

Les légumes dans l'alimentation de la population française



**Niveaux de consommation et
contributions aux apports
nutritionnels. Résultats de
l'étude INCA2**

Lionel LAFAY
OCA-EN/PASER/DERNS/Afssa



Introduction

- Intérêts de la consommation des F&L sur la santé
(*expertise INRA, 2007*)
 - « ...arguments épidémiologiques et mécanistiques en faveur d'un effet bénéfique des F&L dans la prévention de certaines pathologies, la démonstration formelle reste à faire. »
 - « ...source importante de fibres, vitamines et minéraux nécessaires au bon fonctionnement des principales fonctions physiologiques de l'organisme »
- Augmenter la consommation de F&L
 - Un des 9 objectifs prioritaires du PNNS et de la loi de Santé publique afin de réduire le nombre de « petits » consommateurs de F&L
 - Repère de consommation de 5 F&L par jour

Objectifs

- Quels sont les niveaux de consommation des légumes dans la population française ?
 - Types de légumes, contexte, facteurs de variabilité...
- Quelle est la contribution des légumes aux apports nutritionnels de la population ?
 - Apports en macronutriments, fibres, micronutriments...

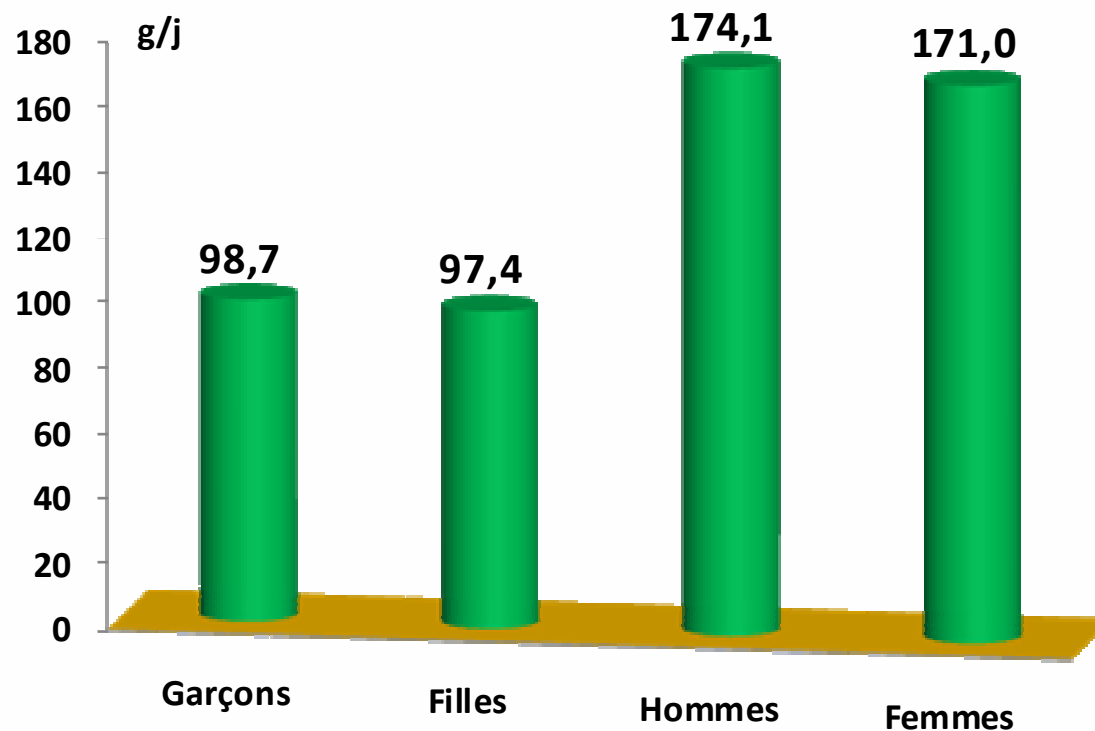
Méthode (1)

- Les études individuelles nationales de consommation alimentaire (études INCA)
 - Étude INCA2 réalisée en 2006/2007
 - Suite à l'étude INCA1 (1998/99)
 - Au près de 4 079 personnes de 3-79 ans
 - 1 455 enfants 3-17 ans
 - 2 624 adultes 18-79 ans
 - Réparties sur l'ensemble du territoire métropolitain
 - Qui ont rempli
 - des questionnaires sur leur mode de vie, leurs pratiques d'activité physique, leurs attitudes par rapport à l'alimentation, leur consommation de compléments alimentaires
 - un carnet de consommation alimentaire durant 7 jours consécutifs

Méthode (2)

- Nomenclature de 1 280 aliments simples, complexes et composés, 43 groupes
- Croisement avec la table de composition nutritionnelle de l'Afssa/CIQUAL
- Décomposition des plats composés, sandwiches, tartes salées, pizzas... (600 aliments) en ingrédients appartenant à la nomenclature
- Identification et exclusion des sous-estimateurs
- Attribution d'une pondération à chaque individu afin d'être représentatif de la population vivant en France métropolitaine

Consommation de légumes (1)

