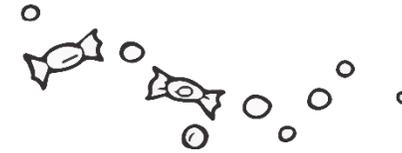
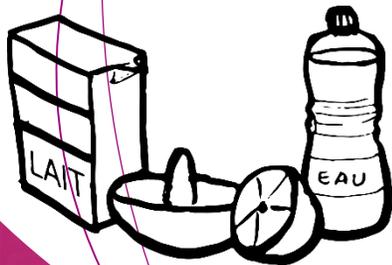


CRÉDOC

CENTRE DE RECHERCHE POUR L'ÉTUDE ET
L'OBSERVATION DES CONDITIONS DE VIE



Consommation de lipides chez les seniors



6 novembre 2018

Consommation de lipides chez les seniors



Méthodologie des enquêtes – présentation du CREDOC



Niveau de consommation



Suivi des recommandations et contributeurs

Comportements et Consommations Alimentaires en France : Méthodologie

❑ **Enquête Nationale sur les consommations alimentaires :**

- ❖ Réalisée auprès de ménages représentatifs des ménages de France
- ❖ Méthode des quotas selon l'âge, la profession du représentant du ménage, la région, la taille d'agglomération, le nombre de personnes dans le ménage et le type de ménage.
- ❖ Méthodologie équivalente à celle suivie lors des enquêtes 2004, 2007, 2010, 2013, 2016 et 2019.
- ❖ **Terrain** réalisé entre octobre 2015 et juillet 2016, en face à face.

❑ **Données de composition nutritionnelle des aliments :**

- ❖ Table de composition nutritionnelle des aliments : CIQUAL (ANSES, 2016)

Comportements et Consommations Alimentaires en France 2016 : Méthodologie



Volet Comportements & Attitudes

En 1988, 1995, 1997, 2000, 2003, 2007, 2010, 2013 :

Questionnaire en face à face

- à la ménagère (questionnaire ménage)
- à tous les membres du ménage (questionnaire individus)

Volet Consommation alimentaire

En 2003, 2007, 2010 :

- Carnets de consommation sur 7 jours (+ cahier photographique SU.VI.MAX)
- Tous les aliments liquides et solides,
- Occasions et lieux de consommation, contexte d'accompagnement...

En 2013 et 2016 Carnets de consommation

- Papier (45% d'individus)
 - Internet (55% d'individus)
- } Choix de l'enquêté

EN 2016

1259 enfants et adolescents âgés de 3 à 19 ans

2500 adultes de 20 ans et plus

Note: Les sous-déclarants de 15 ans et plus ont été supprimés de l'analyse.

Comportements et Consommations Alimentaires en France 2016 : Méthodologie

Page du carnet de consommation alimentaire 2016 : « exemple entre le déjeuner et le goûter »

