

Association positive entre la consommation de produits laitiers frais (PLF) et les indices de qualité de l'alimentation en France chez les 25-64 ans

HEBEL Pascale¹, COLIN Justine¹

¹CREDOC – Département Consommation, Paris

contact : hebel@credoc.fr



Introduction

Entre 2003 et 2010, la qualité nutritionnelle des populations françaises âgées de 25 à 64 ans s'est dégradée, en raison de baisses significatives de consommation, notamment en céréales, légumes ou produits de la mer. La consommation de produits laitiers frais diminue de façon significative entre 2007 et 2010. Récemment, des études menées aux Etats-Unis ont montré que la consommation régulière de produits laitiers frais est positivement associée à un régime alimentaire de meilleure qualité ainsi qu'à des paramètres de santé plus favorables (H Wang & Al., International Journal of Obesity (2013)², Nutrition Research Journal (2013)³). L'objectif de cette étude est de rechercher si de telles associations s'observent chez les adultes en France. Une autre étude a été menée en parallèle chez les enfants français et fait également l'objet d'une présentation poster aux JFN.

Méthode

- × 948 adultes de 25 à 64 ans ont été interrogés dans l'enquête CCAF 2010 (Comportements et Consommations Alimentaires en France) – CREDOC. Réalisée auprès d'un échantillon national représentatif. Les enquêtes précédentes CCAF 2004 et CCAF 2007 ont suivi la même méthodologie.
- × Les consommations alimentaires (liquides et solides) ont été relevées pendant une semaine par carnet alimentaire sur 7 jours auto-administré et les quantités estimées par cahier photographique (SUVIMAX).
- × Les apports nutritionnels sont obtenus à partir de la table de composition nutritionnelle des aliments CIQUAL 2008 (ANSES).
- × Parmi les consommateurs de produits laitiers frais (n=736), trois niveaux de consommation ont été définis en nombre de portions* par semaine : moins de 3, de 3 à 6 et plus de 6. (*une portion de yaourt = 125g, de fromage blanc = 100g, de petit-suisse = 120g¹).

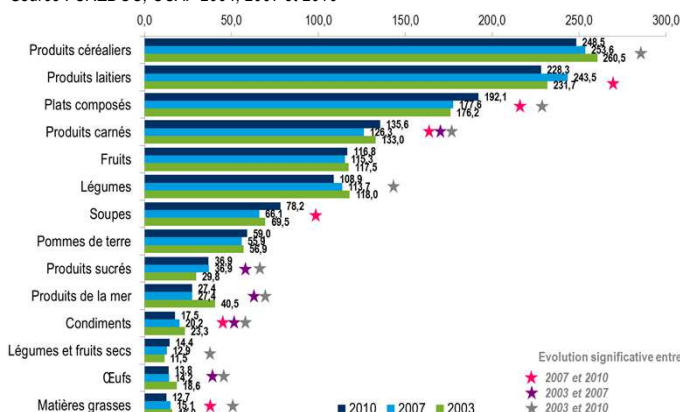
Résultats

1) En sept ans, on observe une forte baisse de consommation en produits céréaliers, légumes et produits de la mer

Evolution des quantités consommées (en grammes par jour)

Base : 948 adultes de 25 à 64 ans en 2010, 856 en 2007, 889 en 2003

Source : CREDOC, CCAF 2004, 2007 et 2010



3) Les grands consommateurs de produits laitiers frais (> 6 portions par semaine) atteignent mieux certaines recommandations du PNNS, en particulier « 3 à 4 produits laitiers par jour », « 5 fruits et légumes par jour » et boire suffisamment

