

Structure et environnement des repas en Provence-Alpes-Côte d'Azur

Le modèle alimentaire traditionnel français, tant selon la norme sociale qu'individuelle, s'organise autour de trois prises alimentaires quotidiennes : d'une part, deux repas principaux (le déjeuner et le dîner) présentant une structure en plats (entrée, plat principal, fromage, dessert) accompagnés d'une certaine convivialité et, d'autre part, un petit repas moins élaboré (le petit-déjeuner). Cette organisation des prises alimentaires est récente et s'est posée comme un « modèle » en France à partir des années 1950 [1], en lien avec une organisation sociale structurée par la journée de huit heures de travail.

Cependant, l'alimentation des Français est caractérisée par des mutations, notamment dans la structure des consommations [1], la simplification des structures de repas ou l'alimentation hors repas, mais aussi par des constantes comme par exemple l'importance accordée au repas socialisé et synchronisé [2].

Dans ce contexte, ce chapitre, réalisé à partir de l'extension régionale du Baromètre santé nutrition en Provence-Alpes-Côte d'Azur (Paca) apporte des éléments de réponse aux interrogations suivantes :

- le modèle alimentaire s'organise-t-il toujours autour de trois prises quotidiennes (petit-déjeuner, déjeuner et dîner) ?
- la structure des repas en quatre prises alimentaires (entrée, plat principal, fromage, dessert) est-elle toujours d'actualité ?
- le partage et la convivialité des repas perdurent-ils ?



À partir des informations déclarées dans le cadre du Baromètre santé nutrition 2008, concernant les pratiques alimentaires de la veille de l'enquête ou des quinze derniers jours, ce chapitre décrit la structure et l'environnement des repas des habitants de la région Paca, en les comparant à ceux des autres Français. Il décrit également la façon dont ces habitudes varient selon les caractéristiques socio-démographiques (âge, sexe...) des habitants.

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
Prises alimentaires au cours de la journée	2
Composition du petit-déjeuner	4
Composition du déjeuner et du dîner	6
Autres prises alimentaires	7

Lieux des repas	8
Commensalité	11
Convivialité	12
Méthodologie	15
Synthèse	16

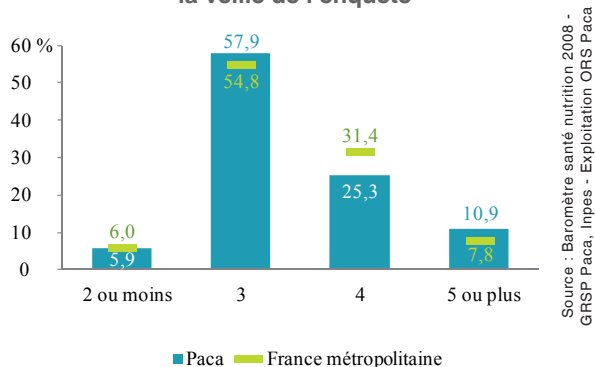
→ Prises alimentaires au cours de la journée

La journée reste majoritairement organisée autour des trois repas principaux

La veille de l'enquête, 96 % des habitants de 18-75 ans de la région Paca ont pris un petit-déjeuner, 95 % ont déjeuné et près de 98 % ont dîné. Parmi les six prises alimentaires étudiées¹, le dîner est le repas le plus fréquemment pris (Fig.1).

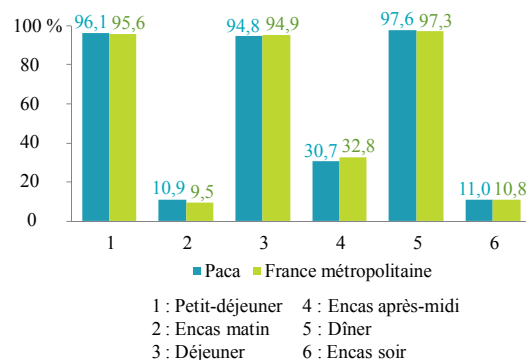
Par rapport à leurs aînés, les jeunes adultes de 18 à 25 ans ont moins souvent déclaré avoir pris un petit-déjeuner la veille de l'enquête (89,0 %) et plus souvent un encas le matin (résultat observé en région Paca mais pas en France) et l'après-midi (44,2 %). Prendre un encas l'après-midi est également plus fréquent chez les femmes que chez les hommes (38,2 % contre 22,6 % ; ORa = 1,85 ; p<0,001) et parmi les chômeurs et autres inactifs que parmi les personnes exerçant une activité professionnelle (résultats observés en région Paca mais pas en France).

Figure 2 : Nombre de prises alimentaires la veille de l'enquête



Pas de différence entre Paca et le reste de la France quel que soit le nombre de prises.

Figure 1 : Prises alimentaires la veille de l'enquête selon le moment de la journée



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

Les femmes et les jeunes adultes prennent plus souvent des encas que les autres

En région Paca comme en France, la majorité de la population s'est limitée à trois prises alimentaires la veille de l'enquête, celles-ci correspondant le plus souvent aux trois repas principaux (petit-déjeuner, déjeuner et dîner) (Fig.2).

La probabilité d'avoir déclaré plus de trois prises alimentaires la veille de l'enquête (c'est-à-dire, dans la majorité des cas, avoir pris au moins un encas) est plus élevée chez les femmes que les hommes et diminue avec l'âge (ce dernier résultat est observé en région Paca mais pas en France). Les personnes ayant un niveau de diplôme supérieur au Bac sont également plus nombreuses que les autres à avoir déclaré plus de trois prises alimentaires la veille de l'enquête.

¹ Les six prises étudiées sont : les trois principaux repas (petit-déjeuner, déjeuner, dîner) et les prises alimentaires hors repas de la matinée, de l'après-midi et de la soirée.

Les jeunes adultes sont plus nombreux que leurs aînés à sauter au moins un repas, souvent le petit-déjeuner

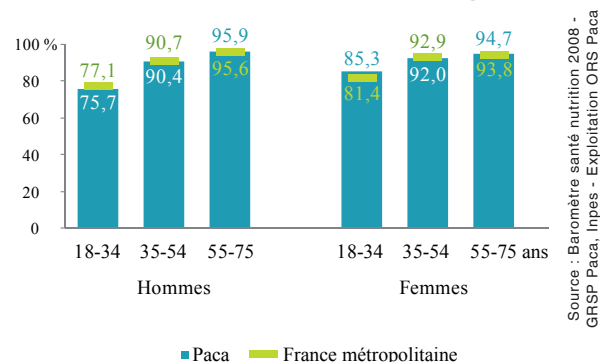
En région Paca, 89,4 % des habitants de 18 à 75 ans ont déclaré avoir pris au moins les trois repas principaux (petit-déjeuner, déjeuner et dîner) la veille de l'enquête (88,8 % en France ; différence non significative). Un habitant sur dix n'a pris que deux des trois principaux repas (petit-déjeuner et dîner dans 45,2 % des cas ; déjeuner et dîner dans 32,1 % des cas et petit-déjeuner et déjeuner dans 22,6 % des cas). Les trois repas principaux ont plus souvent été pris par les femmes que par les hommes (résultat observé en France mais pas en Paca) et par les personnes âgées (Fig.3).

Ce dernier résultat s'explique notamment par le fait que les jeunes adultes sont moins nombreux à avoir pris un petit-déjeuner. Les personnes qui vivent seules sont moins nombreuses à avoir consommé les trois repas principaux que les autres.

Avoir pris les trois repas principaux est également plus fréquent lorsque la veille de l'enquête était un jour de week-end que de semaine.

Enfin, en région Paca, les personnes vivant en zone urbaine sont plus nombreuses à avoir pris les trois repas principaux la veille de l'enquête que celles vivant dans une zone rurale (90,0 % contre 84,1 % ; ORa = 2,15 ; p = 0,01). Elles ont notamment été plus nombreuses à prendre un déjeuner.