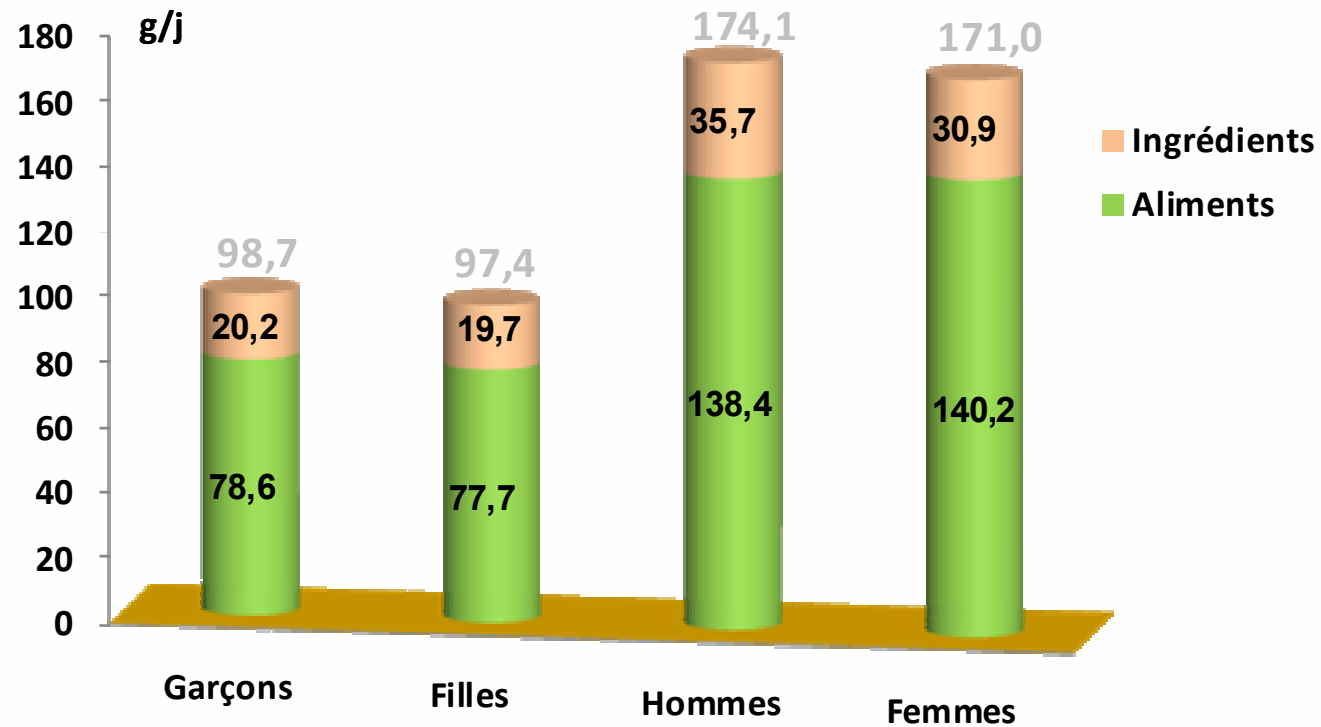


Consommation
moyenne en g/j
de légumes

Garçons	Filles	Hommes	Femmes
86,1%	85,3%	50,0%	47,6%

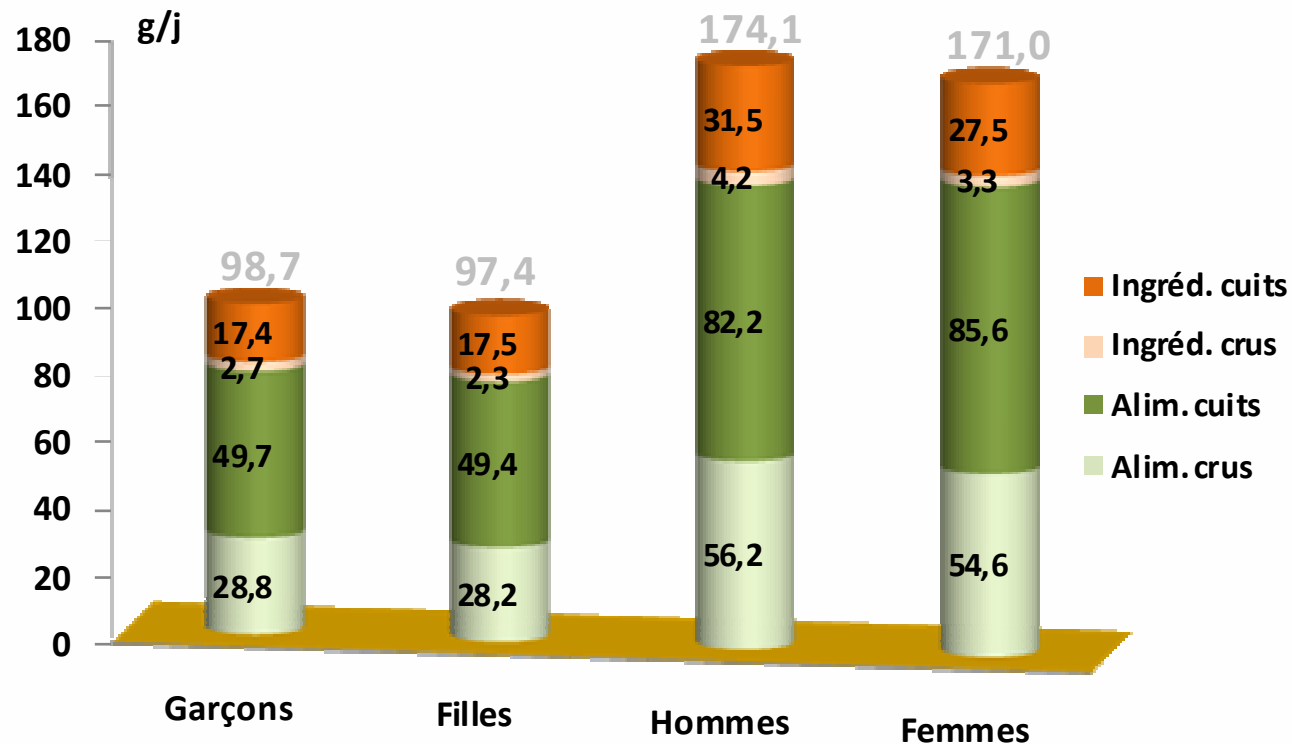
**Proportion de la population consommant moins de 2 portions
de légumes par jour**

Consommation de légumes (2)



