

Perceptions et connaissances nutritionnelles en Provence-Alpes-Côte d'Azur

De très nombreux déterminants influencent la consommation, les habitudes alimentaires et leur évolution : facteurs physiologiques, sociaux, psychologiques, économiques et environnementaux ainsi que les représentations (concernant certains aliments par exemple), l'information et l'éducation nutritionnelles [1].

L'extension régionale du Baromètre santé nutrition en Provence-Alpes-Côte d'Azur (Paca) permet d'analyser les opinions, attitudes et connaissances sur la nutrition des habitants de la région et de les comparer à celles des autres Français. Ce chapitre vise à apporter des éléments pour comprendre comment les habitants de la région construisent leurs choix alimentaires. La première partie s'intéresse aux opinions en matière d'alimentation. Que représente le fait de manger, de faire la cuisine et la notion d'alimentation équilibrée ? Quels facteurs influencent la composition des repas ? La suite du chapitre étudie les perceptions de l'équilibre global que les individus ont de leur alimentation, du niveau de leurs consommations par groupe d'aliments, ainsi que du niveau de leur activité physique. Une analyse croisée entre ces perceptions et les consommations alimentaires et les pratiques d'activité physique déclarées y est effectuée. Les perceptions et attitudes quant à l'information sont ensuite étudiées : les personnes se sentent-elles bien informées en matière d'alimentation et quelles sont leurs principales sources d'information ? Lisent-elles les informations sur les étiquettes des produits et les trouvent-elles compréhensibles ? Enfin, les



connaissances en matière de nutrition sont estimées à partir d'une série de questions sur des affirmations nutritionnelles, les repères du Programme national nutrition santé (PNNS) et l'estimation de l'importance du lien entre l'alimentation et l'apparition de certaines pathologies. Le chapitre se termine par une analyse des données déclaratives du poids et de la taille des individus, lesquelles sont mises en parallèle avec la perception de sa corpulence.

Les figures présentent des résultats descriptifs, représentatifs de la population régionale et nationale. Leurs légendes et les commentaires présentent les résultats d'analyses « toutes choses égales par ailleurs », ajustées sur les caractéristiques socio-démographiques des individus afin de prendre en compte d'éventuels facteurs de confusion. Les résultats détaillés de l'ensemble des analyses de ce chapitre sont présentés dans un document annexe disponible sur le site Internet de l'ORS Paca (cf. encart méthodologique pour plus de détails).

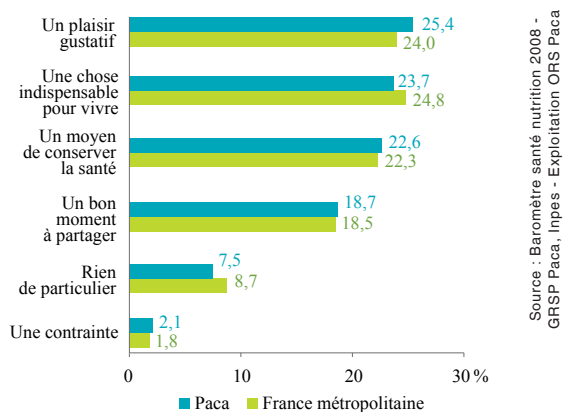
Introduction	1
Représentations de l'alimentation	2
Influences sur la composition des menus	3
Perception de son alimentation	4
Perception de son activité physique	6

Information sur l'alimentation	7
Connaissances sur l'alimentation	9
Corpulence déclarée et perçue	13
Méthodologie	15
Synthèse	16

Crédits photos : BANANASTOCK LTD ; M. TOURAINE (RF)-PIXLAND / Jupiterimages

→ Représentations de l'alimentation

Figure 1 : Principales représentations de l'acte alimentaire¹



Source : Baromètre santé nutrition 2008 - GRSP Paca, Inpes - Exploitation ORS Paca

Différence significative entre Paca et le reste de la France pour la modalité « rien de particulier ».

Manger, entre plaisir et nécessité

Pour 25,4 % des habitants de la région Paca, manger est avant tout « un plaisir gustatif » (Fig.1). « Une chose indispensable pour vivre » et « un moyen de conserver la santé » sont également souvent cités pour représenter l'alimentation¹.

Les femmes citent moins souvent « une chose indispensable pour vivre » que les hommes et plus souvent « un bon moment à partager ». Ce dernier résultat est observé en région Paca mais pas en France métropolitaine. Pour les personnes les plus âgées, manger est moins souvent associé au « plaisir gustatif ». Les plus jeunes ont quant à eux davantage répondu que cela ne représentait « rien de particulier », comme les personnes sans diplôme par rapport à celles ayant un niveau de diplôme inférieur au Bac.

Faire la cuisine, une façon conviviale de manger sainement

Pour la grande majorité de la population adulte, faire la cuisine est « une façon de manger sain », « convivial » et « un plaisir »² (Fig.2). Les notions de coûts et de nécessité arrivent au second plan. En région Paca, l'acte culinaire est moins souvent perçu comme une obligation que dans le reste de la France métropolitaine.

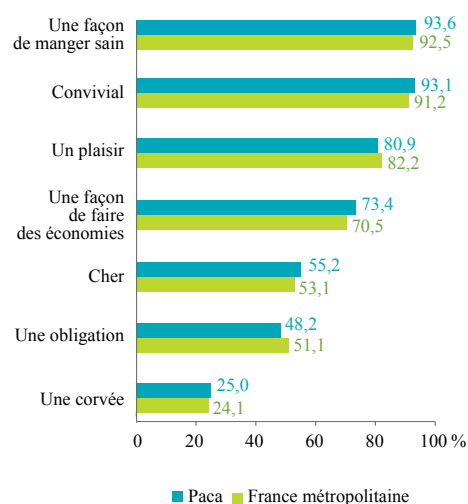
Les femmes perçoivent plus l'acte culinaire comme « une façon de manger sain » que les hommes. Lorsque l'âge augmente, il est davantage perçu comme « une corvée » ou « une façon de faire des économies ». Les personnes ayant un niveau d'étude inférieur au Bac sont proportionnellement plus nombreuses à considérer l'acte culinaire comme un acte qui coûte cher que celles ayant un niveau d'étude supérieur.

2

Alimentation équilibrée rime avec alimentation variée

Pour les personnes interrogées, une alimentation équilibrée correspond en premier lieu à une « alimentation variée » (Fig.3). En région Paca par rapport au reste de la France, une alimentation équilibrée est significativement plus souvent associée à une alimentation variée ainsi qu'au fait de manger en quantités raisonnables. En région Paca, les femmes se représentent plus fréquemment que les hommes une alimentation équilibrée par une alimentation variée, le fait de favoriser certains aliments, de ne pas grignoter

Figure 2 : Représentations de l'acte culinaire²

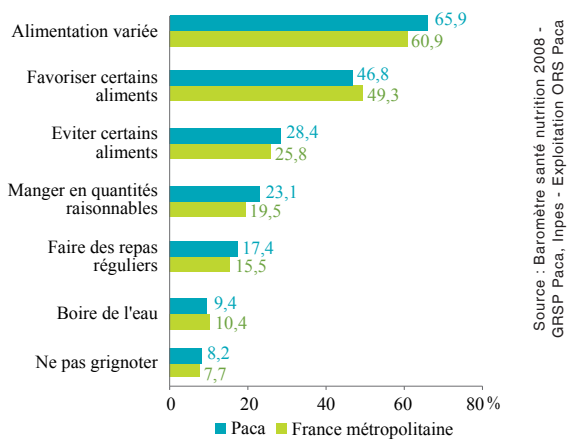


Source : Baromètre santé nutrition 2008 - GRSP Paca, Inpes - Exploitation ORS Paca

Différence significative entre Paca et le reste de la France pour la modalité « une obligation ».

¹ Une seule réponse possible parmi les six propositions.

² La question sur la représentation de l'acte culinaire était formulée avec sept modalités de réponses, les personnes devant répondre oui ou non pour chacune des modalités proposées.

Figure 3 : Représentations d'une alimentation équilibrée³

Source : Baromètre santé nutrition 2008 - GRSF Paca, Inpes - Exploitation ORS Paca

Différence significative entre Paca et le reste de la France pour les modalités « alimentation variée » et « manger en quantités raisonnables ».

et de boire de l'eau. Par rapport aux personnes plus âgées, les jeunes de 18 à 34 ans, associent plus fréquemment une alimentation équilibrée au fait de manger en quantités raisonnables, de ne pas grignoter, de faire des repas réguliers, d'éviter certains aliments et de boire de l'eau. Comparativement aux personnes ayant un niveau de diplôme inférieur au Bac, celles ayant un niveau de diplôme plus élevé ont plus souvent cité le fait de manger en quantités raisonnables.

À l'exception du lien entre le sexe et « alimentation variée » ainsi qu'entre l'âge et « manger en quantités raisonnables » et « la régularité des repas », ces résultats sont également observés en France.

→ Influences sur la composition des menus

La santé et les habitudes sont les deux facteurs qui influencent le plus la composition des menus

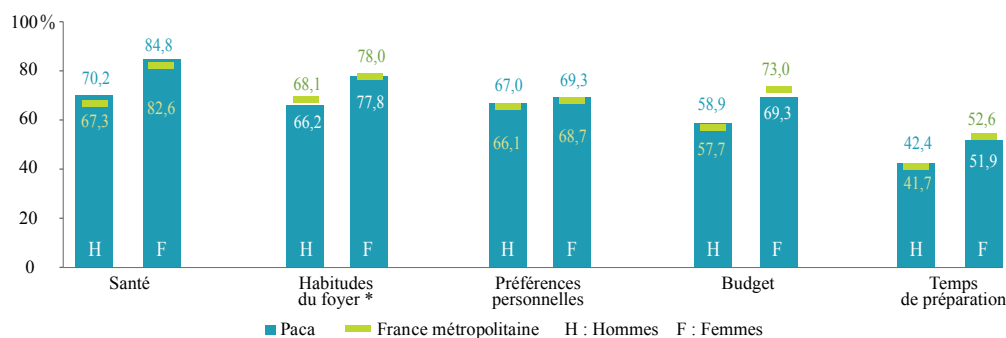
Les facteurs influençant le plus la composition des menus sont la santé (78,1 % en région Paca) et les habitudes du foyer⁴ (72,5 % des personnes ne vivant pas seules en Paca).