Figure 3 : Prise des trois principaux repas la veille de l'enquête selon le sexe et l'âge



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

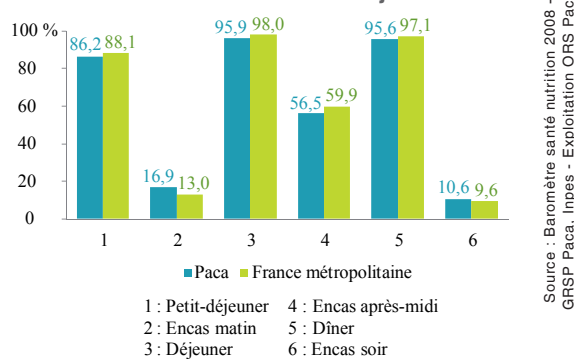
→ Zoom 12-17 ans

En région Paca, 84,7 % des jeunes âgés de 12 à 17 ans ont déclaré avoir pris au moins les trois repas principaux la veille de l'enquête (différence non significative avec le reste de la France) et 56,1 % ont déclaré quatre prises ou plus (c'est-à-dire le plus souvent les trois principaux repas et au moins un encas).

Le déjeuner est le repas le plus fréquemment pris suivi du dîner et du petit-déjeuner. Quelle que soit la prise alimentaire, aucune différence entre la région Paca et le reste de la France n'a été mise en évidence.

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

Prises alimentaires la veille de l'enquête selon le moment de la journée



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

→ Composition du petit-déjeuner

Une personne sur cinq n'a pris qu'une boisson au petit-déjeuner

En région Paca, 96,1 % des habitants de 18 à 75 ans ont déclaré avoir pris un petit-déjeuner la veille de l'enquête (Fig.1). Ce pourcentage augmente avec l'âge et est plus élevé chez les personnes vivant dans un foyer avec enfant² (foyer monoparental inclus) que chez celles vivant seules.

Dans la majorité des cas (77,8 %), le petit-déjeuner se compose à la fois d'une ou plusieurs boissons et d'aliments. Une personne sur cinq a pris une boisson uniquement. L'association « aliments et boissons » est plus fréquente chez les femmes que chez les hommes (Fig.4) et chez les personnes vivant dans un foyer avec ou sans enfant que chez celles vivant seules. Par rapport aux personnes ayant un emploi, les chômeurs sont plus nombreux à ne prendre qu'une boisson au petit-déjeuner (38,5 % contre 20,6 % ; ORa = 1,91 ; p = 0,05).

La prise d'un petit-déjeuner, ainsi que sa composition (boissons seules ou aliments et boissons), ne diffèrent pas entre la région Paca et le reste de la France.

Une consommation de féculents (pain, céréales...) au petit-déjeuner moins fréquente en région Paca

Parmi les personnes ayant déclaré un petit-déjeuner la veille, les groupes d'aliments les plus couramment consommés sont les féculents (pain, céréales prêtes à consommer...) suivis des produits sucrés (Fig.5).

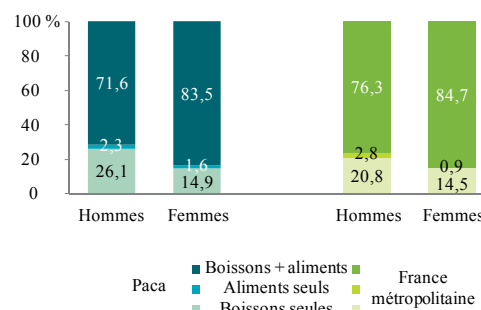
En région Paca, la proportion de personnes ayant consommé des féculents lors du petit-déjeuner est plus faible que dans le reste de la France (Fig.5 ; ORa = 0,78 ; p<0,01). Ce type d'aliments a été plus souvent consommé par les femmes que par les hommes, les personnes âgées (Fig.6) et les personnes les plus diplômées (différence observée en région Paca mais pas en France). En revanche, les personnes vivant seules ont été moins nombreuses que les autres à en consommer.

4

La consommation de fruits au petit-déjeuner plus fréquente chez les personnes âgées, les femmes et les personnes les plus diplômées

Lors du petit-déjeuner de la veille, 28,3 % des habitants de la région de 18-75 ans ont consommé un jus de fruit (sans que l'on puisse distinguer les « 100 % pur jus » des autres jus de fruits) et 9,6 % un fruit. La consommation de fruits lors du petit-déjeuner est plus fréquente chez les personnes âgées que chez les jeunes adultes, chez les femmes que chez les hommes et chez les personnes les plus diplômées.

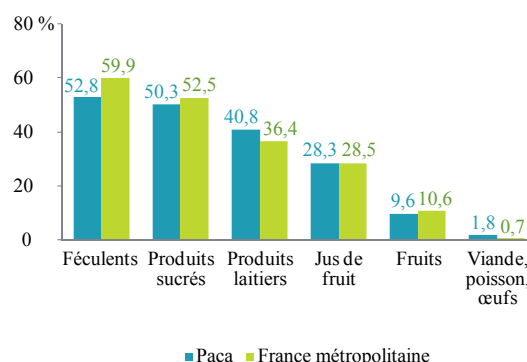
Figure 4 : Composition du petit-déjeuner la veille de l'enquête selon le sexe



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

Différence significative entre les hommes et les femmes pour la modalité « boissons seules » et « boissons+aliments » en Paca comme en France, pour la modalité « aliments seuls » en France. Pas de différence entre Paca et le reste de la France quels que soient la modalité et le sexe.

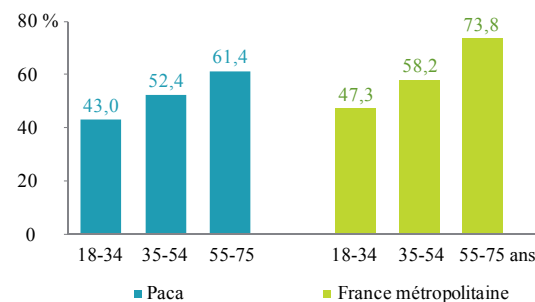
Figure 5 : Groupes alimentaires consommés au petit-déjeuner la veille de l'enquête



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

Différence significative entre la région Paca et le reste de la France pour la consommation de féculents uniquement.

Figure 6 : Prise de féculents au petit-déjeuner la veille de l'enquête selon l'âge

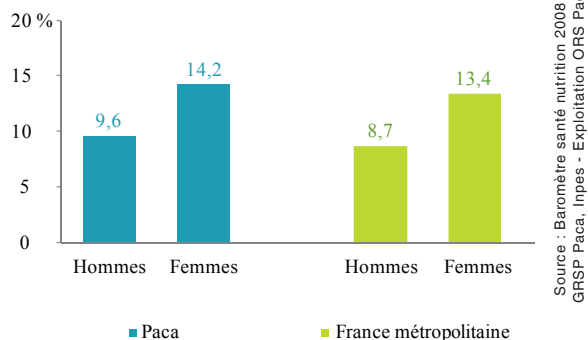


Source : Baromètre santé nutrition 2008 - GRSP Paca, Inpes - Exploitation ORS Paca

Différence significative entre les 3 classes d'âge en Paca comme en France. Différence significative entre Paca et le reste de la France chez les 55-75 ans.

² Les foyers avec enfant ne comprennent pas les foyers monoparentaux. Ces derniers sont étudiés dans une catégorie à part (cf. encart « Principales caractéristiques des populations étudiées »).

Figure 7 : Prise des trois groupes alimentaires recommandés la veille de l'enquête selon le sexe



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

Une consommation de produits laitiers et de viennoiseries plus fréquente chez les plus jeunes

Les jeunes adultes de 18 à 25 ans ont plus souvent déclaré avoir consommé des produits laitiers au petit-déjeuner que les personnes de 45 à 64 ans. En région Paca, les personnes vivant dans un foyer avec ou sans enfant ont davantage déclaré en avoir consommé la veille de l'enquête que celles vivant seules.

Les jeunes adultes ont aussi été plus nombreux que les personnes de 65 à 75 ans à consommer des viennoiseries au petit-déjeuner (25,6 % contre 10,6 % ; ORa = 2,35 ; $p < 0,05$).

Seul un habitant de la région Paca sur dix a consommé les trois groupes alimentaires recommandés au petit-déjeuner

En région Paca, 12,0 % des habitants ont consommé les trois groupes alimentaires recommandés³ au petit-déjeuner la veille de l'enquête (différence non significative avec le reste de la France), 23,5 % n'en ont consommé aucun (19,7 % en France ; différence non significative) et 35,6 % un seul groupe (des féculents le plus souvent).

