

Une étude



pour



**L'OBSERVATOIRE SANTÉ  
PRO BTP**

# RTL, Observatoire santé Pro-BTP

## Vague 7 – Les Français et la nutrition

**Janvier 2024**

Jean-Daniel Lévy, Directeur délégué – Stratégies politiques et d'opinion

Morgane Hauser, Directrice d'études au Département Politique – Opinion

Yanis Belaghene, Chargé d'études senior au Département Politique – Opinion



# Sommaire

<b>Méthodologie d'enquête</b>	<b>P.3</b>
<b>Principaux enseignements de l'enquête</b>	<b>P.5</b>
<b>Les habitudes des Français en matière d'alimentation</b>	<b>P.7</b>
<b>Des Français attentifs à leur poids, qui identifient la consommation de sucre comme variable d'ajustement</b>	<b>P.12</b>
<b>Un recours aux professionnels en matière de nutrition peu développé</b>	<b>P.17</b>

# Méthodologie d'enquête



Enquête réalisée **en ligne** du **17** au **18 janvier** 2024.



Échantillon de **1 056** personnes représentatif des Français âgés de 18 ans et plus.



Méthode des quotas et redressement appliqués aux variables suivantes : **sexe**, **âge**, **catégorie socioprofessionnelle**, **région** et **taille d'agglomération** de l'interviewé(e).



Aide à la lecture des résultats détaillés :

- Les chiffres présentés sont exprimés en pourcentage.
- Les chiffres en italique sont ceux qui apparaissent significativement au-dessus de la moyenne.

# Intervalle de confiance

L'intervalle de confiance (parfois appelé « marge d'erreur ») permet de déterminer la confiance qui peut être attribuée à une valeur, en prenant en compte la valeur observée et la taille de l'échantillon. Si le calcul de l'intervalle de confiance concerne les sondages réalisés avec la méthode aléatoire, il est communément admis qu'il est proche pour les sondages réalisés avec la méthode des quotas.

Taille de l'échantillon	5% ou 95%	10% ou 90%	20% ou 80%	30% ou 70%	40% ou 60%	50%
100 interviews	4,4	6,0	8,0	9,2	9,8	10
200 interviews	3,1	4,3	5,7	6,5	6,9	7,1
300 interviews	2,5	3,5	4,6	5,3	5,7	5,8
400 interviews	2,2	3,0	4,0	4,6	4,9	5,0
500 interviews	2,0	2,7	3,6	4,1	4,4	4,5
600 interviews	1,8	2,4	3,3	3,8	4,0	4,1
800 interviews	1,5	2,1	2,8	3,2	3,4	3,5
1 000 interviews	1,4	1,8	2,5	2,9	3,0	3,1
2 000 interviews	1,0	1,3	1,8	2,1	2,2	2,3
3 000 interviews	0,8	1,1	1,5	1,7	1,8	1,8
4 000 interviews	0,7	0,9	1,3	1,5	1,6	1,6
6 000 interviews	0,6	0,8	1,1	1,3	1,4	1,4

**Note de lecture :** dans le cas d'un échantillon de 1 000 personnes, si le pourcentage mesuré est de 10%, la marge d'erreur est égale à 1,8. Il y a donc 95% de chance que le pourcentage réel soit compris entre 8,2% et 11,8% (plus ou moins 1,8 point).



# Principaux enseignements de l'enquête

## Que retenir de cette enquête ?

- En matière d'alimentation, les Français expriment une définition assez claire de l'expression « manger sainement » : **pour les deux tiers d'entre eux, celle-ci renvoie principalement au fait d'avoir une alimentation variée (62%) et dans un second temps, au fait de manger cinq fruits et légumes par jour (44%), d'avoir un apport suffisant en nutriments à chaque repas (42%) ou encore de respecter la saisonnalité des aliments (42%).** Cependant, malgré cette définition d'une alimentation saine, ils ne sont qu'une minorité à déclarer avoir adopté un régime alimentaire particulier impliquant la suppression ou la limitation d'un élément spécifique : l'alcool (49%) et le sucre (39%) apparaissant comme les éléments que les Français déclarent avoir le plus banni ou limité dans leur consommation. Et si les Français adoptent certains régimes alimentaires, cela s'explique principalement **pour des raisons de santé ou de bien-être (60%).**
- De manière générale, les Français déclarent bien se sentir dans leur corps (72%), un sentiment particulièrement partagé par les hommes (81%) et les plus âgés (76%). Néanmoins, malgré cette sensation de bien-être, plus de la moitié d'entre eux manifestent le besoin de perdre du poids (56%), ressenti encore plus partagé par les femmes (61%). Si **76% des Français indiquent avoir déjà fait attention à leur alimentation avec l'objectif de perdre du poids, seuls 37% disent avoir concrètement suivi un régime pour y parvenir,** avec là encore, des femmes qui se montrent plus attentives à la perte de poids. Et lorsqu'ils sont engagés dans une perte de poids, les Français déclarent limiter en priorité la consommation de produits contenant beaucoup de sucre comme les desserts ou les goûters (76%), les produits contenant beaucoup de lipides comme l'huile et le beurre (53%), l'alcool (49%) ou encore le fromage (40%). Une attention portée sur le sucre qui peut trouver son origine dans le niveau de consommation dont en font preuve les Français : en effet, plus de 4 Français sur 10 affirment en consommer au moins souvent lors des différents repas et plus particulièrement au petit-déjeuner (47%) et à l'occasion d'une collation/ du goûter (44%). Ainsi **39% déclarent consommer du sucre (hors fruits) chaque jour ou presque.**
- Relativement attentifs à leur consommation alimentaire, la consultation d'un spécialiste en matière de nutrition reste une pratique minoritaire chez les Français. Seule une faible part d'entre eux indiquent avoir déjà eu recours à **un médecin généraliste spécifiquement pour des questions liées à la nutrition (26%), à un diététicien (22%) ou à un nutritionniste (18%).** Et lorsque les Français consultent ces professionnels de santé, c'est le plus souvent lié à une recherche de perte de poids (42%), pour obtenir des conseils nutritionnels (39%) ou encore à cause de problèmes de santé physique (33%).