Nouveauté : Informations sur Bio et Signes de qualité

Entre le déjeuner et le goûter

1ER JOUR :				DATE : / /																			
Où ?		Avec qui ?		Avez-vous mangé en faisant autre chose ?																			
1. Chez vous		5. Au fast food, à la sandwicherie		1. Seul		1. Oui, en regardant la TV/																	
2. Chez des amis / famille		6. Au restaurant, à la cafétéria		2. En famille		2. Oui, en étant devant un écran (ordinateur, jeux vidéos)																	
3. A la cantine, restaurant d'entreprise		7. Au café-bistrot		3. Avec des amis		3. Oui, en faisant autre chose (radio, lecture...)																	
4. Sur le lieu de travail (hors cantine) ou à l'école		8. Dans les transports		4. Avec d'autres personnes		4. Non																	
		9. Dans la rue, aire d'autoroute		<u>Préciser nombre de personnes, v</u>																			
		10. Autres (préciser)		<u>compris vous ;</u>																			
Avez-vous mangé ou bu quelque chose entre le déjeuner et le goûter ? <input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non																							
	Quand ?	Où ?	Avec qui ?	Autre chose ?	NOM PRECIS DES ALIMENTS ET BOISSONS CONSOMMES (1 aliment = 1 ligne)	MARQUE (Si le produit n'a pas été acheté et provient d'un jardin, poulailler, ... indiquer "jardin")	LABEL			QUANTITE : choisir (1) ou (2) ou (3)			Libre de parts	Caractéristiques du produit consommé									
							1. AOC / AOP / IGP	2. Bio / AB	3. Label Rouge	(1)	(2) - Par unité si connue (g ou ml)	(3) - En cuillère à soupe (cs) / à café (cc)		1. Frais non emballé	1. Tout prêt	1. Allégé en sucre		2. Fait maison	2. Allégé en matière grasse	3. Un peu des	3. Enrichi en vitamines et/ou minéraux		
ALIMENTS	11						1	2	3				1	2	3	4	1	2	3	1	2	3	11
	12h.....					1	2	3				1	2	3	4	1	2	3	1	2	3	12
	13						1	2	3				1	2	3	4	1	2	3	1	2	3	13
BOISSONS CHAUDES (café, thé, lait chaud, chocolat chaud, etc.)	21						1	2	3				1	2	3	4	1	2	3	1	2	3	21
	22h.....					1	2	3				1	2	3	4	1	2	3	1	2	3	22
	23						1	2	3				1	2	3	4	1	2	3	1	2	3	23
EAUX ET BOISSONS FROIDES (eau, lait froid, jus de fruits, sodas, etc.)	31						1	2	3				1	2	3	4	1	2	3	1	2	3	31
	32h.....					1	2	3				1	2	3	4	1	2	3	1	2	3	32
	33						1	2	3				1	2	3	4	1	2	3	1	2	3	33
ALIMENTS	41						1	2	3				1	2	3	4	1	2	3	1	2	3	41
	42h.....					1	2	3				1	2	3	4	1	2	3	1	2	3	42
	43						1	2	3				1	2	3	4	1	2	3	1	2	3	43
BOISSONS CHAUDES (café, thé, lait chaud, chocolat chaud, etc.)	51						1	2	3				1	2	3	4	1	2	3	1	2	3	51
	52h.....					1	2	3				1	2	3	4	1	2	3	1	2	3	52
	53						1	2	3				1	2	3	4	1	2	3	1	2	3	53
EAUX ET BOISSONS FROIDES (eau, lait froid, jus de fruits, sodas, etc.)	61						1	2	3				1	2	3	4	1	2	3	1	2	3	61
	62h.....					1	2	3				1	2	3	4	1	2	3	1	2	3	62
	63						1	2	3				1	2	3	4	1	2	3	1	2	3	63
ALIMENTS	71						1	2	3				1	2	3	4	1	2	3	1	2	3	71
	72h.....					1	2	3				1	2	3	4	1	2	3	1	2	3	72
	73						1	2	3				1	2	3	4	1	2	3	1	2	3	73
BOISSONS CHAUDES (café, thé, lait chaud, chocolat chaud, etc.)	81						1	2	3				1	2	3	4	1	2	3	1	2	3	81
	82h.....					1	2	3				1	2	3	4	1	2	3	1	2	3	82
	83						1	2	3				1	2	3	4	1	2	3	1	2	3	83
EAUX ET BOISSONS FROIDES (eau, lait froid, jus de fruits, sodas, etc.)	91						1	2	3				1	2	3	4	1	2	3	1	2	3	91
	92h.....					1	2	3				1	2	3	4	1	2	3	1	2	3	92
	93						1	2	3				1	2	3	4	1	2	3	1	2	3	93

Source : CRÉDOC, Enquête CCAF 2013

CRÉDOC

Carnet online

Since 2013, online tools improve real-time record and ease at managing data

1. MA SEMAINE DE CONSOMMATION

2. CONTEXTE DE VOTRE CONSOMMATION

Si vous n'avez rien pris au **PETIT-DÉJEUNER**, cochez cette case :

1. À quelle heure avez-vous mangé ? :

Heure de début : (hh:mm)

Heure de fin : (hh:mm)

2. Avec qui avez-vous mangé ?

Seul

En famille

Avec des amis

Avec d'autres personnes

3. Où avez-vous mangé ?

Chez vous

Chez des amis

A la cantine, restaurant d'entreprise

Sur le lieu de travail (hors cantine) ou à l'école

Au fast food, à la sandwicherie

Au restaurant, à la cafétéria

Au café-bistrot

Dans les transports

Dans la rue, aire d'autoroute

Autre

4. Avez-vous mangé en faisant autre chose ? :

Oui, en regardant la TV

Oui, en étant devant un écran (ordinateur, jeux vidéos)

Oui, en faisant autre chose (radio, lecture...)

