

Boissons : fréquence et contexte de consommation

Hélène Perrin-Escalon, François Baudier

l'essentiel…

La totalité des Français interrogés boivent dans la journée, mais un sur quatre ne le fait pas à chaque repas. Le matin, l'absence de prise de boisson est davantage due à l'absence de petit déjeuner qu'à une prise d'aliment non accompagnée d'une boisson, alors qu'à midi et le soir c'est plutôt lors des repas qu'un certain nombre d'individus ne boivent pas. Les 60-75 ans boivent moins fréquemment dans la journée que les adultes et les jeunes.

La part de consommateurs d'eau minérale a nettement augmenté, chez les hommes comme chez les femmes, depuis 1996. En 2002, plus de la moitié des Français interrogés boivent exclusivement de l'eau minérale, alors que c'était seulement le cas d'un peu plus d'un tiers d'entre eux en 1996. La consommation d'eau minérale reste plus répandue chez les femmes et moins chez les jeunes qui sont les plus grands consommateurs d'eau du robinet. L'eau minérale est aussi davantage bue parmi les individus à revenu élevé, vivant dans les zones urbaines et du nord de la France.

La consommation de jus de fruits a augmenté depuis 1996 portant à un tiers la part de Français de 18 à 75 ans qui en prend au moins une fois dans la journée en 2002 contre un quart en 1996. Cette boisson est davantage consommée par les jeunes et les individus au niveau de revenu élevé. Elle est prise essentiellement au petit déjeuner.

La prise de sirop ou de sodas est restée stable depuis 1996. Les sodas sont davantage consommés que le sirop et ils le sont plus par les hommes. Ces boissons sont surtout prises par les jeunes qui sont, en proportion, trois fois plus nombreux que leurs aînés à en boire. Elles sont, à l'inverse des jus de fruits, davantage consommées par les individus à revenus modestes. Un lien apparaît également entre la consommation de ces boissons et la prise de repas dans les *fast-foods* ou dans la rue. Une association avec le fait de prendre son repas devant la télévision est aussi observée.

Dans l'échantillon, près de quatre personnes sur dix boivent du lait dans la journée et c'est le cas de plus de la moitié des jeunes qui en sont les plus gros consommateurs. Les seniors sont en proportion aussi nombreux que les autres adultes à en prendre. La part de consommateurs de boissons lactées n'a pas évolué depuis 1996, pas plus que le choix des types de lait. Le lait demi-écrémé reste le plus consommé. Le lait entier est davantage pris par les hommes et le lait écrémé par les femmes.

La proportion de consommateurs de café



et de thé n'a pas évolué entre 1996 et 2002. Le café est bu par une large majorité de la population (plus de 70 % en prennent dans la journée), alors que le thé est une boisson moins répandue (moins de 20 % en boivent dans la journée). Le café est davantage consommé par les hommes et moins par les personnes ayant un niveau de diplôme supérieur au bac, alors que le thé est plus une boisson féminine et bue par les personnes au niveau de diplôme supérieur au bac.

La part de Français de 18 à 75 ans ayant pris une boisson alcoolisée au moins une fois dans la journée a diminué entre les enquêtes de 1996 et de 2002, passant de 45 % à 39 %. La prise d'une boisson alcoolisée dans la journée est davantage observée chez les hommes et les personnes âgées de 40 ans et plus. Les hommes boivent aussi de l'alcool plus fréquemment dans la journée que les femmes, consomment un nombre moyen de verres plus élevé et sont en proportion plus nombreux qu'elles à dépasser les seuils maximaux journaliers recommandés par l'Organisation mondiale de la santé (OMS) (trois verres pour les hommes et deux verres pour les femmes). Les hommes ayant consommé dans la journée plus de trois verres vivent davantage dans des communes rurales, alors que les femmes qui ont bu plus de deux verres font plus souvent partie des individus à revenus et niveau d'études élevés. Pour les deux sexes, la part de consommateurs excessifs augmente avec l'âge.

En proportion de consommateurs, le vin rouge reste l'alcool le plus consommé, mais la tendance est à la baisse : la part d'individus de l'échantillon ayant bu ce type de vin dans la journée est passée de 30 % en 1996 à 23 % en 2002, cette diminution s'observant aussi bien pour les hommes que pour les femmes. Une analyse de cette évolution de la consommation de vin rouge selon les tranches d'âge montre une diminution significative pour toutes, sauf pour celles des 18-29 ans et des 60-75 ans où la fréquence de consommation est restée stable.



L'apport hydrique est une composante essentielle de l'alimentation humaine. La consommation de boissons « liquides » constitue l'apport principal d'eau pour le corps, mais les aliments « solides » que nous consommons en contiennent aussi. La consommation de boissons, comme celle d'aliments solides, rythme la vie des Français et est le reflet d'habitudes nutritionnelles fortement marquées par de nombreuses influences familiales, sociales et culturelles.
Les prises de différents types de boissons comme l'eau, le café et le thé, les boissons lactées, sucrées et alcoolisées sont analysées ici, à la fois en fonction de caractéristiques sociodémographiques, économiques ou géographiques, mais aussi de certains comportements ou perceptions de la santé.
Les résultats sont basés sur les données du rappel des vingt-quatre heures. Ils présentent donc les caractéristiques de la consommation de boissons des Français la veille de l'interview qui, rappelons-le, s'est déroulé à la fin de l'hiver (février-mars). Par ailleurs, des comparaisons entre les résultats de cette enquête et de celle de 1996 sont présentées pour les 18-75 ans.

Résultats

La consommation de boissons au cours d'une journée

La totalité des personnes interrogées ont déclaré boire au moins une fois au cours de la journée. Néanmoins, une personne sur quatre (25,2 %) n'a pas pris de boisson à chaque repas (petit déjeuner, déjeuner et dîner), les hommes étant autant concernés que les femmes.
En moyenne, les Français boivent près de six fois par jour[1] (5,8). Les hommes boivent légèrement plus souvent que les femmes : 5,8 fois par jour *vs* 5,7 fois ($p<0,05$), et il existe aussi une différence selon les tranches d'âge (*Figure 1*). Les adultes (26-59 ans), en moyenne, boivent plus fréquemment — 6,0 fois par jour— que les jeunes (12-25 ans) — 5,3 fois par jour — et les seniors (60-75 ans) — 5,6 fois par jour —, les différences entre chaque groupe étant significatives ($p<0,001$).
6,9 % des Français n'ont rien bu au petit déjeuner, 10,8 % au déjeuner et 13,5 % au repas du soir (*Tableau I*). Selon le moment de la journée, l'absence de prise de boisson

1. Il s'agit ici d'une fréquence calculée sur un certain nombre de moments de la journée déterminés *a priori* et pour lesquels il a été demandé aux individus s'ils avaient bu. Dix moments sont ainsi spécifiés incluant les trois repas, les apéritifs, les digestifs et les boissons chaudes prises juste après le déjeuner ou le dîner, les prises (collations) entre les trois repas et durant la nuit. Il ne s'agit donc pas d'une fréquence *stricto sensu*, mais d'un indicateur qui s'en rapproche et permet de mettre en évidence certaines tendances.

correspond plutôt à un repas sauté ou plutôt à un repas pris sans boisson.

Petit déjeuner
Les sujets qui ne boivent rien le matin sont essentiellement des individus qui ne prennent pas de petit déjeuner[1] (79,7 % *vs* 20,3 % qui prennent un petit déjeuner sans boire). Ce sont davantage les hommes que les femmes (8,1 % *vs* 5,8 %; p<0,05). Cette situation est liée au fait qu'ils sont plus nombreux que les femmes à sauter ce repas (6,9 % *vs* 4,2 %; p<0,01) (*Tableau I*).

Déjeuner
À l'inverse du petit déjeuner, ceux qui n'ont pas bu au déjeuner sont majoritairement des personnes qui ont pris un repas sans boire plutôt que des personnes ayant sauté le déjeuner (73,0 % *vs* 27,0 %). Et ceci est davantage le fait des femmes qui sont, en proportion, deux fois plus nombreuses que les hommes à prendre un déjeuner sans boire (10,2 % *vs* 5,5 %; p<0,001).

Dîner
Les mêmes tendances que pour le déjeuner s'observent pour le repas du soir. La majorité (86,5 %) de ceux qui n'ont pas bu ont pourtant dîné car, comme pour le déjeuner, le dîner est un repas rarement sauté. Par ailleurs, davantage de femmes que d'hommes n'ont pas pris de boisson au repas du soir (14,9 % *vs* 11,9 %; p<0,05).

Les différents types de boissons consommés

Les questions posées dans le Baromètre santé nutrition 2002 ne portent pas sur les quantités d'eau bues, mais permettent de calculer la fréquence[2] journalière de consommation, indicateur qui en est sans doute assez proche des quantités. En effet, il est possible d'émettre l'hypothèse que lorsque l'on boit souvent, la quantité consommée a des chances d'être plus élevée que lorsque l'on boit moins souvent[3]. En effet, comme

Figure 1

Distribution de la fréquence de consommation de boissons dans la journée, selon l'âge

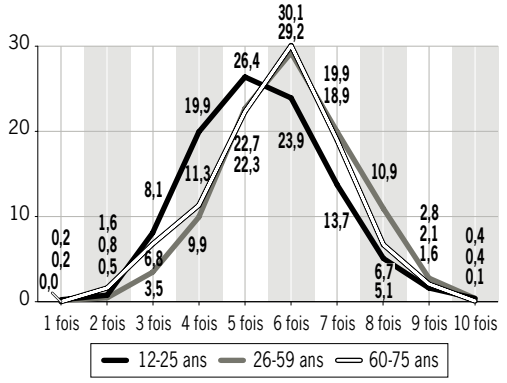


Tableau I

Absence de prise de boissons et sauts des repas (en pourcentage)

	Personnes ayant sauté ce repas	Personnes ayant pris ce repas sans boire	Total des personnes n'ayant pas bu
Petit déjeuner	**5,5**	**1,4**	**6,9**
Hommes (n=1 334)	6,9**	1,1	8,1*
Femmes (n=1 819)	4,2	1,7	5,8
Déjeuner	**2,9**	**7,9**	**10,8**
Hommes (n=1 334)	2,8	5,5***	8,3***
Femmes (n=1 819)	3,0	10,2	13,3
Dîner	**1,8**	**11,6**	**13,5**
Hommes (n=1 334)	1,7	10,2*	11,9*
Femmes (n=1 819)	1,9	13,0	14,9

Différence entre hommes et femmes significative à * : p<0,05 ; ** : p<0,01 ; *** : p<0,001. Test corrigé du Chi² de Pearson.

