

Consommation et modes de vie

N° 253 • ISSN 0295-9976 • juin 2012

Gabriel TAVOULARIS

La cantine scolaire garantit la diversité alimentaire, mais les ados résistent

Le CRÉDOC a, pour la première fois, comparé le contenu des déjeuners pris en restauration scolaire à celui des déjeuners pris à la maison ou dans d'autres lieux de restauration. Cette étude comparative, commanditée par Unilever food solutions, s'appuie sur les données de l'enquête Comportements et consommations alimentaires en France (CCAF) menée auprès d'enfants de 3 ans et plus. Elle a été réalisée avant la mise en place de la nouvelle réglementation (septembre 2011) relative à la qualité nutritionnelle des repas servis dans le cadre de la restauration scolaire. Elle met en évidence un nombre plus important de composants et une plus forte présence de légumes, de poissons, de viandes, de pain et de pâtisseries dans les déjeuners pris dans les restaurants scolaires par rapport aux déjeuners pris ailleurs. Dans ces derniers, majoritairement à domicile, la consommation de charcuterie, de sandwiches, de sodas et de jus y est plus fréquente.

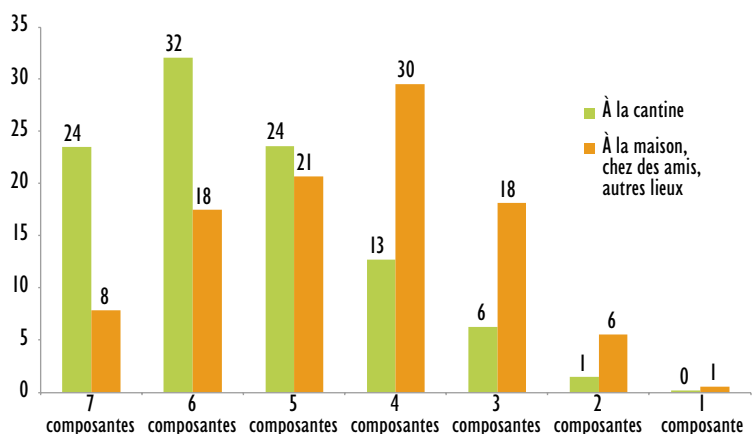
La restauration scolaire permet aux enfants et adolescents de manger plus diversifié. De nombreux aliments recommandés par le Plan National Nutrition Santé y sont consommés en plus grande quantité qu'à l'extérieur, contribuant ainsi à améliorer leur équilibre alimentaire et nutritionnel. Toutefois, cet équilibre est moins respecté par les lycéens et surtout par les collégiens, même lorsqu'ils mangent à la cantine.

> Les repas à la cantine plus complets que ceux pris à l'extérieur

De nos jours, le lien étroit entre alimentation et santé n'est plus à prouver. Et pourtant, l'analyse de l'évolution des comportements alimentaires sur la dernière décennie met en évidence une forte diminution de la diversité alimentaire chez les enfants. Avec 1 milliard de repas servis par an (6 millions d'enfants et d'adolescents fréquentent les cantines de la maternelle au lycée), la cantine n'est pas seulement un lieu de convivialité et de sociabilité, mais aussi, pour certains, d'apprentissage des bonnes habitudes alimentaires. L'arrêté de septembre 2011 impose que les déjeuners de la restauration scolaire « comprennent nécessairement un plat principal, une garniture, un produit laitier et, au choix, une entrée et/ou un dessert », que « l'eau est à disposition sans restriction » et que « le pain doit être disponible en libre accès ». En tout, 6 ou 7 composants sont ainsi recommandés pour un déjeuner pris à la cantine (selon que le menu propose une entrée et/ou un dessert). Avant la mise en place de cette réglementation, les élèves déclaraient déjà consommer 6 ou 7 composants ●●●

LES REPAS PRIS À LA CANTINE SONT PLUS COMPLETS QUE LES REPAS PRIS À L'EXTÉRIEUR À MIDI

% déjeuners comportant... (les 7 composants sont : entrée, plat, garniture du plat, produit laitier, dessert, pain, eau)



Source : CRÉDOC, enquête CCAF 2007.

Base : Déjeuners des enfants âgés de 3 à 17 ans.

