

La consommation de fruits et légumes insuffisante

Seuls 24% des femmes et 18% des hommes mangent cinq fruits et légumes par jour, selon une enquête

Cinq fruits et légumes par jour. Ce slogan, bien connu des Français et répété aux jeunes enfants, est cependant loin d'être appliqué au quotidien. Selon les résultats du baromètre de Santé publique France (SPF), publiés mardi 29 avril, dans le *Bulletin épidémiologique hebdomadaire*, seulement 24 % des femmes adultes et 18 % des hommes suivent les recommandations en matière de fruits et légumes. Une consommation insuffisante qui peut avoir de lourds impacts sur la santé: l'alimentation, lorsqu'elle n'est pas adéquate, est reconnue comme un des principaux facteurs de risque de maladies chroniques évitables, jouant un rôle majeur dans la survenue de diabète de type 2, d'obésité, de cancers et de maladies cardiovasculaires, et provoque près d'un décès évitable sur cinq dans le monde.

L'enquête, menée courant 2021 par téléphone auprès de plus de 24 000 adultes âgés de 18 à 85 ans, intègre, pour la première fois, un questionnaire détaillé sur les habitudes alimentaires. La méthodologie employée ne permet cependant pas d'évaluer précisément les quantités consommées ni de suivre l'évolution de ces consommations. Malgré ces limites, et même s'il ne prétend pas répondre aux standards internationaux des enquêtes nutritionnelles, ce baromètre apporte des enseignements précieux sur le suivi insuffisant des messages de santé en matière d'alimentation. Il permet aussi de mieux comprendre les inégalités constatées dans le pays alors que la dernière enquête nutritionnelle d'envergure en France a été conduite en 2016 et que la prochaine vague démarrera à l'été 2025 pour des résultats attendus au mieux en 2027.

Niveau de diplôme

Selon le baromètre de SPF, l'écart entre les consommations et les recommandations s'observe sur de nombreuses catégories d'aliments. Seulement 22 % des adultes consomment des légumineuses au moins deux fois par semaine, et 29 % des hommes et 26 % des femmes mangent des féculents complets quotidiennement. Mais c'est sur les apports en



Dans une colocation étudiante, à Toulouse, le 17 octobre 2022. LAURENT MOYNAT/GRANDE COMMANDE PHOTOJOURNALISME

fruits et légumes que les enseignements précieux sont les plus manifestes: les hommes sont moins nombreux à observer les recommandations que les femmes. Deux hommes sur trois sont considérés comme des petits consommateurs de fruits et légumes, c'est-à-dire qu'ils en mangent moins de 3,5 par jour. Chez les femmes, la part des petites consommatrices est plus faible et s'élève à 57 %.

L'âge est également une variable importante: la part des 65-74 ans qui consomment cinq fruits et légumes par jour est de 30 %, mais elle chute à 17 % chez les 18-24 ans. Une différence qui s'explique par des habitudes alimentaires changeantes d'une génération à une autre, les plus jeunes se tournant davantage vers une alimentation transformée et moins d'aliments bruts.

Outre l'âge, les facteurs socio-économiques sont déterminants. Le suivi des recommandations s'améliore avec le niveau de diplôme, sauf pour la consommation de féculents complets. Un résultat concordant avec les études sur les inégalités alimentaires qui montrent que le budget fruits et légumes – et plus généralement le budget consacré aux produits frais – est celui sur lequel les ménages rognent en priorité lorsque leurs finances sont contraintes. La perception que les légumes sont moins nourrissants que d'autres catégories d'aliments reste ainsi très présente, malgré leurs apports nutritionnels essentiels.

La structure des ménages influe aussi sur les habitudes: les couples sans enfants se rapprochent davantage des recommandations que les couples avec enfants et surtout que les familles monopa-

rentales, dont les contraintes sont plus fortes.

L'étude met aussi en évidence des disparités régionales, les Hauts-de-France, la Normandie, et les départements et régions d'outre-mer présentant les plus faibles taux de suivi des recommandations. Des résultats concordants avec les études de prévalences du surpoids, de l'obésité et du diabète de type 2, plus fortes dans ces régions. «L'un des principaux apports de cette enquête est d'amener ces données régionales. Cela fournit un outil pour orienter l'action publique au niveau local, en l'adaptant à chaque contexte», fait valoir Valérie Deschamps, coautrice de l'étude et chargée d'expertises scientifiques à SPF.