1. Les personnes ayant sauté leur repas sont automatiquement considérées comme n'ayant pas bu puisque la question spécifiait « *avoir mangé ou bu quelque chose* ».
2. Comme pour les aliments, il ne s'agit pas de la fréquence au sens strict du terme, mais d'une fréquence calculée sur un nombre prédéfini de dix moments dans la journée.
3. Cette tendance s'observe dans le Baromètre santé nutrition pour la consommation de boissons alcoolisées

cela a été mentionné dans le chapitre sur les consommations et les habitudes alimentaires, il a été montré dans une étude européenne sur le cancer et la nutrition [1] que la variation de la quantité consommée d'aliments (solides ou liquides) était essentiellement due à la variation de la fréquence de prise de cet aliment et relativement peu liée à la variation de la taille des portions.

L'eau

La quasi-totalité des personnes interrogées ont bu de l'eau la veille de l'interview (95,0 %), en moyenne trois fois (3,3), les femmes un peu plus fréquemment que les hommes (3,4 fois *vs* 3,1 fois ; p<0,001). En moyenne, les 60-75 ans en boivent moins souvent que les 26-59 ans (3,1 fois par jour *vs* 3,3 fois par jour ; p<0,001) et que les 12-25 ans (3,4 fois par jour ; p<0,001). Quels que soient le sexe et l'âge, penser que « *boire de l'eau fait maigrir* » n'a pas d'incidence sur la fréquence de consommation d'eau : les personnes d'accord avec cette allégation n'en boivent pas plus souvent que les autres. Néanmoins, les individus qui suivent un régime amaigrissant boivent plus fréquemment que ceux qui n'en suivent pas (3,6 fois par jour *vs* 3,2 fois par jour ; p<0,01), même s'ils ne sont pas plus nombreux que les autres à penser que « *boire de l'eau fait maigrir* ».

Près de la moitié des Français de 12 à 75 ans (46,0 %) déclare avoir bu de l'eau du robinet au moins une fois dans la journée précédant l'interview, et les deux tiers (66,7 %) ont pris de l'eau minérale. La moitié des Français déclare avoir bu exclusivement de l'eau minérale (*Figure 2*). Cette répartition a fortement évolué depuis 1996 en faveur de la consommation d'eau minérale. En 1996, 54,3 % des individus de 18 à 75 ans avaient bu de l'eau du robinet la veille *versus* 43,9 % en 2002 (p<0,001) et 51,9 % de l'eau minérale *versus* 67,4 % en 2002 (p<0,001).

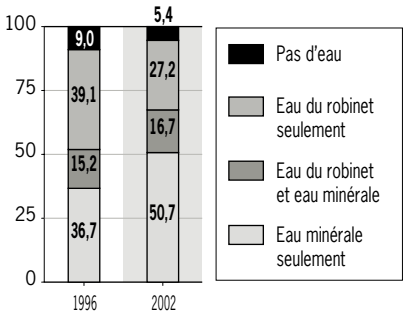
Si la consommation d'eau minérale a augmenté entre 1996 et 2002, c'est essentiellement dû à une progression de la part de consommateurs exclusifs d'eau minérale (50,7 % *vs* 36,7 % en 1996 ; p<0,001), au détriment des consommateurs exclusifs d'eau du robinet, phénomène observé aussi bien chez les hommes que chez les femmes. Cependant, boire de l'eau minérale reste plus répandu chez les femmes que chez les hommes : 68,8 % *vs* 64,6 % (p<0,05) en ont bu la veille de l'interview ; ce qui n'apparaît pas lié à la croyance en des vertus amincissantes de certaines eaux, conviction partagée par près de quatre femmes sur dix (37,3 %) et autant d'hommes (37,7 %). En effet, autant de femmes (en proportion) boivent de l'eau minérale parmi celles qui pensent que « *certaines eaux font maigrir* » que parmi celles qui jugent fausse cette affirmation. Néanmoins, parmi les femmes qui boivent de l'eau minérale, celles qui font un régime pour maigrir en boivent plus fréquemment que celles qui n'en font pas (3,4 fois par jour *vs* 3,0 fois par jour ; p<0,05).

Le type d'eau consommé n'est pas le même suivant l'âge. Les jeunes de 12 à 25 ans boivent davantage d'eau du robinet et moins d'eau minérale que leurs aînés (*Figure 3*).

La consommation d'eau minérale n'apparaît pas liée au niveau d'instruction mais augmente en fonction du niveau de revenu, après ajustement sur le sexe et l'âge (*Tableau II*).

Figure 2

Évolution entre 1996 et 2002 des types d'eaux bues dans une journée chez les 18-75 ans



pour laquelle les personnes interrogées ont déclaré le nombre de verres consommés la veille : parmi les consommateurs, le coefficient de corrélation entre la fréquence journalière de prise d'alcool et le nombre de verres bus est de 0,75.

Comme en 1996, l'eau minérale est davantage consommée par les habitants des zones urbaines que par ceux des zones rurales (68,8 % *vs* 60,7 %; p<0,001). La consommation d'eau minérale a néanmoins augmenté significativement dans ces deux types de zones d'habitation.
On observe en 2002 comme en 1996, une certaine opposition entre le nord et le sud du pays, l'eau minérale étant davantage consommée dans les régions du nord. Après ajustement sur le sexe et l'âge, le fait d'habiter en Nord-Picardie, en Ile-de-France ou dans le Nord-Est est associé à une consommation plus importante d'eau minérale (*Figure 4*).
L'eau du robinet est, en revanche, davantage consommée dans le sud de la France. Après ajustement sur le sexe et l'âge, le Jura-Rhône-Savoie, la Vallée du Rhône-Méditerranée-Alpes, et le Massif Central sont des régions où elle est fortement consommée (*Figure 5*).

Les non-consommateurs d'eau

Si l'eau est consommée par une large majorité de Français interrogés, un sur vingt (5,0 %) déclare ne pas avoir bu d'eau la veille de l'interview. Ceci s'observe davantage chez les hommes que chez les femmes (6,9 % *vs* 3,3 %; p<0,001). Aucune différence significative selon les classes d'âge n'apparaît. Ces individus, en moyenne, boivent moins fréquemment (toutes boissons confondues) dans la journée que ceux qui prennent de l'eau (4,8 fois par jour *vs* 5,8 fois ; p< 0,001). Il n'y a donc pas de compensation par l'absorption d'autres boissons même si certaines autres boissons sont consommées plus souvent. Par ailleurs, ils sont en proportion plus nombreux à consommer des boissons alcoolisées à la fois au déjeuner et au dîner : 35,1 % *vs* 10,2 % parmi ceux qui ont bu de l'eau au cours de la journée (p<0,001). De même, sur l'ensemble de la journée, ils consomment plus souvent que les autres des boissons alcoolisées (1,3 fois par jour *vs* 0,6 fois par jour; p<0,001), des sodas ou du sirop (0,9 fois par jour *vs* 0,3 fois par jour ; p<0,001) et du café (1,6 fois par jour

Figure 3

Types d'eau consommés dans la journée selon l'âge

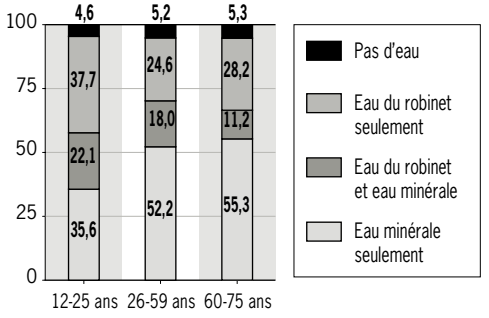


Tableau II

Régression logistique où la variable dépendante est le fait d'avoir consommé de l'eau minérale dans la journée chez les 15-75 ans (n=2 688)

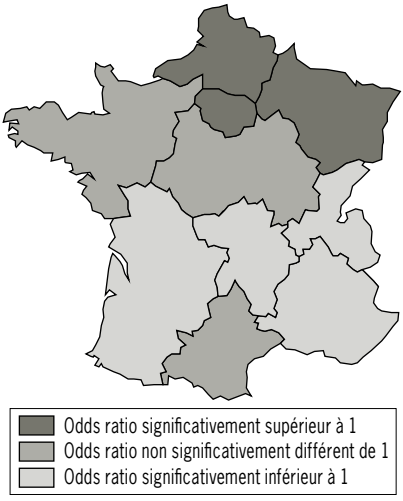
	OR	OR ajusté	IC à 95 %
Sexe			
Homme	1	1	-
Femme	1,2*	1,1	0,9–1,3
Âge			
15-17 ans	0,5***	0,6	0,4–1,1
18-29 ans	0,7**	0,7*	0,5–0,9
30-39 ans a	1	1	-
40-49 ans	1,0	1,1	0,8–1,5
50-59 ans	0,8	0,7*	0,5–1,0
60-75 ans	0,8	0,8	0,6–1,0
Revenu mensuel du ménage par unité de consommation			
Moins de 900 €	1	1	-
De 900 € à moins de 1 500 €	1,5***	1,5***	1,2–1,9
1 500 € et plus	1,5**	1,4**	1,1–1,8
Type de commune d'habitation			
Commune rurale	1	1	-
Commune urbaine	1,4***	1,3**	1,1–1,6

* : p<0,05 ; ** : p<0,01 ; *** : p<0,001. Test de Wald.

a. Cette catégorie a été choisie comme référence du fait de son caractère central au sein des classes d'âge et d'un effectif plus élevé par rapport à la tranches d'âge des 15-17 ans.