En région Paca, les femmes déclarent plus souvent que les hommes être influencées par les habitudes du foyer, la santé, le budget et le temps de préparation pour la composition de leur menu (Fig.4). Les personnes les plus âgées déclarent davantage être influencées par les habitudes du foyer et la santé que les plus jeunes. Les personnes les plus diplômées citent davantage les habitudes du foyer, la santé, le temps de préparation, les préférences personnelles et moins souvent le budget que celles ayant un niveau de diplôme inférieur au Bac. Comparativement aux personnes qui travaillent, les chômeurs et les étudiants citent davantage le budget comme

facteur influençant la composition de leur menu alors que les retraités et chômeurs citent moins souvent le temps de préparation. Enfin, les personnes vivant dans un milieu urbain citent davantage le temps de préparation que celles vivant en milieu rural. Les liens entre la situation professionnelle et l'influence du budget ainsi qu'entre la zone d'habitation et l'influence du temps de préparation n'ont pas été mis en évidence en France.

Les personnes qui déclarent avant tout être influencées par la santé pour composer leur menu ont été plus nombreuses à respecter les repères PNNS concernant la consommation la veille de l'enquête des groupes d'aliments suivants : fruits et légumes (15,1 % contre 4,6 % ; ORa⁵ = 2,7 ; p<0,01), féculents, viande, poisson ou œufs (VPO ; ce dernier résultat est observé en région Paca mais pas en France métropolitaine) et poisson (dans les quinze jours précédant l'enquête).

Figure 4 : Facteurs associés à la composition des menus selon le sexe



* Question posée uniquement si la personne ne vit pas seule

Différence significative entre les hommes et les femmes pour chaque facteur à l'exception des préférences personnelles en Paca. Différence significative entre Paca et le reste de la France pour l'influence des préférences personnelles chez les hommes et pour l'influence de la santé chez les femmes.

Source : Baromètre santé nutrition 2008 - GRSF Paca, Inpes - Exploitation ORS Paca

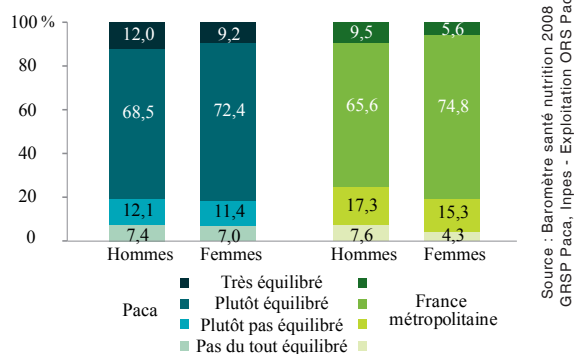
³ La question sur les représentations d'une alimentation équilibrée était posée selon un mode ouvert : « pour vous, qu'est-ce qu'une alimentation équilibrée ? ». Plusieurs réponses étaient possibles. Les modalités de réponse présentées sont celles qui ont été citées par plus de 5 % des personnes.

⁴ Cet item n'a pas été proposé lorsque la personne a indiqué vivre seule.

⁵ Odds ratio ajusté (cf. méthodologie générale).

→ Perception de son alimentation

Figure 5 : Perception de son équilibre alimentaire selon le sexe



Source : Baromètre santé nutrition 2008 - GRSP Paca, Inpes - Exploitation ORS Paca

Différence significative de la perception de son alimentation comme équilibrée entre les hommes et les femmes en France uniquement. Pas de différence entre Paca et le reste de la France chez les hommes comme chez les femmes.

La majorité de la population pense avoir une alimentation plutôt équilibrée...

En région Paca, 81,1 % des habitants de 18-75 ans ont le sentiment d'avoir une alimentation équilibrée⁶ contre 77,8 % des autres Français (ORa = 1,22 ; p<0,05). Cette différence est plus marquée chez les jeunes hommes de 18-34 ans. En France, le sentiment d'avoir une alimentation équilibrée est plus fréquent chez les femmes (Fig.5) et chez les plus âgés (Fig.6), mais ces différences ne sont pas significatives en région Paca. Dans la région comme en France, les plus diplômés perçoivent davantage leur alimentation comme équilibrée.

Les personnes qui perçoivent leur alimentation comme équilibrée ont été plus nombreuses la veille de l'enquête à respecter les repères PNNS concernant la consommation de fruits et de légumes (14,6 % contre 3,7 % ; ORa = 4,05 ; p<0,001), de féculents et de poisson.

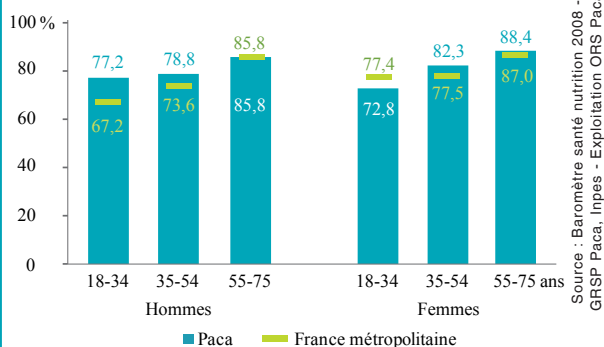
... mais les perceptions qui diffèrent selon le groupe d'aliments

La perception de ses propres consommations a également été étudiée par groupe d'aliments. Les produits laitiers sont les plus fréquemment considérés comme suffisamment consommés, suivis des légumes (Fig.7). Environ un tiers des habitants de la région considèrent consommer trop de matières grasses, une proportion significativement plus faible que dans le reste de la France (ORa = 0,83 ; p<0,05).

Les hommes sont plus nombreux que les femmes à considérer consommer suffisamment de produits laitiers et trop de matières grasses alors que les femmes sont plus nombreuses à percevoir leur consommation de fruits comme suffisante. Comparativement aux personnes âgées de 18 à 25 ans, celles âgées de 55 à 75 ans sont plus nombreuses à considérer avoir une consommation de légumes et de fruits suffisante et moins nombreuses à penser consommer trop de matières grasses et de produits sucrés. Les personnes ayant un niveau de diplôme supérieur au Bac sont plus nombreuses à considérer consommer suffisamment de produits laitiers par rapport à celles ayant un niveau inférieur. Enfin, comparativement aux personnes vivant seules, celles vivant avec au moins un enfant (foyer monoparental inclus) sont plus nombreuses à considérer consommer trop de produits sucrés.

Les perceptions de ses propres consommations sont très corrélées aux consommations déclarées concernant la veille de l'enquête (Tab.1). Par exemple, 75,5 % des habitants de la région Paca déclarant avoir consommé au moins trois légumes la veille de l'enquête ont le sentiment d'avoir une consommation suffisante de légumes contre 41,9 % des personnes qui n'en ont consommé aucun (ORa = 4,3 ; p<0,001 pour au moins trois prises contre pas de prise en région Paca). De même, la proportion de personnes

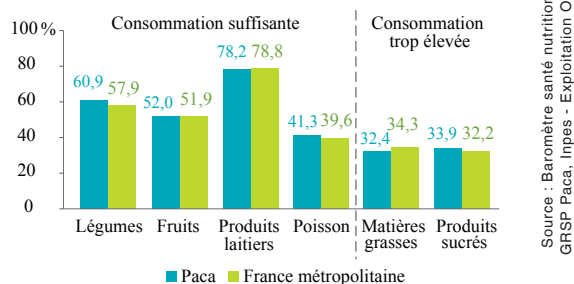
Figure 6 : Sentiment d'avoir une alimentation équilibrée selon le sexe et l'âge



Source : Baromètre santé nutrition 2008 - GRSP Paca, Inpes - Exploitation ORS Paca

Différence significative entre les 18-34 ans et les 35-54 ans chez les femmes en Paca, entre les 18-34 ans et les 55-75 ans chez les femmes en France et entre les 3 classes chez les hommes en France. Différence significative entre Paca et le reste de la France chez les hommes de 18-34 ans.

Figure 7 : Perceptions de ses propres consommations pour différents groupes alimentaires



Source : Baromètre santé nutrition 2008 - GRSP Paca, Inpes - Exploitation ORS Paca

Différence significative de la perception d'une consommation de matières grasses trop élevée entre Paca et le reste de la France.

⁶ La question sur la perception de son équilibre alimentaire prévoyait cinq modalités de réponses : très équilibrée, plutôt équilibrée, plutôt pas équilibrée, pas du tout équilibrée et ne sait pas. Les deux premières modalités ont été regroupées pour définir la catégorie « équilibrée ».

considérant avoir une consommation suffisante de fruits, légumes, produits laitiers, poissons ou une consommation trop élevée de produits sucrés est d'autant plus élevée que la consommation déclarée la veille de l'entretien pour ce groupe d'aliments est élevée.

Cependant, pour certains groupes d'aliments, une proportion élevée de personnes considèrent leur consommation comme suffisante bien que le repère du PNNS n'ait pas été respecté la veille de l'entretien. Par exemple, 73,0 % des individus dont la consommation de produits laitiers la veille de l'enquête est inférieure au repère du PNNS ont déclaré avoir une consommation suffisante de produits laitiers. Pour une partie de ces personnes, la consommation de la veille de l'entretien ne reflétait peut-être pas leur alimentation habituelle. Mais il est aussi très probable que certaines personnes aient une perception erronée de leur consommation.

