



LE COIN FORMULATION

Etude des consommations alimentaires : INCA3

L'ANSES a publié en juin son avis et son rapport d'expertise concernant la troisième **étude individuelle nationale des consommations alimentaires** (Etude INCA3). Cette étude a été menée entre février 2014 et septembre 2015 sur le territoire français métropolitain auprès de 5 855 individus (dont 2 698 enfants de la naissance à 17 ans). Elle fait suite à 2 études précédentes qui avaient déjà été menées : INCA1 conduite en 1998-1999 et INCA2 conduite en 2006-2007.

Pour cette troisième étude, l'ANSES a suivi les recommandations en termes de méthodes établies par l'EFSA de façon à pouvoir faire des comparaisons au **niveau européen**. Par contre, ce changement de méthodologie ne permet pas de comparer les évolutions des consommations alimentaires entre INCA 2 et 3.

L'objectif d'INCA3 est d'étudier, au niveau de la population française :

- Les consommations d'aliments, de boissons et de compléments alimentaires : la ration alimentaire augmente de la naissance à 45-64 ans pour atteindre 3,1 kg/j puis diminue chez les adultes de 65 à 79 ans (2,7 kg/j). Les **boissons** (hors lait et jus de fruits qui sont rattachés aux catégories produits laitiers et fruits et légumes respectivement) représentent **plus de la moitié** de cette ration journalière chez les adultes et restent majoritaires chez les enfants.

- Les apports nutritionnels en énergie, macronutriments, vitamines et minéraux : l'apport énergétique suit logiquement la même évolution. De 1 504 kcal/j pour les enfants de 0 à 10 ans, il passe à 2 114 kcal/j pour les adultes de 18 à 79 ans. La contribution des macronutriments à l'apport énergétique sans alcool (AESA) évolue également avec l'âge.

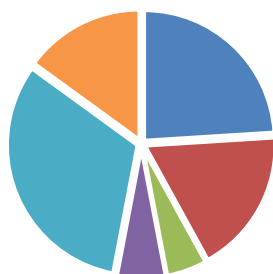
Néanmoins, les viennoiseries, biscuits, sandwiches, etc. sont des contributeurs majeurs de cet apport énergétique, alors que les produits animaux (viandes, œufs, poissons, produits laitiers) contribuent à 60% de l'apport protéique quel que soit l'âge. L'étude INCA3 fait également ressortir que nous consommons encore **trop de sel** (7 g/j pour les femmes et 9 g/j pour les hommes) par rapport à l'objectif fixé par le PNNS (soit 6,5 g/j pour les femmes et 8g/j pour les hommes).

A l'inverse, notre consommation reste **déficitaire en fibres** (20g/j en moyenne pour les adultes) en comparaison des recommandations de l'ANSES (30 g/j).

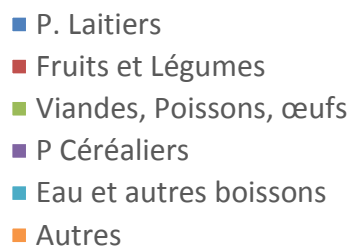
- Le statut pondéral, l'activité physique, la sédentarité : avec 13% des enfants et adolescents et 34% des adultes de 18 à 79 ans en surpoids, la situation reste d'autant plus préoccupante qu'1/3 de la population est trop sédentaire.

- Les pratiques d'achat et habitudes de consommation : INCA3 fait apparaître de **nouveaux comportements potentiellement à risque** pour la santé avec l'augmentation de la consommation de denrées animales crues (31% des 15-79 ans consomment des sushis par exemple), de compléments alimentaires, de dépassements plus fréquents des dates limites de consommation (50% des ménages consomment du jambon, saumon fumé, viande préemballée après la DLC) ou encore de températures trop élevées dans les réfrigérateurs (pour 20% des ménages la zone la plus froide se situe à une température supérieure à 8°C alors qu'elle devrait être entre 0 et 4°C).

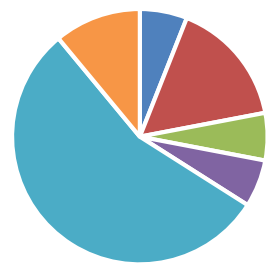
L'ensemble des résultats de l'étude INCA3, notamment les disparités observées, est disponible en téléchargement gratuit sur le site de l'ANSES.



Enfants de 0 à 10 ans



Dans l'assiette des français



Adultes