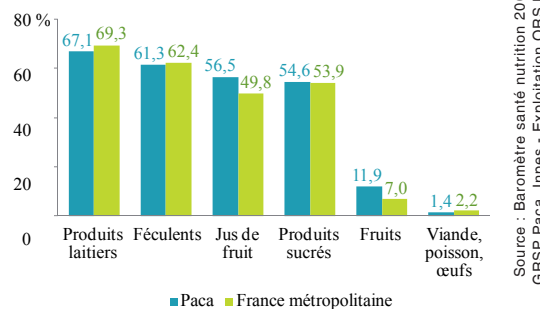
En région Paca, aucun des facteurs socio-démographiques étudiés n'est associé à la consommation des trois groupes recommandés au petit-déjeuner (Fig.7). En revanche, n'avoir consommé aucun des aliments recommandés est plus fréquent chez les hommes que les femmes et chez les personnes âgées de 26 à 44 ans que chez celles âgées de 18 à 25 ans. La probabilité de n'avoir consommé aucun des aliments recommandés est plus élevée chez les personnes peu diplômées et celles vivant seules que chez les autres.

→ Zoom 12-17 ans

Parmi les 86,2 % d'adolescents ayant déclaré avoir pris un petit-déjeuner la veille de l'enquête, 75,2 % ont consommé à la fois des aliments et une ou plusieurs boissons. À la différence des adultes, le groupe d'aliments le plus couramment consommé lors du petit-déjeuner est celui des produits laitiers, suivi des féculents et des produits sucrés. En région Paca, les jeunes de 15 à 17 ans ont davantage consommé de produits sucrés et moins de féculents (résultats observés en région Paca mais pas en France) et de produits laitiers que ceux âgés de 12 à 14 ans.

Près de la moitié des adolescents (47,6 %) a consommé deux des trois groupes recommandés. Un sur quatre en a consommé un seul et 22,8 % ont déclaré un petit-déjeuner comprenant les trois groupes recommandés. Ces proportions sont similaires à celles observées dans le reste de la France. Les jeunes âgés de 15 à 17 ans sont moins

Groupes alimentaires déclarés au petit-déjeuner la veille de l'enquête



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

nombreux à avoir consommé les trois groupes recommandés que ceux âgés de 12 à 14 ans.

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

³ Au nombre de trois, il s'agit des groupes « fruits ou jus de fruits », « féculents, pains et céréales » et « produits laitiers ». Remarque : les données présentées dans ce chapitre concernent uniquement la prise alimentaire du matin mentionnée dans le rappel des 24 heures alors que le petit-déjeuner peut par exemple être divisé en deux temps. En effet, le guide PNNS « La santé vient en mangeant » précise que « l'important est de boire et manger l'équivalent d'un petit-déjeuner dans la matinée » [3].

→ Composition du déjeuner et du dîner

Seuls 53 % des habitants ont consommé 3 ou 4 plats lors du déjeuner et 43 % lors du dîner

Lors du déjeuner de la veille, 53,1 % des habitants de la région Paca de 18 à 75 ans ont consommé trois ou quatre plats (entrée/plat/fromage/dessert) et 14,9 % se sont limités à un seul plat (13,2 % en France). Ces proportions sont similaires à celles observées dans le reste de la France. Parmi les personnes ayant consommé deux ou trois plats, les associations « plat – dessert » et « plat – fromage ou produit laitier – dessert » sont les plus fréquentes (Tab.1). Lorsqu'un seul plat est déclaré, il s'agit le plus souvent d'un plat principal (Tab.1).

Tableau 1 : Type de plats consommés au déjeuner et au dîner la veille de l'enquête en région Paca

	Déjeuner (%)	Dîner (%)
Un plat	14,9	18,0
Entrée	0,3	1,2
Plat	13,4	13,7
Fromage*	0,3	1,3
Dessert	0,9	1,8
Deux plats	32,0	39,3
Entrée + plat	3,1	3,5
Entrée + fromage*	0,4	0,9
Entrée + dessert	0,1	1,0
Plat + fromage*	9,6	11,8
Plat + dessert	18,2	21,1
Fromage* + dessert	0,6	1,0
Trois plats	34,9	31,3
Entrée + plat + fromage*	7,5	6,1
Entrée + plat + dessert	13,4	7,6
Entrée + fromage* + dessert	0,9	1,7
Plat + fromage* + dessert	13,1	15,8
Quatre plats	18,2	11,5

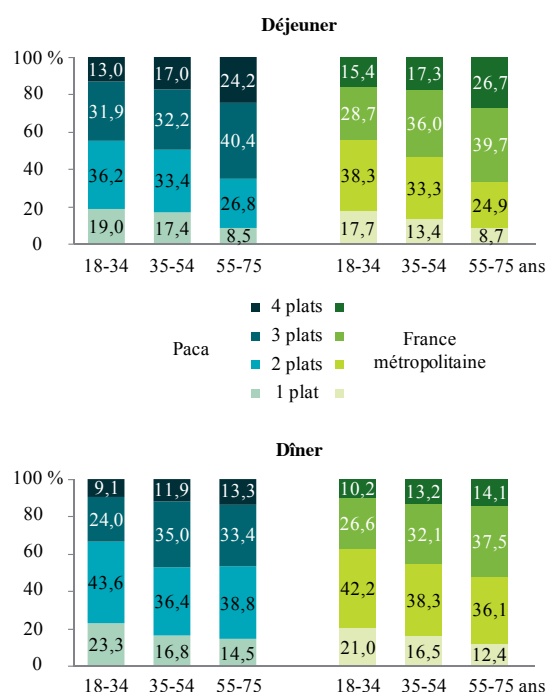
* La catégorie fromage comprend également les produits laitiers.

Note de lecture : lors du dîner de la veille, 18,0 % des habitants de la région Paca ont consommé un plat et 7,6 % ont consommé une entrée, un plat et un dessert.

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

Lors du dîner de la veille, 42,8 % des habitants de la région Paca de 18 à 75 ans ont consommé trois ou quatre plats lors du dîner ; 39,3 % ont pris deux plats et 18,0 % un seul plat. Des proportions similaires sont observées dans le reste de la France. Comme pour le déjeuner, lorsqu'un plat unique est déclaré, il s'agit majoritairement du plat principal. De même, les repas structurés en deux ou trois plats correspondent essentiellement aux associations « plat – dessert » et « plat – fromage ou produit laitier – dessert » (Tab.1).

Figure 8 : Nombre de plats consommés la veille de l'enquête au déjeuner et au dîner selon l'âge



Déjeuner : différence significative entre les 18-34 ans et les 55-75 ans pour la prise d'un plat en France, entre les 18-34 et 55-75 pour la prise de 4 plats en Paca comme en France. Pas de différence entre Paca et le reste de la France quelle que soit la classe d'âge pour la prise d'1 ou 4 plats.

Dîner : différence significative entre les 3 classes d'âge pour la prise d'un plat en Paca comme en France, pour la prise de 4 plats en France uniquement. Pas de différence entre Paca et le reste de la France quelle que soit la classe d'âge pour la prise d'1 ou 4 plats.

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

→ Zoom 12-17 ans

La veille de l'enquête, 41,1 % des jeunes de 12 à 17 ans de la région Paca ont consommé deux plats au déjeuner, 32,3 % en ont consommé trois et 18,5 % quatre (respectivement 30,9 %, 36,9 % et 22,4 % en France métropolitaine ; différences non significatives). Le dîner est, comme en France et comme chez les adultes, le plus souvent composé de deux plats (40,6 %), puis de trois (34,9 %), d'un plat unique (13,6 %) et enfin de

quatre plats (10,9 %). En région Paca, les repas semblent se simplifier dès l'adolescence : par rapport aux jeunes de 12 à 14 ans, ceux de 15 à 17 ans ont une probabilité plus faible d'avoir consommé trois ou quatre plats lors du déjeuner et plus forte d'avoir consommé un seul plat lors du dîner.

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

Des repas simplifiés chez les jeunes adultes

La probabilité d'avoir consommé trois ou quatre plats lors du déjeuner la veille de l'enquête augmente avec l'âge (Fig.8). Pour le dîner, la probabilité de n'avoir consommé qu'un seul plat lors du dîner diminue avec l'âge (Fig. 8) ; elle est plus élevée chez les personnes non diplômées que chez les autres (cette dernière différence est observée en région Paca mais pas en France).