Le prix : principal frein évoqué par les personnes qui considèrent avoir une consommation de fruits et de légumes insuffisante

Parmi les 39,1 % de personnes qui considèrent leur consommation de légumes insuffisante, 44,4 % déclarent qu'elles ne mangent pas plus de légumes à cause de leur prix et 29,4 % à cause de la durée nécessaire pour les préparer. Parmi les 48,0 % d'individus considérant leur consommation de fruits insuffisante, 46,4 % invoquent le prix et seulement 6,6 % estiment qu'ils n'en mangent pas plus à cause de la durée de préparation. Ces résultats sont similaires à ceux observés dans le reste de la France.

Tableau 1 : Perceptions de ses propres consommations pour différents groupes alimentaires selon les consommations déclarées en région Paca

Sentiment d'avoir une consommation suffisante

Nombre de prises de légumes la veille	%
Aucune	41,9
Une	53,9*
Deux	63,2***
Trois ou plus	75,5***

Nombre de prises de fruits la veille

Aucune	27,8
Une	56,5***
Deux	74,2***
Trois ou plus	85,8***

Nombre de prises de produits laitiers la veille

Inférieur au repère	73,0
Au niveau du repère	85,3***
Supérieur au repère	95,0***

Nombre de prises de poisson durant les 15 derniers jours

Aucune	5,9
Une fois	10,5
Une fois par semaine	28,2***
Deux fois par semaine ou plus	62,8***

Sentiment d'avoir une consommation trop élevée

Nombre de prises de produits sucrés la veille

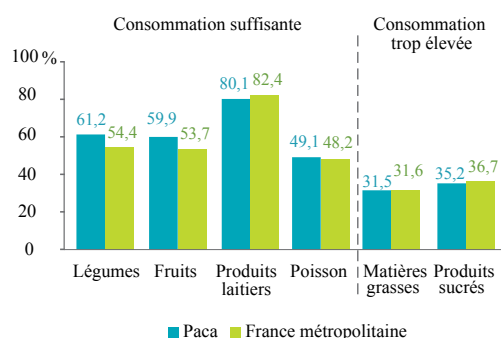
Aucune	26,2
Une	29,0
Deux	36,9**
Trois ou plus	56,5***

* p<0,05, ** p<0,01, ***p<0,001 - Résultat de la régression logistique ajustée sur le sexe, l'âge, le niveau de diplôme, la situation professionnelle, la structure du foyer, la zone d'habitation (modalité de référence : « Aucune »).

Source : Baromètre santé nutrition 2008 - GRSP Paca, Inpes - Exploitation ORS Paca

→ Zoom 12 - 17 ans

Perceptions de ses propres consommations pour différents groupes alimentaires



Pas de différence significative entre Paca et le reste de la France, quel que soit le groupe d'aliments.

Source : Baromètre santé nutrition 2008 - GRSP Paca, Inpes - Exploitation ORS Paca

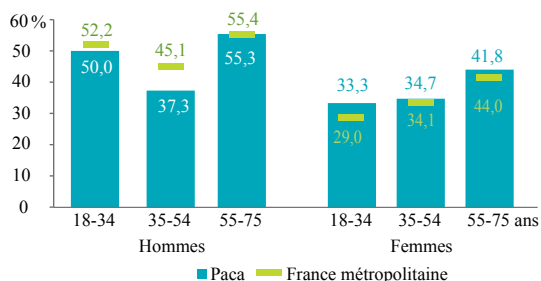
Des jeunes plutôt satisfaits de leur équilibre alimentaire

En région Paca, 80,8 % des jeunes âgés de 12 à 17 ans perçoivent leur alimentation comme équilibrée (79,7 % en France). Cette proportion est plus faible chez les adolescents de 15-17 ans que chez les jeunes de 12-14 ans. En région Paca, les filles sont proportionnellement moins nombreuses que les garçons à considérer que leur alimentation est équilibrée. Les résultats par groupe d'aliments sont similaires à ceux observés chez les adultes. Les aliments dont la consommation est la plus souvent perçue comme suffisante sont les produits laitiers suivis des légumes. Plus d'un tiers déclarent manger trop de produits sucrés. Les filles sont moins nombreuses que les garçons à percevoir leur consommation de produits laitiers comme suffisante. Les jeunes de 15 à 17 ans perçoivent moins fréquemment leur consommation de poisson comme suffisante que ceux âgés de 12 à 14 ans.

Le nombre limité d'individus peut parfois expliquer l'absence de différence significative.

→ Perception de son activité physique

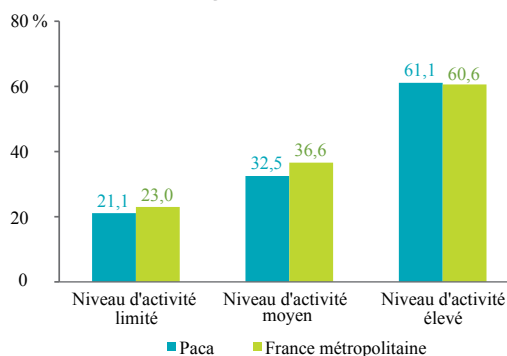
Figure 8 : Sentiment d'avoir une activité physique suffisante selon le sexe et l'âge



Source : Baromètre santé nutrition 2008 - GRSP Paca, Inpes - Exploitation ORS Paca

Différence significative entre les 18-34 ans et les 35-54 ans chez les hommes en Paca, entre les 3 classes d'âge chez les hommes en France, et entre les 18-34 ans et 55-75 ans chez les femmes en Paca comme en France. Pas de différence significative entre Paca et le reste de la France quels que soient le sexe et l'âge.

Figure 9 : Sentiment d'avoir une activité physique suffisante selon le niveau d'activité physique déclaré



Source : Baromètre santé nutrition 2008 - GRSP Paca, Inpes - Exploitation ORS Paca

Pas de différence entre Paca et le reste de la France sur le sentiment d'avoir une activité physique suffisante quel que soit le niveau d'activité physique.

Une activité physique perçue comme plutôt insuffisante...

Lors du Baromètre santé nutrition, les personnes ont été interrogées sur leur connaissance du repère du PNNS concernant l'activité physique (« À votre avis, combien de temps par jour, par semaine ou par mois faut-il avoir une activité physique pour être en bonne santé ? ») et tout de suite après sur leur perception vis-à-vis de leur propre activité physique (« De manière générale, pensez-vous que vous faites suffisamment d'activité physique ? »).

En région Paca, 41,8 % des habitants considèrent avoir une activité physique suffisante, résultat comparable à la moyenne nationale (42,4 %). Les femmes considèrent moins souvent leur activité physique comme suffisante que les hommes. Les femmes âgées de 55-75 ans ont davantage le sentiment d'avoir une activité physique suffisante que les jeunes de 18-34 ans. Chez les hommes, cette perception est moins courante aux âges intermédiaires (Fig.8).

... bien corrélée avec l'activité déclarée, mais sous estimée chez les femmes

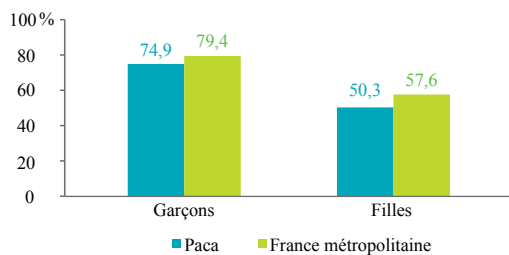
La perception de l'activité physique est très liée à l'activité physique déclarée : en région Paca, 21,1 % des personnes ayant un niveau d'activité physique limité⁷ perçoivent leur activité comme suffisante, contre 61,1 % de celles déclarant un niveau d'activité élevé (Fig.9).

Après ajustement sur les différents facteurs socio-démographiques, la probabilité de percevoir son activité physique comme suffisante est d'autant plus élevée que le niveau d'activité physique déclaré est élevé.

Parmi les personnes ayant un niveau d'activité physique élevé, les femmes perçoivent moins souvent que les hommes leur activité comme suffisante (ORa = 0,6 ; p<0,01).

→ Zoom 12 - 17 ans

Sentiment d'avoir une activité physique suffisante selon le sexe



Source : Baromètre santé nutrition 2008 - GRSP Paca, Inpes - Exploitation ORS Paca

Différence significative de la perception d'une activité physique suffisante entre les garçons et les filles en Paca comme en France. Pas de différence significative entre Paca et le reste de la France, quel que soit le sexe.

Les jeunes garçons en majorité satisfaits de leur activité physique

Parmi les jeunes de 12-17 ans de la région, 62,9 % ont le sentiment d'avoir une activité physique suffisante, sans différence avec le reste de la France. Ce sentiment est plus fréquent chez les garçons que chez les filles. Le questionnaire utilisé pour évaluer le niveau d'activité physique n'étant pas validé pour les personnes de moins de 15 ans, il n'est pas possible de croiser la perception de l'activité physique avec le niveau d'activité physique déclaré.

Le nombre limité d'individus peut parfois expliquer l'absence de différence significative.

⁷ L'activité physique est mesurée par le questionnaire GPAQ (Global Physical Activity Questionnaire), qui prend en compte les activités effectuées au travail, au cours des loisirs et des déplacements, et permet de classer les individus selon trois niveaux d'activité : élevé, moyen, limité. Pour plus de précisions, il convient de se référer à la fiche thématique « Activité physique et sédentarité ».