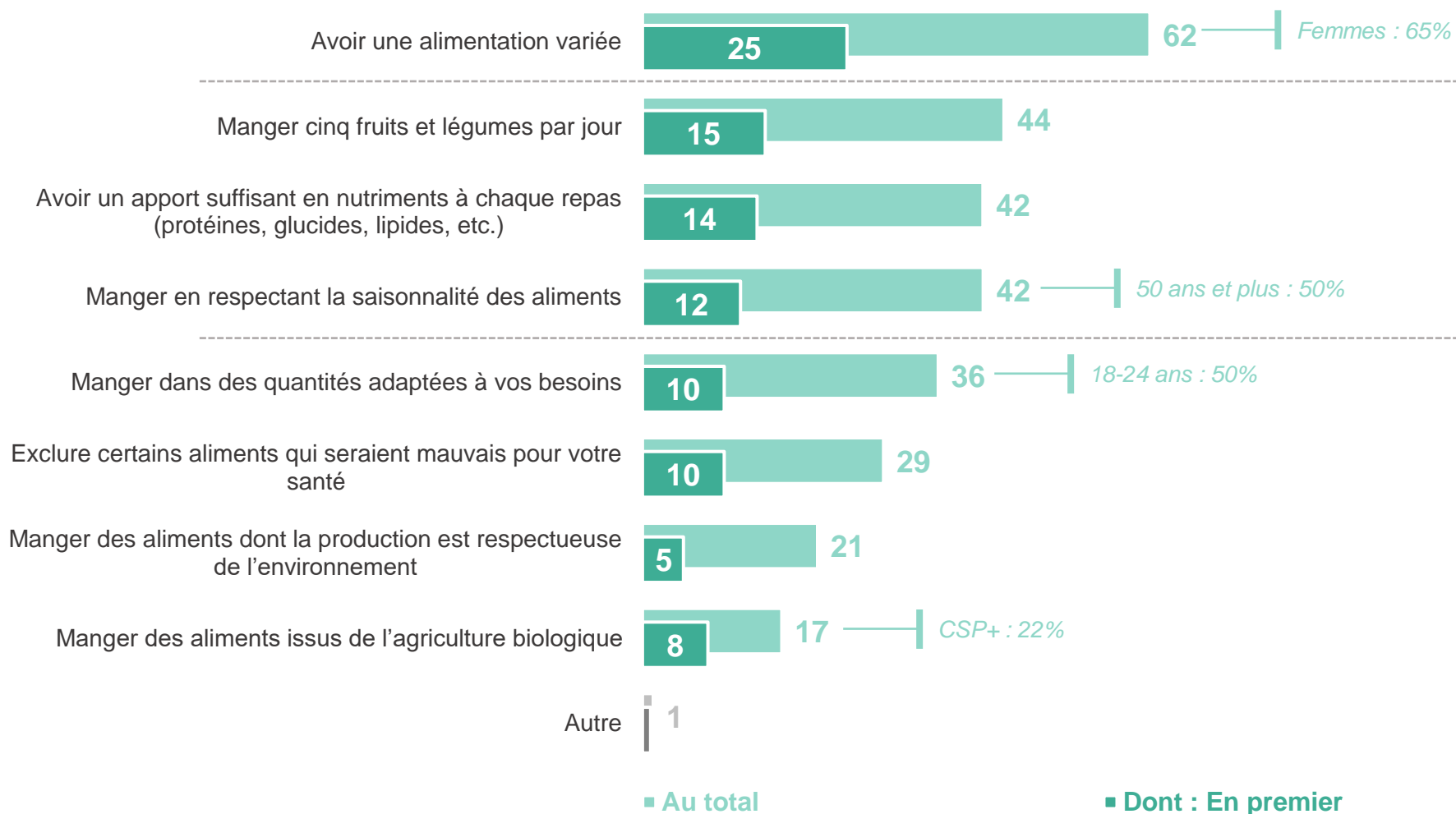


# Les habitudes des Français en matière d'alimentation

## Pour la majorité des Français, l'expression « manger sainement » renvoie d'abord à l'idée d'avoir une alimentation variée. Dans un second temps, elle signifie aussi manger cinq fruits et légumes par jour, avoir un apport suffisant en nutriments à chaque repas ou encore manger en respectant la saisonnalité des aliments

Laquelle des affirmations suivantes correspond le mieux à l'idée que vous vous faites de l'expression « manger sainement » ? Manger sainement signifie avant tout...  
En premier ? En deuxième ? En troisième ?