Figure 4

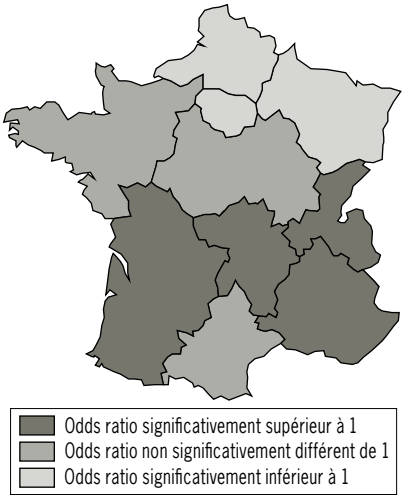
Consommation d'eau minérale selon les régions, après ajustement sur le sexe et l'âge[a]



a. Pour chaque région a été effectuée une régression logistique avec comme variable dépendante le fait d'avoir consommé la veille de l'interview au moins une fois de l'eau minérale et en variables indépendantes la région, l'âge et le sexe.

Figure 5

Consommation d'eau du robinet selon les régions, après ajustement sur le sexe et l'âge[a]



a. Pour chaque région a été effectuée une régression logistique avec comme variable dépendante le fait d'avoir consommé la veille de l'interview au moins une fois de l'eau minérale et en variables indépendantes la région, l'âge et le sexe.

vs 1,4 fois par jour ; p<0,01). En revanche, leur fréquence moyenne de consommation est identique pour les jus de fruits, les boissons lactées et le thé.

Les boissons froides sucrées

Les jus de fruits

Un Français sur trois (33,5 %) a pris un jus de fruits la veille de l'interview. Cette boisson est bue par autant d'hommes que de femmes. En fréquence, les 12-25 ans sont très largement les plus gros consommateurs, étant presque deux fois plus nombreux que les 26-59 ans à en boire au cours de la journée (53,2 % *vs* 29,9 % ; p<0,001) et presque trois fois plus nombreux que les 60-75 ans (53,2 % *vs* 19,7 % ; p<0,001).

La consommation de jus de fruits augmente avec le niveau de revenu. Parmi les individus vivant dans un ménage dont le revenu mensuel par unité de consommation[1] est inférieur à 900 €, 28,9 % ont bu du jus de fruits la veille de l'interview contre 34,1 % pour ceux dont le revenu est supérieur ou égal à 900 € (p<0,05). Cette relation se maintient lorsque l'on réalise une analyse multivariée incluant l'âge, le sexe et le niveau de diplôme[2] pour les plus de 25 ans. Cette régression logistique ne montre, en revanche, aucun lien statistiquement significatif entre le niveau de diplôme et la consommation de jus de fruits.

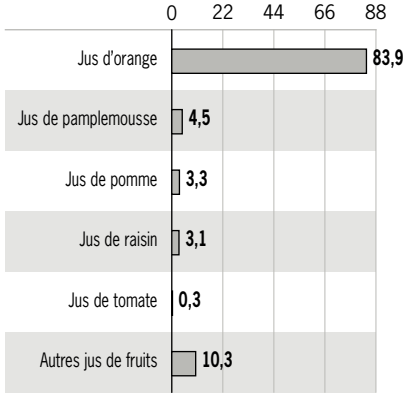
La prise de jus de fruits a progressé depuis 1996 puisqu'un tiers des Français de 18 à 75 ans en consomme aujourd'hui contre

1. Lire le mode de calcul dans le chapitre *Perception de l'alimentation, surpoids et activité physique*.
2. Le revenu et le niveau de diplôme ont été introduits dans la régression logistique en l'absence de problème de colinéarité, le coefficient de corrélation de Pearson étant de 0,4.

un quart en 1996 (31,6 % *vs* 25,6 %; p<0,001).
Le jus de fruits est principalement une boisson du petit déjeuner : il est absorbé à ce moment-là par 68,4 % des consommateurs de jus de fruits. Nous nous sommes posé la question de savoir s'il n'y avait pas une tendance à substituer, au petit déjeuner, le lait par des jus de fruits. Cette hypothèse n'est pas vérifiée par nos données. En effet, on observe certes, parmi ceux qui prennent un petit déjeuner, une augmentation significative, entre 1996 et 2002, de la part des consommateurs de jus de fruits à ce moment-là, mais la part de ceux qui boivent du lait au petit déjeuner reste stable.
Le jus d'orange est le jus de fruits de loin le plus consommé. Il l'est par plus de quatre consommateurs de jus de fruits sur cinq (83,9 %) (*Figure 6*).

Figure 6

Types de jus de fruits consommés parmi les personnes ayant bu un jus dans la journée (en pourcentage)

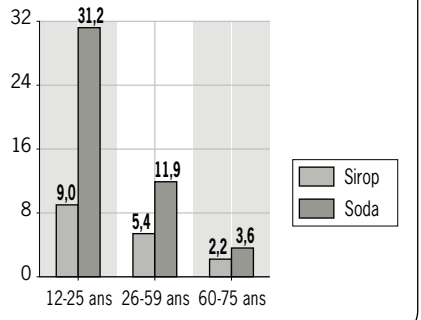


Les sodas et les sirops
En 2002, près d'un individu sur cinq de 12 à 75 ans (19,5 %) a bu du sirop ou des sodas[1] au cours de la journée. La part de consommateurs de ces boissons est restée stable depuis 1996, de même que la fréquence journalière de consommation qui est restée à 1,6 fois par jour parmi les consommateurs de ces boissons.
Dans l'échantillon, davantage de personnes boivent des sodas (14,9 %) que du sirop (5,6 %). Les sodas sont plus consommés par les hommes que par les femmes (17,7 % *vs* 12,1 %; p<0,001), alors que l'on n'observe pas de différence selon le sexe pour le sirop. Les jeunes de 12 à 25 ans sont de plus gros consommateurs de ces deux boissons sucrées que leurs aînés : ils sont 38,0 % à en boire (*vs* 16,3 % chez les 26-59 ans et 5,9 % chez les 60-75 ans, la différence entre chaque tranche d'âge étant significative (p<0,001)). Lorsque l'on distingue les deux types de boissons, la répartition de la consommation selon l'âge tend à montrer des écarts entre générations plus conséquents pour les sodas que pour les sirops (*Figure 7*).

1. Sont inclus dans les sodas, la limonade, l'orangeade et le cola.

Figure 7

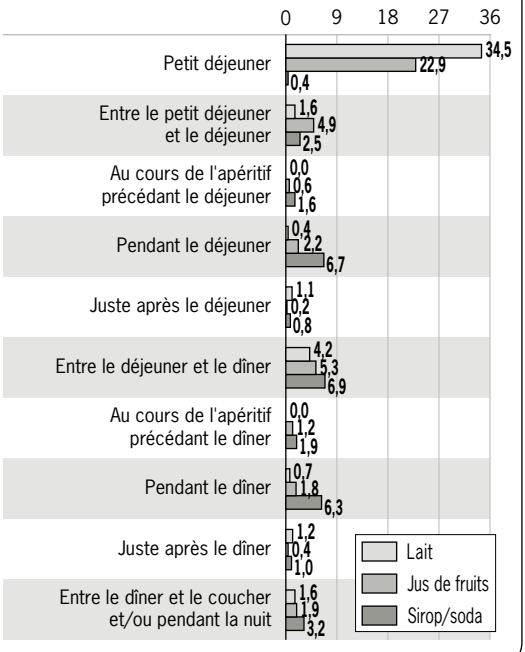
Consommateurs de sirop ou de soda, selon l'âge (en pourcentage)



Contrairement aux jus de fruits qui sont consommés essentiellement au petit déjeuner, les prises de soda ou de sirop sont davantage réparties sur la journée, avec des pourcentages de consommateurs plus élevés lors du déjeuner, entre le déjeuner et le dîner, et au dîner (*Figure 8*).
La consommation de soda ou de sirop a lieu tout au long de la semaine sans qu'un moment ne soit particulièrement privilégié. Elle apparaît, en revanche, fortement liée aux lieux de prise des repas, quels que soient le sexe et l'âge des individus. Ceux

Figure 8

Personnes ayant bu du sirop, soda, jus de fruits ou lait suivant le moment de la journée (en pourcentage)



qui ont mangé dans un lieu de restauration rapide ou dans la rue au moins une fois dans la journée précédant l'interview ont été, en proportion, trois fois plus nombreux que les autres à avoir bu un soda ou un sirop (57,9 % *vs* 18,1 % ; p<0,001). On n'observe pas, en revanche, de différence significative entre les personnes ayant pris au moins un repas au restaurant ou dans un café, et les autres.

La consommation de sirop et de soda n'apparaît liée ni au revenu, ni au niveau de diplôme pour les plus de 25 ans lorsque l'on les analyse conjointement dans le cadre d'une régression logistique incluant également le sexe et l'âge.