**Consommation moyenne en g/j de légumes
sous forme d'aliments et d'ingrédients**

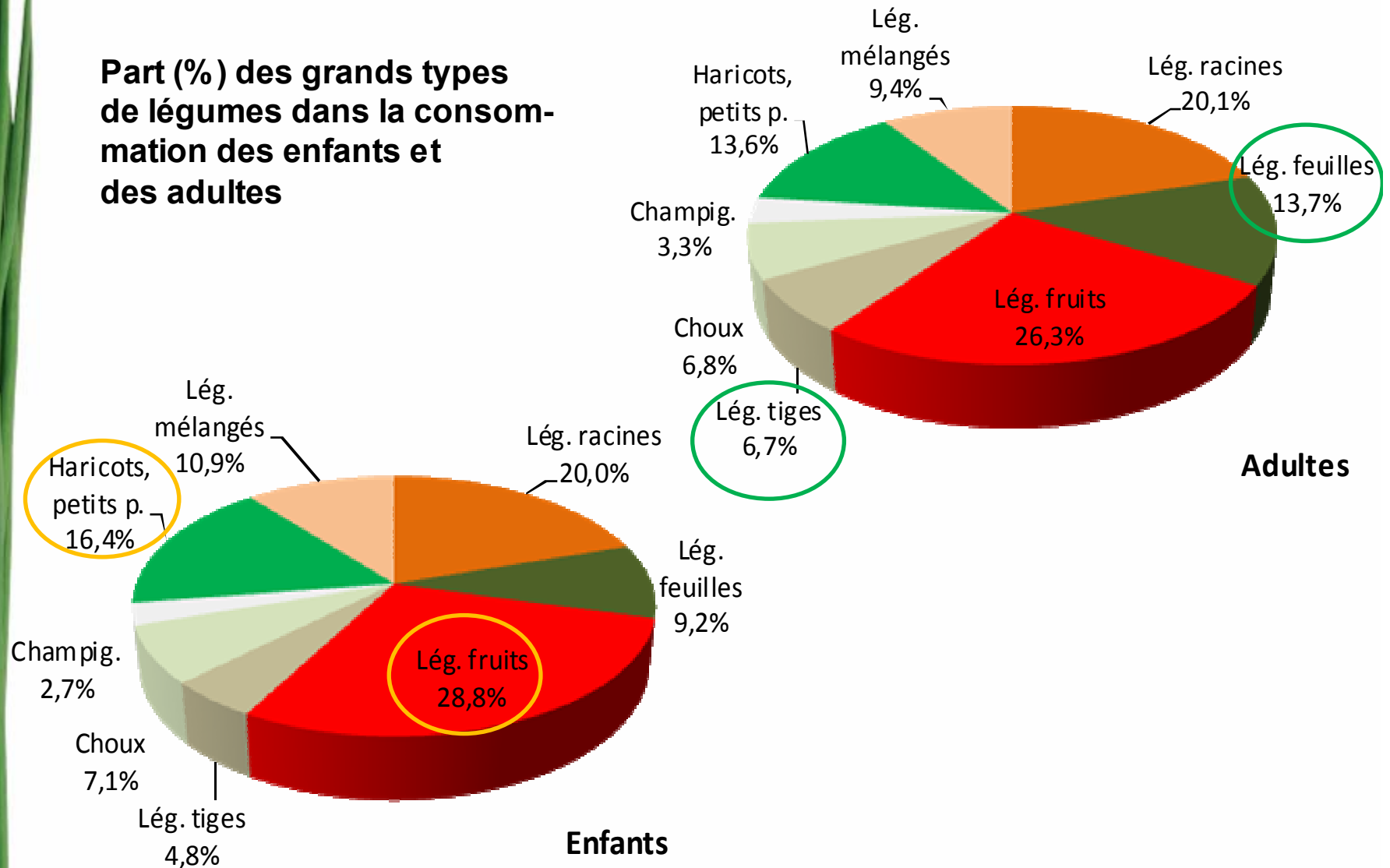
Consommation de légumes (3)



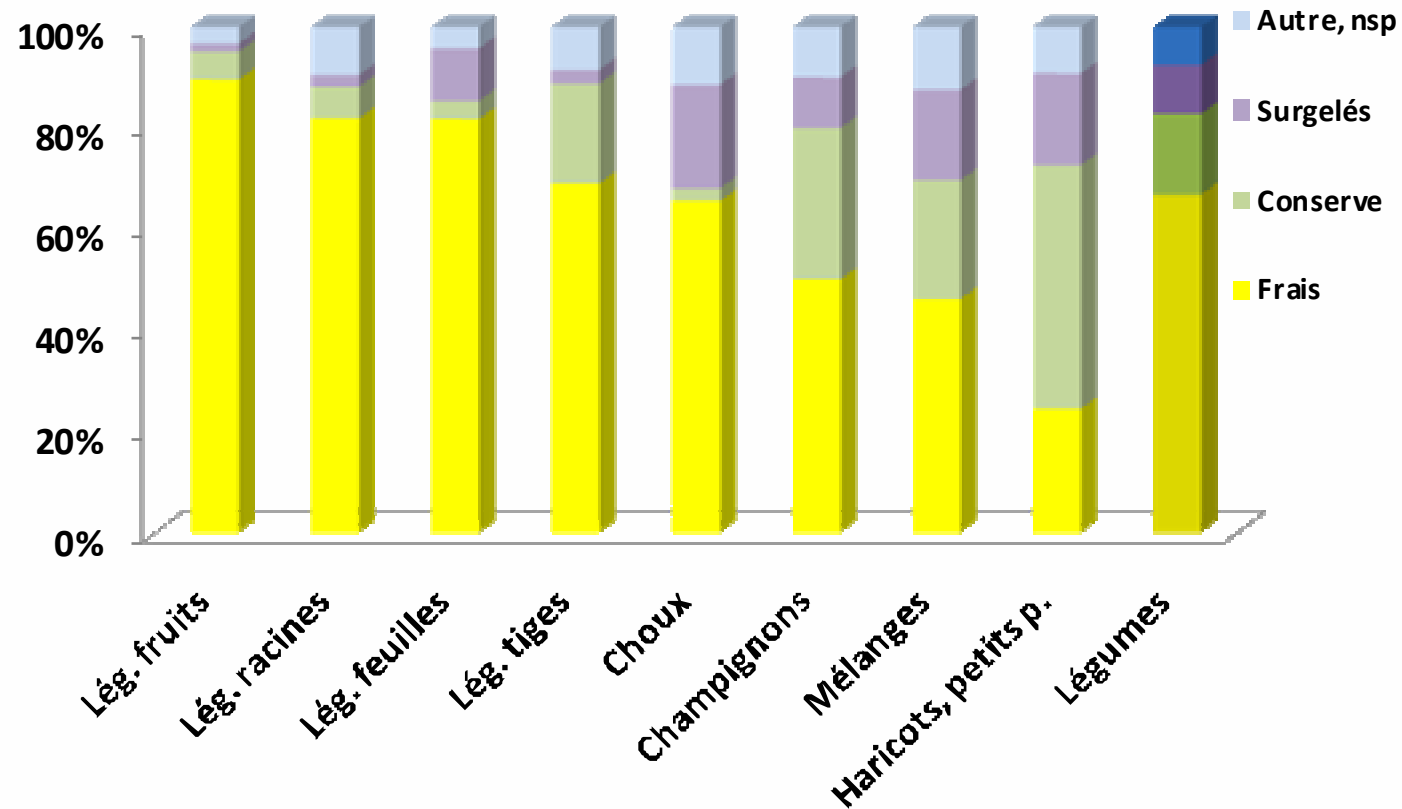
Consommation moyenne en g/j de légumes sous forme d'aliments et d'ingrédients, crus et cuits

Consommation de légumes (4)

Part (%) des grands types de légumes dans la consommation des enfants et des adultes



Consommation de légumes (5)