La faible consommation de fruits et légumes prive, en effet, les individus d'apports cruciaux en fibres, vitamines et autres nu-

triments essentiels. Plusieurs études évaluent que l'apport insuffisant en fruits et légumes causerait 14 % de la mortalité par cancers gastro-intestinaux, 11 % de la mortalité par maladies ischémiques et 9 % par accidents cardiovasculaires.

Interdiction des publicités

Face à ces constats, l'étude de SPF montre que les messages de santé publique doivent être adaptés. Alors que les cinq fruits et légumes quotidiens peuvent sembler inaccessibles à ceux qui en consomment le moins, l'agence privilégie désormais le message des petits pas. «D'où que vous partiez, l'idée est de dire "Un petit peu plus, c'est mieux", souligne Valérie Deschamps. Les changements d'habitudes alimentaires peuvent être très lents et les plus petits consommateurs sont les

La Normandie, les Hauts-de-France et les départements et régions d'outre-mer présentent les plus faibles taux de suivi des recommandations

plus à risque et doivent être accompagnés pour tendre vers cette recommandation.»

Ce baromètre montre aussi qu'informer le consommateur ne suffit pas. Travailler sur la disponibilité dans les magasins, l'accessibilité financière des aliments sains, la mise en avant dans les rayons, le marketing... est tout aussi essentiel. L'Organisation mondiale de la santé plaide ainsi pour un encadrement beaucoup plus strict par les Etats des publicités alimentaires, alors que les marques industrielles déploient un marketing très offensif ciblant particulièrement les enfants et les jeunes adultes.

Quelques semaines avant la publication du baromètre de SPF, le gouvernement a mis en consultation, début avril, un projet de stratégie nationale alimentation, nutrition et climat. Cette feuille de route doit mettre en musique les politiques alimentaires pour favoriser une consommation saine et durable. Mais, au grand dam des associations de santé et de protection de l'environnement, le gouvernement a écarté l'interdiction des publicités pour les aliments les moins sains et ne prévoit pas de mesure de régulation contraignante pour les industriels et la distribution.

D'autres pays ont fait le choix de mesures fortes, contournant les résistances des industriels opposés à toute tentative de régulation. C'est le cas notamment du Royaume-Uni, où entrera en vigueur, à partir d'octobre, l'interdiction de 5h30 à 21 heures des publicités télévisées pour la malbouffe, afin de réduire le fardeau du surpoids et de l'obésité chez les enfants et les jeunes adultes. ■

MATHILDE GÉRARD

Energie: l'Assemblée divisée et une feuille de route à nouveau reportée

François Bayrou a annoncé que la publication de la programmation pluriannuelle de l'énergie aurait lieu «d'ici à la fin de l'été»

Trop de nucléaire pour les uns, trop d'éoliennes et de panneaux solaires pour les autres; pas assez de sobriété ici, une baisse de la consommation trop ambitieuse là... Dans un hémicycle de l'Assemblée nationale largement vide, les forces politiques ont étalé leurs divergences fondamentales en matière d'énergie, lundi 28 avril. Ce débat, sans vote, sur la souveraineté énergétique a été organisé à la demande expresse de la droite et de l'extrême droite: depuis plusieurs semaines, les oppositions pressaient le gouvernement de ne pas publier la nouvelle feuille de route (la programmation pluriannuelle de l'énergie, PPE 3) avant d'avoir consulté le Parlement.

«Vous savez que cette PPE est intenante, c'est pourquoi vous avez accepté notre demande de résister aux pressions d'adopter par un décret illégal cette PPE sans aucun débat ni vote du Parlement», s'est félicitée Marine Le Pen, la présidente du groupe Rassemblement national (RN) au Palais-Bourbon. En ouvrant la séance, le chef du

gouvernement, François Bayrou, a rappelé la nécessité de réviser l'actuelle feuille de route, devenue «obsolète et inadaptée» – elle prévoit, par exemple, la fermeture de douze réacteurs nucléaires – et de produire une énergie «abondante, compétitive, décarbonée et souveraine» pour atteindre la neutralité carbone en 2050.

La nouvelle PPE, en préparation depuis plus de deux ans, est censée fixer les grandes orientations énergétiques pour les dix prochaines années. Très favorable à la relance du nucléaire, annoncée en 2022 par le président de la République, Emmanuel Macron, le premier ministre n'a exprimé qu'un soutien «raisonné» aux énergies renouvelables, dont le développement doit se faire de manière «progressive». François Bayrou a profité de cette déclaration pour lever le flou sur le calendrier en annonçant un nouveau report de la publication de la PPE. Promise avant fin juin, elle est annoncée «d'ici à la fin de l'été».