→ Information sur l'alimentation

Les informations sur les emballages relatives à la composition des produits lues par près d'un habitant de la région Paca sur deux

En région Paca, 46,9 % des personnes déclarent lire systématiquement les informations relatives à la composition des produits sur les emballages de tous ou certains des aliments qu'ils achètent (Fig.10). Globalement, ce comportement est significativement plus fréquent en région Paca que dans le reste de la France (ORa = 1,2 ; p = 0,05).

Les femmes, les personnes âgées et celles ayant un niveau de diplôme supérieur au Bac déclarent plus souvent lire systématiquement les informations relatives à la composition des produits sur les emballages que les autres personnes. En région Paca, parmi les personnes déclarant lire les étiquettes ne serait-ce que rarement, 46,0 % trouvent que les informations sont plutôt ou très difficiles à comprendre.

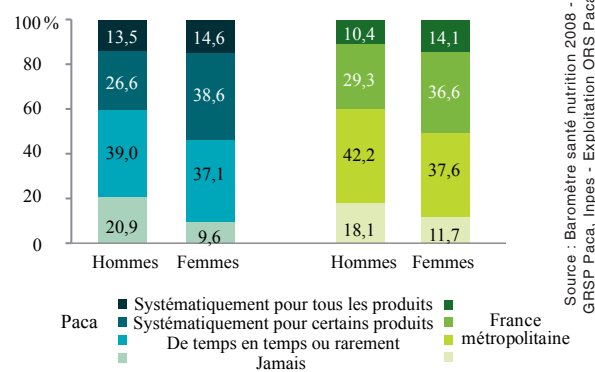
Plus des trois quarts des personnes se déclarent bien informées en matière d'alimentation

Plus des trois quarts de la population adulte se considèrent bien informés⁸ en matière d'alimentation (77,7 % en région Paca).

Les hommes et les personnes les plus jeunes (18 à 25 ans) sont moins nombreux à se considérer bien informés en matière d'alimentation (Fig.11 ; Fig.12). Ces différences en fonction du sexe et de l'âge se retrouvent également en France.

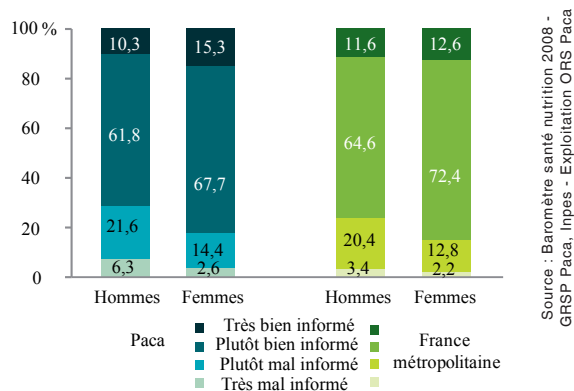
En région Paca, les personnes qui déclarent ne jamais lire les étiquettes se déclarent moins informées sur l'alimentation que celles qui les lisent systématiquement pour tous les produits (ORa = 0,6 ; p = 0,05).

Figure 10 : Lecture des informations sur les emballages selon le sexe



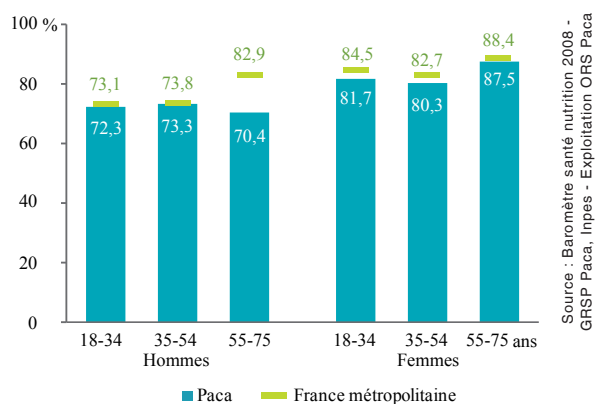
Différence significative entre les hommes et les femmes pour la lecture systématique des informations en Paca comme en France. Pas de différence significative entre Paca et le reste de la France chez les hommes et les femmes.

Figure 11 : Perception de son niveau d'information sur l'alimentation selon le sexe



Différence significative entre les hommes et les femmes pour la perception d'être plutôt ou très bien informé en Paca comme en France. Pas de différence entre Paca et le reste de la France quel que soit le sexe.

Figure 12 : Sentiment d'être bien informé sur l'alimentation selon le sexe et l'âge



Différence significative entre les 18-34 ans et les 55-75 ans chez les femmes en Paca comme en France et chez les hommes en France. Pas de différence entre Paca et le reste de la France quels que soient le sexe et l'âge.

⁸ La question sur la perception du niveau d'information prévoyait quatre modalités de réponses : très bien, plutôt bien, plutôt mal, très mal informé. Les deux premières modalités ont été regroupées pour définir la catégorie « bien informé ».

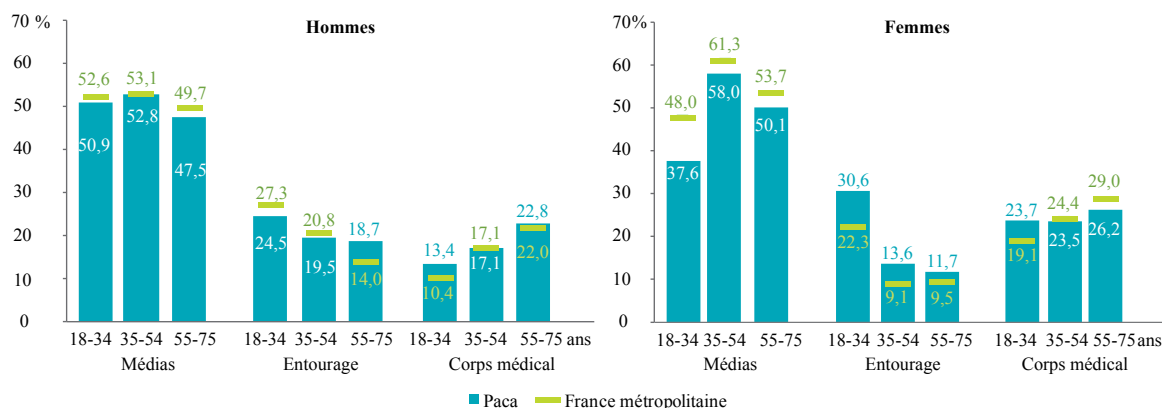
L'information sur l'alimentation provient avant tout des médias

Les médias sont la première source d'information⁹ citée par les personnes de 18-75 ans (50,2 %), quels que soient le sexe et l'âge. La seconde source est le corps médical (21,2 %) suivi de l'entourage proche (19,2 %). Parmi les médias, les journaux et livres et la télévision sont les plus cités (respectivement 22,2 % et 19,0 % de la population). Internet est cité par 6,3 % des habitants. Concernant les professionnels de santé, le médecin est le plus souvent cité (13,4 %), devant le diététicien (5,4 %).

Les femmes citent plus souvent que les hommes le corps médical (24,5 % contre 17,5 % ; ORa = 1,70 ; p<0,01 en

région Paca) et moins souvent l'entourage (17,8 % contre 20,7 % ; ORa = 0,68 ; p<0,05) (Fig.13). Les personnes âgées de 18 à 25 ans citent davantage l'entourage comme principale source d'informations et moins souvent les médias que les personnes plus âgées. Cette différence est en partie expliquée par une moindre référence aux journaux et livres chez les plus jeunes. Les personnes qui n'ont pas de diplôme citent significativement plus souvent le corps médical (résultat observé en région Paca mais pas en France) et moins souvent les médias que celles ayant un niveau de diplôme inférieur au Bac. Cette différence est principalement liée à une moindre référence aux journaux et livres chez les personnes non diplômées.

Figure 13 : Principale source d'informations en matière d'alimentation selon le sexe et l'âge

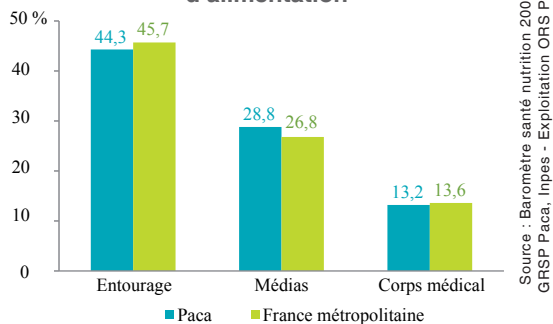


Source : Baromètre santé nutrition 2008 - GRSP Paca, Inpes - Exploitation ORS Paca

Chez les hommes : différence significative entre les 18-34 ans et les 55-75 ans pour le corps médical en Paca, entre les 3 classes d'âge pour l'entourage en France. Pas de différence significative entre Paca et le reste de la France quels que soient la source d'information, le sexe et l'âge. Chez les femmes : différence significative entre les 3 classes d'âge pour l'entourage en Paca et en France, pour les médias en Paca et en France (entre les 18-34 ans et les 35-54 ans uniquement) et pour le corps médical entre les 18-34 ans et les 55-75 ans en France. Différence significative entre Paca et le reste de la France pour les médias chez les femmes de 35 à 54 ans.

→ Zoom 12 - 17 ans

Principale source d'informations en matière d'alimentation



Source : Baromètre santé nutrition 2008 - GRSP Paca, Inpes - Exploitation ORS Paca

Pas de différence significative entre Paca et le reste de la France quelle que soit la source d'information.

Les jeunes se considèrent bien informés

Plus de huit jeunes de 12 à 17 ans sur dix se considèrent bien informés sur l'alimentation. La principale source d'information citée par ces jeunes est leur entourage (44,3 % en Paca), puis les médias (28,8 %) parmi lesquels la télévision arrive en première position (20,8 %), devant les journaux et livres (4,1 %) et Internet (3,1 %).