Note de lecture : À la cantine, 24 % des déjeuners comportent 7 composants.

dans plus de la moitié (56 %) des déjeuners pris à la cantine contre environ un quart (26 %) des déjeuners pris hors cantine. Néanmoins, derrière ces moyennes se cachent des différences importantes: les élèves du primaire montrent l'exemple puisque pour 62 % de leurs déjeuners à la cantine ils consomment ces 6 ou 7 composantes, contre seulement 43 % au collège et 54 % au lycée. À domicile, l'absence de consommation d'entrées (2 fois moins fréquentes), de pain (1,5 fois moins fréquents), de produits laitiers ou de desserts (1,4 fois moins fréquents) est plus courante. Par contre, le plat, la garniture et l'eau sont consommés en proportions équivalentes.

> Les lycéens privilégient les pommes de terre et les pâtes au détriment des légumes

60% des lycéens déjeunent au moins trois fois par semaine au restaurant scolaire. Lorsqu'ils mangent à l'extérieur de l'établissement, c'est le plus souvent à la maison, mais dans des conditions différentes de celles d'un repas familial: 11 % de leurs repas sont

alors pris seuls et la télévision s'invite dans 37% des cas. Ce type de déjeuners du midi s'éloigne légèrement du repas traditionnel français (moins de plats, moins de convivialité) et se distingue d'un dîner en famille qui durera plus longtemps et sera plus élaboré. Les fast-foods et autres restaurants rapides représentent 3% de leurs repas à midi contre 1% chez les élèves de primaire ou de collège.

Ces lycéens, qui peuvent avoir des comportements assez chaotiques en matière alimentaire (sautes de petit-déjeuner plus fréquents, déstructuration de la journée alimentaire plus forte), ne sont pas aussi critiques sur la cantine qu'on veut bien le croire. D'ailleurs, lorsqu'on leur propose un large choix de mets, ils l'acceptent et la proportion de repas comportant 6 ou 7 composantes s'en trouve augmentée (54% contre 24% hors cantine). Ils consomment alors davantage d'entrées, de produits laitiers, de desserts ou de pain, mais aussi moins de légumes à la cantine qu'ailleurs; ce n'est pas le cas des plus jeunes qui sont au primaire ou au collège.

La composition du plat principal des lycéens diffère peu selon le lieu de consommation avec son accompa-

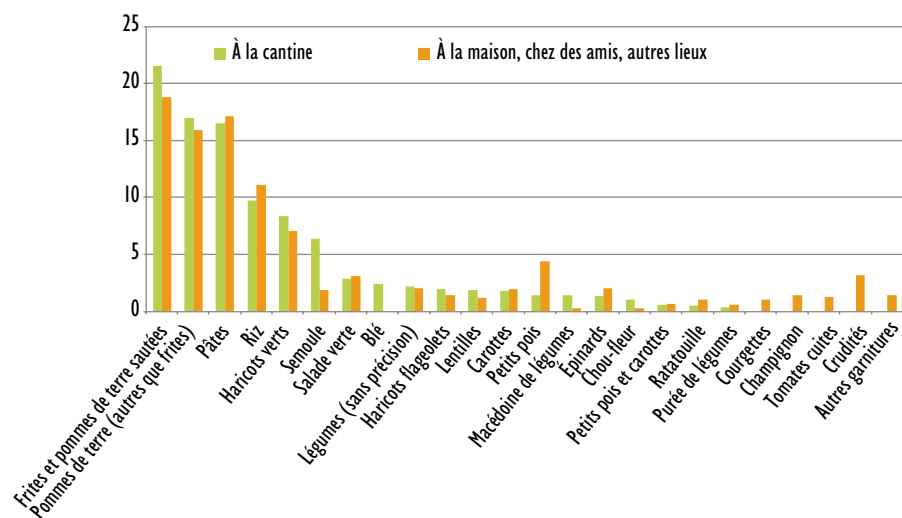
gnement: féculents (pommes de terre, frites, pâtes, riz, semoule, blé) et/ou légumes (principalement haricots verts) et/ou légumes féculents (haricots flageolets, lentilles...). Mais il apparaît nettement que les garnitures préférées des ados sont les pommes de terre et les pâtes qui représentent 55% des accompagnements à la cantine (52% hors cantine), certains mets étant davantage consommés à la cantine qu'en dehors: les frites tant aimées, la semoule servie à toutes les sauces et le blé que l'on retrouve très peu dans les foyers des Français.

