

Étude Cedus - Credoc 2009

Le petit déjeuner des Français, un grand repas sucré

Le Centre d'Études et de Documentation du Sucre publie les résultats d'une analyse des consommations de sucre à partir de l'enquête INCA2 de l'Afssa¹. Cette étude offre un nouvel éclairage à l'échelle de la population française sur les modalités de consommation du sucre, des produits sucrés et des allégés en sucre.

Blanc, roux, ajouté à un yaourt ou utilisé dans une recette de gâteau, **les Français jouent à domicile avec le sucre** ; c'est le « sucre de bouche » ! L'étude Cedus conduite par le Credoc² nous dévoile que près de **8 Français sur 10 consomment du sucre au moins une fois par semaine**. On apprend par ailleurs que **le petit déjeuner demeure l'occasion de consommation principale de sucre de bouche** (47 % du total consommé par les adultes, 33% chez les enfants).

La consommation se fait principalement sous forme de sucre blanc, saupoudré sur les produits laitiers frais, sur les fruits ou bien ajouté au café ou au thé (plus de 50 % des quantités consommées). Le sucre utilisé pour les pâtisseries et gâteaux faits maison ainsi que le sucre des confitures maison apparaissent comme les deux autres postes importants de la consommation du sucre de bouche.

Les enfants consomment en moyenne deux fois moins de sucre de bouche (environ 5 g/jour) **que les adultes** (11,5 g/jour relevés dans l'enquête), un écart qui s'explique notamment par la consommation dans les boissons chaudes de type café ou thé. Les hommes adultes sont plus nombreux que les femmes à consommer du sucre blanc. En revanche, la population féminine consomme en plus grand nombre du sucre via les pâtisseries et gâteaux faits maison.

Produits allégés en sucre : une consommation paradoxale

L'étude Cedus-Credoc montre que 35 % des adultes interrogés consomment un produit allégé en sucres au moins une fois par semaine, principalement sous forme de boissons, de produits frais ou de compotes. Mais **ces personnes consomment davantage de ces produits, allégés ou non : entre 30 et 50 % de plus en quantité !**

La population des consommateurs d'allégés en sucres est majoritairement féminine, avec une proportion élevée de personnes suivant un régime. Les consommateurs d'allégés en sucres consomment moins de calories, d'alcool, de lipides mais sont **paradoxalement la catégorie de consommateurs dont la contribution des sucres dans leurs apports caloriques est la plus importante** ! Ceci s'explique notamment par leur tendance à consommer plus de produits lactés, sucrés et à base de fruits, au détriment des féculents.

Une volonté de comprendre les différents types de consommations de sucre

Mieux connaître les modalités de consommation du sucre et des produits sucrés est essentiel pour le CEDUS, dont la vocation est de développer et de partager les informations sur le sucre. Menée auprès de plus de 4000 enfants et adultes, la seconde étude Inca regroupe de précieuses données sur les consommations alimentaires des Français. C'est sur la base de cette grande enquête nationale que le CEDUS, associé au CREDOC, s'est proposé d'extraire et d'analyser les résultats concernant les consommations individuelles de glucides, de sucres de bouche et de produits allégés en sucre.

¹ Enquête Individuelle Nationale des Consommations Alimentaires INCA 2, réalisée en 2006-2007 par l'Afssa (Agence Française de Sécurité Sanitaire des Aliments).

² Centre de Recherche pour l'Étude et l'Observation des Conditions de vie