Le nombre limité d'individus peut parfois expliquer l'absence de différence significative.

⁹ Une liste de treize réponses était proposée à la personne interrogée, parmi lesquelles elle devait choisir sa principale source d'information sur l'alimentation.

→ Connaissances sur l'alimentation

Des connaissances nutritionnelles imparfaites

Une majorité des habitants de la région Paca a répondu de manière correcte aux différentes questions qui leur ont été proposées¹⁰ (Tab.2). Le fait que toutes les huiles contiennent autant de matières grasses est l'affirmation la moins bien connue (21,6 %). Ce faible taux de bonnes réponses est probablement lié à une confusion des répondants entre le contenu qualitatif et le contenu quantitatif des huiles.

Pour la plupart de ces questions, les résultats sont identiques en région Paca et en France (Tab.2). Après prise en compte des caractéristiques socio-démographiques, les connaissances apparaissent meilleures dans la région que dans le reste de la France pour quatre de ces questions : « Boire de l'eau fait maigrir (Faux) », « Seulement certaines eaux font maigrir (Faux) », « Les produits surgelés contiennent moins de vitamines que les produits frais (Faux) » et « Les fibres sont apportées uniquement par les fruits et légumes (Faux) ». Un score de connaissance a été calculé en attribuant un point à chaque bonne réponse, puis le total a été ramené sur 10. En région Paca, 83,8 % des habitants ont un score supérieur

à 5 sur 10, une proportion significativement supérieure au reste de la France (ORa = 1,40 ; p<0,01).

Les femmes sont plus nombreuses que les hommes à avoir un score supérieur à 5, ainsi que les personnes âgées de 35 à 64 ans par rapport à celles âgées de 18 à 25 ans. Les personnes ayant un diplôme au moins équivalent au Bac ont également de meilleures connaissances que celles ayant un diplôme de niveau inférieur au Bac. Le score de connaissance n'est pas associé au sentiment d'être bien informé sur l'alimentation. Il est par contre associé au sentiment d'avoir une alimentation équilibrée : les personnes qui considèrent avoir une alimentation « plutôt pas équilibrée » ont un moins bon niveau de connaissances que celles qui considèrent leur alimentation comme « plutôt équilibrée ».

Avoir un score de connaissance élevé (supérieur à 5) est associé à un meilleur respect des repères PNNS la veille de l'enquête concernant les fruits et légumes et le poisson (ce dernier résultat est observé en France mais pas en région Paca) (cf. résultats détaillés dans la fiche thématique « Consommations alimentaires »).

Tableau 2 : Connaissances en nutrition (pourcentages de réponses correctes)

	Paca %	France métropolitaine %	p
Il y a du sel dans les céréales du petit déjeuner (Vrai)	78,7	79,3	0,40
Les légumes secs sont des aliments "pauvres" en nutriments (Faux)	79,3	79,6	0,91
Un pain au chocolat apporte plus de calories que du pain avec un morceau de chocolat (Vrai)	80,3	78,7	0,24
Le poisson contient moins de protéines que la viande (Faux)	75,9	79,0	0,89
Boire de l'eau fait maigrir (Faux)	71,2	63,4	<0,001
Seulement certaines eaux font maigrir (Faux)	74,8	67,9	<0,001
Les féculents font grossir (Faux)	63,7	65,0	0,27
Les produits surgelés contiennent moins de vitamines que les produits frais (Faux)	67,5	61,4	<0,05
Consommer au moins cinq fruits et légumes par jour protège du cancer (Vrai)	60,9	62,2	0,35
Les fibres sont apportées uniquement par les fruits et légumes (Faux)	63,0	57,4	<0,001
Certaines huiles sont plus grasses que d'autres (Faux)	21,6	21,6	0,87

Source : Baromètre santé nutrition 2008 - GRSF Paca, Inpes - Exploitation ORS Paca

Certains repères moins bien connus en région Paca

La majorité des personnes interrogées connaît les repères du PNNS concernant les groupes d'aliments « poisson », « viande, poisson et œufs (VPO) » et « fruits et légumes », ainsi que le repère « activité physique » (Fig.14). Les repères « produits laitiers » et « féculents » sont les moins bien connus : la majorité a sous-estimé la fréquence recommandée (70 % ont sous-estimé la fréquence de consommation recommandée pour les produits laitiers et 90 % pour les

féculents). En région Paca, les personnes connaissent moins bien les repères « fruits et légumes », « produits laitiers » et « féculents » que les habitants du reste de la France, après ajustement sur les caractéristiques socio-démographiques.

De manière générale, les connaissances des femmes pour les repères alimentaires du PNNS étudiés sont meilleures que celles des hommes (Fig.15), à l'exception du repère concernant les féculents pour lequel il n'y a pas de différence selon le sexe et du repère « activité physique » pour lequel les femmes ont de moins bonnes connaissances que les

¹⁰ Une série de questions était posée aux personnes interrogées. Pour chacune de ces affirmations, elles devaient répondre par vrai, faux ou ne sais pas.

→ Les principaux repères du PNNS

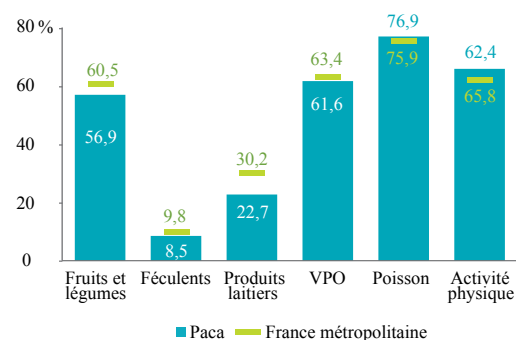
La connaissance des repères de consommation du Programme national nutrition santé (PNNS) a été évaluée à partir de question du type « À votre avis, combien de [fruits et légumes], [produits laitiers] faut-il consommer par jour pour être en bonne santé ? » et « À votre avis, à quelle fréquence faut-il manger ... [de la viande, ou du poisson, des produits de la mer ou des œufs], [du poisson], [des féculents]... pour être en bonne santé ? ». Pour les repères fruits et légumes et produits laitiers, le questionnaire prévoyait pour la moitié de l'échantillon la formulation en « Combien de fruits et légumes faut-il consommer par jour ? » et pour l'autre moitié la formulation en « À quelle fréquence faut-il manger des fruits ou des légumes ? ». Les deux formulations ont abouti à des résultats différents, ce qui a conduit à n'en exploiter qu'une seule. Ce sont les réponses à la seconde formulation, plus proche des recommandations chiffrées du PNNS qui ont été analysées. Pour le repère concernant l'activité physique, la question était « À votre avis, combien de temps par jour, par semaine ou par mois faut-il avoir une activité physique pour être en bonne santé ? ». Les repères sont considérés connus si les personnes ont répondu une valeur en adéquation avec la recommandation PNNS, soit pour :

- Fruits et Légumes** : au moins cinq par jour
- Produits laitiers** : trois par jour pour les 18-54 ans et trois ou quatre par jour pour les 55-75 ans
- Viande, poisson ou œufs** : une ou deux fois par jour
- Poisson** : au moins deux fois par semaine
- Féculents** : entre trois et six fois par jour (la recommandation est « à chaque repas et selon l'appétit »)
- Activité physique** : au moins trente minutes par jour

hommes. Les jeunes de 18-25 ans ont une moins bonne connaissance des repères « produits laitiers » et « poisson » que leurs aînés alors que les 55-75 ans connaissent moins bien le repère « féculents ».

Les repères « fruits et légumes », « viande, poisson ou œufs (VPO) » et « poisson » sont moins bien connus des personnes n'ayant aucun diplôme ou ayant un niveau de diplôme inférieur au Bac que des personnes plus diplômées. La connaissance des repères du PNNS est souvent associée à un meilleur respect des recommandations la veille de l'enquête : ce lien est observé pour la consommation de fruits et de légumes, de poisson (dans les quinze jours précédant l'enquête), de produits du type VPO (ce dernier résultat est observé en région Paca mais pas en France) et de celle de féculents et de produits laitiers (résultats observés en France mais pas en région Paca) (cf. résultats détaillés dans la fiche thématique « Consommations alimentaires »).

Figure 14 : Connaissances des repères du PNNS

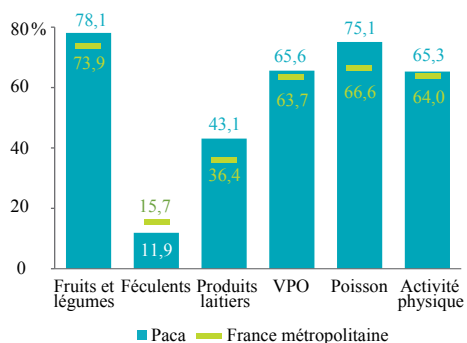


Source : Baromètre santé nutrition 2008 - GRSP Paca, Inpes - Exploitation ORS Paca

Différence significative entre Paca et le reste de la France pour la connaissance des repères fruits et légumes, produits laitiers et féculents.

→ Zoom 12 - 17 ans

Connaissances des repères du PNNS



Source : Baromètre santé nutrition 2008 - GRSP Paca, Inpes - Exploitation ORS Paca

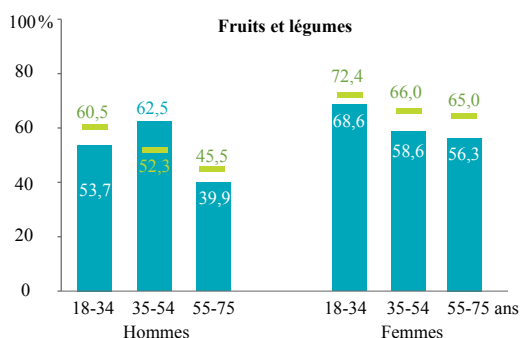
Pas de différence entre Paca et le reste de la France pour la connaissance des repères du PNNS.