> À la cantine du lycée, plus de volaille, de bœuf, de poisson et de porc

Pour l'apport protéique, les volailles, le bœuf, le poisson (pané ou non) et le porc sont largement plébiscités. Hors cantine, ces jeunes se ruent plus souvent vers les sandwiches, quiches ou crêpes et parfois accompagnés de sodas, totalement absents des cantines. Hors cantine, les lycéens consomment aussi plus souvent des steaks hachés et des viandes diverses, des saucisses, du jambon ou des œufs, même si la

LES DÉJEUNERS DES LYCÉENS DEMI-PENSIONNAIRES CONTIENNENT MOINS DE LÉGUMES QUE LES DÉJEUNERS À DOMICILE

Répartition des actes de consommation d'accompagnement du plat principal, en %



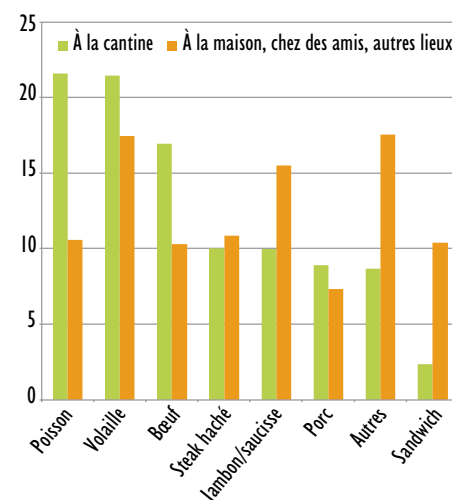
Source: CRÉDOC, enquête CCAF 2007.

Base: Actes de consommation d'accompagnement du plat chez les lycéens.

Note de lecture: Les frites et pommes de terre sautées représentent 22% des accompagnements consommés par les lycéens à la cantine, contre 19% hors cantine.

PLUS DE POISSON À LA CANTINE POUR LES LYCÉENS...

Principaux plats consommés à midi par les lycéens, en %



Source: CRÉDOC, enquête CCAF 2007.

Base: Actes de consommation du plat chez les lycéens.

Note de lecture: Le poisson est présent dans 22% des plats principaux consommés par les lycéens à la cantine, contre 11% hors cantine.

volaille et le bœuf conservent une place importante au sein de ce repas.

> Pain et pâtisseries à la cantine : une stratégie contre la fringale de l'après-midi

L'enquête du CRÉDOC montre que la consommation de pain ou de gâteaux est deux fois plus fréquente à la cantine qu'à la maison. Pour un lycéen, avoir du pain sur son plateau est une assurance de ne pas sortir du réfectoire en ayant encore faim; le dessert très sucré ou laitier, quant à lui, joue un rôle assez semblable auquel lui est adjoit la notion de plaisir immédiat.

> La cantine des collégiens : plus un lieu de sociabilisation et de revendication que de restauration

66% des 11-14 ans déjeunent au moins trois fois par semaine au restaurant scolaire. Découverte d'un nouveau lieu – le collège – les plus jeunes élèves, âgés de 11-12 ans, entrent dans un

univers de « grands » dans lequel il est nécessaire de s'intégrer. Cela passe nécessairement par la cantine, lieu de sociabilité par excellence. Entre le temps d'attente dans l'interminable queue, le choix des mets, de la table où déjeuner, des camarades avec qui l'on souhaite partager son repas, la cantine joue un rôle fondamental... au moins au début. Une désillusion de l'institution gagne progressivement du terrain au fur et à mesure que les groupes d'amis se créent, que les enfants se transforment en adolescents. Les discussions deviennent plus critiques, les attitudes plus revendicatrices, et la « nourriture » est parfois même (re)jetée.

Bon gré mal gré, les jeunes adolescents semblent néanmoins manger à leur faim puisque l'immense majorité de leurs plats contiennent un féculent ou un légume féculent. Et comme chez les lycéens, lorsque l'accompagnement ne plaît pas, ils se ruent vers le pain ou les desserts. La proportion de repas comportant 6 ou 7 composantes est certes plus importante à la cantine (43 % contre 24 % hors cantine) mais ce résultat est moins satisfaisant qu'au lycée (54 % à la cantine) car les collégiens mangent moins d'entrées, moins de plats, moins de pain et moins

de produits laitiers que leurs aînés. L'apport nutritionnel des repas pris par les collégiens à la cantine est donc assez éloigné des recommandations.