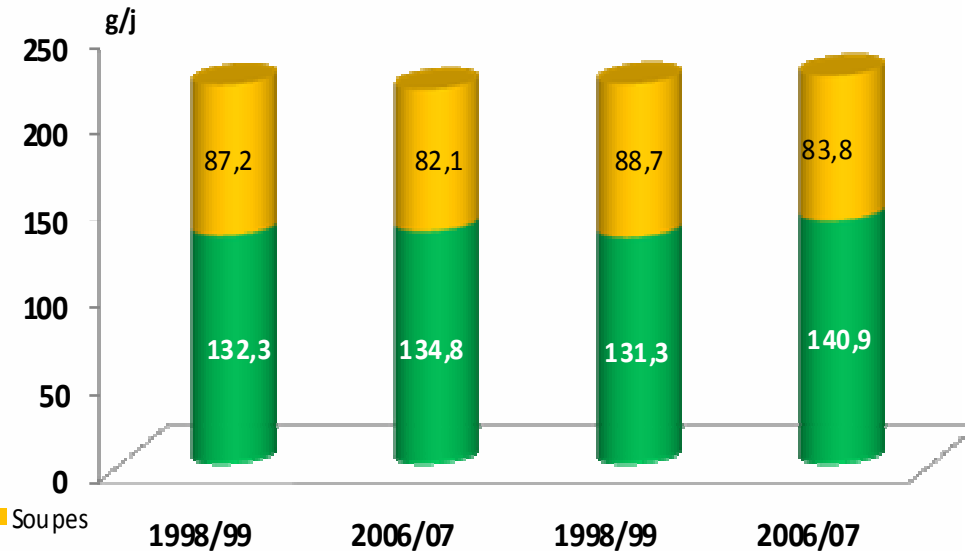


Part (%) des légumes frais, en conserve, surgelés dans la consommation des grands types de légumes