- À tous, en % -

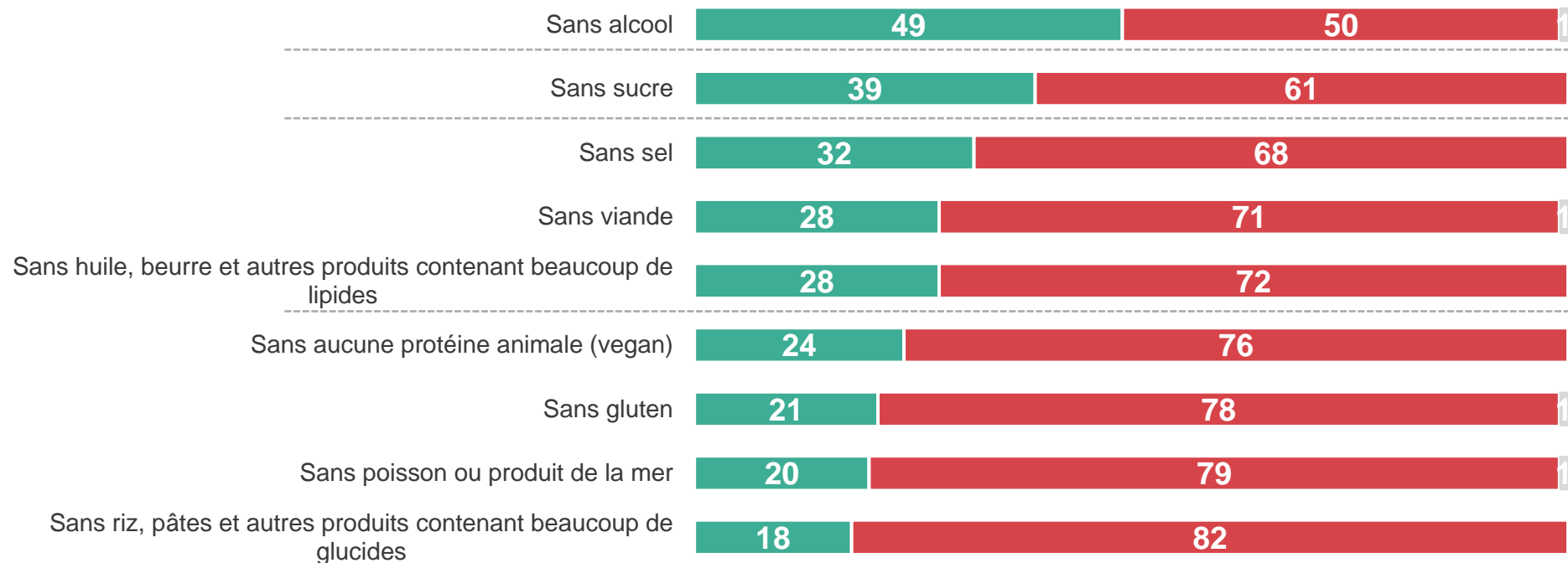




# Une minorité de Français déclarent avoir actuellement adopté un régime alimentaire particulier, l'alcool et le sucre apparaissant comme les éléments les plus souvent limités par les Français lorsqu'ils adoptent un régime spécifique

Aujourd'hui, adoptez-vous un régime alimentaire...?

- À tous, en % -



■ Oui, vous l'adoptez au moins de temps en temps

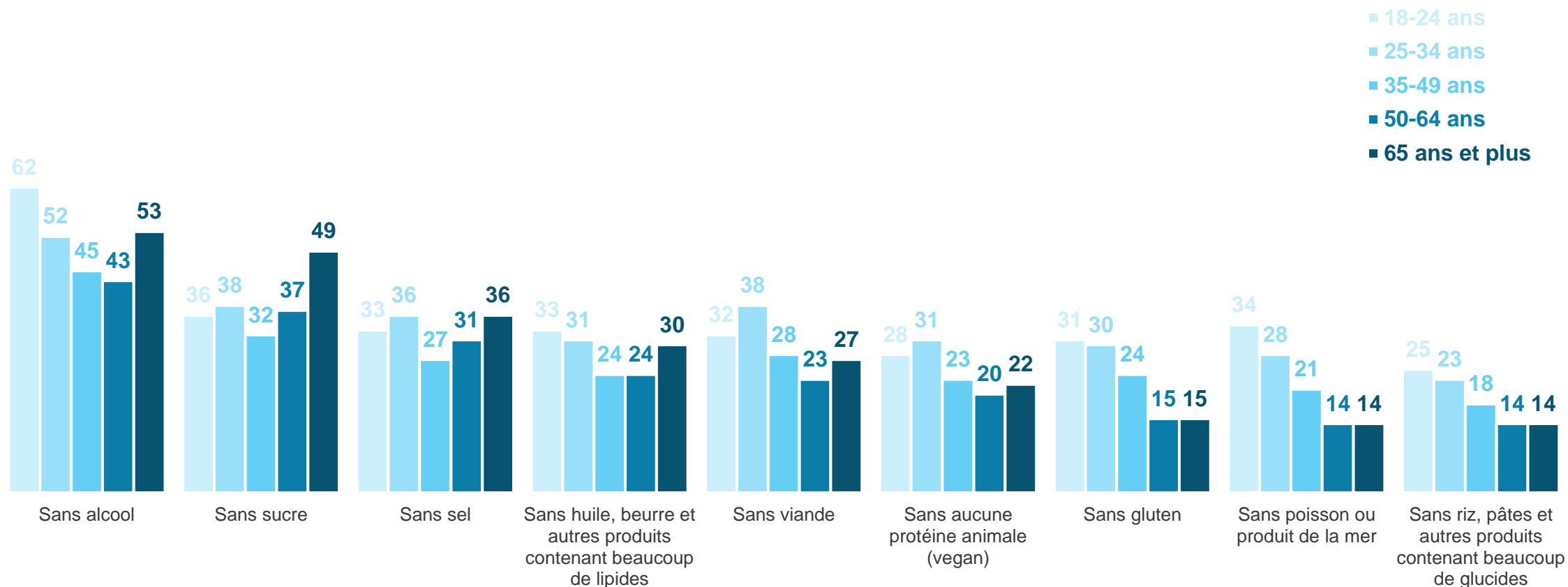
■ Non, vous ne l'adoptez pas ou plus

■ Ne se prononce pas

# De manière générale, les plus jeunes déclarent davantage avoir adopté différents régimes alimentaires ; même si les plus âgés indiquent de manière importante avoir réduit ou supprimé l'alcool et le sucre de leur alimentation

Aujourd'hui, adoptez-vous un régime alimentaire...?