Non

1. MA SEMAINE DE CONSOMMATION

2. CONTEXTE DE VOTRE CONSOMMATION

3. CHOISISSEZ VOS ALIMENTS

Sélectionnez une composante du repas :

- ENTREE
- PLAT
- FROMAGE et DESSERT
- PAIN
- EAUX, BOISSONS FROIDES (eau, vin, jus de fruits, sodas, lait froid, etc.) ou CHAUDES (café, thé, lait chaud, chocolat chaud, etc.)
- AUTRES ALIMENTS (sucre dans yaourt ou café, fromage râpé, beurre, sauces, condiments, assaisonnement)

Sélectionnez votre aliment :

Rechercher :

Abats	Beignets, croquettes au fromage et accras	taboulé au poulet
Charcuterie	Crudités assaisonnées ou en assortiment (avocat au crabe, macédoine, concombres à la crème, poivrons marinés...)	taboulé aux crevettes
Légumes (crus ou cuits) et légumes secs	Entrées de légumes préparés (purée, pain, terrine, mousse ou mousseline)	taboulé aux légumes
Œufs (durs, au plat, brouillés, en omelette...)	Entrées de poisson ou fruits de mer préparés (rillettes, mousse, mousseline, terrine, pâte...)	taboulé libanais
Poissons et fruits de mer	Entrées exotiques (feuille de brick et samoussa)	taboulé oriental
Soupes et bouillons (hors cubes)	Taboulés	
Pizzas, quiches, tartes et cakes salés		
Feuilletés, friands, feuilles de brick et samoussa		
Tourtes, tartines salées et croques		
Salades repas (avec féculent et/ou viande, poisson ou fruits de mer)		
Entrées, hors d'œuvre		
Préparations à base de viande ou poisson et substituts de protéines animales		
Préparations à base de légumes ou féculents		
Galettes et crêpes, burritos, fajitas		

1. MA SEMAINE DE CONSOMMATION

2. CONTEXTE DE VOTRE CONSOMMATION

3. CHOISISSEZ VOS ALIMENTS

Sélectionnez une composante du repas :

- ENTREE
- PLAT
- FROMAGE et DESSERT
- PAIN
- EAUX, BOISSONS FROIDES (eau, vin, jus de fruits, sodas, lait froid, etc.) ou CHAUDES (café, thé, lait chaud, chocolat chaud, etc.)
- AUTRES ALIMENTS (sucre dans yaourt ou café, fromage râpé, beurre, sauces, condiments, assaisonnement)

Sélectionnez la portion de taboulé au poulet :

Moins que B Entre B et D Entre D et F Plus que F

A B C D E F G

A B C D E F G

Si vous connaissez la quantité exacte d'une portion, précisez-là ici : GRAMMES

Indiquez le nombre de portions que vous avez consommé :