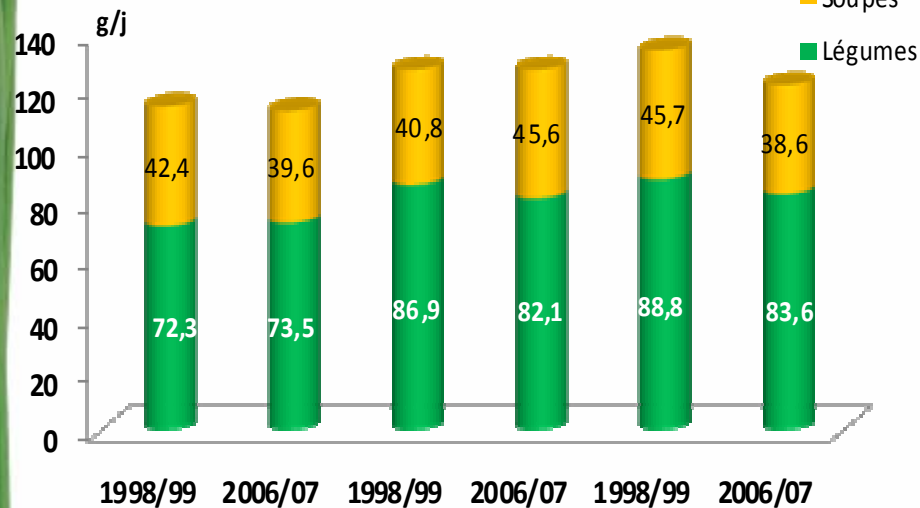
Evolution des consommations de légumes



Entre INCA1 et INCA2



Chez les enfants



Hommes 18-79 ans

Femmes 18-79 ans

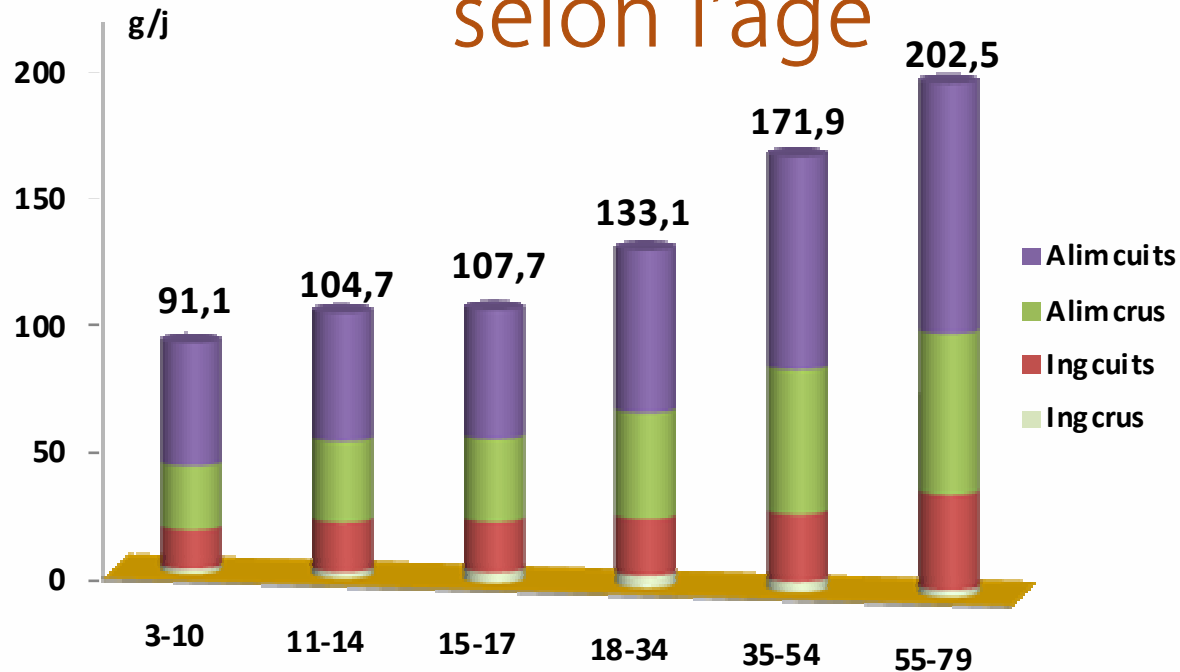
Chez les adultes

3-10 ans

11-14 ans

15-17 ans

Variabilité de la consommation selon l'âge



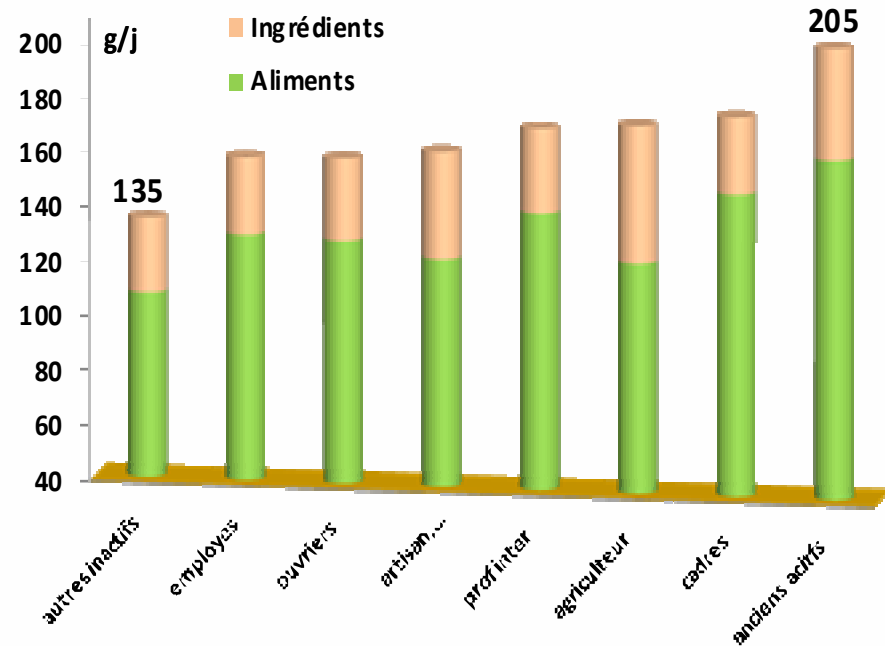
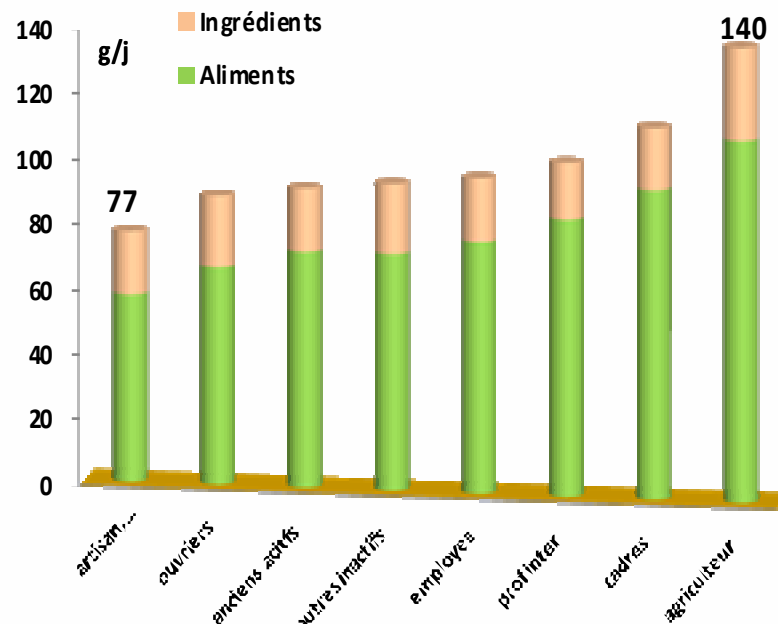
Consommation moyenne en g/j de légumes sous forme d'aliments et d'ingrédients, crus et cuits, selon l'âge

	3-10	11-14	15-17	18-34	35-54	55-79
Lég. feuilles	8,0%	10,2%	10,5%	11,5%	13,3%	15,1%
Lég. fruits	28,4%	28,2%	30,5%	29,7%	27,4%	23,8%
Lég. tiges	5,1%	4,9%	3,9%	5,0%	5,6%	8,5%
H. verts, petits pois	17,1%	16,7%	14,6%	13,1%	13,9%	13,5%
Lég. mélangés	11,6%	9,6%	11,1%	11,5%	9,5%	8,4%

Part (%) des grands types de légumes dans la consommation selon l'âge

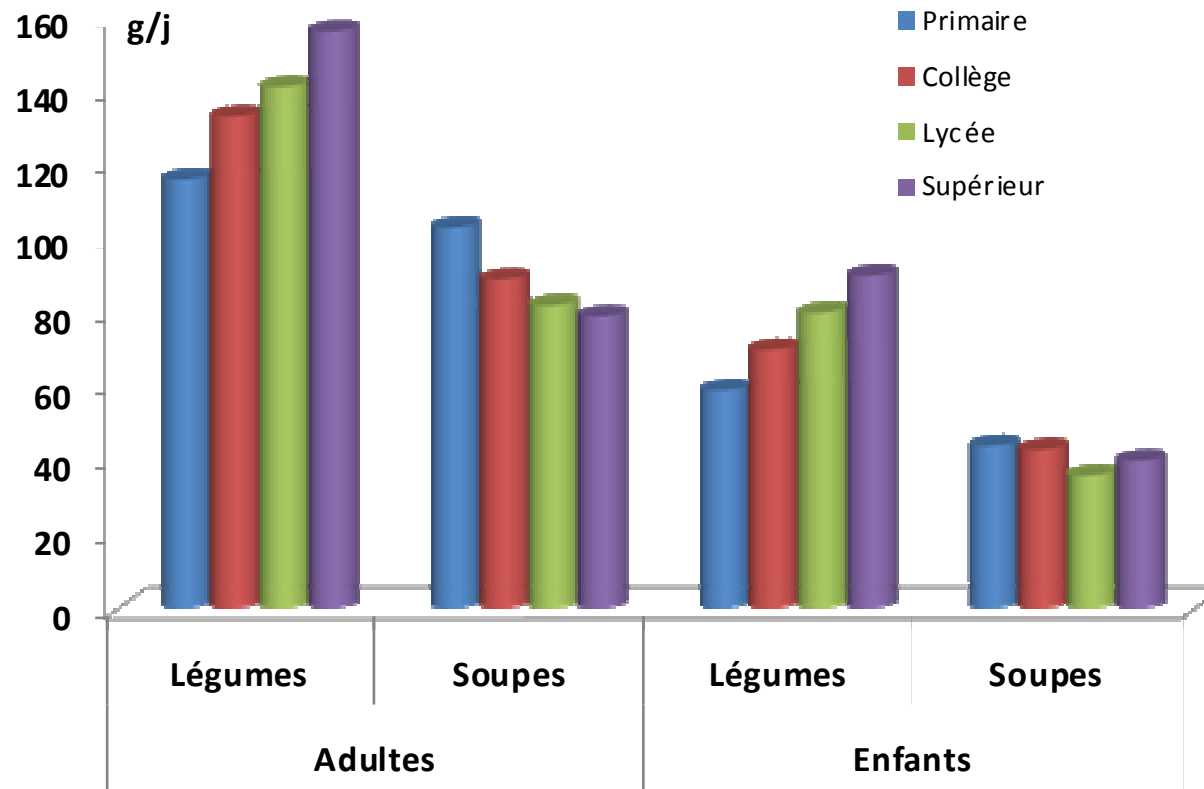
Variabilité de la consommation selon la profession