Bien que l'on ne dispose pas de résultats sur l'évolution de ces comportements dans le temps en région Paca, les résultats des différents Baromètre santé nutrition au niveau national témoignent d'une simplification des deux repas principaux depuis 1996 [1, 4]. Le plus faible nombre de plats au déjeuner et au dîner chez les jeunes adultes par rapport aux personnes plus âgées suggère une évolution générationnelle de la structure de ces deux repas vers une simplification de ceux-ci.

Cette évolution est un élément important des transforma-

tions actuelles de la consommation alimentaire des Français et doit être prise en compte, tant dans le conseil nutritionnel que dans l'élaboration des messages de prévention. En effet, si cette simplification peut entraîner une baisse souhaitable des apports énergétiques totaux pour une partie de la population et se révéler pertinente dans une perspective de prévention de l'obésité [5, 6], elle peut également entraîner un appauvrissement de la diversité des aliments consommés. De plus, il est probable que ce soient les fruits et légumes (généralement consommés en entrée ou en dessert) qui pâtissent de cette simplification, alors que les conseils actuels préconisent une augmentation de leur consommation [3]. Les résultats du Baromètre santé nutrition 2008 indiquent d'ailleurs que la veille de l'enquête, les jeunes adultes de la région Paca ont moins souvent atteint l'indice de diversité alimentaire maximal (égal à 5)⁴ [7] que leurs aînés (35,0 % chez les 18-24 ans contre 65,4 % chez les 65-75 ans ; ORa = 2,88 ; p<0,01).

→ Autres prises alimentaires

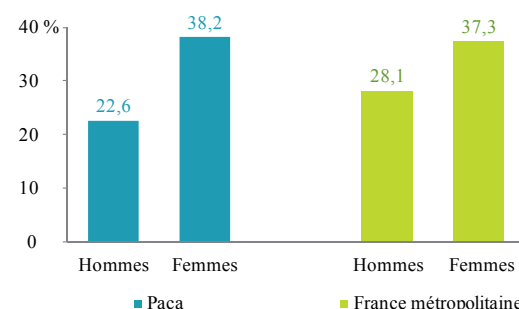
Près d'une personne sur trois a pris un goûter la veille ; surtout les femmes et les jeunes adultes

Selon la définition du goûter adoptée lors du Baromètre santé nutrition (prise alimentaire entre le déjeuner et le dîner pour une personne consommant plus de trois repas par jour), 30,7 % des personnes de 18 à 75 ans en région Paca ont pris un goûter la veille de l'enquête. Après les trois repas principaux, le goûter est la prise alimentaire la plus fréquente en région Paca comme en France (Fig.1).

Un goûter est plus souvent pris par les femmes que par les hommes (Fig.9), les personnes âgées de 18 à 25 ans que celles âgées de plus de 35 ans et les personnes au chômage par rapport à celles exerçant une activité professionnelle. Les personnes vivant dans un foyer avec au moins un enfant (foyer monoparental inclus) ont davantage déclaré avoir consommé un goûter la veille de l'enquête. Ce dernier résultat est observé en France mais pas en région Paca.

Parmi les personnes ayant déclaré un goûter, une large majorité n'a mangé qu'une seule fois (86,2 %), le plus souvent un produit sucré (62,4 %) ou, moins souvent, un fruit ou un jus de fruits (29,6 %).

Figure 9 : Prise alimentaire de l'après-midi la veille de l'enquête selon le sexe



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

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

→ Zoom 12-17 ans

Plus d'un adolescent sur deux (56,5 %) a déclaré une collation l'après-midi, 16,9 % dans la matinée et 10,6 % en soirée. Selon la même définition que chez les adultes, 8,5 % des adolescents peuvent être considérés comme des grignoteurs. Les proportions sont similaires à celles observées dans le reste de la France.

Comme chez les adultes, les produits sucrés sont le plus souvent cités (83,8 %) devant les fruits-jus de fruits (23,0 %) et les produits laitiers (16,2 %).

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

⁴ Nombre de groupes alimentaires consommés parmi les cinq suivants : fruits, légumes, viande-poisson-œufs, féculents, produits laitiers.

Moins d'une personne de 18-75 ans sur dix a grignoté la veille de l'enquête

Lors de l'analyse du Baromètre santé nutrition, sont considérés comme grignoteurs les individus pour qui les prises alimentaires de la matinée, de l'après-midi ou du soir ont été renouvelées plusieurs fois⁵. Parmi les personnes de 18 à 75 ans interrogées en région Paca, 6,0 % sont considérées comme « grignoteurs⁶» (4,8 % en France ; différence non significative). Le grignotage est plus fréquent l'après-midi que le matin ou le soir (respectivement 1,2 %, 4,2 % et 1,9 % des individus en région Paca).

→ Lieux des repas

Dans un premier temps, ce chapitre présente des résultats sur les lieux des trois repas principaux pris la veille de l'enquête à partir de l'analyse du rappel des 24 heures. Dans un second temps, il présente des résultats sur les lieux de prise des repas hors domicile (chez de la famille ou des amis, au restaurant, dans un lieu de restauration rapide...) issus de l'analyse d'un questionnaire de fréquence sur les quinze jours ayant précédé l'enquête.

Le domicile : lieu privilégié des repas

La veille de l'enquête, les repas ont le plus souvent été pris au domicile (Tab.2). Le petit-déjeuner est le plus fréquemment pris au domicile, devant le dîner puis le déjeuner. En région Paca, le déjeuner est moins souvent pris au domicile que dans le reste de la France (ORa = 0,84 ; p<0,05).

Plusieurs facteurs semblent être associés au fait de prendre ses repas à domicile : l'avancée en âge (Fig.10), être au chômage (pour le déjeuner et le dîner), le moment de la semaine (le déjeuner est plus souvent pris au domicile le week-end contrairement au dîner) et, en région Paca mais pas en France, le fait de résider en zone rurale (pour le déjeuner).

Si cela n'a pu être mis en évidence dans la région, en France, le grignotage diminue globalement lorsque l'âge augmente. Les jeunes adultes pourraient ainsi compenser la simplification de leur repas du midi et du soir (moins de plats composent leur déjeuner et leur dîner que ceux de leurs aînés) par un nombre de repas dans la journée plus important.

Dans la région, les chômeurs ont davantage grignoté la veille de l'enquête que les personnes exerçant une activité professionnelle (résultat observé en région Paca mais pas en France).

Tableau 2 : Lieux des repas la veille de l'enquête

	Paca (%)			France métropolitaine (%)		
	Petit-déjeuner	Déjeuner	Dîner	Petit-déjeuner	Déjeuner	Dîner
Domicile	93,5	66,4	86,8	93,4	67,9	87,5
Restauration travail-scolarité	2,6	14,7	1,6	2,8	15,7	1,3
Restaurant	1,3	9,5	4,0	0,7	7,5	4,5
Amis, famille	1,4	5,1	5,7	1,9	5,3	5,1
Autre lieu*	1,2	4,3	1,9	1,1	3,6	1,6

* Rue, transports, autres.

Note de lecture : en région Paca, 93,5 % des habitants ont pris leur petit-déjeuner au domicile et 1,4 % chez des amis ou de la famille n'habitant pas le foyer.

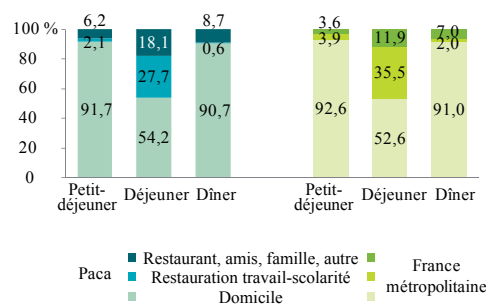
Source : Baromètre santé nutrition 2008 - GRSP Paca, Inpes - Exploitation ORS Paca

→ Zoom 12-17 ans

Les jeunes de 12 à 17 ans ont principalement déclaré avoir pris leur petit-déjeuner et leur dîner au domicile. Un peu plus de la moitié ont pris leur déjeuner au domicile, 27,7 % à la cantine scolaire, 7,2 % dans de la famille n'habitant pas le foyer ou des amis et 3,7 % en restauration rapide. Les filles sont plus nombreuses que les garçons à avoir pris leur déjeuner et leur dîner au domicile. Comme chez les adultes, déjeuner au domicile est moins fréquent un jour de semaine que de week-end tandis que dîner au domicile est plus fréquent un jour de semaine que de week-end.