Source : Carnet de consommation CCAF, CREDOC

CRÉDOC

Consommation de lipides chez les seniors



Méthodologie des enquêtes – présentation du CREDOC



Niveau de consommation

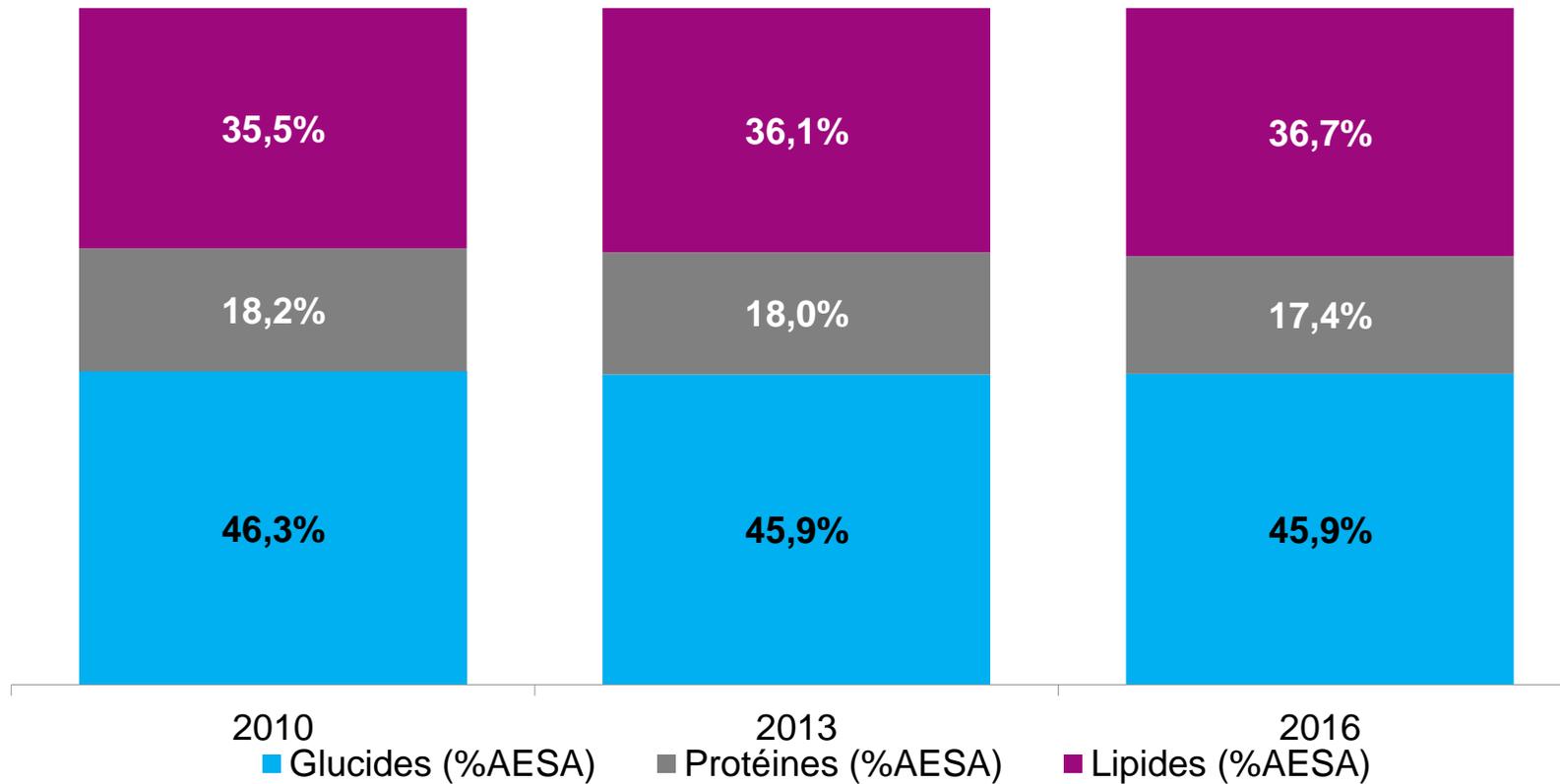


Suivi des recommandations et contributeurs