Il n'existe aucun lien entre le fait d'avoir bu au moins une fois du sirop ou du soda dans la journée et l'indice de masse corporelle (IMC) ni chez les adultes de 18 ans et plus, ni chez les jeunes de 12 à 17 ans, après ajustement sur le sexe et l'âge. La fréquence de consommation de ce type de boissons n'est pas non plus liée à l'IMC (indépendamment des quantités qui ne sont pas mesurées ici). Avoir bu au moins fois l'une de ces boissons sucrées au cours de la journée est aussi indépendant de la fréquence avec laquelle les personnes se pèsent. Néanmoins, le sentiment de manger trop de sucre, de produits sucrés, est plus fréquent parmi les consommateurs de sirops et/ou de sodas que parmi les autres (47,6 % *vs* 29,0 % ; p<0,001).

Quels que soient le sexe et l'âge, la consommation d'au moins une boisson sucrée s'observe aussi davantage chez les personnes interrogées ayant pris au moins un repas devant la télévision. En revanche, le nombre moyen de prises de boissons sucrées ne semble pas lié au temps passé devant le petit écran.

La consommation de soda ou de sirop apparaît également, après ajustement sur le sexe et l'âge, indépendante du fait de lire habituellement les informations relatives à la composition du produit, qui traduit une certaine attention portée à son alimentation. En revanche, elle apparaît liée au fait d'accorder plus ou moins d'importance à la santé dans la composition des menus. À sexe et âge comparables, les individus qui déclarent ne pas être influencés par la santé lorsqu'ils préparent leur repas sont, en effet, plus souvent des consommateurs de boissons sucrées (*Tableau III*). Ces derniers sont aussi moins nombreux, en proportion, que les autres à déclarer que l'acte alimentaire représente avant tout un plaisir gustatif, et ceci quels que soient le sexe et l'âge.

En 2002, les sirops et les sodas ne sont pas plus consommés dans les communes urbaines que rurales, alors que c'était le cas en 1996. La part de consommateurs dans le milieu rural a en effet augmenté de façon significative au cours de cette période (10,8 % *vs* 17,2 % ; p<0,01).

Les boissons lactées

Dans l'enquête de 2002, près de quatre Français sur dix âgés de 12 à 75 ans (37,9 %) ont bu du lait au cours de la journée. Aucune



Tableau III

Régression logistique où la variable dépendante est le fait d'avoir consommé du sirop ou du soda dans la journée (n=2 645)

	Odds ratio	Odds ratio ajusté	IC à 95 %
Sexe			
Homme	1	1	-
Femme	0,6***	0,7*	0,6–0,9
Âge			
15-17 ans	3,5***	3,5***	2,0–6,1
18-29 ans	1,9***	1,8***	1,3–2,6
30-39 ans	1	1	-
40-49 ans	0,7*	0,7	0,5–1,0
50-59 ans	0,4***	0,4***	0,3–0,7
60-75 ans	0,3***	0,3***	0,2–0,4
Influence de la santé sur la composition des menus			
Tout à fait influencé	1	1	-
Plutôt influencé	1,2	1,0	0,7–1,3
Plutôt pas influencé	2,3***	1,6*	1,1–2,5
Pas du tout influencé	2,5***	1,9*	1,3–2,7

* : p<0,05 ; *** : p<0,001. Test de Wald.

différence significative selon le sexe n'est observée. En revanche, les jeunes (12-25 ans) sont plus nombreux que l'ensemble des adultes de 26 à 75 ans à en avoir bu (54,4 % *vs* 33,0 % ; p<0,001). Les seniors sont, en proportion, aussi nombreux que les autres adultes à en prendre dans la journée.

Une grande partie des consommateurs de lait (83,5 %) en prennent seulement une fois par jour. Les femmes sont en proportion plus nombreuses que les hommes à en boire plus d'une fois dans la journée (20,8 % *vs* 12,0 % ; p<0,01). Le lait, comme le jus de fruits, est essentiellement une boisson du petit déjeuner (*Figure 8*). Parmi les 37,9 % d'individus qui en ont bu la veille, 91,0 % en ont pris à ce moment-là.

Chez les 18-75 ans, la part de consommateurs de lait au cours d'une journée n'a pas augmenté depuis 1996. La répartition des types de lait bus n'a pas non plus évolué. Le lait demi-écrémé est toujours le plus consommé : trois quarts (77,5 %) des consommateurs de boissons lactées en ont bu au moins une fois la veille de l'interview contre 12,0 % pour le lait écrémé et 10,3 % pour le lait entier[1].

Le lait entier est davantage consommé par les hommes (12,6 % *vs* 7,6 % ; p<0,05) et le lait écrémé davantage par les femmes (15,0 % *vs* 8,8 % ; p<0,05). On n'observe pas de différence par sexe en ce qui concerne le lait demi-écrémé.

Le fait de consommer ou non des boissons lactées et le choix du type de lait semblent liés au fait de suivre un régime alimentaire particulier. On compte moins de consommateurs de lait parmi les personnes suivant un régime contre l'hypertension (22,7 % *vs* 38,5 % ; p<0,001), et chez celles qui en suivent un contre l'hypercholestérolémie (27,3 % *vs* 38,6 % ; p<0,05), quels que soient leur âge et leur sexe. Par ailleurs, parmi les consommateurs de lait[1], les personnes qui suivent un régime amaigrissant sont, en proportion, presque trois fois plus nombreuses que les autres à opter pour le lait écrémé (28,9 % *vs* 10,5 % ; p<0,001). Cette tendance se maintient après ajustement sur le sexe et l'âge.

La fréquence de consommation et le choix du lait sont indépendants du niveau de revenu comme du niveau de diplôme.

Le café et le thé

Plus de trois Français sur quatre de 12 à 75 ans (78,6 %) ont bu du café ou du thé la veille de l'interview. Le café est de loin le plus consommé puisqu'il l'est par 71,5 % des personnes interrogées, alors que le thé l'est par 19,0 % d'entre elles. 12,0 % des Français ont bu les deux au cours de la journée.

Le thé est davantage consommé par les femmes : 26,7 % *vs* 11,1 % des hommes en ont pris au moins une fois la veille (p<0,001), alors que le café l'est plus par les hommes (75,1 % *vs* 68,0 % ; p<0,001). Les pourcentages de consommateurs de café et de thé sont restés stables entre 1996 et 2002.

1. Cette répartition a été effectuée sur les consommateurs de lait pour lesquels le type de lait était précisé.

La part de consommateurs de café augmente jusqu'à la quarantaine, puis reste stable (*Figure 9*). Celle de thé reste stable à partir de 40 ans.
Le café est principalement pris au petit déjeuner, après les repas et lors des collations du matin et de l'après-midi. Les mêmes tendances s'observent pour le thé, mais celui-ci apparaît surtout comme une boisson du petit déjeuner et de l'après-midi (*Figure 10*).
La majorité des consommateurs de café en boit une à deux fois par jour alors que les consommateurs de thé en prennent plutôt une seule fois par jour (*Figure 11*). Les gros consommateurs de ces boissons (au moins cinq fois par jour) sont assez peu nombreux : 1,5 % des consommateurs de café (soit 1,1 % de l'ensemble des Français) et 0,4 % des consommateurs de thé (soit 0,1 % des Français). Par ailleurs, la fréquence de consommation de café a tendance à diminuer avec l'âge (12,7 % des 60-75 ans en prennent plus de deux fois par jour *vs* 26,7 % des 26-59 ans ; p<0,001), alors que ce n'est pas le cas pour le thé.
Des distinctions s'observent selon les catégories socioprofessionnelles en ce qui concerne la consommation de thé. À sexe et âge comparables, cette boisson est la plus consommée parmi les cadres, professions intellectuelles supérieures et professions intermédiaires. Elle l'est relativement peu parmi les artisans, commerçants, chefs d'entreprises ou les ouvriers — ces catégories socioprofessionnelles étant celle dans lesquelles, quels que soient le sexe et l'âge, le café est le plus consommé (*Figure 12*).

Figure 9

Consommateurs de thé et de café, selon l'âge (en pourcentage)

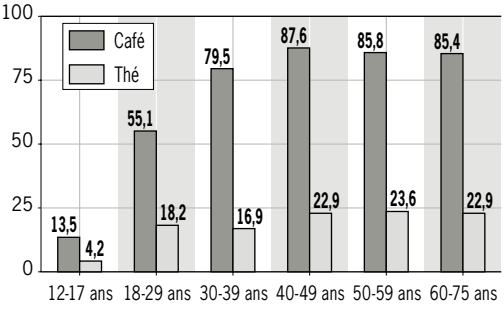


Figure 10

Consommation de café ou de thé, suivant le moment de la journée, chez les 12 à 75 ans (en pourcentage)

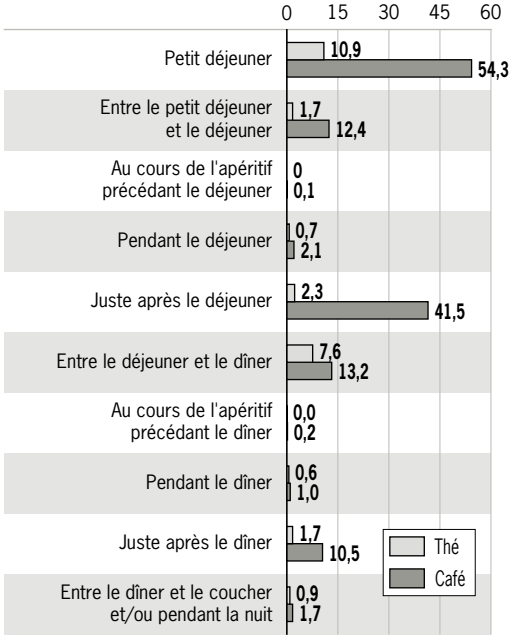
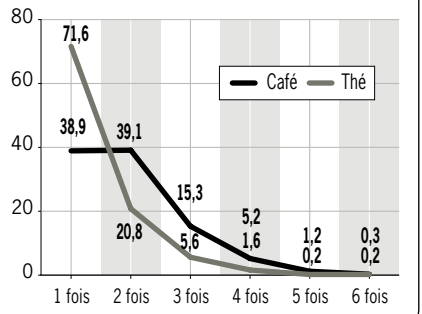


Figure 11

Fréquence de prise de café et de thé dans la journée, parmi les consommateurs



Quels que soient le sexe, l'âge et le niveau de revenu, le thé est davantage consommé chez les personnes ayant un niveau d'éducation scolaire élevé (OR ajusté = 1,7 ; p<0,01 pour les individus de 25 ans et plus ayant un diplôme supérieur au bac). La prise de café est, en revanche, moins fréquente chez les personnes ayant un diplôme supérieur au bac (OR ajusté = 0,6 ; p<0,01) après ajustement sur le sexe, l'âge et le niveau de revenu.