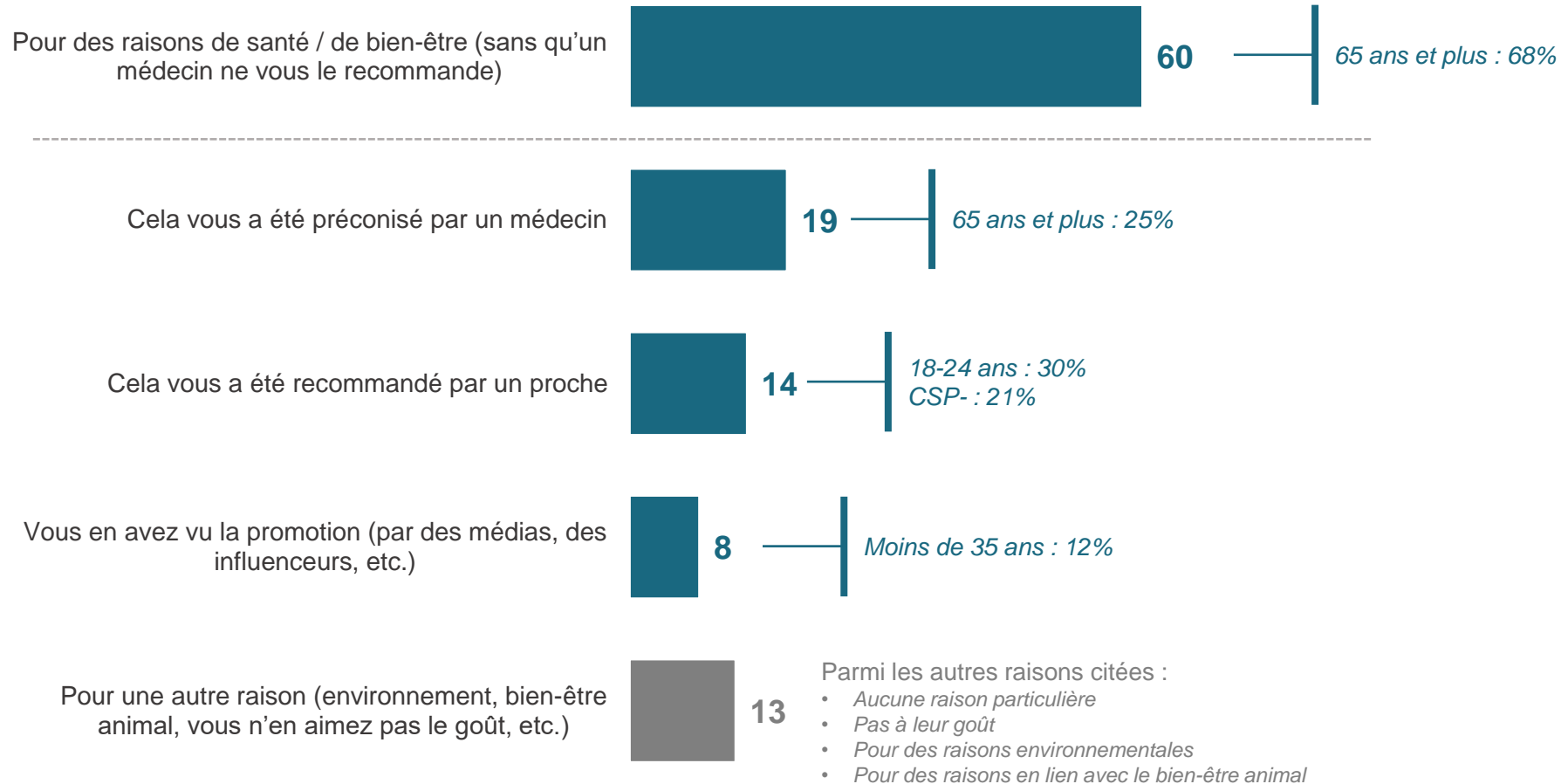
- À tous, en % de réponses « **Oui, vous l'adoptez au moins de temps en temps** » -



# Dans la majorité des cas, le choix de ne plus consommer certains aliments s'explique avant tout pour des raisons de santé

Et pour quelle(s) raison(s) avez-vous fait le choix de ne plus consommer ces éléments ? – Plusieurs réponses possibles

- Aux personnes ayant fait le choix de ne plus consommer au moins un type d'élément, en % -



- Aucune raison particulière
- Pas à leur goût
- Pour des raisons environnementales
- Pour des raisons en lien avec le bien-être animal

- Mais également, dans une moindre mesure :
- Pour des raisons culturelles ou religieuses
  - Par habitude ou par conviction

