Y a-t-il toujours un modèle alimentaire français ? Résultats d'une étude en région parisienne

13 mars 2015

Une équipe de chercheurs français vient de publier dans la revue PloS ONE, début mars, un article consacré à l'analyse du modèle alimentaire français à partir des données de la cohorte Santé, Inégalités et Ruptures Sociales (SIRS – étude représentative de la population adulte de la région parisienne, parlant français, conduite depuis 2005). La vague 2010 de cette cohorte a permis de renseigner différentes variables associées aux moments alimentaires de près de 3 000 individus : nombre de repas par jour, durée, lieu, avec qui ils sont pris, activités associées.

En introduction, les auteurs rappellent que le temps du repas reste un moment important, la majorité des Français suivant le modèle des trois repas par jour. Toutefois, des évolutions récentes ont été détectées : diminution de la fréquence du petit-déjeuner, augmentation de la proportion de repas pris seul, simplification du contenu des repas. Les auteurs rappellent également l'intérêt de ce modèle alimentaire en matière de santé et de lien social.

L'analyse des données de la cohorte SIRS a conduit les auteurs à identifier cinq types. Les trois premiers suivent le modèle des trois repas par jour, avec des différences de lieux et d'interactions sociales, liées principalement aux contraintes de temps et à l'âge. Les individus du premier type (prévalence de 33 % dans la population étudiée) prennent leurs repas le plus souvent à l'extérieur (lieu de travail ou restaurant, avec des collègues ou des amis), ceux du second type (17 %) à la maison et seuls, et ceux du troisième type (24 %) à la maison et en famille.

Le quatrième type (13 %) correspond à des personnes consommant un à deux repas par jour, de façon irrégulière, à la maison et devant la télévision. Souvent sans emploi et avec des revenus faibles, ces personnes ne prennent pas de petit-déjeuner, consomment plus de *snacking* et adhèrent faiblement aux recommandations nutritionnelles, ce qui amène les auteurs à suggérer que ce comportement pourrait avoir des conséquences en matière de santé. Le cinquième type (12 %) regroupe des individus prenant deux repas ou moins par jour, souvent à l'extérieur et en commun : ce sont là des personnes plutôt actives, intégrées, jeunes, ce type étant, pour les auteurs, adapté à un mode de vie urbain moderne. Toutefois, la conclusion de l'article souligne que seule une recherche longitudinale pourrait montrer si ce comportement générationnel évoluera vers un modèle plus traditionnel avec l'avancée en âge, la construction d'une famille ou l'arrivée d'enfants.

Julia Gassie, Centre d'études et de prospective

Source : *PloS ONE*