Du chef de ménage chez les enfants



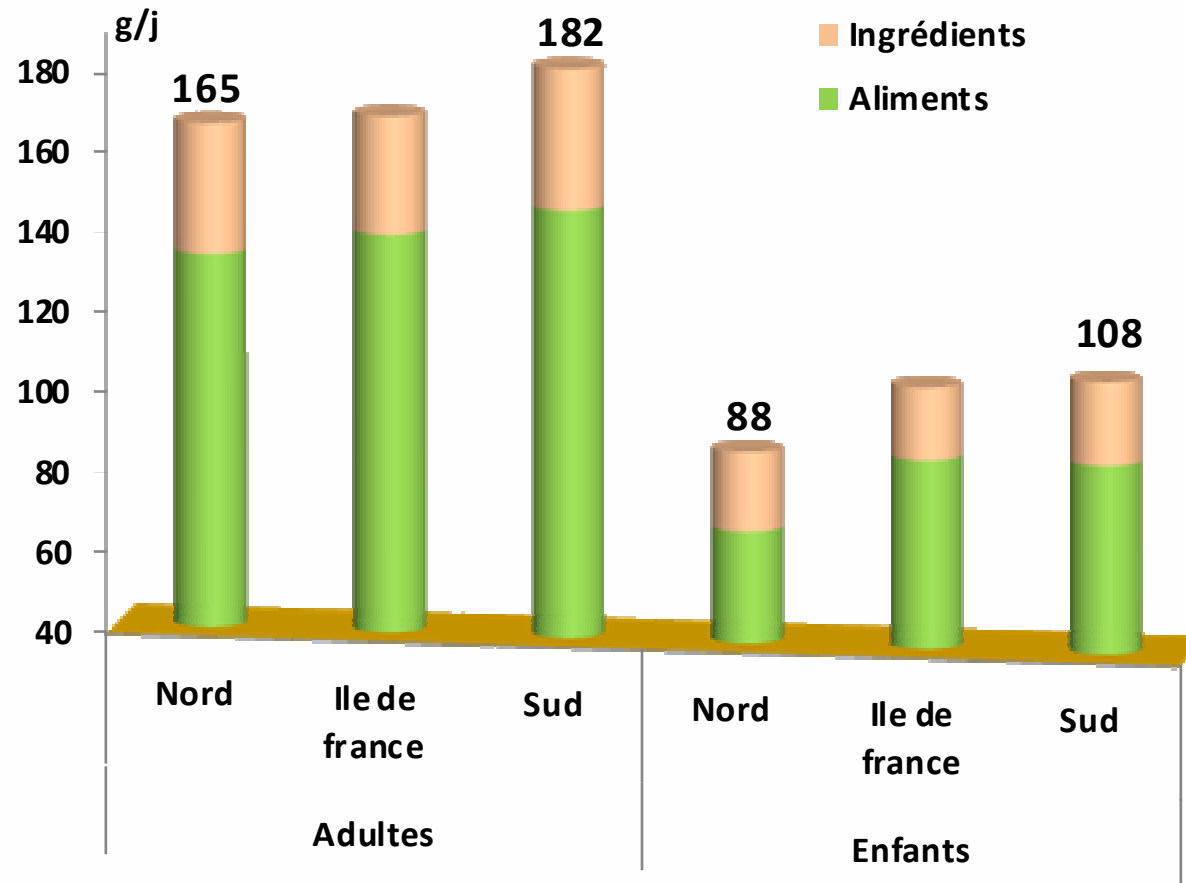
Des participants chez les adultes

Variabilité de la consommation selon le niveau d'éducation



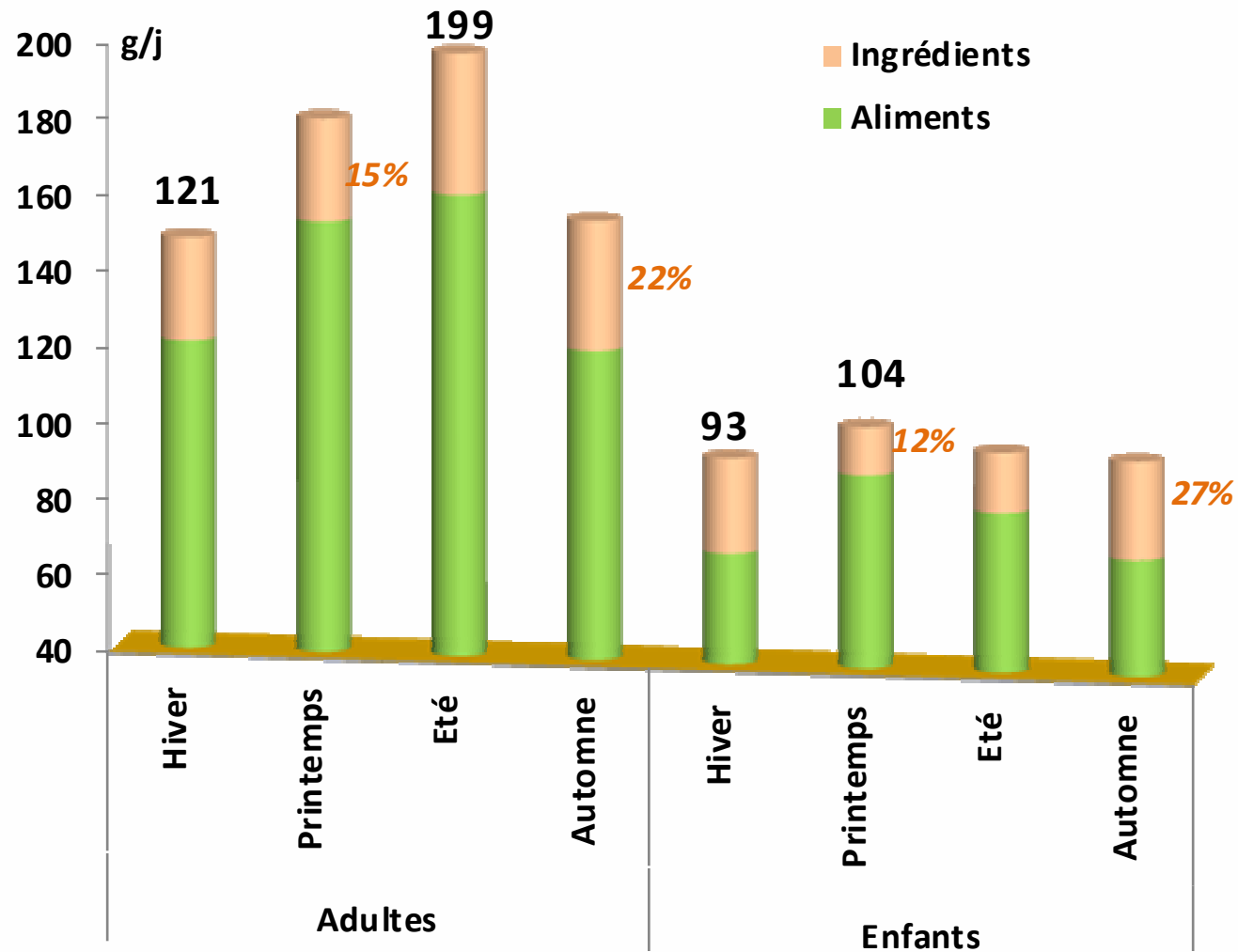
Différences de consommation (g/j) de légumes selon le niveau d'éducation du participant (adultes) ou du chef de ménage (enfants)