Les adolescents connaissent plutôt mieux les repères du PNNS que leurs aînés

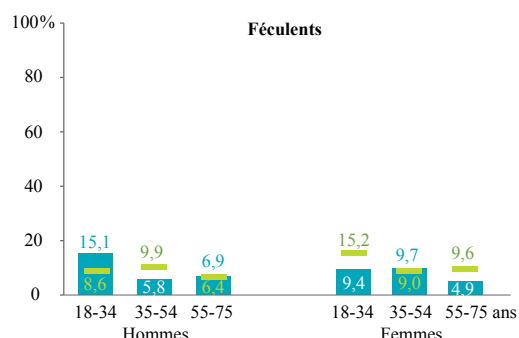
En région Paca, un peu plus de trois jeunes de 12-17 ans sur quatre connaissent le repère « fruits et légumes ». Ce repère est le mieux connu, comme pour les autres jeunes Français. Les jeunes filles connaissent moins bien que les garçons le repère concernant l'activité physique.

Le nombre limité d'individus peut parfois expliquer l'absence de différence significative.

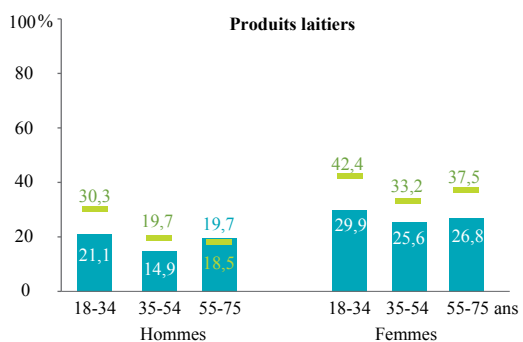
Figure 15 : Connaissances des repères du PNNS selon le sexe et l'âge



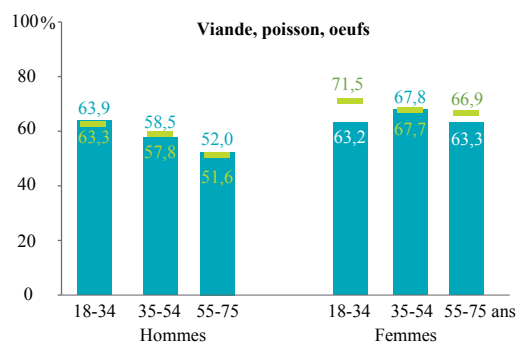
Différence significative chez les hommes entre les 18-34 ans et les 35-54 ans en Paca et entre les 3 classes d'âge en France. Aucune différence en fonction de l'âge chez les femmes. Différence significative entre Paca et le reste de la France chez les femmes de 35-54 ans.



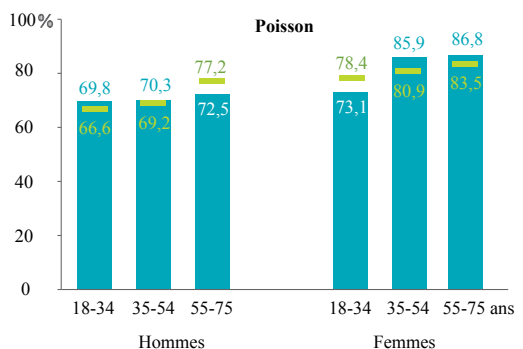
Différence significative entre les 18-34 ans et les 35-54 ans chez les femmes en Paca uniquement. Aucune différence en fonction de l'âge chez les hommes. Différence significative entre Paca et le reste de la France chez les femmes de 55-75 ans.



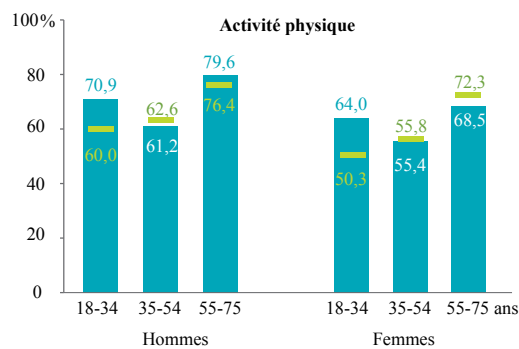
Différence significative entre les 3 classes d'âge chez les hommes en France uniquement. Aucune différence en fonction de l'âge chez les femmes. Pas de différence significative entre Paca et le reste de la France quels que soient le sexe et l'âge.



Différence significative entre les 3 classes d'âge chez les hommes en France. Aucune différence en fonction de l'âge chez les femmes. Différence significative entre Paca et le reste de la France chez les femmes de 55-75 ans.



Différence significative chez les femmes entre les 18-34 ans et les 35-54 ans en Paca et entre les 3 classes d'âge en France. Aucune différence en fonction de l'âge chez les hommes. Pas de différence significative entre Paca et le reste de la France quels que soient le sexe et l'âge.



Différence significative entre les 18-34 ans et les 35-54 ans chez les hommes en France uniquement. Différence significative entre les 3 classes d'âge chez les femmes en France. Différence significative entre Paca et le reste de la France chez les hommes et les femmes de 18-34 ans.

■ Paca ■ France métropolitaine

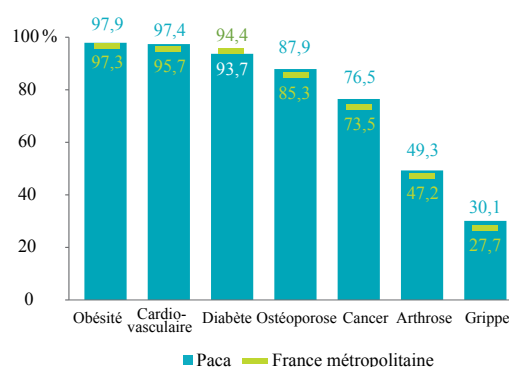
Le lien entre alimentation et cancer sous-estimé

Plus de neuf personnes sur dix considèrent que l'alimentation joue un rôle important¹¹ dans l'apparition de l'obésité, des maladies cardio-vasculaires et du diabète (Fig.16). Ils sont moins nombreux à faire le lien avec l'ostéoporose et avec la survenue d'un cancer. Les résultats sont identiques à ceux observés dans le reste de la France métropolitaine.

La probabilité de considérer que l'alimentation joue un rôle important dans l'apparition d'un cancer augmente avec l'âge. Par rapport aux hommes, les femmes font davantage le lien entre alimentation et ostéoporose (89,5 % contre 86,1 % ; ORa = 1,49 ; p<0,05) et entre alimentation et grippe (33,8 % contre 26,1 % ; ORa = 1,45 ; p<0,01).

Les personnes n'ayant aucun diplôme font moins souvent le lien entre alimentation et maladies cardio-vasculaires comparativement à celles ayant un niveau diplôme inférieur au Bac. Enfin, les personnes habitant dans une zone urbaine sont significativement moins nombreuses à considérer que l'alimentation joue un rôle important dans l'apparition de l'ostéoporose (93,2 % contre 87,3 % ; ORa = 0,40 ; p<0,05) et de la grippe (33,5 % contre 29,7 % ; ORa = 0,63 ; p<0,05).

Figure 16 : Personnes pensant que l'alimentation a un rôle important dans l'apparition de certaines maladies

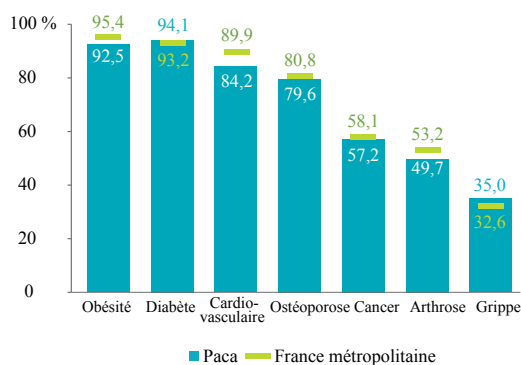


Source : Baromètre santé nutrition 2008 - GRSP Paca, Inpes - Exploitation ORS Paca

Pas de différence entre Paca et le reste de la France quelle que soit la modalité.

→ Zoom 12 - 17 ans

Adolescents pensant que l'alimentation a un rôle important dans l'apparition de certaines maladies



Source : Baromètre santé nutrition 2008 - GRSP Paca, Inpes - Exploitation ORS Paca

Pas de différence entre Paca et le reste de la France.

Sous-estimation du lien alimentation - cancer plus importante chez les jeunes

Les jeunes font un peu moins souvent le lien entre alimentation et maladies cardio-vasculaires que leurs aînés. À peine plus de la moitié des jeunes considèrent qu'il existe un lien entre l'alimentation et la survenue de certains cancers, pourcentage bien inférieur à celui observé chez les adultes de la région.

Le nombre limité d'individus peut parfois expliquer l'absence de différence significative.

¹¹ Les questions sur le rôle de l'alimentation dans l'apparition d'un cancer prévoient cinq modalités de réponses : très important, plutôt important, plutôt pas important, pas du tout important et ne sait pas. Les deux premières modalités ont été regroupées pour définir la catégorie « rôle important ».

→ Corpulence déclarée et perçue

Selon le poids et la taille déclarés par les personnes, deux adultes sur cinq seraient en surpoids ou obèses en région Paca

Selon les données de poids et de taille déclarées par les individus eux-mêmes, 37,6 % des habitants de la région Paca de 18-75 ans sont en surcharge pondérale (surpoids ou obésité), prévalence légèrement inférieure à celle du reste de la France (40,2 %) (différence non statistiquement significative). La fréquence de l'obésité en région Paca est significativement inférieure à celle observée dans le reste de la France (6,2 % contre 9,8 % respectivement ; ORa = 0,66 ; p<0,01). Ces estimations, reposant sur des données déclarées, sont cependant très probablement sous-estimées [2].