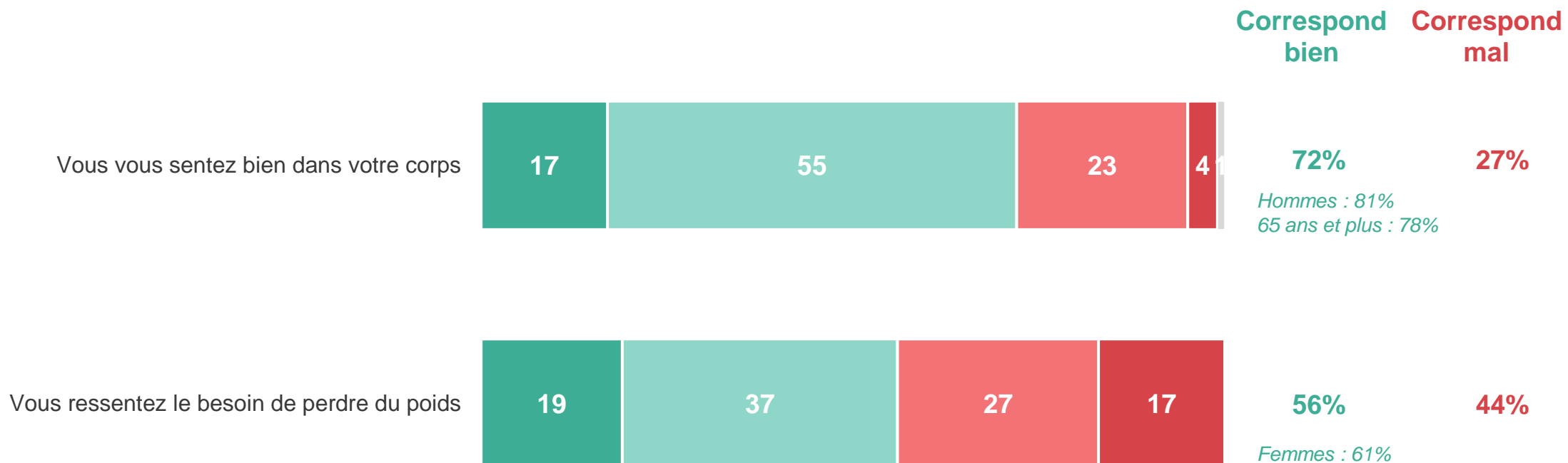


**Des Français attentifs à leur poids, qui identifient la consommation de sucre comme variable d'ajustement**

# Si près de 3 Français sur 4 déclarent se sentir bien dans leur corps, plus de la moitié indiquent dans le même temps ressentir le besoin de perdre du poids

Diriez-vous que chacune des situations suivantes correspond bien ou mal à votre situation ?

- À tous, en % -

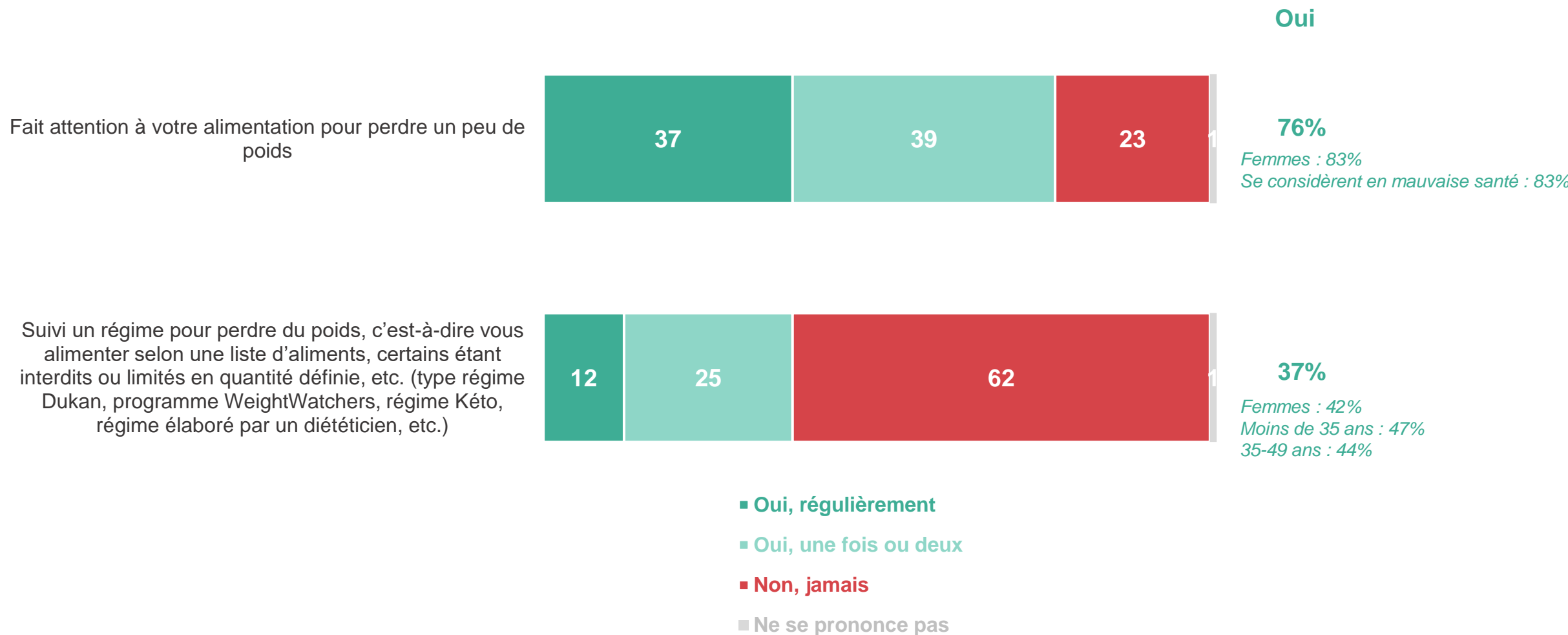


- Correspond très bien
- Correspond plutôt bien
- Correspond plutôt mal
- Correspond très mal
- Ne se prononce pas

# Si les trois quarts des Français déclarent avoir déjà fait attention à leur alimentation pour perdre du poids, ils ne sont qu'un tiers à indiquer avoir déjà suivi un régime de manière concrète

Personnellement, avez-vous déjà... ?