Les boissons alcoolisées

La consommation d'alcool étant un sujet important de prévention et d'éducation pour la santé, les résultats concernant ce thème sont ici particulièrement développés.

Près de deux Français sur cinq de 12 à 75 ans (37,1 %) ont consommé une boisson alcoolisée au moins une fois dans la journée précédant l'interview. Cela a été près de deux fois plus souvent le cas pour les hommes que pour les femmes (48,6 % *vs* 25,8 % ; p<0,001). La part de consommateurs d'alcool dans une journée est plus importante parmi les plus âgés, les seniors de 60 à 75 ans étant proportionnellement deux fois plus nombreux que les 18-29 ans à avoir pris une boisson alcoolisée dans la journée (*Figure 13*).

Pour les 12-17 ans, il n'a pas été possible de calculer le nombre de verres moyen par sexe du fait d'un trop faible effectif (n=8 pour les garçons et n=5 pour les filles).

Les consommateurs d'alcool boivent en moyenne 1,8 fois par jour et 2,9 verres par jour. La fréquence déclarée de consommation des hommes est supérieure à celle des femmes : 2,0 fois par jour en moyenne contre 1,6 fois pour ces dernières (p<0,001). Ils en consomment aussi davantage en quantité : plus de trois verres (3,3) en moyenne par jour contre deux (2,0) en moyenne pour les femmes. Parmi les consommateurs, le nombre moyen de verres bus dans la journée ne varie pas significativement selon l'âge.

Avoir bu au moins une fois des boissons alcoolisées la veille apparaît indépendant de la région dans laquelle vivent les individus. Aucun effet spécifique régional n'est mis en évidence dans cet échantillon lorsque sont pris en compte, dans le cadre d'une analyse multivariée, la région, l'âge et le sexe[1]. Quel-

Figure 12

Consommateurs de café ou de thé, selon la catégorie socioprofessionnelle (en pourcentage)

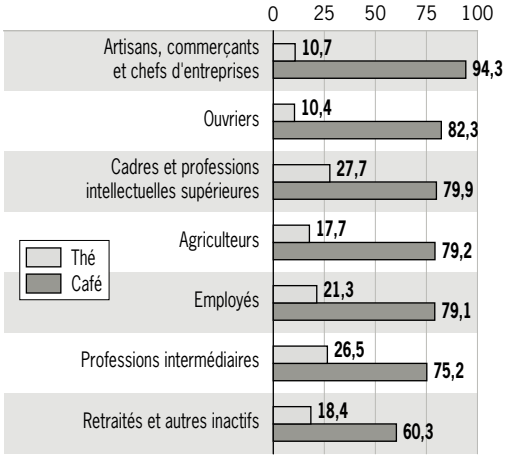
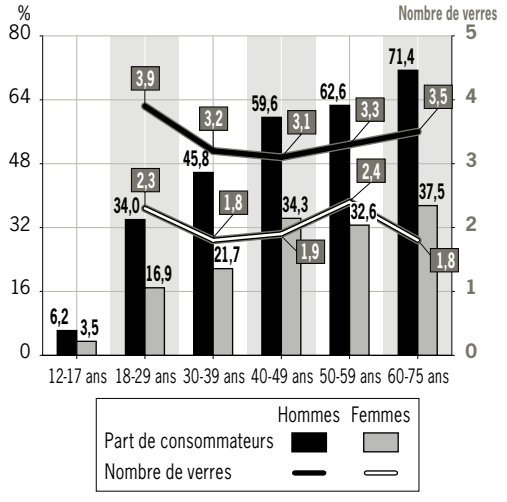


Figure 13

Pourcentage d'individus ayant bu de l'alcool dans la journée et nombre moyen de verres bus parmi les consommateurs



1. Pour chaque région, est réalisée une régression logistique où la variable dépendante est le fait d'avoir bu

ques effets régionaux apparaissent lorsque l'on distingue les types d'alcool consommés. Ainsi, le vin rouge serait davantage consommé dans la région sud-ouest (OR ajusté sur le sexe et l'âge = 1,5 ; p<0,05).

La part d'individus de 18 à 75 ans ayant consommé une boisson alcoolisée au cours de la journée a diminué assez nettement depuis le dernier Baromètre santé nutrition (39,4 % en 2002 *vs* 44,7 % en 1996 ; p<0,001). Chez les hommes, elle est passée de 57,7 % à 52,1 % (p<0,01) et chez les femmes de 32,2 % à 27,3 % (p<0,01). L'évolution est variable selon l'âge. Seule la prévalence de consommateurs dans les tranches d'âge 30-39 ans ou 50-59 ans a significativement diminué (*Tableau IV*).

Parmi les consommateurs d'alcool de 18 à 75 ans, le nombre moyen de verres bus dans la journée a également diminué, passant de 3,2 en 1996 à 2,9 en 2002 (p<0,05). Lorsque l'on distingue les deux sexes, cette baisse s'observe uniquement pour les hommes : en moyenne 3,8 verres par jour pour ceux ayant bu de l'alcool en 1996 *vs* 3,4 en 2002 (p<0,01). Pour les femmes, la différence n'est pas significative ; en 1996 et en 2002, elles boivent en moyenne deux verres.

Types d'alcool consommés

Le vin rouge reste l'alcool le plus consommé : 21,9 % des personnes de 12 à 75 ans interrogées en ont bu la veille. Viennent ensuite les alcools forts (6,6 %), la bière (5,8 %) et le vin blanc (4,8 %). Des spécificités importantes par sexe apparaissent selon le type d'alcool (*Figure 14*).

Les types de boissons alcoolisées consommés varient aussi avec l'âge, le vin rouge étant nettement plus pris par les plus âgés (*Figure 15*).

Le nombre moyen de verres bus par les consommateurs varie selon le type d'alcool (*Tableau V*). Quand ils en boivent, les hommes consomment en moyenne un plus grand nombre de verres de vin, de champagne, mousseux, etc., d'alcools forts et de cocktails alcoolisés que les femmes.

de l'alcool la veille et les variables indépendantes sont l'âge, le sexe et la région.

Tableau IV

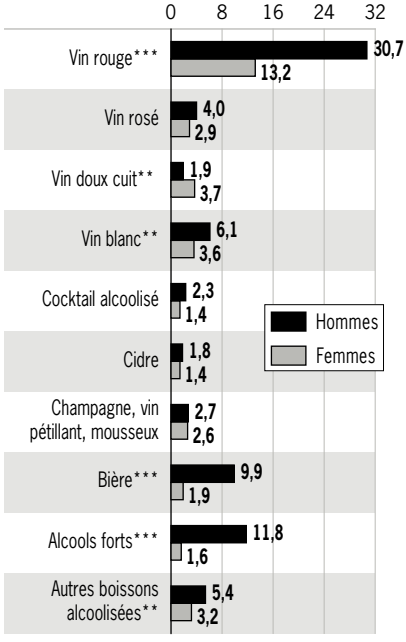
Évolution, selon l'âge, de la proportion d'individus ayant consommé de l'alcool dans la journée entre 1996 et 2002

	1996	2002
18-29 ans	28,9	24,7
30-39 ans	43,1***	32,9
40-49 ans	51,5	47,0
50-59 ans	57,5**	47,5
60-75 ans	50,1	52,5

Différence entre 1996 et 2002 significative à ** : p<0,01 ; *** : p<0,001. Test du Chi² de Pearson.

Figure 14

Types de boissons alcoolisées consommées par les Français, selon le sexe (en pourcentage)



Différence entre hommes et femmes significative à ** : p<0,01 ; *** : p<0,001. Test du Chi² de Pearson.

Certains types d'alcool sont moins consommés depuis 1996. Les femmes de 18 à 75 ans sont en proportion moins nombreuses à avoir bu la veille un alcool fort (1,7 % en 2002 *vs* 4,4 % en 1996 ; p<0,001). Une tendance à la baisse s'observe aussi pour le vin rouge, et ceci quel que soit le sexe : 32,8 % des hommes en ont bu la veille en 2002 contre 40,6 % en 1996 (p<0,001) ; pour les femmes, la part de consommatrices est passée de 19,5 % en 1996 à 14,1 % en 2002 (p<0,001). Une analyse de cette évolution selon les tranches d'âge montre une diminution significative pour les 40-59 ans.

Aucune évolution significative n'est observée pour les autres types d'alcool.