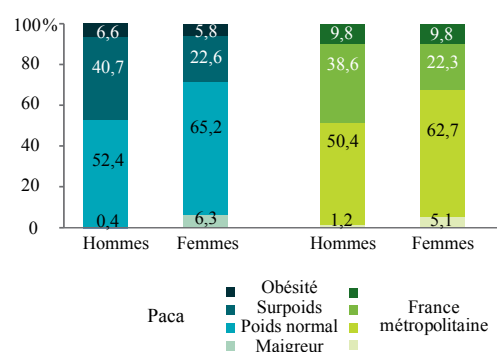
En région Paca, la maigreur concerne 6,3 % des femmes alors qu'elle ne touche que 0,4 % des hommes (Fig.17). Inversement, les hommes tendent à présenter plus fréquemment un problème de surpoids (40,7 % contre 22,6 %) ou d'obésité (6,6 % contre 5,8 %).

La prévalence de la maigreur en région Paca est maximale chez les femmes de 18-25 ans (9,4 %). L'excès de poids augmente significativement avec l'avancée en âge, principalement du fait de l'augmentation importante de la prévalence du surpoids (18,8 % chez les 18-25 ans et plus de 40 % chez les 55 ans ou plus) (Fig.18). Enfin, la probabilité d'être en surpoids ou obèse est moins élevée chez les personnes ayant un niveau de diplôme supérieur au Bac par rapport à celles dont le niveau est inférieur au Bac (25,7 % contre 41,7 % respectivement ; ORa = 0,55 ; p<0,001).

Plus d'un quart des personnes de corpulence normale se trouvent « trop grosses »

Interrogées sur la perception de leur poids, la moitié des personnes se trouve à peu près du bon poids (47,5 % des femmes et 52,9 % des hommes en région Paca) (Fig.19). La perception de son poids est très liée à la corpulence calculée à partir du poids et de la taille déclarés (Tab.3). Cependant, plus de la moitié des personnes maigres se

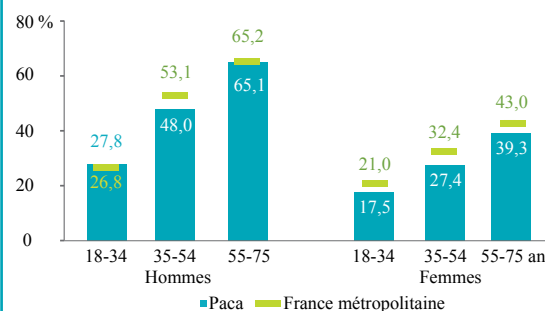
Figure 17 : Répartition de la corpulence selon le sexe



Source : Baromètre santé nutrition 2008 - GRSP Paca, Inpes - Exploitation ORS Paca

Différence significative entre les hommes et les femmes pour la surcharge pondérale en Paca comme en France. Pas de différence significative entre Paca et le reste de la France quel que soit le sexe.

Figure 18 : Prévalence de la surcharge pondérale selon le sexe et l'âge



Source : Baromètre santé nutrition 2008 - GRSP Paca, Inpes - Exploitation ORS Paca

Différence significative entre les 3 classes d'âge chez les hommes en Paca comme en France, entre les 18-34 ans et les 55-75 ans chez les femmes en France. Pas de différence significative entre Paca et le reste de la France quels que soient le sexe et l'âge.

→ Maigreur, surpoids et obésité

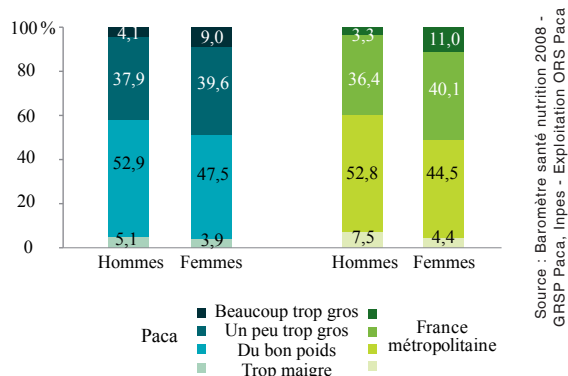
Maigreur, surpoids et obésité sont définis à partir de l'indice de masse corporelle (IMC), que l'on calcule en divisant le poids (kg) par le carré de la taille (m). Chez l'adulte, la maigreur se définit par un IMC inférieur à 18,5 kg/m², le surpoids par un IMC compris entre 25 kg/m² et moins de 30 kg/m² et l'obésité par un IMC supérieur ou égal à 30 kg/m².

Chez l'enfant et jusqu'à l'âge de 18 ans, les seuils d'IMC varient selon l'âge et le sexe. Les valeurs de référence utilisées sont celles de l'International Obesity Task Force (IOTF).

À partir de ces définitions, les prévalences de la maigreur, du surpoids et de l'obésité ont été estimées. Les données de poids et de taille reposent sur des données déclaratives et non sur des mesures réelles. Il est classiquement observé une sous-estimation de la corpulence dans ce type d'enquête [2].

considèrent de poids normal (58,3 % chez les femmes, 25,2 % chez les hommes). Parmi les personnes de corpulence normale, plus d'un quart se trouvent un peu ou beaucoup trop grosses (34,5 % chez les femmes, 17,2 % chez les hommes). Près des trois quarts des personnes en surpoids et la quasi-totalité des personnes obèses se considèrent « un peu ou beaucoup trop grosses ». Une mauvaise image corporelle a été identifiée comme un facteur de risque de troubles du comportement alimentaire (anorexie, boulimie) [3]. Par ailleurs, il est parfois suggéré que le fait de ne pas être satisfait de son image corporelle, à un degré intermédiaire, peut favoriser l'adoption de comportements favorables à la santé (activité physique, consommation accrue de fruits et de légumes). Mais une récente étude américaine ayant suivi plus de 2 500 adolescents et jeunes adultes pendant cinq ans n'a pas démontré cet effet positif

Figure 19 : Perception de sa corpulence selon le sexe



Différence significative entre Paca et le reste de la France pour la perception de sa corpulence comme beaucoup trop grosse chez les hommes. Différence entre les hommes et les femmes sur chacune des modalités de perception de son corps en France.

Tableau 3 : Perception de sa corpulence selon la corpulence calculée par l'IMC en Paca

Se trouve...

Beaucoup trop gros	%
Maigre	-
Normal	1,0
Surpoids	10,0
Obèse	44,5

Un peu trop gros

Maigre	-
Normal	26,1
Surpoids	63,2
Obèse	54,0

De poids normal

Maigre	56,6
Normal	67,9
Surpoids	26,7
Obèse	1,5

De poids insuffisant

Maigre	43,4
Normal	5,1
Surpoids	0,2
Obèse	-

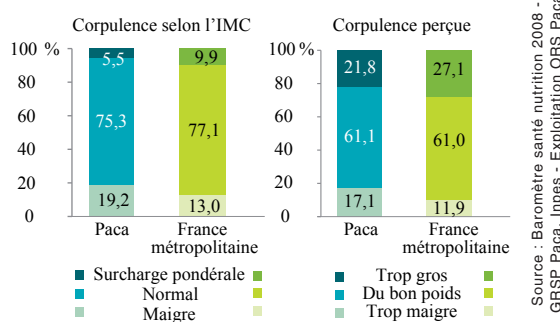
Note de lecture : 26,1 % des habitants de la région Paca ayant un poids normal selon l'IMC se trouvent un peu trop gros.

Source : Baromètre santé nutrition 2008 - GRSP Paca, Inpes - Exploitation ORS Paca

de l'insatisfaction corporelle. Au contraire, à moyen terme, l'insatisfaction est associée à une moindre activité physique chez les filles et à des comportements boulimiques chez les garçons. L'amélioration de l'image corporelle est donc une étape importante pour la prévention et la prise en charge des problèmes de poids chez les adolescents en particulier [3].

→ Zoom 12 - 17 ans

Corpulence selon l'IMC et corpulence perçue



Différence significative entre Paca et le reste de la France pour la proportion de surcharge pondérale. Pas de différence entre Paca et le reste de la France pour la perception de sa corpulence.

Les filles ont souvent le sentiment d'être trop grosses

Parmi les 120 jeunes de 12-17 ans interrogés en région Paca et ayant indiqué leur poids et leur taille, sept sont en surpoids ou obèses selon le poids et la taille qu'ils ont déclarés (soit 5,5 % contre 9,9 % dans le reste de la France, ORa = 0,33 ; p<0,05). Cependant, plus de 10 % des garçons et 30 % des filles se considèrent « un peu trop gros ».

Le nombre limité d'individus peut parfois expliquer l'absence de différence significative.

→ Méthodologie

→ Méthodologie générale¹

En 2008, l'Inpes a reconduit le Baromètre santé nutrition. Il s'agit d'une enquête téléphonique consacrée aux relations entre la nutrition et la santé qui est réalisée au niveau national. De plus, huit régions ont participé à ce baromètre par le biais de sur-échantillons régionaux, en particulier la région Provence-Alpes-Côte d'Azur. Le questionnaire et la méthodologie employés en région sont les mêmes que ceux mis en œuvre au niveau de l'échantillon national. Seule la période d'enquête varie : 17 mars au 28 juin 2008 en région, et du 11 février au 19 mai 2008 au niveau national. La présente analyse porte sur les personnes contactées sur téléphones fixes. En région Paca, le sur-échantillon est composé de 1 039 répondants auxquels s'ajoute la fraction régionale de l'échantillon national qui regroupe 257 personnes.

