

COMPORTEMENTS ALIMENTAIRES ET CONSOMMATION DE PAIN EN FRANCE



EXTRAITS DE
L'ENQUÊTE CCAF 2016

Consumé par près de 98 % des Français, le pain reste un incontournable du modèle alimentaire français. Pourtant, les évolutions des comportements alimentaires modifient sa consommation. En 10 ans, les Français ont diminué de près d'un quart leur consommation bien que l'on note une moindre baisse ces 3 dernières années. L'enquête 2016, souligne d'importants effets de génération : les jeunes mangent moins de pain que leurs aînés mais le consomment beaucoup en sandwiches.

Côté apports nutritionnels, on constate, de nouveau, un écart entre les recommandations des autorités de santé et les comportements alimentaires, notamment en ce qui concerne les apports en fibres alimentaires.

Le pain est l'objet d'un paradoxe ! Quelles que soient les études, les enquêtes et les sondages, l'image du pain est très positive sachant que 97 % des Français sont contents lorsqu'ils trouvent du pain frais sur leur table¹, pourtant sa consommation ne cesse de diminuer.



¹ Ifop/Observatoire du pain/2013

En 2016, moins de baisse de la consommation de pain qui reste marquée par des différences entre classes d'âge, entre hommes et femmes

Depuis 2013, la baisse de la consommation s'est nettement ralentie, mais seulement 33 % des Français consomment du pain à chaque repas

Composant essentiel du repas gastronomique à la française selon l'Unesco, le pain est un aliment unanimement apprécié : en 2016, près de 98 % des Français continuent d'en consommer. Depuis 2013, la consommation s'est quasiment stabilisée, même si cette tendance masque quelques variantes dans les comportements d'aujourd'hui. Le pain est consommé plus souvent chez les enfants, mais en plus petite quantité. Les jeunes consomment moins de pain que leurs aînés mais de plus en plus en sandwichs...

Consommation moyenne en 2016

Total population (+ de 3 ans)	93,9 g/j
Hommes	108,6 g/j
Femmes	80,0 g/j

Evolution de la consommation de pain dans les 10 dernières années

	2007	2013	2016
Enfants (3-10 ans)	50,0 g/j	42,5 g/j	43,9 g/j
Adolescents (11-19 ans)	96,3 g/j	75,5 g/j	72,2 g/j
Adultes (20 ans et plus)	136,0 g/j	104,9 g/j	103,3 g/j
En moyenne	121,1 g/j	94,4 g/j	93,9 g/j

En 2016, 47 % des enfants, 54 % des adolescents et 75 % des adultes consomment du pain quotidiennement (au moins une fois par jour), contre respectivement 43 %, 60 % et 80 % en 2013. On note que les enfants mangent légèrement plus de pain et plus fréquemment qu'en 2013, alors que l'on enregistre une légère baisse de la consommation chez les adolescents. La consommation des adultes, quant à elle, est quasi stable. Ces niveaux de consommation restent cependant en deçà des quantités recommandées par les nutritionnistes pour couvrir les apports nutritionnels nécessaires.

Plus faible consommation chez les adolescents, les jeunes adultes et les femmes

Les jeunes générations consomment moins de pain que leurs aînés. Les plus de 55 ans sont les plus grands consommateurs de pain (122,4 g/jour). Ils consomment 64,3 % plus de pain que les 20-29 ans. Ceci était déjà le cas dans les enquêtes précédentes. Dans le détail, on observe une augmentation de la consommation selon l'âge bien que les 20-29 ans consomment un peu moins de pain (74,5 g/jour) que les 15-19 ans (77,9 g/jour) au moment de leur entrée dans la vie active.

L'effet d'âge et de génération négatif persiste : au même âge, les jeunes générations consomment moins de pain que les générations précédentes.

En outre, on note une différence de consommation entre les sexes. Les garçons et les adolescents mangent plus de pain que les filles et les adolescentes. Cette différence se creuse avec l'âge. Alors que la différence n'est que de 9,5 % pour les 3-10 ans, elle dépasse les 23 % à l'adolescence et plus de 30 % à l'âge adulte.

Parmi les grands consommateurs de pain adultes et adolescents, 64 % sont de sexe masculin. A l'inverse, les petits consommateurs de pain sont toujours en majorité de sexe féminin (65% chez les adultes, 59% chez les adolescents, 54% chez les enfants).

↳ Consommation de pain selon le sexe en 2016

	Hommes	Femmes
Enfants (3-10 ans)	46,1 g/j	41,7 g/j
Adolescents (11-19 ans)	81,3 g/j	62,4 g/j
Adultes (20 ans et plus)	122,9 g/j	85,6 g/j

Pas de différence de consommation de pain selon le revenu

La baguette toujours en tête



La baguette classique/pain courant est la plus consommée, mais on note une progression des pains spéciaux chez les adolescents et les adultes.

En 2016, le pain est toujours essentiellement consommé à domicile, malgré la progression des sandwiches plus caractéristiques de repas hors-domicile

La part du déjeuner augmente

Le déjeuner représente la part la plus importante de consommation de pain de la journée. Depuis 2013, cette part a augmenté de 2 points pour les enfants et les adultes et de 4 points pour les adolescents. La part du petit déjeuner est, quant à elle, restée relativement stable aussi bien chez les enfants que chez les adolescents et les adultes.

Le déjeuner est également le repas au cours duquel le pain est le plus fréquent, alors que la fréquence du pain au dîner a baissé chez les adultes et les adolescents.