Consommation d'alcool en semaine et le week-end

En 2002, la part de consommateurs d'alcool est significativement plus élevée le week-end[1] que pendant le reste de la semaine pour pratiquement toutes les tranches d'âge (sauf les 12-17 ans qui sont en proportion peu nombreux à boire et les 60-75 ans qui sont en proportion déjà nombreux à boire pendant la semaine) (*Figure 16*). Ainsi, cette consommation du week-end n'est pas spécifique aux jeunes : si les 18-29 ans sont, en proportion, presque deux fois plus nombreux à boire au cours du week-end[1] que durant la semaine (33,6 % *vs* 18,5 % ; p<0,001), il en est quasiment de même pour les adultes de 30 à 59 ans (52,5 % *vs* 32,2 % ; p<0,001) qui, de plus, restent en proportion nettement plus nombreux que leurs cadets à boire à ce moment-là.

Quels que soient le sexe et l'âge, les individus boivent aussi en moyenne davantage de verres d'alcool pendant le week-end que pendant le reste de la semaine (3,1 *vs* 2,6 ;

1. Vendredi, samedi, dimanche.

Figure 15

Types de boissons alcoolisées consommés, selon l'âge (en pourcentage de consommateurs)

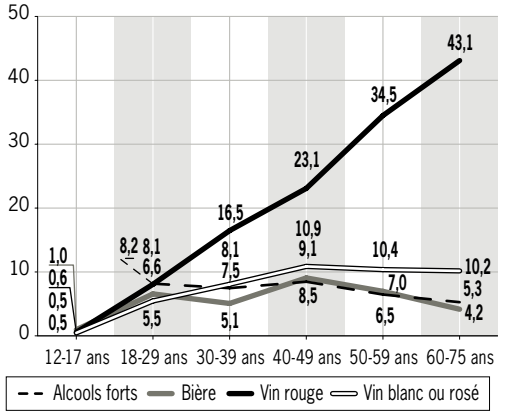


Tableau V

Nombre moyen de verres bus, selon le type d'alcool et le sexe, par les individus ayant bu la veille le type d'alcool considéré

	Hommes	Femmes	Ensemble	IC à 95 %
Vin (rouge+rosé+blanc) (n=886)	2,8***	1,7	2,4	2,3–2,6
Champagne, mousseux… (n=82)	2,0*	1,3	1,6	1,4–1,9
Cidre (n=55)	2,6	2,0	2,3	1,7–2,9
Bière (n=174)	1,7	1,6	1,7	1,5–1,9
Alcools forts (n=181)	1,7**	1,3	1,6	1,5–1,8
Cocktails alcoolisés (n=55)	1,7*	1,1	1,5	1,2–1,8
Vin doux cuit (n=98)	1,2	1,2	1,2	1,1–1,3
Autres alcools (n=144)	1,5	1,3	1,4	1,2–1,6

Différence entre hommes et femmes significative à * : p<0,05 ; ** : p<0,01 ; *** : p<0,001. Test corrigé de Student.

p<0,01). Au niveau des quantités absorbées le week-end, les jeunes n'apparaissent pas non plus des consommateurs spécifiques : on n'observe pas de différence significative entre les 18-29 ans et les 30-59 ans pour ce qui est du nombre moyen de verres bus le week-end.

Concernant l'évolution des consommations d'alcool du week-end et de la semaine entre 1996 et 2002, la part de consommateurs de boissons alcoolisées a diminué aussi bien en semaine (37,4 % en 1996 *vs* 32,1 % en 2002 ; p<0,01) que le week-end (55,4 % en 1996 à 47,5 % en 2002 ; p<0,001). Cette diminution du week-end est surtout liée à celle des jeunes de 18 à 29 ans et des trentenaires pour lesquels cette baisse est significative (*Figure 17*).

Le nombre moyen de verres pris le week-end n'a, par ailleurs, pas évolué entre 1996 et 2002, ni pour les jeunes, ni pour leurs aînés.

Dépassement des seuils maximaux recommandés

Une part non négligeable des Français de 12 à 75 ans a dépassé la veille de l'interview les seuils maximaux de consommation d'alcool recommandés [2][2] : 18,1 % des hommes ont bu plus de trois verres la veille de l'interview et 5,7 % des femmes ont consommé plus de deux verres (p<0,001).

Pour les deux sexes, la part de consommateurs excessifs augmente avec l'âge (*Figure 18*). Chez les femmes, une diminution semble avoir lieu après 60 ans mais, en fait, la différence entre les 50-59 ans et les 60-75 ans n'est pas significative.

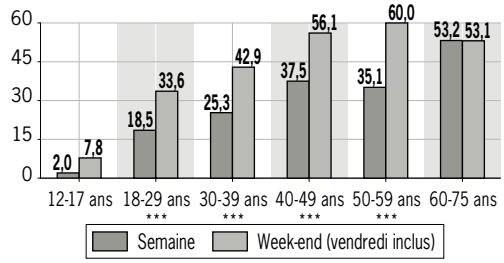
Cette consommation excessive a surtout lieu le week-end, essentiellement le samedi et dans une moindre ampleur, le vendredi ou le dimanche (*Figure 19*).

La prise d'alcool des consommateurs excessifs, hommes ou femmes, se fait essentiellement lors des repas (dîner surtout et déjeuner) et pendant les apéritifs. Seuls 8,6 % des hommes ayant bu plus de trois

2. Ces seuils au-delà desquels la consommation est jugée « excessive » sont fixés à trois verres pour les hommes et à deux verres pour les femmes.

Figure 16

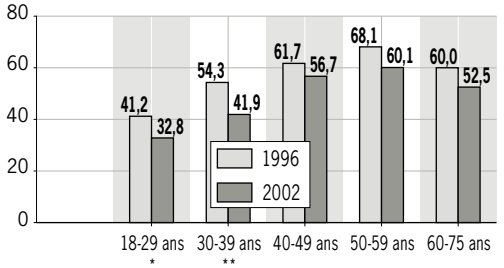
Personnes ayant consommé de l'alcool la veille, selon l'âge et le moment de la semaine (en pourcentage)



Différence entre la semaine et le week-end significative à *** : p<0,001. Test du Chi².

Figure 17

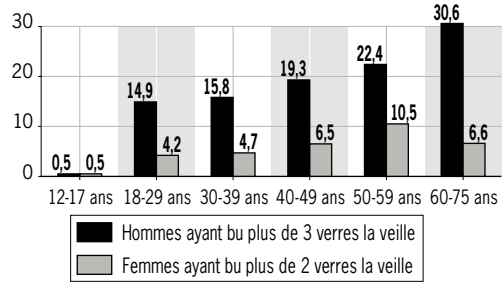
Évolution du pourcentage d'individus ayant consommé de l'alcool au cours du week-end (vendredi inclus)



Différence entre 1996 et 2002 significative à * : p<0,05 ; ** : p<0,01. Test du Chi².

Figure 18

Consommateurs excessifs d'alcool, selon le sexe et l'âge (en pourcentage)



verres dans la journée et 5,0 % des femmes en ayant bu plus de deux ont pris de l'alcool entre le dîner et le coucher et/ou pendant la nuit (*Figure 20*).

Cette consommation excessive ne correspond donc pas le plus fréquemment à des habitudes festives de nuit. Il faut préciser qu'elle ne concerne pas spécifiquement les jeunes : parmi les garçons et les filles de 12 à 17 ans, seuls deux ont déclaré une consommation de la veille ayant dépassé le seuil, tandis qu'entre 18 et 29 ans, 14,9 % des garçons déclarent avoir bu plus de trois verres au cours de la journée et 4,2 % des filles disent en avoir bu plus de deux.

La consommation excessive d'alcool n'est pas liée au fait de vivre seul, ni chez les hommes ni chez les femmes. Elle n'apparaît pas non plus associée au fait d'être au chômage (ce résultat doit néanmoins être considéré avec prudence pour les hommes car l'effectif est très faible : n=42). Chez les hommes, ce type de consommation est aussi indépendant du niveau de revenu mensuel par unité de consommation et de la catégorie socioprofessionnelle. En revanche, chez les femmes, boire plus de deux verres par jour est plus fréquent parmi celles qui ont des revenus élevés et ceci quel que soit l'âge[1]. Parmi les plus de 25 ans[2], elles sont aussi plus nombreuses que celles qui ne dépassent pas le seuil recommandé, à avoir un niveau de diplôme supérieur au baccalauréat.

On compte, par ailleurs, davantage d'hommes qui ont dépassé la veille le seuil recommandé dans les communes rurales qu'urbaines (23,0 % *vs* 16,4 %; p<0,05), ceci quel que soit l'âge. Cette différence ne se retrouve pas chez les femmes. Pour les femmes consommant plus de deux verres par jour, aucune région ne ressort de l'analyse multivariée intégrant l'âge.

1. La question sur les revenus du ménage est posée aux individus de 15 ans et plus.
2. Le niveau de diplôme est considéré parmi les individus de plus de 25 ans dans la mesure où avant cet âge, une grande partie des individus (76,1 %) sont étudiants et donc susceptibles d'obtenir ultérieurement un diplôme supérieur à celui qu'ils détiennent actuellement.