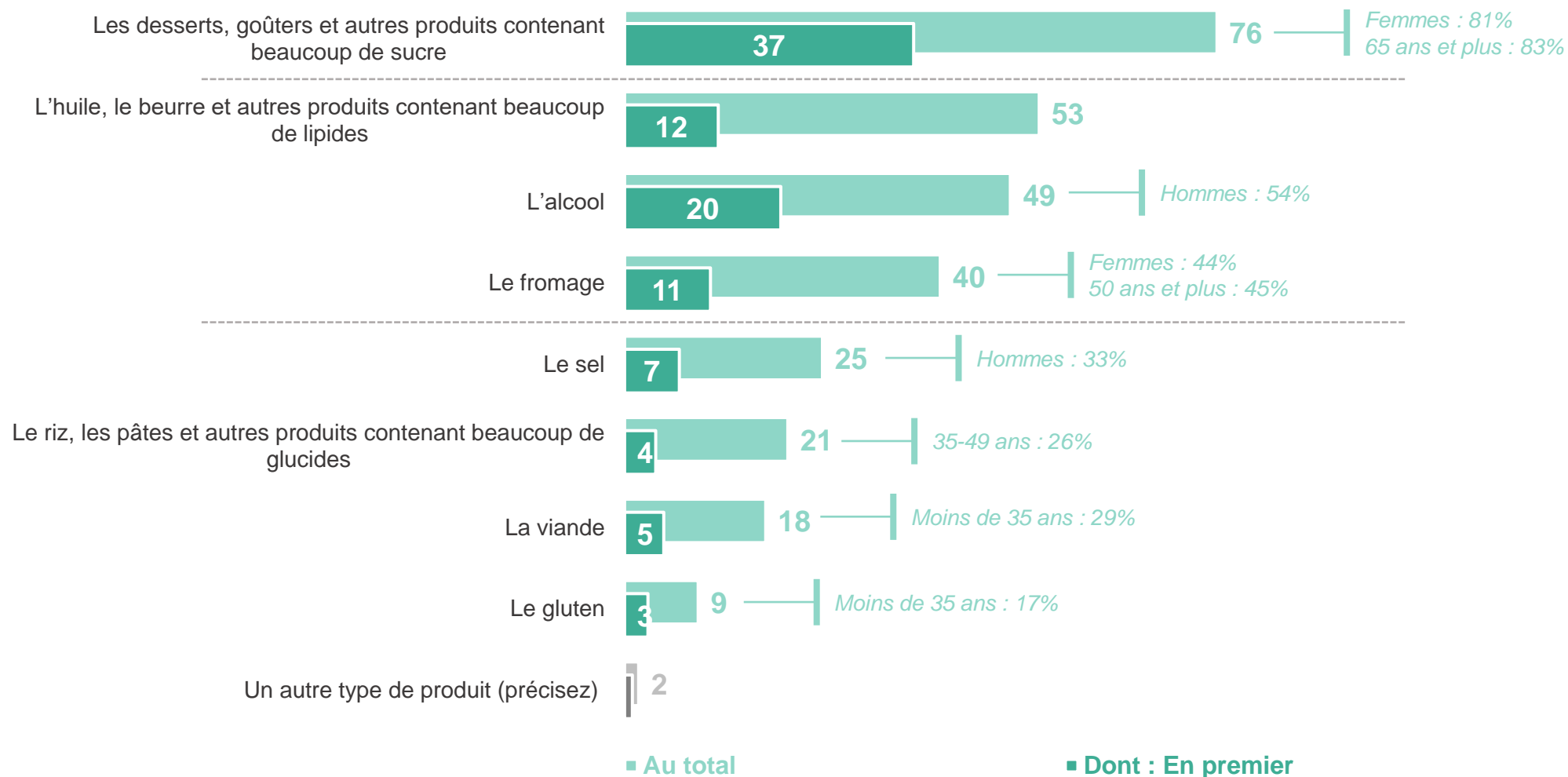
- À tous, en % -



# Les desserts et produits contenant beaucoup de sucre apparaissent comme le principal produit que les Français décident de réduire lorsqu'ils cherchent à perdre du poids, devant l'huile ou le beurre, l'alcool ainsi que le fromage

Quand il vous arrive de faire attention à ce que vous consommez pour perdre du poids, quel type d'aliment choisissez-vous en priorité de limiter ?  
En premier ? En deuxième ? En troisième ?