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

Lieux des repas la veille de l'enquête



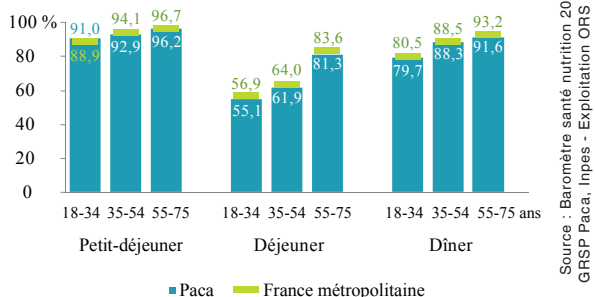
Pas de différence entre Paca et le reste de la France quel que soit le repas.

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

⁵ Selon cette définition, un individu qui déclare avoir mangé quelque chose entre le déjeuner et le dîner en une seule fois ne sera pas considéré comme grignoteur ; cette prise pouvant en effet correspondre à un goûter. En revanche, s'il déclare avoir mangé à plusieurs reprises entre ces deux repas, cela sera considéré comme du grignotage. Il en sera de même pour les prises alimentaires effectuées entre le petit-déjeuner et le déjeuner, ou après le repas du soir.

⁶ Grignotages de la matinée, de l'après-midi et de la soirée confondus.

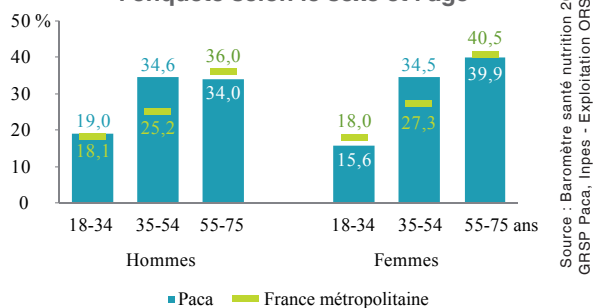
Figure 10 : Repas pris au domicile la veille de l'enquête selon l'âge



Différence significative entre les 18-34 ans et les 55-75 ans en Paca pour le petit-déjeuner, entre les 3 classes d'âge en France quel que soit le repas. Pas de différence entre Paca et le reste de la France quels que soient la classe d'âge et le repas.

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

Figure 11 : Aucun repas pris chez de la famille ou des amis durant les 15 jours précédant l'enquête selon le sexe et l'âge



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

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

Les repas chez des amis : plus fréquents chez les jeunes, les personnes les plus diplômées et celles vivant seules

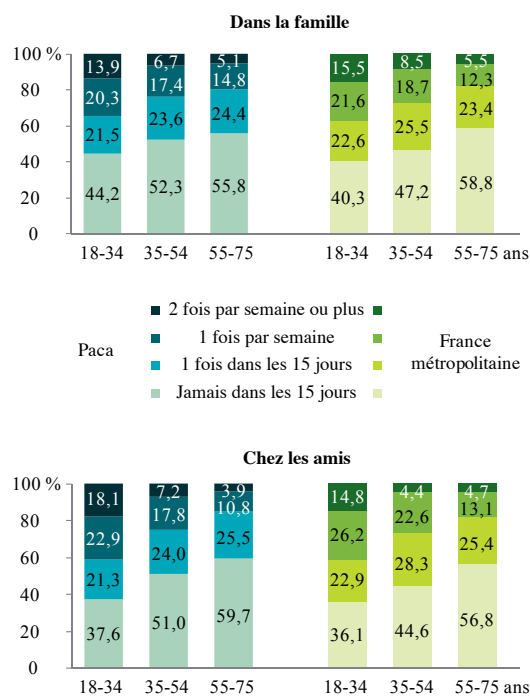
Au cours des quinze derniers jours, 50,2 % des personnes de 18 à 75 ans interrogées en région Paca ont déclaré avoir mangé au moins une fois chez de la famille n'habitant au foyer. Ceci est plus fréquent chez les jeunes âgés de 18 à 25 ans que chez les personnes âgées de plus de 45 ans.

Par ailleurs, 49,0 % des personnes interrogées en région Paca ont déclaré avoir mangé au moins une fois chez des amis au cours des quinze derniers jours. Cette pratique est plus fréquente chez les jeunes que chez les personnes plus âgées (Fig.12), chez les personnes les plus diplômées (ce dernier résultat est observé en région Paca mais pas en France) et chez les personnes vivant seules que chez les autres.

L'âge : un facteur d'isolement

Dans ce paragraphe, nous étudions le fait de ne pas être allé manger chez de la famille n'habitant pas le foyer ou chez des amis durant les quinze jours précédant l'enquête, indicateur indirect d'un certain isolement social (personnes n'ayant pas été invitées par de la famille ou des amis à venir partager un repas ou qui ne l'ont pas souhaité). En région Paca, ceci concerne 30,3 % des personnes de 18 à 75 ans interrogées (27,3 % en France ; différence non significative). Cette proportion augmente avec l'âge (Fig.11) et diminue lorsque le niveau de diplôme augmente.

Figure 12 : Fréquence des repas dans la famille et chez des amis durant les 15 jours précédant l'enquête



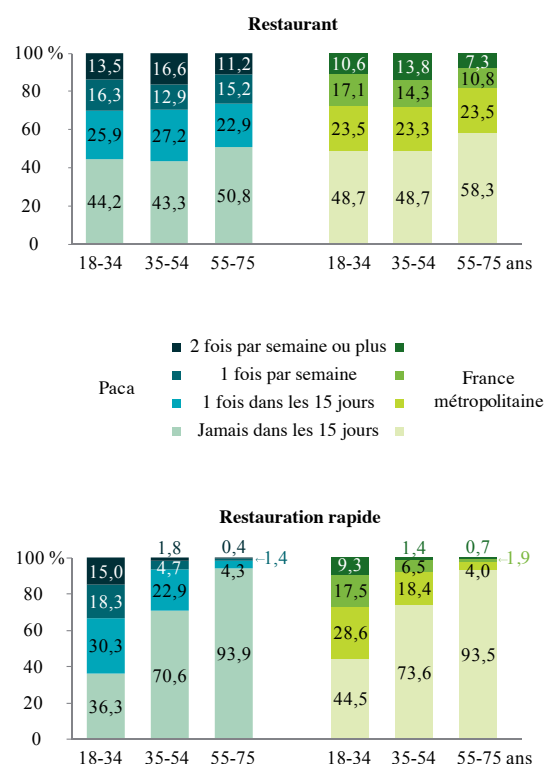
Dans la famille : différence significative entre les 3 classes d'âge en Paca comme en France pour la modalité plus d'une fois par semaine. Chez des amis : différence significative entre les 3 classes d'âge en Paca comme en France pour les modalités jamais et 2 fois par semaine ou plus. Aucune différence entre Paca et le reste de la France quels que soient la modalité, le lieu et la classe d'âge.

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

Une fréquentation plus importante des restaurants en région Paca

En région Paca, 54,5 % des habitants ont déclaré être allés au moins une fois au restaurant au cours des quinze derniers jours et 31,6 % dans un lieu de restauration rapide. La fréquentation des restaurants apparaît plus importante en région Paca qu'en France (48,4 % en France ; ORa = 1,25 ; p<0,01). Les hommes vont plus souvent au restaurant que des femmes et cette pratique augmente également avec le niveau de revenu par unité de consommation⁷. Concernant les lieux de restauration rapide, les jeunes âgés de 18 à 25 ans y sont plus souvent allés que leurs aînés (Fig.13) : 64 % y sont allés au moins une fois au cours des quinze derniers jours.

Figure 13 : Fréquence des repas au restaurant et en restauration rapide durant les 15 jours précédant l'enquête



Différence significative entre les 18-34 ans et les 35-54 ans en France pour la prise d'au moins 1 repas au restaurant. Différence significative entre Paca et le reste de la France chez les 55-75 ans. Différence significative entre les 3 classes d'âge en Paca comme en France pour la prise d'au moins 1 repas en restauration rapide plus d'une fois par semaine. Pas de différence entre Paca et le reste de la France quelle que soit la classe d'âge.