Figure 19

Répartition selon le jour de la semaine des consommateurs excessifs, selon le sexe (en pourcentage)

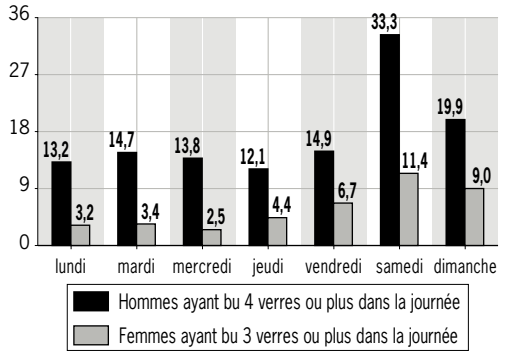
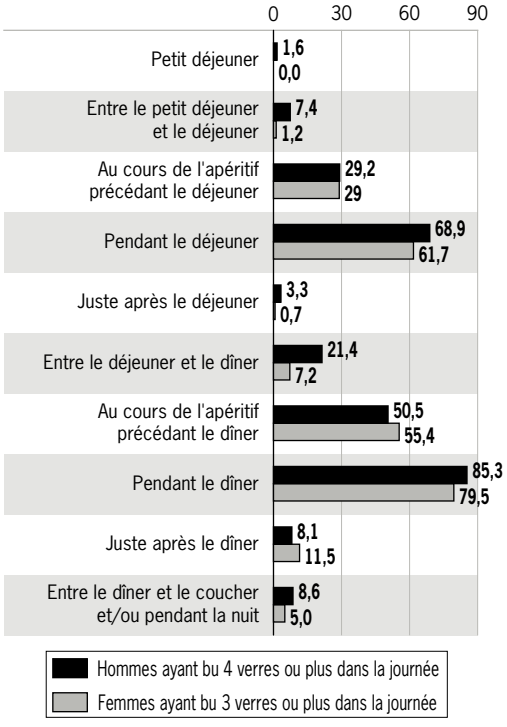


Figure 20

Prise d'alcool selon les différents moments de la journée, parmi les hommes et les femmes ayant dépassé les seuils maximaux recommandés au cours de la journée





Discussion

Si la totalité des Français boit au cours de la journée, la fréquence de prise de boisson est moins élevée chez les plus jeunes dont une majorité est scolarisée.
En milieu scolaire, les seuls accès à des boissons se limitent souvent :
• à l'eau que l'on trouve au robinet des toilettes qui ne sont pas, en terme de conditions d'hygiène (et de convivialité!), les lieux les plus adaptés à la prise de boissons ;
• aux distributeurs payants de boissons sucrées qui ont fait l'objet de la part du ministère de l'Éducation nationale, de fortes réserves [3] et dont l'Assemblée nationale vient de voter l'interdiction en juillet 2004.
Ce constat pose le problème du développement d'une offre de boissons sucrées sans alternative qui peut être, par exemple, la présence de fontaines réfrigérées. Celles-ci existent dans de nombreux pays, mais sont, en France, peu développées bien qu'elles soient recommandées [4]. Dans tous les cas, la dimension économique entre en jeu puisque, d'une part, les distributeurs de boissons étaient souvent une source d'argent pour la coopérative de l'établissement, et, d'autre part, les fontaines réfrigérées ont un coût en termes d'investissement et d'entretien. La question se pose de la même façon en milieu du travail.

Les 60-75 ans ont aussi tendance à boire moins fréquemment que leurs cadets, ce qui pourrait s'expliquer par la diminution de la sensation de soif avec l'âge [5] et la modification des rythmes de vie. Des stratégies d'accompagnement et d'éducation sont donc à développer, même pour des personnes vivant chez elles et relativement autonomes, ce qui est *a priori* le cas de la majorité des sujets interrogés dans le cadre de ce Baromètre santé nutrition. Les constats faits par la mission d'enquête, suite à la canicule de l'été 2003 [6] et une publication rédigée lors d'un épisode semblable [7], montrent bien l'importance de faciliter l'accès aux boissons, pour les personnes âgées, afin qu'elles puissent s'hydrater régulièrement, indépendamment du problème d'hyperthermie lié à cet épisode de canicule.

L'absence de réhydratation au petit déjeuner semble surtout liée au fait que certaines personnes sautent ce repas. Pourtant, c'est un moment de la journée au cours duquel il est particulièrement important de s'hydrater dans la mesure où il succède à la nuit. Cette absence de « liquide » le matin est surtout liée au saut du petit déjeuner dans son ensemble et moins à une absence délibérée de prise de boisson au cours du repas, alors que l'on observe l'inverse pour le déjeuner et le dîner. Il pourrait être important de poursuivre les actions sur la promotion du petit déjeuner, repas qui contribue à la réhydratation du corps, mais aussi à l'apport d'énergie nécessaire et à une répartition plus équilibrée des prises alimentaires sur la journée.

L'eau

L'eau est consommée chaque jour par la quasi-totalité des personnes interrogées, un peu moins souvent par les personnes de 60 à 75 ans que par les autres. Les Français sont de plus en plus nombreux à boire de l'eau en bouteille. En 2002, la moitié d'entre eux en sont des consommateurs exclusifs, alors que c'est le cas de moins d'un tiers pour l'eau du robinet. En 1996, à l'inverse, les consommateurs exclusifs d'eau du robinet étaient majoritaires. Cette évolution pourrait être la conséquence de :
• la publicité en faveur des eaux minérales qui tient une place importante avec la promotion de plus en plus fréquente d'arguments « santé » autour de vertus amincissantes et d'apports essentiels en sels minéraux (en particulier de calcium). La consommation d'eau minérale est d'ailleurs plus répandue chez les femmes qui croient autant que les hommes aux vertus amincissantes de certaines eaux, mais mettent plus souvent en pratique des régimes visant à une réduction de poids ;
• la mise en avant, par les médias, d'une qualité défectueuse de l'eau du robinet, en



rapport par exemple avec des taux excessifs de nitrates, et les préoccupations plus générales liées à l'environnement qui tendent à renforcer l'idée que l'eau ne serait pas toujours potable et pourrait parfois nuire à la santé. Dans cette perspective, il est important de rappeler la surveillance régulière et très stricte des services sanitaires de l'État, en lien avec les collectivités territoriales et les sociétés en charge de ce service [8]. L'eau du robinet est potable sur tout le territoire français et sa consommation ne présente, dans l'immense majorité des cas, aucun risque. En dehors de situations particulières et temporaires (signalées par les autorités locales), cette eau est propre à la consommation tout au long de la vie ;

• enfin, une des motivations dans le choix de consommer de l'eau minérale peut être liée à une préférence pour son goût comparé à l'eau du robinet.

Les jeunes sont en proportion moins nombreux à boire de l'eau minérale que les adultes. Ceci peut être lié, entre autres, à leur fréquentation plus importante des restaurants scolaires dans lesquels l'eau minérale est rarement servie, ou, pour ceux qui sont autonomes, à une contrainte financière. Les données de cette enquête n'apportent pas d'éléments explicatifs de ce point de vue.

Le choix du type d'eau consommé apparaît lié à des facteurs géographiques. Quels que soient le sexe et l'âge des individus, la consommation d'eau minérale est plus importante dans le Nord-Picardie, en Ile-de-France et dans le Nord-Est, alors que la consommation d'eau du robinet l'est plus dans le Jura-Rhône-Savoie, dans la Vallée du Rhône-Méditerranée-Alpes et dans le Sud-Ouest.

Les jus de fruits

La consommation de jus de fruits a nettement augmenté depuis 1996, portant à un tiers la part des Français de 18 à 75 ans qui en prennent au moins une fois dans la journée en 2002. Cette tendance à la hausse semble aller de pair avec une augmentation des quantités moyennes absorbées par jour et par individu : une comparaison entre l'enquête ASPCC[1] menée en 1993-1994 et l'enquête Inca réalisée en 1998/1999 [9] met en avant une hausse de 4 % de la quantité moyenne consommée par les adultes de plus de 15 ans entre ces deux enquêtes. Ainsi, l'augmentation de la consommation de jus de fruits, en particulier au petit déjeuner, permet l'introduction d'un produit dérivé du fruit, au cours d'un repas qui traditionnellement en France en comportait peu. Cet apport hydrique est cependant plus ou moins intéressant sur le plan nutritionnel selon la qualité du jus de fruits (sans sucre ajouté, nectar, poudre, etc.) et l'apport en sucre ajouté dans certains jus.

Au total, la consommation de jus de fruits sans sucre ajouté est à encourager si elle est mieux acceptée que les fruits entiers (bien qu'elle soit plus coûteuse). En revanche, des prises trop fréquentes de jus de fruits de qualité nutritive faible sont à limiter car ce sont souvent des apports caloriques non négligeables de sucres simples (surtout s'ils sont pris en dehors des repas) alors qu'il est souhaitable de promouvoir une hydratation régulière avec de l'eau.

Les sodas et les sirops

La part de consommateurs et le nombre de prises journalières de ces boissons sucrées n'a pas augmenté entre 1996 et 2002. Cette stabilité est plutôt satisfaisante en termes de santé publique. En effet, dans la mesure où la limitation de la consommation de boissons sucrées est un objectif affiché par les pouvoirs publics [10], il est déjà positif que ni le nombre de consommateurs ni la fréquence de consommation dans la journée n'augmentent.