Hausse de la part des lipides consommée chez les adultes en contre partie d'une baisse de consommation de protéines et de glucides

Contribution des macronutriments à l'apport énergétique sans alcool (% AESA)

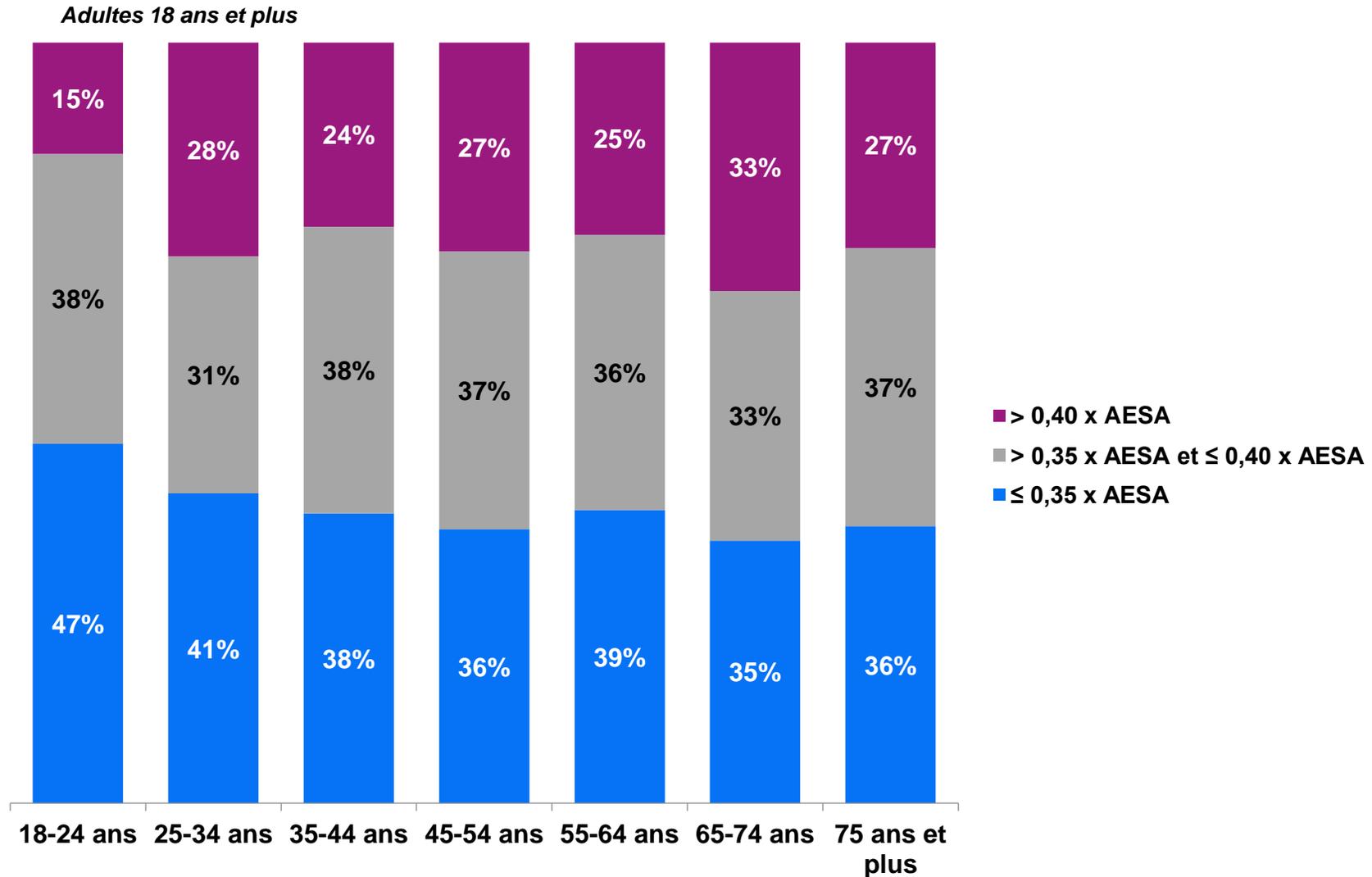
Base : Enfants (N=948 en 2013) et Adultes (N=1091 en 2013)