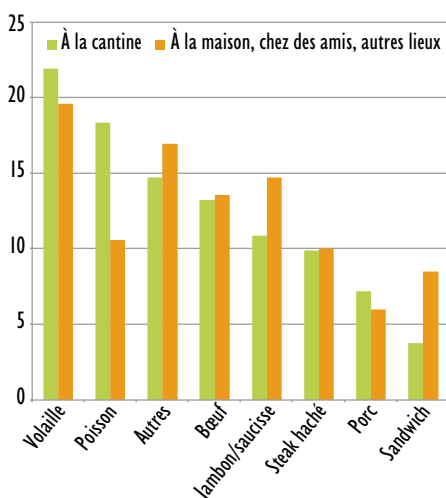
> Les collégiens préfèrent les féculents

Les féculents constituent la base des repas de ces jeunes adolescents: pommes de terre et pâtes représentent 42 % des accompagnements à la cantine (50 % hors cantine). Les collégiens se distinguent néanmoins de leurs aînés par leur préférence pour le riz, présent dans 16 % des accompagnements (contre 10 % chez les lycéens), et également plus présent qu'à la maison. À la cantine, cette consommation plus fréquente de riz peut cependant être due à un effet d'offre.

À l'évidence, à la cantine, les haricots verts et les petits pois ne rivalisent pas devant les classiques (pommes de terre, pâtes, riz) mais leur consommation est plus importante (14 % des cas) qu'à l'extérieur (11 %). Dans l'ensemble, les repas que les collégiens prennent à la cantine ont un meilleur apport nutritionnel que ceux qu'ils prennent ailleurs à midi.

... ET POUR LES COLLÉGIENS

Principaux plats consommés à midi par les collégiens, en %



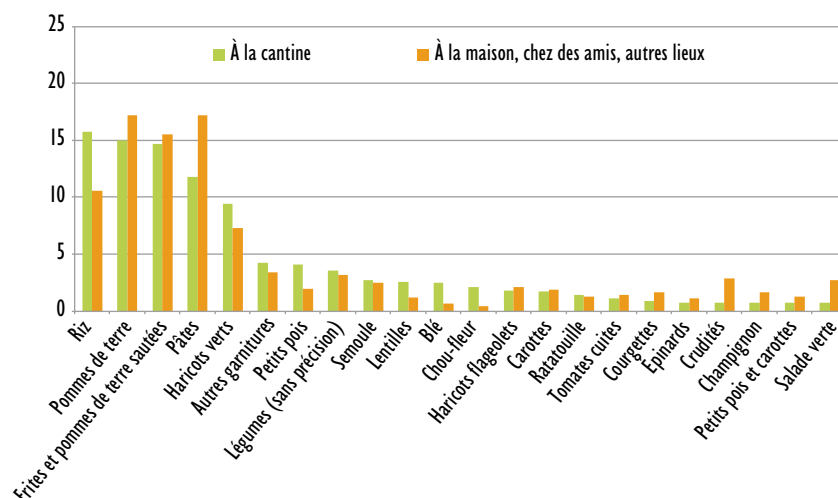
Source : CRÉDOC, enquête CCAF 2007.

Base : Actes de consommation du plat chez les collégiens.

Note de lecture : Le poisson est présent dans 18 % des plats principaux consommés par les lycéens à la cantine, contre 11 % hors cantine.

LES DÉJEUNERS À L'EXTÉRIEUR RIMENT PLUS SOUVENT AVEC POMMES DE TERRE ET PÂTES

CEUX DES RESTAURANTS SCOLAIRES PLUS SOUVENT AVEC RIZ, HARICOTS VERTS, PETITS POIS
Répartition des actes de consommation d'accompagnement du plat principal, en %



Source : CRÉDOC, enquête CCAF 2007.

Base : Actes de consommation d'accompagnement du plat chez les collégiens.

Note de lecture : Le riz représente 16 % des accompagnements consommés par les lycéens à la cantine, contre 11 % hors cantine.

> La cantine en primaire, lieu d'apprentissage de la diversité alimentaire

La cantine, chez les tout-petits et à l'école élémentaire, semble véritablement plus acceptée que dans le secondaire: 62 % des repas contiennent 6 à 7 composantes (24 % hors cantine), autant de mets consommés qui sont les gages d'une alimentation variée et structurée. À cet âge, les enfants rechignent moins à manger ce qui leur est proposé et la cantine apparaît incontestablement comme le lieu de nombreuses découvertes gastronomiques. 49 % des 3-10 ans et 66 % des 11-14 ans déjeunent au moins trois fois par semaine au restaurant scolaire.