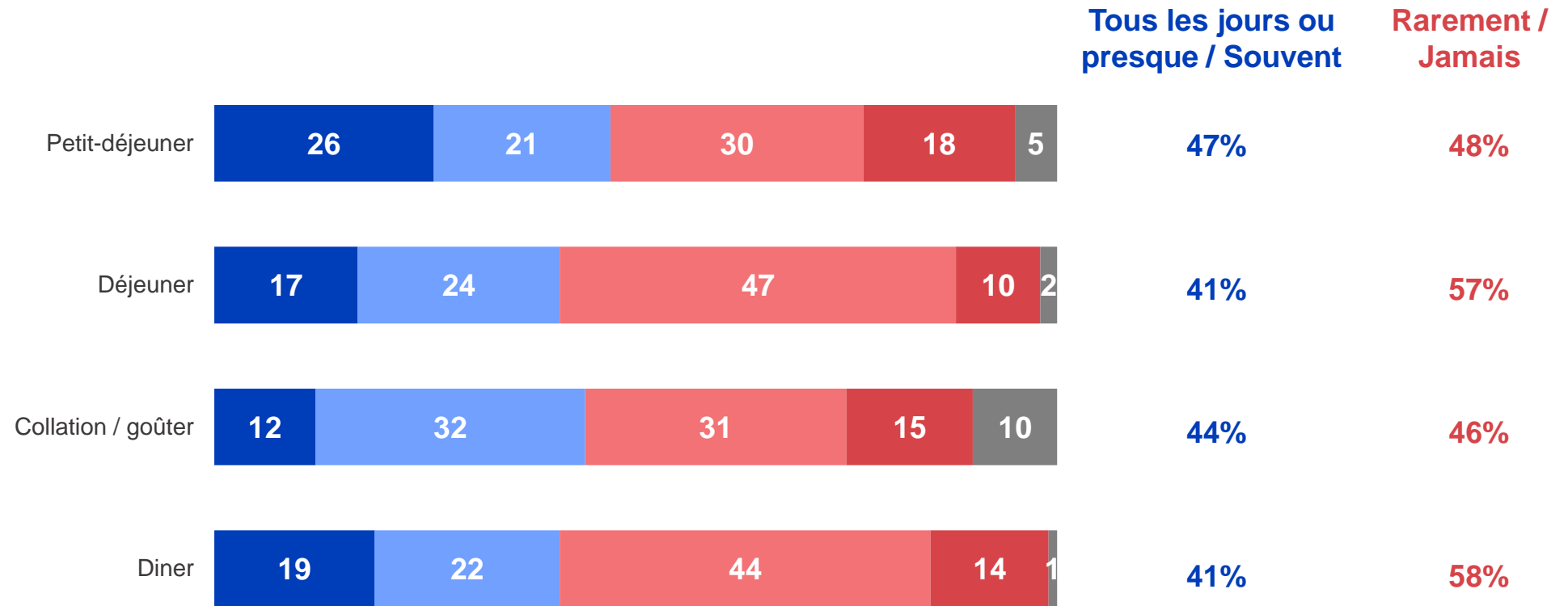
- Aux personnes déclarant faire attention à leur alimentation pour perdre du poids, en % -



# Près de 4 Français sur 10 déclarent consommer du sucre tous les jours ou presque, une pratique particulièrement concentrée lors du petit-déjeuner.

De manière générale, à quelle fréquence consommez-vous du sucre (desserts, gâteaux, boissons, hors fruits) à chacun des repas suivants ?

- À tous, en % -



**Consomment du sucre (hors fruits) chaque jour ou presque : 39%**

- Tous les jours ou presque
- Souvent
- Rarement
- Jamais
- Vous n'êtes pas concerné(e) / Vous ne prenez pas ce type de repas



De manière générale, les jeunes déclarent davantage consommer du sucre à chacun de ces repas.



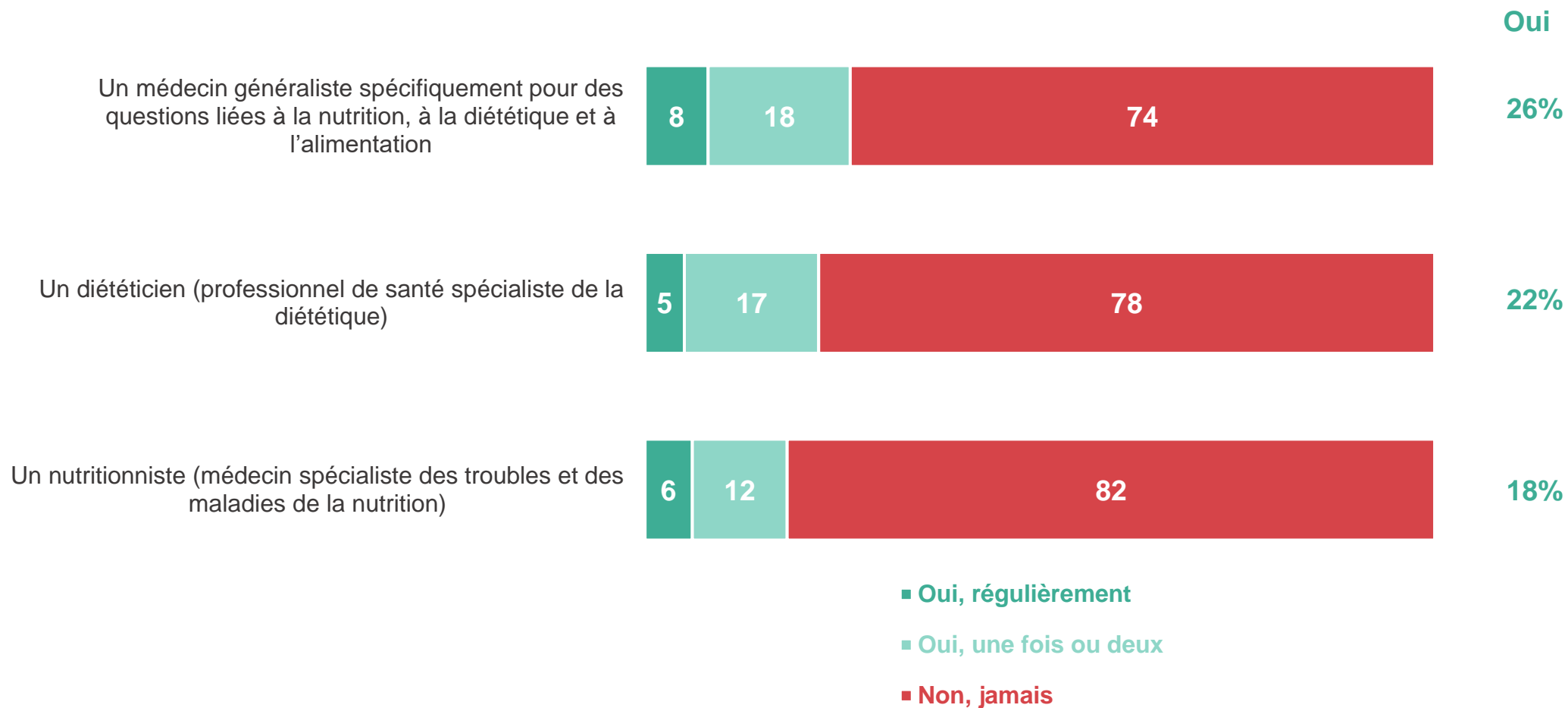


**Un recours aux professionnels en matière  
de nutrition peu développé**

# Une minorité de Français déclarent avoir déjà consulté un professionnel en matière de santé pour des questions de nutrition ou d'alimentation

Personnellement, avez-vous déjà consulté... ?