Source : CREDOC, Enquêtes CCAF 2010, 2013 et 2016

Un tiers des seniors ont des apports en dessous de 0,35 x AESA – la part de ceux qui sont en dessous de 0,35x AESA diminue avec l'âge

Proportion d'individus en-dessous et au-dessus des références (ANSES 2016) en lipides

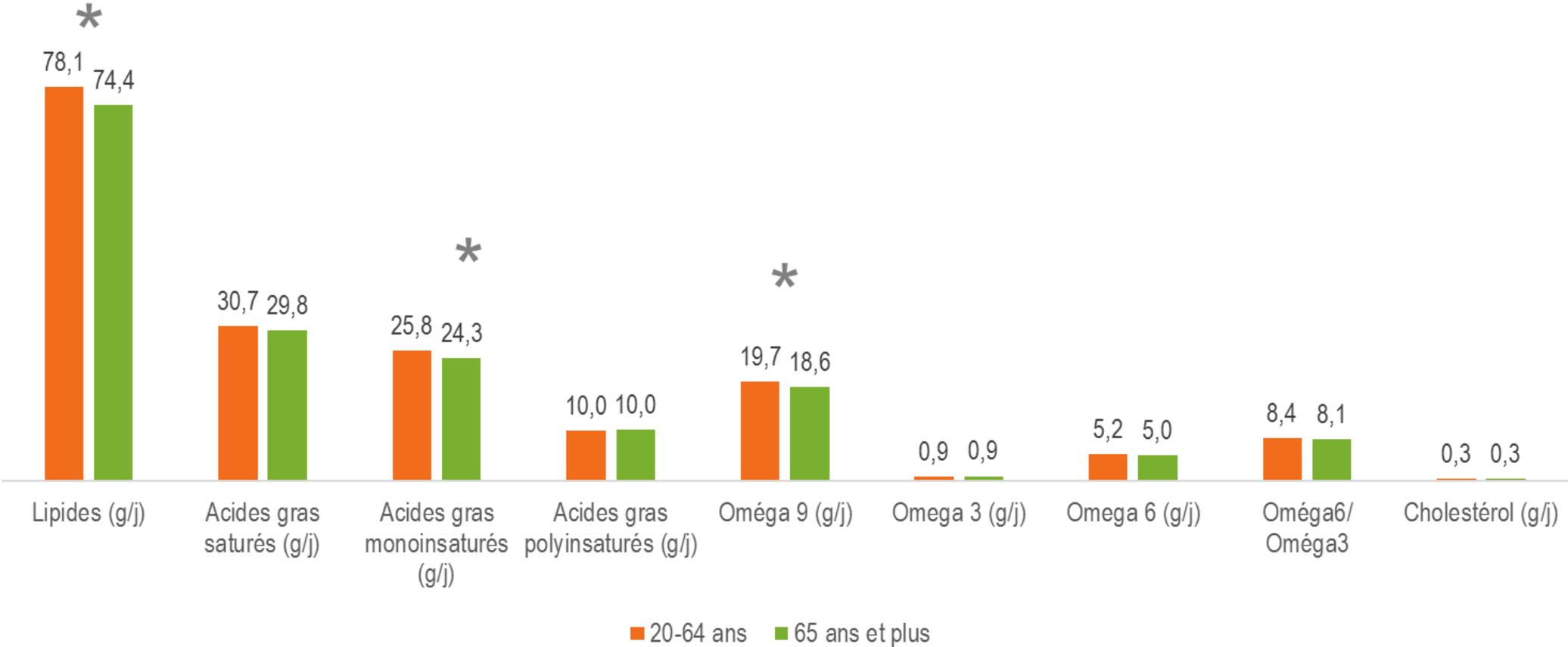


Source : CRÉDOC, Enquête CCAF 2016

Les personnes âgées consomment moins de lipides et principalement moins d'acides gras monoinsaturés

Quantité moyennes consommées des différents lipides en fonction de l'âge chez les adultes 20 ans et plus

Base : Adultes 20 ans et plus (N=1041)



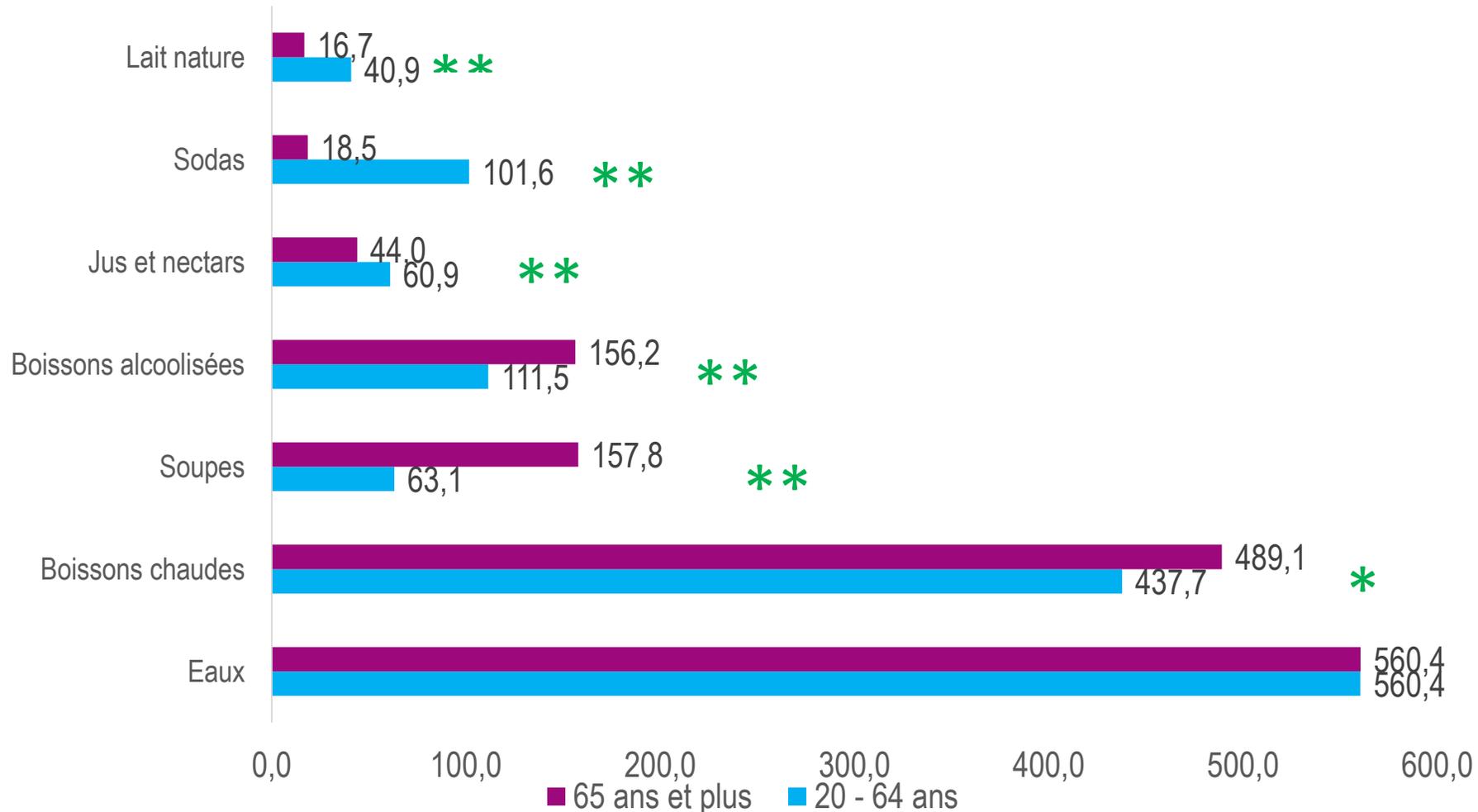
* Significativité statistique
p < value < 0,05