Pourcentages d'adultes respectant les recommandations du PNNS

Base : 948 adultes de 25 à 64 ans, Source : CREDOC, CCAF 2010

Recommandations du PNNS	Adultes 25-64 ans (n=948)	Petits conso. (n=280)	Moyens conso. (n=246)	Grands conso. (n=210)	Test (p)
"1 à 2 fois par jour viandes, volailles, produits de la pêche ou œufs"	49%	48%	55%	52%	0,3591
"Pains, céréales, pommes de terre ou légumes secs à chaque repas"	37%	36%	33%	44%	0,0635
"De l'eau à volonté"	30%	23%	33%	39%	0,0009
"Au moins 5 fruits et légumes par jour"	27%	18%	35%	38%	<0,0001
"3 à 4 produits laitiers par jour"	43%	28%	43%	48%	0,0174

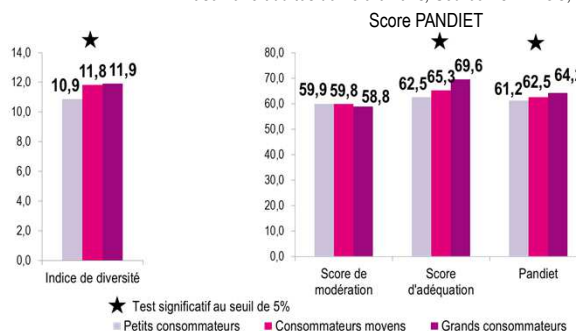
Les pourcentages indiqués en gras sont ceux pour lesquels la différence entre les petits, les moyens et les grands consommateurs de PLF est significative.
*plus de 2 500 mL d'H₂O pour les hommes et 2 000 mL pour les femmes par jour

4) Les grands consommateurs de produits laitiers frais ont de meilleurs scores de diversité⁴ et de qualité nutritionnelle (PANDIET⁵)

Ils présentent un score de diversité alimentaire⁴ plus élevé que les petits consommateurs. D'autre part, comme ils ont des apports plus élevés en calcium, iode, zinc, magnésium, manganèse, phosphore, sélénium et cuivre, leur score global PANDIET est plus élevé (donc meilleur) avec un meilleur sous-score d'adéquation nutritionnelle (basé sur les apports en vitamines et minéraux) et un sous-score de modération (nutriments à limiter) non différent vs les petits consommateurs

Indices de qualité nutritionnelle des consommateurs de PLF

Base : 948 adultes de 25 à 64 ans, Source : CREDOC, CCAF 2010



⁵ Verger EO et al., Evaluation of a diet quality index based on the probability of adequate nutrient intake (PANDiet) using national French and US dietary surveys. PLoS One. 2012;7(8):e42155

2) La consommation de produits laitiers diminue entre 2007 et 2010

La baisse de consommation de produits laitiers est relativement forte pour les produits laitiers frais, avec une baisse de 8,9% en volume journalier, ainsi que pour le lait (baisse de 8,6%), tandis que la consommation de desserts laitiers augmente légèrement.

Evolution des quantités consommées (en grammes par jour)

Base : 948 adultes de 25 à 64 ans en 2010, 856 en 2007, 889 en 2003

Source : CREDOC, CCAF 2004, 2007 et 2010



¹Étude nationale nutrition santé ENNS, 2006

²H. Wang et al., Longitudinal association between dairy consumption and changes of body weight and waist circumference: the Framingham Heart Study, International Journal of Obesity (2013), 1–7

³H. Wang et al., Yogurt consumption is associated with better diet quality and metabolic profile in American men and women, Nutrition Research 33 (2013) 18-26

⁴ Chambolle M. et al., 1999, « Etude de la diversité alimentaire en France », Cah. Nutr. Diét., 1999, 34, 6, 362-368

Conclusions

- × Les plus grands consommateurs de produits laitiers frais adoptent un régime alimentaire global qui les conduit à avoir de meilleurs apports nutritionnels que les petits consommateurs. La consommation d'aliments riches en fibres associée à une forte consommation de produits laitiers frais est favorable à une plus grande diversité alimentaire ainsi qu'à une meilleure adéquation aux recommandations nutritionnelles.
- × Ces résultats sont cohérents avec ceux récemment publiés dans d'autres pays chez les adultes. Par ailleurs, une autre étude du CREDOC présentée également en poster aux JFN montre des résultats similaires chez les enfants en France.