En maternelle et en école élémentaire, sur trente-huit groupes alimentaires constituant l'ensemble de l'alimentation, huit sont plus consommés à la cantine par rapport au domicile: les soupes (2,7 fois plus), les pâtisseries (1,9), les légumes (1,8), les sauces (1,8), les poissons et crustacés (1,7), le pain (1,6), le fromage (1,6), les fruits (1,5) et les plats composés (1,3). À la maison, les repas à midi sont beaucoup plus basiques et se caractérisent davantage par une consommation de boissons sucrées, de produits sucrés (5,9), de pâtes (2,7), de matières grasses (1,8) et de produits laitiers frais (1,3). La consommation alimentaire à la cantine influence positivement les apports nutritionnels des enfants qui la fréquentent. Comparativement à leurs aînés, les élèves du primaire, lorsqu'ils déjeunent à la cantine, ont une alimentation globalement plus variée et plus

équilibrée avec des produits davantage recommandés par le Programme National Nutrition Santé (PNNS): plus de fruits et légumes, de fromage (même si la consommation d'ultra frais laitiers pourrait être plus présente), plus de féculents, notamment de pain.

> La cantine perpétue un style alimentaire bien français

Face à la montée des nouvelles habitudes alimentaires sous influences anglo-saxonne et nordique portées par les jeunes générations, les pouvoirs publics s'inquiètent du devenir du style alimentaire français. L'équilibre alimentaire des repas servis par les cantines est un facteur contribuant à freiner cette évolution, tout comme les repas tradi-

tionnels pris en famille au domicile. De plus, la cantine permet de structurer la journée alimentaire en mangeant à heure fixe, de valoriser le temps passé à table, de favoriser la convivialité, d'éduquer aux différents goûts par une plus grande diversité d'aliments proposés, même si ce qui est critiqué par les enfants et, en particulier, par les adolescents est la qualité gustative des aliments. La cantine permet aussi de rassasier et ainsi d'éviter, à midi ou dans l'après-midi, des comportements compulsifs pouvant contribuer à l'obésité. Enfin, les comportements des lycéens et des collégiens montrent qu'avec l'âge, l'apprentissage de la bonne alimentation réalisé à la cantine n'est pas acquis définitivement: que ce soit à la cantine ou à l'extérieur, les lycéens et surtout les collégiens ont tendance à privilégier une alimentation moins variée et moins équilibrée. ■

PRÉSENTATION DE L'ENQUÊTE

Les données présentées ici sont extraites de l'enquête «Comportements et Consommations Alimentaires en France» (CCAF 2007). L'étude a été menée entre l'automne 2006 et l'été 2007 auprès de 1 203 ménages représentatifs de la population des ménages résidents en France métropolitaine. Tous les membres du foyer âgés de 3 ans et plus ont été interviewés. Afin de disposer d'un nombre suffisant d'enfants, un sur-échantillon de 856 ménages a été constitué dans lesquels seul un enfant a été enquêté. Faisant suite à l'enquête Individuelle et Nationale sur les Consommations Alimentaires (INCA) réalisée en 1999, et l'enquête CCAF 2004 réalisée en 2002-2003, cette étude poursuit deux objectifs principaux:

- connaître les consommations individuelles réelles ainsi que leurs déterminants, par occasion (petit-déjeuner, déjeuner, goûter, dîner, encas) et par lieu de consommation (au domicile et hors foyer),
- identifier les apports nutritionnels à partir des consommations déclarées et en déduire le statut nutritionnel des consommateurs.

Les informations ont été recueillies en face à face, au domicile des personnes interrogées. Le relevé des consommations alimentaires a été effectué sur une période de sept jours consécutifs, à l'aide d'un carnet de consommation. L'identification des aliments et des portions était facilitée par l'utilisation d'un carnet photographique. Au total, 1 399 adultes normoévaluants âgés de 15 ans et plus et 1 005 enfants de 3 à 14 ans ont été interrogés.

Pour en savoir plus

- > «Comparaison de la qualité alimentaire des déjeuners pris en cantines scolaires par rapport à ceux pris ailleurs», G. Tavoularis, S. Naveos, P. Hébel, *Réalités en nutrition et en diabétologie* (à paraître), 2012.
- > «Étude Individuelle Nationale sur les Consommations Alimentaires 2 (INCA 2) 2006-2007», Afssa, coordinateur du rapport: L. Lafay, 2009.
- > «Alimentations adolescentes en France», N. Diasio, A. Hubert, V. Pardo, *Cahiers de l'Ocha*, n° 14, 2009.
- > «Comparaison des modèles alimentaires français et états-uniens», T. Mathé, A. Francou, J. Colin, P. Hébel, *Cahier de Recherche du CRÉDOC*, n° 283, 2011.
- > «La gastronomie s'inscrit dans la continuité du modèle alimentaire français», T. Mathé, G. Tavoularis, T. Pilorin, *Cahier de recherche du CRÉDOC*, n° 267, 2009.