Avant cela, la proposition de loi de programmation énergétique

du sénateur (Les Républicains) des Vosges Daniel Gremillet, déjà adoptée au Sénat, sera examinée en juin à l'Assemblée nationale, puis le projet de PPE sera «amélioré» en fonction du vote. Le Syndicat des énergies renouvelables, qui représente les professionnels du secteur, a estimé, lundi soir, que cette décision «envoie un signal désastreux à l'ensemble des entreprises du secteur de la transition énergétique» et dénoncé la «vision très anxiogène des énergies renouvelables» livrée par le premier ministre.

Important pour l'extrême droite

Aux yeux du RN, en revanche, ce nouveau délai et la tonalité du discours du premier ministre sont une preuve de l'influence du parti sur le gouvernement. Signe de l'importance du sujet pour la formation d'extrême droite, ses membres étaient nettement plus nombreux sur les bancs que ceux des autres partis en début de séance, avant de s'envoler comme une nuée d'étourneaux sitôt Marine Le Pen descendue de la tri-

bune. La députée du Pas-de-Calais compte sur le débat sur l'énergie pour sortir des affres dans lesquelles l'a plongée sa condamnation pour détournement de fonds publics dans l'affaire des assistants parlementaires européens du Front national (l'ancien nom du RN). Quitte à paraître agiter une menace fictive, elle brandit depuis cet hiver l'hypothèse d'une motion de censure liée à l'adoption en l'état de cette PPE.

Le RN assure qu'il la mettra à exécution si certaines de ses propositions ne sont pas retenues lors des prochains débats. «Si M. Bayrou joue [à s'allier à la gauche], il découvrira que Marine Le Pen n'est pas dupe et il prendra la censure qu'il a évitée aujourd'hui», affirme Jean-Philippe Tanguy, député (RN) de la Somme et responsable des questions énergétiques du parti. Cette censure pourrait passer, selon l'écu, par l'adoption d'une motion déposée par la gauche sur un autre sujet, ou par une motion consécutive à une adoption de la loi Gremillet par 49,3, faute d'avoir trouvé un consensus

d'un côté ou de l'autre de l'Hémicycle. «Retirez ce projet de décret mortifère, a aussi menacé, lundi, Jérôme Nury, député (LR, groupe Droite républicaine) de l'Orne, en s'adressant à François Bayrou. Il y va de l'avenir de la France et peut-être de votre gouvernement.»

La droite et l'extrême droite ont prôné la mise en place d'un système basé uniquement sur le «génie nucléaire» et l'arrêt du développement des énergies renouvelables, accusées d'«enlaidir les paysages», d'être «un gouffre financier et d'une inefficacité désohilante». Au contraire, les écologistes, par la voix de la députée de Loire-Atlantique Julie Laenois, ont dénoncé «le mirage du nucléaire tout-puissant» qui «n'évitera aucun gramme de CO₂ dans la prochaine décennie et alourdira encore la facture des Françaises et des Français», et ont plaidé pour plus de sobriété et de renouvelables.

«Nous avons trop de renouvelables pour la droite, trop de nucléaire pour la gauche, peut-être que cette PPE est équilibrée», a, de

son côté, défendu Olga Givernet, députée (Renaissance) de l'Ain.

Le ministre chargé de l'industrie et de l'énergie, Marc Ferracci, a répondu à l'issue du débat aux attaques et notamment à celles du RN. «Un moratoire sur les renouvelables aujourd'hui, c'est s'assurer d'un black-out», a-t-il affirmé. Il a également tenté de faire émerger au moins un point de convergence: «Nous avons besoin de décarboner pour sortir de notre soumission aux [énergies] fossiles et aux pays qui les produisent», a-t-il insisté, alors que le pétrole et le gaz importés représentent encore près de 60 % de l'énergie consommée en France.

Un nouveau débat sans vote est prévu le 6 mai au Sénat. François Bayrou a également annoncé la mise en place d'un groupe de travail, piloté par le sénateur Daniel Gremillet et par le député (Renaissance) de Haute-Savoie Antoine Armand, qui devra rendre ses conclusions d'ici à la fin du mois de mai. ■

CLÉMENT GUILLOU ET PERRINE MOUTERDE