→ Zoom 12-17 ans

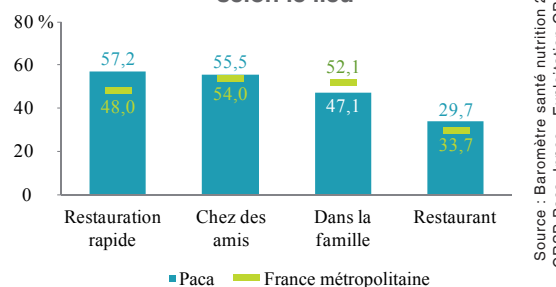
10

Au cours des quinze derniers jours, les adolescents ont le plus souvent pris leurs repas en restauration collective ou cantine (62,5 % au moins une fois) et le moins souvent au restaurant (33,7 % au moins une fois).

Avoir pris plus d'un repas par semaine à la cantine est plus fréquent chez les 12-14 ans que les 15-17 ans.

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

Repas pris à l'extérieur au moins une fois durant les 15 jours précédant l'enquête selon le lieu



Pas de différence significative entre Paca et le reste de la France quel que soit le lieu du repas.

⁷ Pour la définition du revenu par unité de consommation, se reporter à la fiche thématique « Nutrition, revenus et insécurité alimentaire ».

→ Commensalité

→ Indicateur

La **commensalité** est le fait de partager son repas avec au moins une personne. Lors du Baromètre santé nutrition, il était demandé aux personnes interrogées d'indiquer, pour chacun des trois principaux repas pris la veille de l'enquête, les personnes avec qui elles avaient éventuellement mangé.

Une personne sur deux a pris son petit-déjeuner seul la veille de l'enquête

Le repas le plus fréquemment pris seul est le petit-déjeuner : la veille de l'enquête, une personne sur deux a pris son petit-déjeuner seul, en région Paca comme en France (Fig.14). Cette proportion est plus élevée la semaine que le week-end, chez les personnes vivant seules, ayant un niveau de diplôme inférieur au Bac et chez les étudiants par rapport aux personnes ayant une activité professionnelle (75,0 % contre 52,3 % ; ORa = 2,44 ; p = 0,05).

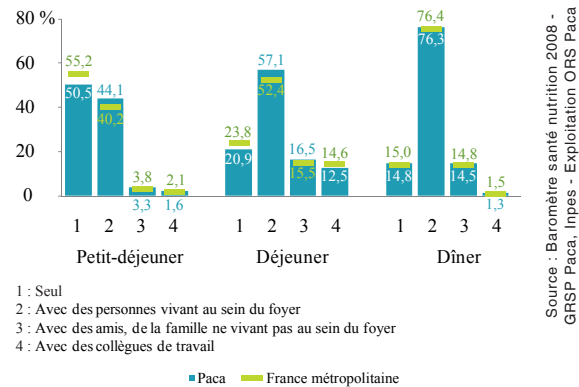
Les plus âgés ont moins souvent partagé leur déjeuner avec d'autres personnes

La veille de l'enquête, la majorité des habitants de 18 à 75 ans de la région Paca a déjeuné avec des personnes vivant habituellement au sein de son foyer et une personne sur cinq a déclaré avoir déjeuné seule (Fig.14). Le fait de déjeuner seul est plus fréquent la semaine que le week-end (ORa = 1,60 ; p<0,01) et concerne davantage les personnes âgées de 45 à 64 ans que les jeunes de 18 à 25 ans ainsi que les personnes vivant seules.

Près de 80 % ont partagé le dîner de la veille avec des membres de leur foyer

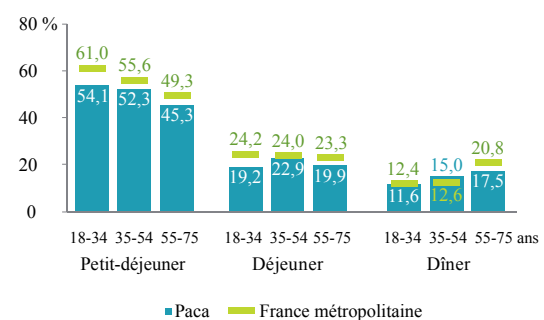
Le dîner est le repas le plus souvent pris en compagnie d'autres personnes ; la veille de l'enquête, il a majoritairement été partagé avec des personnes du foyer (76,4 % en région Paca). Comme pour les autres repas, le fait de dîner seul est plus courant la semaine que le week-end. Les personnes retraitées ont également plus souvent dîné seules que les personnes exerçant une activité professionnelle (20,5 % contre 14,7 % ; ORa = 2,35 ; p<0,05), y compris après ajustement sur l'âge (résultat observé en Paca mais pas en France). Enfin, les femmes ont moins souvent dîné avec des collègues de travail que les hommes

Figure 14 : Commensalité des repas la veille de l'enquête



Pas de différence significative entre Paca et le reste de la France quel que soit le repas.

Figure 15 : Personnes ayant mangé seules la veille de l'enquête selon les repas et l'âge



Différence significative entre les 3 classes d'âge pour le dîner en France uniquement. Pas de différence entre Paca et le reste de la France quels que soient la classe d'âge et le repas.

la veille de l'entretien (Fig.15), ceci étant sans doute lié aux différences d'activités professionnelles entre les hommes et les femmes.

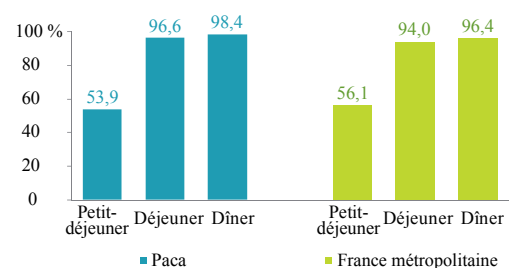
→ Zoom 12-17 ans

La veille de l'enquête, seule un peu plus de la moitié des 12-17 ans de la région Paca a pris son petit-déjeuner en compagnie d'autres personnes. Les jeunes de 15 à 17 ans prennent plus souvent leur petit-déjeuner seuls que ceux de 12-14 ans.

Aucune différence avec les jeunes du reste de la France n'est observée.

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

Commensalité des repas la veille de l'enquête



Pas de différence significative entre Paca et le reste de la France quel que soit le repas.

→ Convivialité

→ Indicateur

Comme lors de l'analyse du précédent Baromètre santé nutrition 2002, ce chapitre distingue la commensalité et la convivialité [4]. La première correspond au fait de manger simultanément avec une ou d'autres personnes et la seconde suppose qu'au moins trois conditions soient réunies :

- la présence d'autres convives,
- un temps suffisant,
- et la disponibilité intellectuelle des convives pour échanger (absence d'activité concurrente : regarder la télévision, utiliser un ordinateur, lire un livre...).

Cependant, la troisième dimension présente une certaine ambiguïté, car la télévision au cours des repas quotidiens n'est pas toujours un obstacle à la communication. Elle peut aussi être un support à la vie sociale en offrant des sujets de conversation.

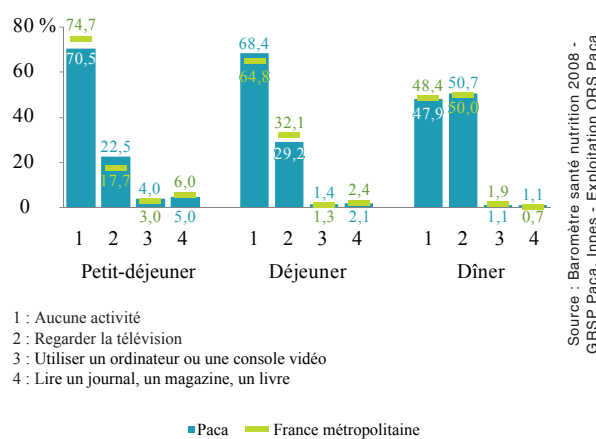
Les habitants de la région Paca regardent plus la télévision et lisent moins lors du petit-déjeuner que les autres Français

Le petit-déjeuner est le repas lors duquel la proportion de personnes déclarant ne rien faire d'autre (parmi regarder la télévision, lire ou utiliser un ordinateur ou une console) est la plus élevée (70 % en région Paca). Cette proportion est beaucoup plus faible pour le dîner (48 %), ceci s'expliquant par une utilisation plus fréquente de la télévision (50 % des personnes ont dîné en regardant la télévision la veille contre 22,5 % pour le petit-déjeuner) (Fig. 16).