Source : CREDOC, Enquête CCAF 2013



Les seniors consomment plus de boissons chaudes et moins de lait

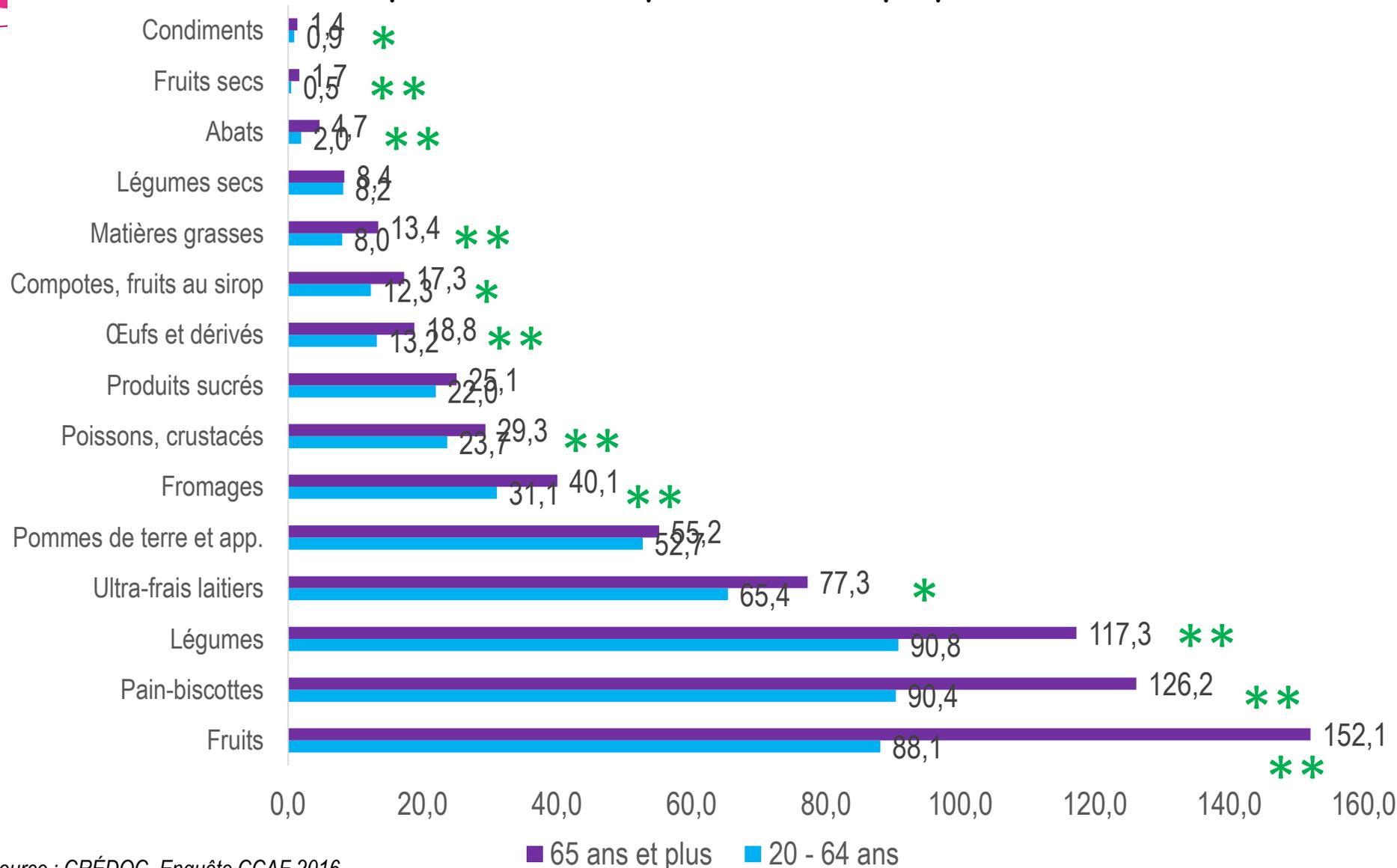
Différences de consommation de produits liquides entre seniors et adultes