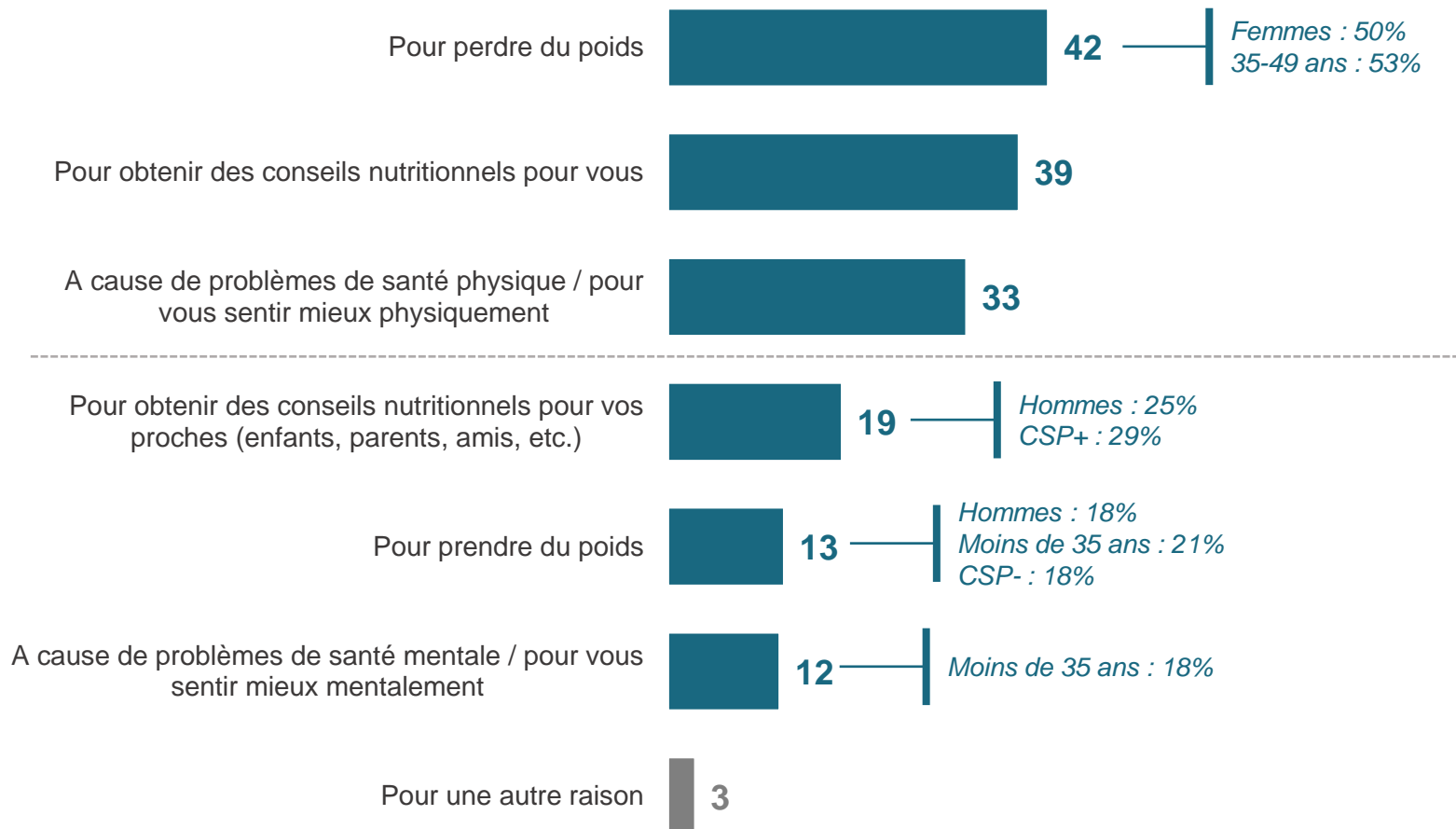
- À tous, en % -



# La consultation d'un professionnel en matière de nutrition se fait généralement dans l'objectif d'une perte de poids, d'obtention de conseils nutritionnels ou encore à cause de problèmes de santé physique

Et pour quelle(s) raison(s) avez-vous déjà consulté un nutritionniste, un diététicien ou un médecin généraliste (au sujet de votre alimentation) ? – Plusieurs réponses possibles

- Aux personnes ayant déjà consulté un nutritionniste, un diététicien ou un médecin généraliste, en % -



# Contacts

Merci de noter que toute diffusion de ces résultats doit être accompagnée des éléments techniques suivants : le **nom de l'institut**, le **nom du commanditaire** de l'étude, la **méthode d'enquête**, les **dates de réalisation** et la **taille de l'échantillon**.

---

Suivez l'actualité de Harris Interactive sur :



[www.harris-interactive.com](http://www.harris-interactive.com)



[Facebook](#)



[Twitter](#)



[LinkedIn](#)

---

## Contacts Harris Interactive en France :

- Jean-Daniel Lévy – Directeur délégué – Stratégies politiques et d'opinion – 01 44 87 60 66 – [jdlevy@harrisinteractive.fr](mailto:jdlevy@harrisinteractive.fr)