Variabilité de la consommation selon la région



Différences de consommation (g/j) de légumes selon la région

Variabilité de la consommation selon la saison

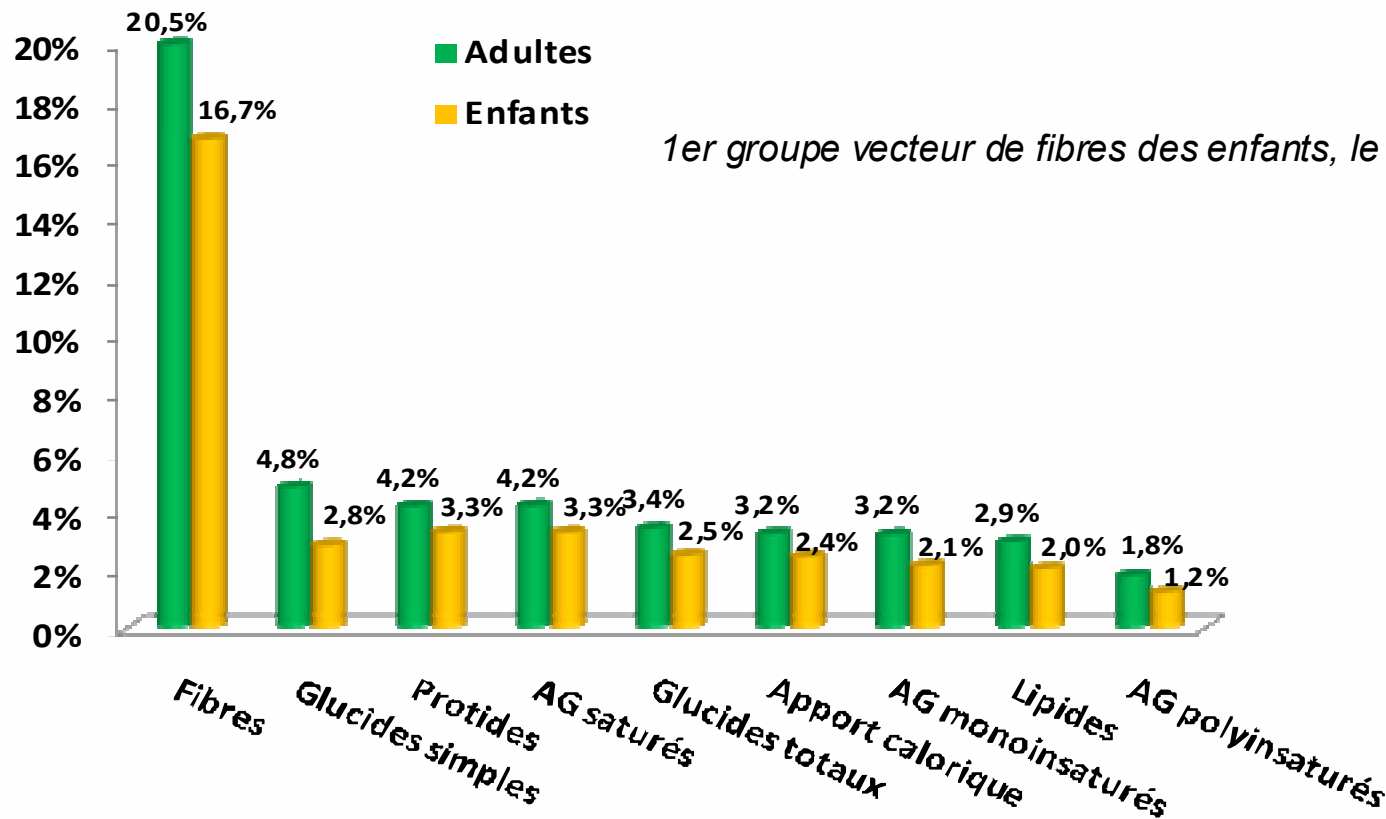


Variabilité de la consommation selon le repas et le lieu



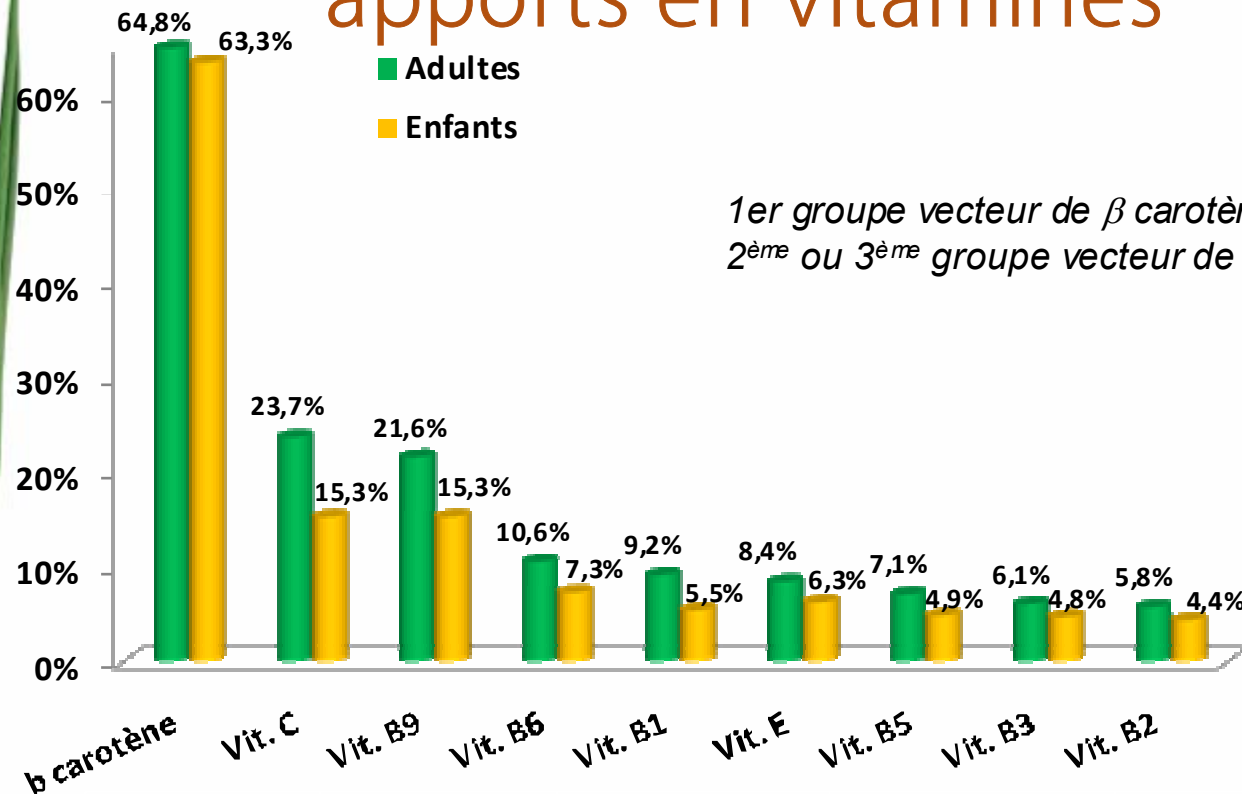
	ADULTES				ENFANTS			
	Légumes		Ensemble alimentation	Légumes		Ensemble alimentation		
	Aliments	Ingrédients		Aliments	Ingrédients			
	Aliments	Ingrédients	Total		Aliments	Ingrédients	Total	
Week-end	27,6%	27,7%	27,5%	28,6%	26,2%	26,6%	26,3%	28,8%
Déjeuner	59,0%	28,8%	53,2%	31,7%	56,4%	30,6%	51,2%	33,4%
Dîner	40,5%	70,4%	46,3%	30,7%	43,3%	68,8%	48,5%	32,3%
Hors domicile	18,8%	19,0%	18,9%	17,6%	26,2%	23,8%	25,7%	21,50%

Contribution des légumes aux apports en macronutriments



Haricots verts, pois	Légumes fruits	Légumes racines
Fibres	Lipides	Gluc. Simples
	AG mono.	AG saturés

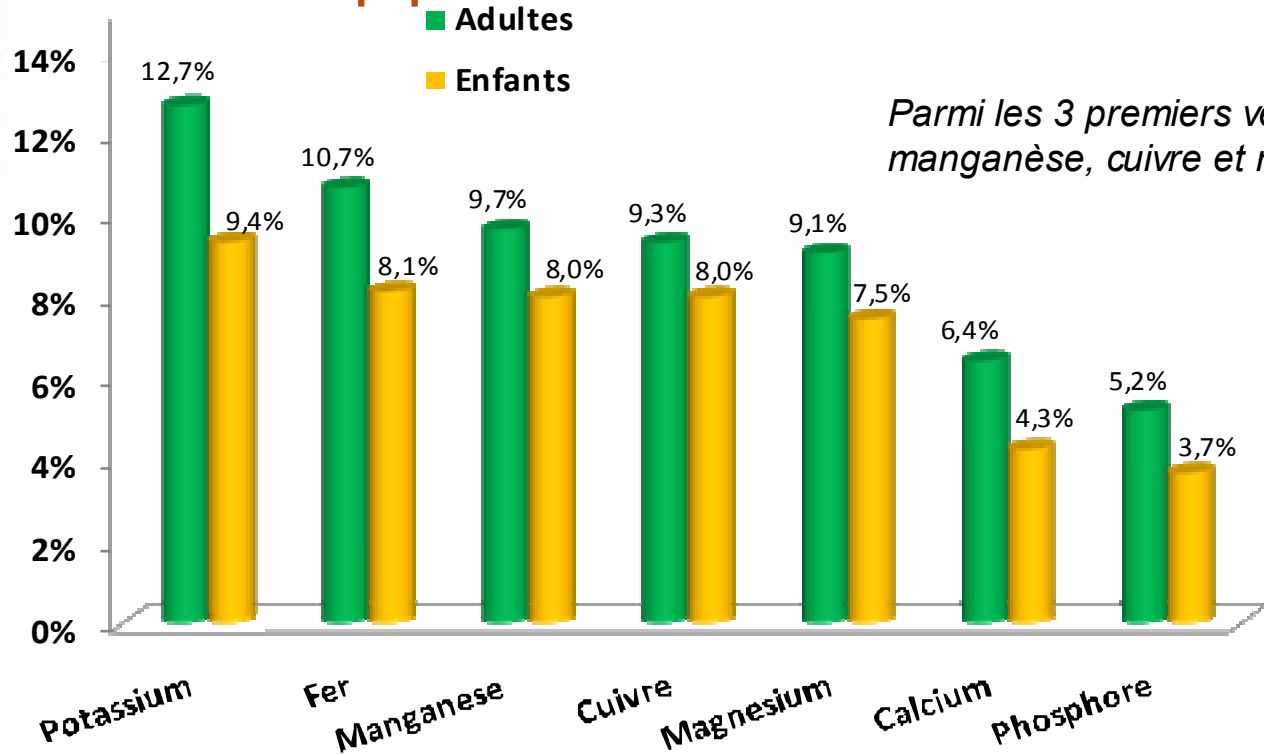
Contribution des légumes aux apports en vitamines



1er groupe vecteur de β carotène, de vitamine B9
 2^{ème} ou 3^{ème} groupe vecteur de vit C et B6

Haricots verts, pois	Légumes fruits	Légumes racines	Légumes feuilles	Choux	Champignons
Vit B1	Vit E	β carotène	β carotène	Vit B6	Vit B2
Vit B2	Vit B5		Vit B2	Vit B9	Vit B3
			Vit B9	Vit C	Vit B5
			Vit C		

Contribution des légumes aux apports en minéraux



Parmi les 3 premiers vecteurs de potassium, fer, manganèse, cuivre et magnésium

Légumes feuilles	Haricots verts, pois	Légumes fruits	Champignons
Calcium	Calcium	Potassium	Cuivre
Fer	Fer		
Magnésium	Manganèse		
Manganèse			

Conclusions

La consommation de légumes

- Reste inférieure aux recommandations, surtout chez les enfants et jeunes adultes
- Est soumise à de nombreux facteurs de variabilité
- Apporte peu de macronutriments et donc de calories
- Est une source majeure de fibres, de nombreuses vitamines et minéraux... à condition de contenir tous les grands types de légumes.