Une tendance à la hausse des quantités moyennes consommées (+17 %) a néanmoins été mise en avant lors de la comparaison entre les enquêtes ASPCC 1994 et Inca 1999. Cependant, cette comparaison, d'une

1. Association sucre produits sucrés consommation communication. Volatier J. L., Verger P. *Recent national french food and nutrient intake data*. Br. J. Nutr. 1999; 81 (suppl) 2: 557-559.



part, concerne une période antérieure à celle couverte par les Baromètres santé nutrition, et d'autre part, il est délicat d'établir des comparaisons avec des résultats présentés en fonction des quantités absorbées par jour et par personne et non en taux de consommateurs ou en nombre de fois par jour.
Les sodas et, dans une moindre mesure les sirops, sont particulièrement consommés par les jeunes. La fréquentation de la restauration rapide, la consommation d'aliments dans la rue ou devant la télévision, la présence de distributeurs dans de nombreux établissements scolaires, la pression publicitaire liée à de forts enjeux économiques, sont autant de facteurs susceptibles de favoriser cette pratique. La démarche visant à limiter la consommation de ce type de produits, dont l'intérêt nutritionnel est très faible (calories vides), pose la question de notre capacité à remettre en cause des logiques financières dont la santé des populations est parfois victime.
Dans cette enquête, on n'observe pas de lien entre le fait de boire des sodas ou du sirop et l'indice de masse corporelle que ce soit chez les adultes de 18 ans et plus ou chez les jeunes de 12 à 17 ans. Cependant, une étude avance un lien entre l'obésité infantile et la consommation de boissons sucrées [11]. L'absence de lien statistique constatée dans l'étude du Baromètre santé nutrition pourrait être due au fait que les quantités consommées n'y sont pas prises en compte, alors que la relation entre la consommation de sucre ou de boissons sucrées et l'obésité est de type dose-effet. Il n'a pas été non plus trouvé de rapport avec le niveau de revenu des ménages, alors que dans beaucoup de travaux portant sur l'alimentation, une corrélation est notée entre les indicateurs d'obésité dans les populations précarisées et la consommation importante de produits riches en sucres simples [12]. Néanmoins, les boissons sucrées ne sont qu'une partie de ces produits.

Les boissons lactées

La part de consommateurs de lait est stable depuis 1996. Cette boisson est davantage consommée par les jeunes. Les 60-75 ans sont, en proportion, autant que les autres adultes à en boire, et ils en prennent aussi fréquemment dans la journée. Ces résultats ne révèlent pas d'accroissement de la fréquence de prise de lait chez les sujets plus âgés, alors qu'il leur est recommandé un apport en calcium plus fréquent et plus important que leurs cadets (quatre fois par jour [5] *versus* trois pour la population dans son ensemble [10]). Les mêmes tendances s'observent aussi pour la consommation de produits laitiers dans leur ensemble : il n'y a pas de différence entre les seniors et les autres adultes en ce qui concerne la fréquence journalière de consommation de produits laitiers. Ces résultats sont à nuancer dans la mesure où la teneur en calcium varie beaucoup en fonction du type de produits laitiers absorbés, qui est lui-même très lié l'âge. On a vu, en effet (*cf.* chapitre *Consommations et habitudes alimentaires*), que les fromages, riches en calcium, sont davantage consommés par les sujets plus âgés, alors que les plus jeunes prennent plutôt des yaourts ou du fromage frais dont la teneur en calcium (mais aussi en graisses) est plus faible.
Si le fait de consommer du lait apparaît indépendant du sexe, du niveau de revenu ou de diplôme des individus, le choix du type de lait diffère, en revanche, entre les hommes et les femmes. Le lait entier est plus souvent choisi par les hommes et le lait écrémé par les femmes. Il est à noter que les apports en calcium pour ces deux types de lait sont identiques et que le choix du lait demi-écrémé (pour les femmes comme pour les hommes) participe à la réduction globale des apports en acides gras saturés recommandés dans le cadre des apports nutritionnels conseillés pour la population française [13].

Les boissons alcoolisées

La part d'individus de 18 à 75 ans ayant bu de l'alcool dans la journée a diminué entre 1996 et 2002. Cette tendance à la baisse



est aussi observée dans d'autres enquêtes [14, 15] et notée dans les récents rapports sur la santé des Français [16]. La consommation d'alcool dans la journée est davantage masculine et augmente avec l'âge.
Plus d'un homme sur trois et deux femmes sur cinq ayant bu de l'alcool dans la journée ont dépassé les seuils recommandés. Cette consommation excessive augmente aussi avec l'âge. Elle a surtout lieu le week-end, à domicile, pendant les repas et lors d'apéritifs. Elle n'est pas liée au fait de vivre seul ni au statut matrimonial. Chez les femmes, ce type de consommation est plus fréquent parmi celles qui ont un niveau d'éducation ou un niveau de revenu élevé. Chez les hommes, on l'observe davantage chez ceux qui vivent dans des communes rurales.
Ces résultats sur la consommation de boissons alcoolisées montrent que la prise accentuée de fin de semaine déjà observée en 1996 l'est toujours en 2002, sauf dans les populations les plus âgées. En termes de pourcentages de consommateurs, les maximums se situent chez les hommes de 40 à 59 ans et non spécifiquement parmi les jeunes. Ces habitudes ont des conséquences sur la santé, en particulier par rapport aux accidents de tous types (de la route mais aussi domestiques) et aux effets supposés sur les maladies cardio-vasculaires. En effet, les éventuels effets protecteurs d'une consommation modérée et régulière de boissons alcoolisées dans la survenue d'infarctus du myocarde, semblent ne pas persister lors de prises plus élevées [17].
Par ailleurs, le vin est consommé moins fréquemment et moins régulièrement qu'en 1996 sans qu'une progression (éventuellement compensatrice) des autres alcools n'ait été observée. Si les spécificités régionales semblent persister en termes de mortalité [18] et de morbidité [19] liées à la consommation de boissons alcoolisées, aucune tendance nette ne se dégage de l'analyse par région du pourcentage d'individus ayant bu la veille, à âge et sexe comparables.
Enfin, les boissons alcoolisées caractérisent toujours un univers très masculin [20] même s'il est noté, comme dans d'autres Baromètres santé, que les femmes de niveau d'éducation et/ou de revenu plus élevé(s) semblent adopter des comportements différents par rapport au reste de la population féminine.

références bibliographiques

1. Noethlings U., Hoffman K., Bergmann M. M., Boeing H. *Portion size adds limited information on variance food intake of participants in the EPIC-Postdam study*. J. Nutr. 2003; 133: 510-5.

2. National Institute on Alcohol Abus and Alcoholism. *The physicians'guide to helping patients with alcohol problems*. Washington, D. C.: Government Printing Office, 1995, N° 95-3769.

3. Circulaire du ministère de l'Éducation nationale n° 2001-118 du 25-6-2001. *La composition des repas servis en restauration scolaire et la sécurité des aliments*. Bulletin Officiel n° 9, 28 juin 2001.

4. Circulaire du ministère de l'Éducation nationale n° 2003-210 du 1-12-2003. *La santé des élèves : programme quinquennal de prévention et d'éducation*. Bulletin Officiel n° 46, 11 décembre 2003.

5. INPES, Assurance Maladie. *Alimentation et exercices physiques. Comment garder son équilibre après 60 ans?* Vanves : CFES : 22 p.

6. Rapport d'information sur la crise sanitaire et sociale déclenchée par la canicule, enregistré à la Présidence de l'Assemblée nationale le 24 septembre 2003, déposé par la Commission des affaires culturelles, familiales et sociales le 24 septembre 2003 et présenté par M. Denis Jacquat, n° 1091.

7. Tition X., Simonet J., Serradimigni F., *et al. La vague de chaleur de juillet 1983 à Marseille : enquête sur la surmortalité, essai de prévention*. Santé publique 1992 ; 7 : 58-64.

8. • Décret n° 89-3 du 3 janvier 1989 relatif aux eaux destinées à la consommation humaine à l'exclusion des eaux minérales naturelles (JO du 4



janvier 1989) modifié (articles 8, 9, 10, 12 et 13).
• Décret n° 2001-1220 du 20 décembre 2001 relatif aux eaux destinées à la consommation humaine à l'exclusion des eaux minérales naturelles (articles 11, 12, 13, 16, 17).

9. Volatier J.-L. (coord.) *Enquête individuelle et nationale sur les consommations alimentaires (Inca).* Paris : Lavoisier Tec & Doc, coll. Afssa, 2000 : 158 p.

10. Ministère de la Santé, de la Famille et des Personnes handicapées, Afssa, InVS, Assurance Maladie, ministère de l'Agriculture, de l'Alimentation, de la Pêche et des Affaires rurales, INPES. *La santé vient en mangeant. Le guide alimentaire pour tous*. Saint-Denis : INPES, 2004, 3e édition : 128 p.

11. Ludwig D. S., Peterson K. E., Gortmaker S. L. *Relation between consumption of sugar-sweetened drinks and childhood obesity: a prospective, observational analysis*. The Lancet 2001; 357 (9255): 505-8.

12. Rotily M., Michaud C., Baudier F. *Nutrition et populations défavorisées*. Santé publique 1994 ; 2 : 165-75.

13. Martin A. (sous la dir.). *Apports nutritionnels conseillés pour la population française*. Paris : Lavoisier Tec & Doc, 2000, 3e édition : 606 p.

14. Guilbert P., Baudier F., Gautier A. (sous la dir.). *Baromètre santé 2000. Vol. 2. Résultats*. Vanves : CFES, coll. Baromètres, 2001 : 474 p.

15. Inserm. *Alcool. Dommages sociaux, abus et dépendance*. Paris : Inserm, coll. Expertise collective, 2003 : 550 p.

16. Haut Comité de la santé publique. *La santé en France 2002*. Paris : La Documentation française, 2002 : 410 p.

17. Rapporté par *Le Quotidien du Médecin* 15 octobre 2003, communication du Pr Ducimetière au Congrès de l'Isa, d'après l'étude « Prospective Study of Myocardial Infarction », prolongement de l'enquête Monica réalisée en France et dans d'autres pays.

18. Michel E., Jougla E. *La mortalité liée à l'imprégnation éthylique chronique en France en 1998*. Études et Résultats, n° 153, janvier 2002 : 1-8.

19. Mouquet M.-C., Villet H., Badeyan G., Trugeon A., Fontaine D. *Les risques d'alcoolisation excessive chez les patients ayant recours aux soins un jour donné*. Études et Résultats, n° 192, septembre 2002 : 1-12

20. INPES. *Les hommes et l'alcool*. Résultats d'une enquête qualitative sur les représentations et attitudes des hommes face à l'alcool. Dossier de Presse, 2003 : 18 p.