Avoir regardé la télévision lors du petit-déjeuner la veille de l'enquête a été plus fréquemment déclaré en région Paca que dans le reste de la France (ORa = 1,29 ; p < 0,01). La lecture a en revanche été moins fréquemment déclarée (ORa = 0,71 ; p = 0,03).

Plusieurs facteurs semblent être associés au fait de regarder la télévision lors des repas : être jeune (les 18-25 ans ont plus souvent regardé la télévision lors du petit-déjeuner et du déjeuner que leurs aînés), avoir un faible niveau de diplôme (différence observée pour le déjeuner et le dîner) et être au chômage (pour le déjeuner). La télé-

Figure 16 : Activité pendant les repas la veille de l'enquête



Différence significative entre Paca et le reste de la France pour la télévision et la lecture au petit-déjeuner.

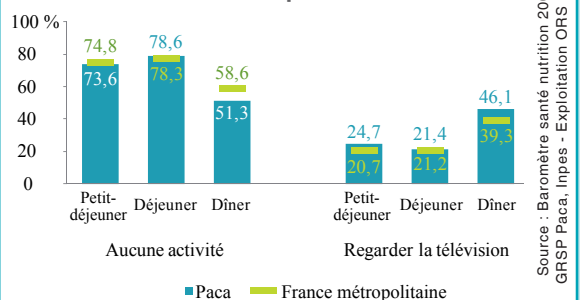
vision semble également être plus souvent regardée la semaine que le week-end, notamment lors du petit-déjeuner (résultat observé en Paca mais pas en France) et du dîner.

→ Zoom 12-17 ans

Chez les jeunes de 12-17 ans, c'est le déjeuner qui est le plus souvent pris sans faire autre chose (parmi regarder la télévision, lire ou utiliser un ordinateur ou une console), probablement car c'est le repas le plus souvent pris à l'extérieur du domicile (cf. partie « Lieux des repas »). Environ un jeune sur quatre a déclaré avoir petit-déjeuné et un sur deux avoir dîné en regardant la télévision. L'utilisation d'une console vidéo ou d'un ordinateur concerne 1,3 % des jeunes pendant le petit-déjeuner et 2,3 % pendant le dîner. Une faible proportion a déclaré avoir lu pendant les repas (1,1 % lors du dîner).

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

Activité pendant les repas la veille de l'enquête



Pas de différence significative entre Paca et le reste de la France quel que soit le repas.

Les habitants de la région Paca consacrent moins de temps au petit-déjeuner que les autres Français

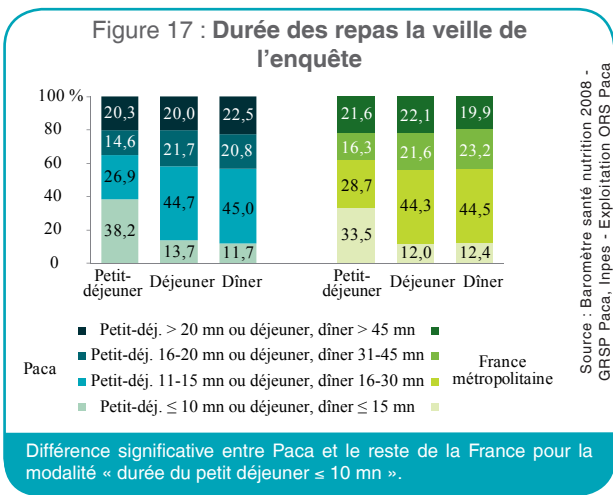
En région Paca comme en France, le temps moyen du petit-déjeuner la veille de l'enquête est de 17 minutes [médiane = 15 min ; 75^{ème} percentile = 20 min]⁸. Mais la proportion de personnes déclarant y avoir consacré plus de 10 minutes est plus faible en région Paca qu'en France (Fig.17). Les durées moyennes du déjeuner et du dîner sont plus élevées (39 min [30 min ; 45 min] et 41 min [30 min; 45 min] respectivement).

Les jeunes adultes semblent consacrer moins de temps au petit-déjeuner que leurs aînés et les étudiants moins de temps au déjeuner que les actifs occupés (résultat observé en région Paca mais pas en France). Les étudiants sont en effet 81,4 % à avoir pris leur déjeuner en moins de 30 minutes contre 55,9 % parmi les personnes exerçant une activité professionnelle (ORa = 4,88 ; p<0,001). En revanche, pour le dîner, les jeunes prennent plus de temps que les personnes âgées.

La durée des repas varie également selon le niveau de diplôme, de façon différente selon le repas : les personnes les plus diplômées consacrent plus de temps que les autres au petit-déjeuner et moins au dîner.

Enfin, en région Paca, la durée du déjeuner et du dîner semble plus élevée le week-end que la semaine (59,0 % des personnes prennent leur dîner en moins de 30 minutes les jours de semaine contre 50,2 % les jours de week-end ; ORa = 1,36 ; p<0,05 ; résultat non observé en France).

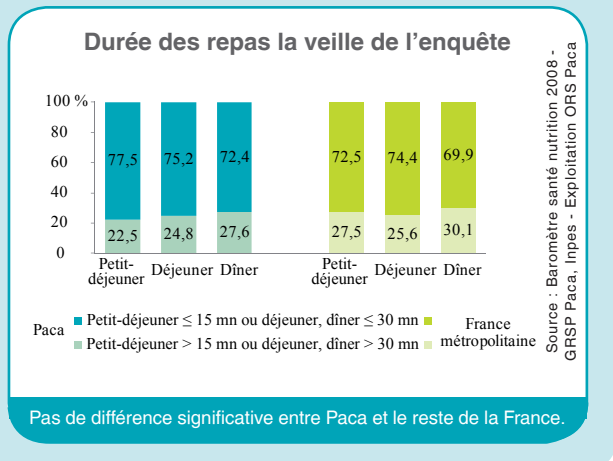
Par ailleurs, que ce soit pour le déjeuner ou pour le dîner, les repas durent plus longtemps lorsqu'ils sont partagés : 43 minutes en moyenne lorsque le déjeuner est partagé contre 23 minutes lorsqu'il est pris seul (respectivement 45 minutes et 26 minutes pour le dîner).



→ Zoom 12-17 ans

Quel que soit le repas considéré, les adolescents mangent plus rapidement que leurs aînés. Ils prennent leur petit-déjeuner en 14 minutes en moyenne [médiane = 15 min ; 75^{ème} percentile = 15 min], leur déjeuner en 32 minutes [30 min ; 35 min] et leur dîner en 31 minutes [30 min ; 40 min]. Plus de sept jeunes sur dix consacrent moins de 15 minutes au petit-déjeuner et moins de 30 minutes au déjeuner et au dîner.

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



⁸ Ces chiffres signifient que la moitié de la population prend son petit-déjeuner en 15 minutes ou moins et 75 % en 20 min ou moins.

L'indicateur synthétique de la convivialité présenté dans le paragraphe suivant tient compte de deux facteurs : 1) manger en compagnie d'autres personnes 2) être disponible pour échanger, c'est-à-dire n'avoir aucune autre activité concurrente (ni télévision, ni ordinateur ou console vidéo, ni livre).