L'analyse présentée dans ce document porte sur les 12-75 ans. Pour les 12-17 ans, les analyses sont présentées sous forme d'encadrés. Le nombre limité d'individus (n = 125) peut parfois expliquer l'absence de différence significative.

Les données ont été pondérées par le nombre de personnes éligibles au sein du ménage contacté ainsi que par le nombre de lignes téléphoniques du foyer. Un redressement a été réalisé sur le sexe, l'âge, le diplôme et la taille d'agglomération, afin d'être représentatif de la population régionale. Les tests de comparaison, réalisés essentiellement à partir de régressions logistiques, ont été effectués sur les données brutes (non pondérées) en ajustant sur le sexe, l'âge, le niveau de diplôme, la situation professionnelle, la structure du foyer et le fait d'habiter une zone rurale ou non. Les résultats des régressions sont exprimés à l'aide d'odds ratio ajustés (ORa). Le seuil de significativité est fixé à 5 %. Lorsque des tests sont réalisés entre le niveau national et régional, les individus de la région Paca sont exclus de l'échantillon national. Les tableaux détaillés des régressions sont disponibles en annexe sur le site Internet de l'ORS Paca.

¹La méthodologie détaillée de l'étude est développée dans la fiche thématique « Présentation et méthodologie de l'enquête ».

→ Références bibliographiques

1. Haut Comité de la Santé Publique. Pour une politique nutritionnelle de santé publique en France. Enjeux et propositions. Rennes: Éditions ENSP; 2000.
2. Dauphinot V, Naudin F, Guégan R. Réalisation d'un examen de santé dans le cadre d'une enquête en population générale : biais de participation et confrontation des données de santé déclarées lors de l'Enquête décennale santé 2002-2003 et mesurées dans les CES de l'Assurance Maladie. Saint-Etienne: Cetaf; 2006.
3. Neumark-Sztainer D. Preventing obesity and eating disorders in adolescents: what can health care providers do? J Adolesc Health. 2009 Mar;44(3):206-13.



→ Principales caractéristiques des populations étudiées

%* dans l'échantillon régional (n = 1 171)
%** dans l'échantillon national (n = 3 481)

Sexe		
Hommes	48,3	49,0
Femmes	51,7	51,0
Âge		
18-24 ans	13,6	14,0
25-34 ans	15,6	16,5
35-44 ans	20,0	20,3
45-54 ans	19,2	19,5
55-64 ans	17,3	17,2
65-75 ans	14,3	12,4
Niveau de diplôme		
Aucun diplôme	20,0	17,2
Diplôme inférieur au Bac	39,3	41,2
Bac	18,9	18,1
Bac+2 ou plus	21,7	23,4
Situation professionnelle		
Actifs occupés	57,3	60,2
Élèves, étudiants	6,3	8,0
Chômeurs	5,7	4,5
Retraités	22,2	20,2
Autres inactifs	8,5	7,2
Revenu par unité de consommation		
< 900 €	20,4	23,0
900 – 1 499 €	31,7	30,8
≥ 1500 €	33,3	37,5
Manquant	14,6	8,8
Structure du foyer		
Vit seul	11,7	11,8
Foyer monoparental***	8,2	6,0
Foyer sans enfant***	34,7	34,7
Foyer avec enfant***	45,4	47,5
Zone de résidence		
< 2 000 habitants	10,3	25,7
2 000 habitants ou plus	89,7	74,3

* pondérés à partir du bilan démographique de 2006 (sexe et âge) et des données de l'enquête Emploi 2007 (diplôme et taille d'agglomération).

** pondérés à partir de l'enquête Emploi 2007 (sexe, âge, diplôme et taille d'agglomération).

*** enfant(s) âgé(s) de moins de 25 ans.

→ Synthèse

À partir de l'analyse de l'extension régionale du Baromètre santé nutrition 2008 en Provence-Alpes-Côte d'Azur (Paca), ce chapitre présente les opinions, attitudes et connaissances des habitants de la région dans le domaine de la nutrition. Comme les autres Français, les habitants de la région Paca associent autant l'alimentation au plaisir et à la convivialité qu'à la santé. Le sentiment d'avoir une alimentation équilibrée est légèrement plus répandu en région Paca que dans le reste de la France et ce, malgré des consommations alimentaires la veille de l'enquête peu différentes. Les perceptions et les pratiques sont parfois éloignées : par exemple, parmi les personnes qui n'ont consommé aucun fruit la veille de l'enquête, près de 30 % pensent avoir une consommation de fruits suffisante. Ce chiffre dépasse 40 % pour les légumes. Plus de trois personnes interrogées sur quatre considèrent être bien informées sur l'alimentation. Cependant, la connaissance des repères de consommation du Programme national nutrition santé (PNNS) est nuancée : seule une légère majorité connaît les repères concernant l'activité physique, le groupe viande-poisson-œufs et les fruits et légumes et très peu connaissent les repères « produits laitiers » et « féculents ». Ces derniers, ainsi que le repère « fruits et légumes » sont moins connus en région Paca qu'en France.

Perceptions, connaissances et consommations alimentaires sont liées : les personnes sensibles à la dimension santé dans la composition de leurs menus et celles ayant de meilleures connaissances nutritionnelles semblent davantage avoir respecté les repères du PNNS la veille de l'enquête. Ces résultats incitent à poursuivre les actions d'information et de communication dans le domaine de la nutrition, en tenant compte des spécificités de certains groupes de population.

Les femmes accordent plus d'importance que les hommes à la dimension santé lorsqu'elles cuisinent ou préparent les menus et se préoccupent plus de la composition des produits. Elles se sentent mieux informées et ont d'ailleurs dans l'ensemble de meilleures connaissances nutritionnelles. En revanche, elles connaissent moins bien le repère du PNNS concernant l'activité physique et sont moins satisfaites de leur propre activité physique.

Chez les personnes âgées de 65-75 ans, alors que l'alimentation est moins souvent associée au plaisir gustatif et le fait de cuisiner plus souvent à « une corvée », la dimension santé occupe une place importante. Par rapport aux jeunes adultes, elles ont plus souvent le sentiment d'avoir une consommation de légumes et de fruits suffisante et ont moins l'impression de consommer trop de matières grasses et de sucre. Leurs connaissances nutritionnelles et de certains repères du PNNS (poisson notamment) sont meilleures. Les adolescents de 12-17 ans semblent en revanche avoir mieux intégré les recommandations concernant la consommation de fruits et légumes.

Pour les personnes ayant un faible niveau de diplôme, le fait de cuisiner est plus souvent perçu comme une pratique qui coûte cher et la composition des menus est plus souvent influencée par le budget. Elles ont moins l'habitude de consulter la composition des produits et ont un moindre niveau de connaissances nutritionnelles.

Selon cette enquête, 31,4 % de la population adulte régionale seraient en surpoids et 6,2 % obèses, mais ces résultats, obtenus à partir du poids et de la taille déclarés par les individus, sont probablement sous estimés. L'obésité chez les 18-75 ans et la surcharge pondérale chez les 12-17 ans sont moins fréquentes en région Paca que dans le reste de la France.

→ Les fiches thématiques du Baromètre santé nutrition

L'analyse de l'extension régionale du Baromètre santé nutrition en Provence-Alpes-Côte d'Azur donne lieu à la publication d'autres documents thématiques : « Consommations alimentaires », « Nutrition, revenus et insécurité alimentaire », « Activité physique et sédentarité », « Structure et environnement des repas », « Comportements d'achats alimentaires » et d'un fascicule « Présentation, méthodologie et synthèse de l'enquête ». Une synthèse intitulée « Différences et similitudes entre régions » a également été réalisée par la Fnors.

Ce document a été réalisé par : Caroline Lions, Aurélie Bocquier, et le Dr Pierre Verger ; il a été mis en page par Kinga Bej (ORS Paca).

Il a été enrichi par les contributions de : Lucie Bacchioni, Dr Cécile Lucas, Jacques Pougnaud (Drass Paca), Nicole Darmon (UMR 476 Inserm / 1260 Inra), Zeina Mansour (Cres Paca), Dr Jacques Pruvost (DRDJS Paca) et Dr Martine Sciortino (DRSM Paca - Corse).

Le choix des thématiques et les analyses ont été réalisés en collaboration étroite avec Samira Bensalah, Marie-Antoinette Castel-Tallet et Thomas Klipfel (ORS Champagne-Ardenne), Élodie Roy et Anne-Sophie Woronoff (ORS Franche-Comté), François Baudier et Claude Michaud (Urcam Franche-Comté), Cyril Boudier, Gaëlle Mazure et Hervé Villet (ORS Haute-Normandie), Jean-François Buyck, Dorothee Grange et Catherine Vincelet (ORS Île-de-France), Geneviève Le Bihan (Cres Languedoc-Roussillon), Bernard Ledésert et Inca Ruiz (ORS Languedoc-Roussillon), My Mai Cao et Hafida Raoui (Drass Nord - Pas-de-Calais), Henriette Noël (Drass Picardie), Nadège Thomas et Alain Trugeon (OR2S Picardie), Lucie Bacchioni et Cécile Lucas (Drass Provence-Alpes-Côte d'Azur), Aurélie Bocquier, Caroline Lions et Pierre Verger (ORS Provence-Alpes-Côte d'Azur), Claire Bossard et François Michelot (Fnors), François Beck et Hélène Escalon (Inpes).

Le recueil des données du sur-échantillon et l'analyse ont été financés par le Groupement régional de santé publique de Provence-Alpes-Côte d'Azur.

Observatoire régional de la santé Provence-Alpes-Côte d'Azur

23, rue Stanislas Torrents 13006 Marseille • Tél : 04 91 59 89 00 • Télécopie : 04 91 59 89 24
courriel : accueil@orspaca.org • <http://www.se4s-orspaca.org>