... Répartition de la consommation de pain par repas en 2016 (% g/j)

	Enfants (3-10ans)	Adolescents (11-19 ans)	Adultes (20 et plus)
Petit déjeuner	24 %	19 %	29 %
Déjeuner	36 %	42 %	36 %
Dîner	29 %	29 %	31 %
Autres moments	11 %	10 %	4 %

... Consommation moyenne de pain par repas en 2016 (g)

	Enfants (3-10ans)	Adolescents (11-19 ans)	Adultes (20 et plus)
Petit déjeuner	10,3 g	13,7 g	30,0 g
Déjeuner	15,7 g	30,3 g	37,0 g
Dîner	12,6 g	21,3 g	32,2 g
Autres moments	5,3 g	6,9 g	4,1 g

Le pain est toujours majoritairement consommé à domicile

Comme en 2013, la consommation de pain a principalement lieu à domicile, lors des repas principaux. Les adolescents consomment toujours une plus grande part de pain hors du domicile que les adultes ou les enfants (29 %, contre respectivement 24 % et 17 %).

La part de pain consommé à la cantine, que ce soit pour les enfants ou les adolescents, est plus importante qu'en 2013. En revanche, le pain est moins présent dans les autres lieux extérieurs au domicile (notamment dans les transports, dans la rue...).



6

Le pain consommé en sandwich progresse

La part du pain consommé en sandwich progresse nettement chez les adolescents (21 % du total pain, contre 18 % en 2013) et légèrement chez les adultes (11% contre 10 % en 2013). A l'inverse, elle baisse d'un point chez les enfants.

❖ Taux hebdomadaire de consommation de sandwiches (%)

Enfants (3-10ans)	Adolescents (11-19 ans)	Adultes (20 et plus)
53,2 %	67,9 %	49,3 %

Les grands consommateurs de pain sont aussi des amateurs de bonne cuisine, attentifs à la santé de leurs proches

A plus de 80 %, les adultes grands consommateurs de pain viennent de foyers se disant « bons ou très bons cuisiniers ». 89 % d'entre eux prennent leur repas du soir avec les autres membres du foyer et 84 % adoptent le même menu. Pour eux, privilégier les produits frais est un moyen de tenir compte des exigences de santé du foyer. Ces données semblent montrer que les grands consommateurs adultes sont des personnes qui attachent de l'importance au « bien manger » du point de vue gustatif, mais également nutritionnel ainsi qu'à la convivialité des repas ; ce qui recoupe les résultats d'autres études qui montrent l'attachement des Français au pain à la fois comme « bon » et comme aliment du partage.



En 2016, le point sur les apports nutritionnels

Intéressant pour ses apports en glucides complexes, fibres, protéines végétales et contributeur en différents micronutriments, le pain est considéré par les autorités de santé comme facteur d'équilibre des repas. En 2016, le total pain et biscottes est un fort contributeur en énergie, il représente 15,4 % des apports quotidiens pour les adultes. Il est le premier contributeur en glucides (25,9 % de l'apport total des adultes) et principalement en glucides complexes.

Les autorités de santé (AESA)² recommandent³, pour les adultes, une alimentation composée à 35-40 % de lipides, 10-20 % de protéines, 40-55 % de glucides. Les variations par rapport aux chiffres de 2013 chez les adultes sont minimales : une légère baisse pour les lipides (36,2 % contre 36,4 % en 2013) et les protéines (17,4 % contre 17,9 % en 2013) et une légère hausse pour les glucides (46,4 % contre 45,7 % en 2013).



Concernant les fibres alimentaires, la consommation moyenne recommandée est de 30 g/jour. On sait que la consommation actuelle est insuffisante (19,7 g/j en moyenne chez les adultes en 2016) bien qu'elle soit tout de même soutenue par le pain et les biscottes qui contribuent à hauteur de 21,9 % aux apports journaliers des consommateurs.

² AESA : Agence européenne de la sécurité des aliments

³ Selon la révision 2016 des recommandations ANSES

Méthodologie de l'enquête « Comportements et consommations alimentaires en France » (CCAF)

(Enquête barométrique menée tous les 3 ans depuis 1999)

❖ Volet « Comportements »

Le recueil de données a été réalisé à partir de questionnaires en face à face : un questionnaire « ménage » et des questionnaires individuels (« enfant 9-14 ans » et « adultes 15 ans et plus »).

En 2016, l'échantillon était composé de 1 519 ménages (2 456 individus de 15 ans et plus, 1 175 enfants de 3-14 ans dont 588 enfants de 9-14 ans), représentatifs des ménages français selon les quotas suivants : âge, profession du représentant du ménage, région, taille d'agglomération, nombre de personnes dans le ménage et type de ménage.

❖ Volet « Consommations »

Le recueil des données de consommations alimentaires a été réalisé par l'ensemble des personnes du ménage âgées de plus de 3 ans, à partir de carnets de consommation accessibles en ligne ou en version papier. Chaque enquêté notait tous les aliments liquides et solides qu'il consommait (remplissage par les parents pour les jeunes enfants), ainsi que les occasions, lieux et contextes d'accompagnement ; ceci pendant 7 jours consécutifs.

En 2016, pour ce volet, l'échantillon était constitué de 1 635 adultes (20 ans et plus), 370 adolescents (11-19 ans) et 784 enfants (3 à 10 ans).

Observatoire du pain

le pain



Pour en savoir plus
sur le pain :
www.observatoiredupain.fr