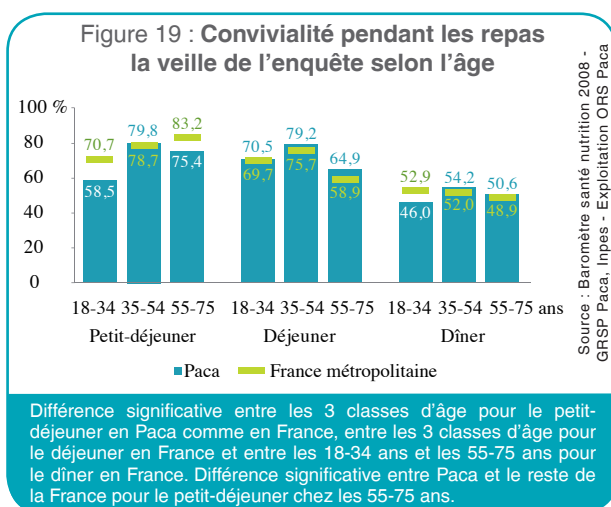
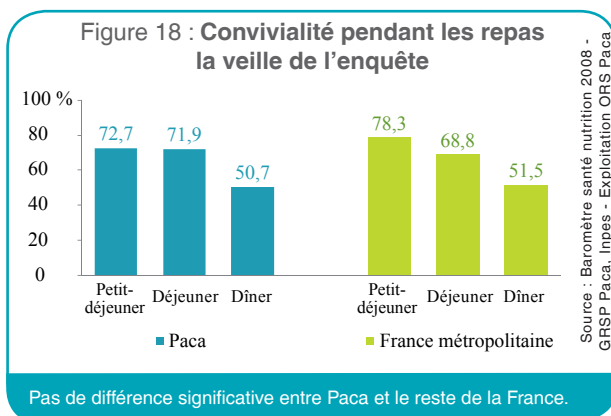
Parmi les trois principaux repas, le dîner est le repas le moins convivial

En région Paca, plus de 70 % des personnes de 18-75 ans interrogées ont pris leur petit-déjeuner ou le déjeuner en compagnie d'autres personnes sans regarder la télévision ou faire une autre activité la veille de l'enquête ; ce pourcentage est très inférieur pour le dîner (Fig.18), sans différence avec le reste de la France quel que soit le repas.

Les personnes âgées ont plus souvent partagé leur petit-déjeuner dans la convivialité que les jeunes (Fig.19).

Les critères de convivialité lors du déjeuner et du dîner sont également plus souvent réunis pour les personnes ayant un diplôme au moins égal au Bac que pour celles ayant un niveau inférieur au Bac.

La semaine, le déjeuner semble plus souvent convivial que le week-end et l'inverse est observé pour le dîner.

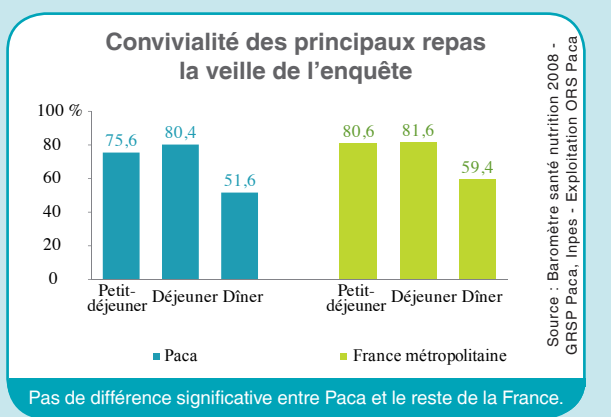


→ **Zoom 12-17 ans**

La veille de l'entretien, huit jeunes sur dix déclarent avoir partagé leur déjeuner avec d'autres personnes sans n'avoir eu aucune activité.

Ce pourcentage est plus faible pour le petit-déjeuner et encore plus pour le dîner.

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.

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

→ Méthodologie spécifique

L'étude de la structure et de l'environnement des repas repose sur l'analyse du rappel des 24 heures et d'un questionnaire de fréquence sur les derniers 15 jours. Pour les six grands moments de la journée (les trois repas principaux et les encas du matin, de l'après-midi et de la soirée), les principaux indicateurs retenus concernent : le nombre total de prises, la composition, le lieu ainsi que les dimensions liées à la convivialité (personnes partageant le repas, temps, activités simultanées).

→ Références bibliographiques

1. Poulain J-P. Manger Aujourd'hui. Attitudes, normes et pratiques: Editions Privat, Toulouse 2001, 236p.
2. Hébel P. Évolution des comportements alimentaires ces deux dernières décennies. Bulletin de l'IFN. 1994 ; n° 55 : p. 27-34.
3. Institut National de prévention et d'Éducation pour la Santé (INPES). La santé vient en mangeant ; sept 2002.
4. Michaud C, Baudier F, Guilbert P, Carel D, Le Bihan G, Gautier A, et al. Les repas des Français : résultats du Baromètre santé nutrition 2002. Cah Nutr Diet. 2004;39(3):203-9.
5. Hébel P. Déjeuners sages et dîners festifs. Consommation et modes de vie. 1994 ; n° 93 : p. 57-60.
6. Michaud C, Baudier F. Déstructuration de l'alimentation des adolescents : mythe ou réalité ? Cahiers nutrition diététique. 2000 ; n° 2 p. 127-31.
7. Chambolle M, Collerie de Borely A, Dufour A, Verger P, Volatier J. Etude de la diversité alimentaire en France. Cah Nutr Diet. 1999 ; 34(6) : 362-8.



→ 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 la façon dont les repas des habitants de la région sont organisés et structurés (nombre la veille de l'enquête, structure et composition, lieu, durée, partage et convivialité).

Comme en France, le modèle « des trois repas par jour » semble perdurer en région Paca puisque près de neuf habitants sur dix ont déclaré avoir pris un petit-déjeuner, un déjeuner et un dîner la veille de l'enquête. Près d'un tiers des 18-75 ans a également pris un encas l'après-midi, le plus souvent un produit sucré. Mais le grignotage (plusieurs prises alimentaires entre deux repas principaux) semble relativement peu fréquent (6 % des 18-75 ans).

Lorsque l'on étudie plus en détail la structure des trois principaux repas, plusieurs faits sont constatés : 20 % des 18-75 ans n'ont consommé qu'une boisson lors du petit-déjeuner et moins de 12 % ont consommé les trois groupes d'aliments recommandés ; concernant le déjeuner et le dîner, la structure traditionnelle « entrée/plat/fromage/dessert » ne concerne plus qu'une minorité de personnes, suggérant une tendance à la simplification des repas.

Le domicile reste le lieu privilégié des repas même si c'est un peu moins vrai en région Paca qu'en France pour le déjeuner. Les habitants de la région semblent plus souvent aller au restaurant que les autres Français. Le partage des repas en famille semble aussi perdurer, surtout pour le dîner, même si c'est également le repas durant lequel les personnes regardent le plus la télévision. La durée des repas est relativement limitée puisque la moitié des personnes prend son petit-déjeuner en moins de 15 minutes, le déjeuner et le dîner en moins de 30 minutes. Les habitants de la région Paca consacrent encore moins de temps que les autres au petit-déjeuner, durant lequel ils sont plus nombreux à regarder la télévision.

L'âge apparaît comme un déterminant majeur de la structure des repas : les jeunes adultes de 18-25 ans ont moins souvent pris un petit-déjeuner que leurs aînés (89 % contre 96 % des 18-75 ans). Ceux qui l'ont pris ont moins souvent consommé de féculents, de fruits et plus de viennoiseries ; ils l'ont pris en moins de temps et plus souvent en regardant la télévision. Les adolescents de 12-17 ans sont également moins nombreux à avoir pris un petit-déjeuner (86 %), mais la structure semble plus proche des recommandations, surtout chez les 12-14 ans. Chez les jeunes adultes, la structure du déjeuner et du dîner est plus simple, ceci pouvant participer à la moindre diversité de leur alimentation. La fréquentation des lieux de restauration rapide est également caractéristique chez les jeunes : 57 % des adolescents et 64 % des jeunes adultes y sont allés au moins une fois au cours des quinze jours ayant précédé l'enquête.

Un faible statut socio-économique (chômage, faible niveau d'éducation ou de revenu) semble par ailleurs associé à des repas plus simples (notamment du petit-déjeuner et du dîner), plus souvent pris à domicile, en regardant la télévision.

Enfin, les repas dépendent fortement du moment de la semaine : le week-end, les habitants de la région prennent plus souvent les trois principaux repas, partagent plus souvent le petit-déjeuner, déjeunent plus souvent à domicile, consacrent plus de temps aux repas et regardent moins la télévision.

→ 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 », « Perceptions et connaissances nutritionnelles », « Nutrition, revenus et insécurité alimentaire », « Activité physique et sédentarité », « 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, Aurèle Saccavini et le Dr Pierre Verger ; il a été mis en page par Erwan Deloye (ORS Paca).

Il a été enrichi par les contributions de : Lucie Bacchioni, Dr Cécile Lucas, Jacques Pougard (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, Dorothée 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>