Source : CRÉDOC, Enquête CCAF 2016

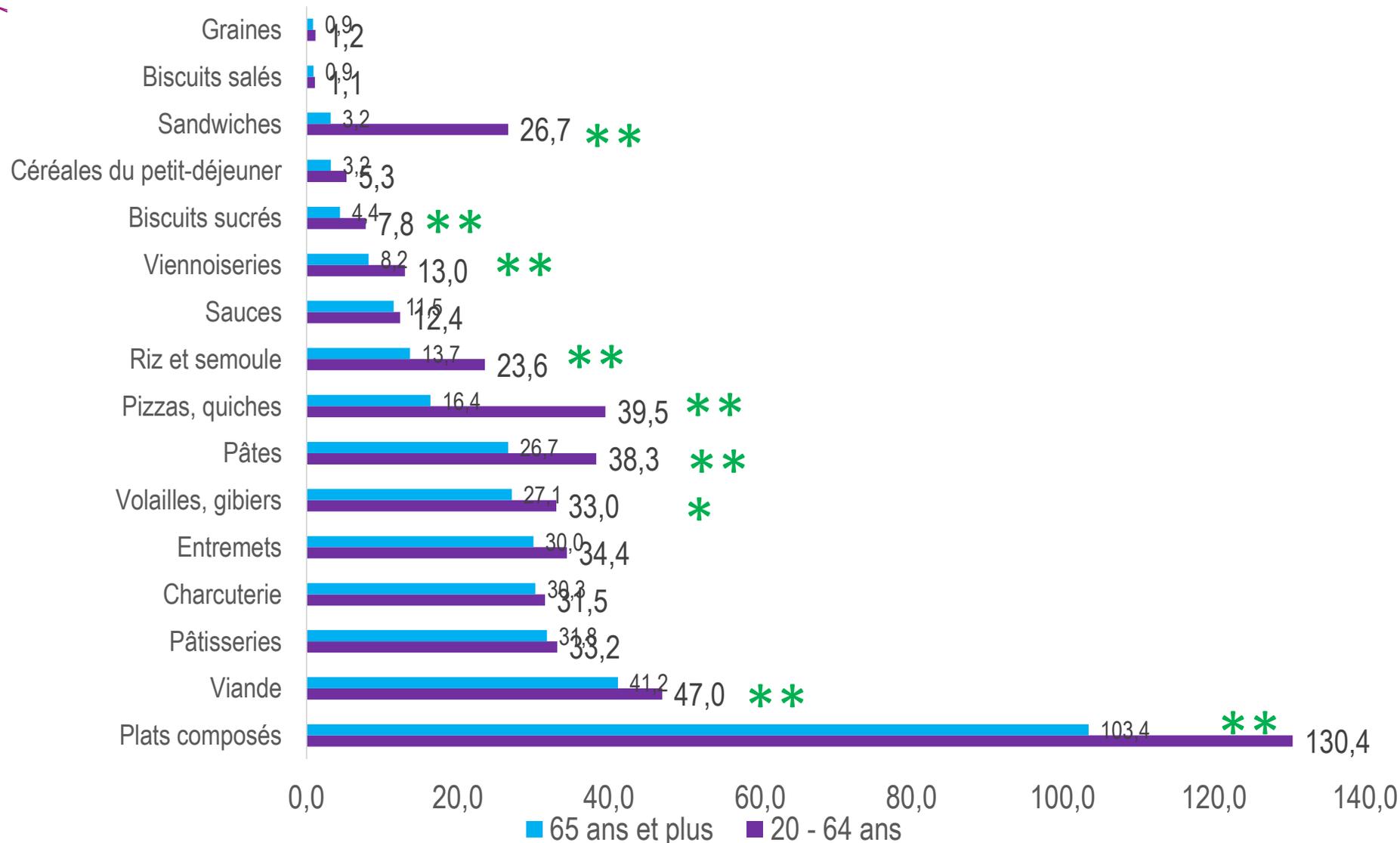
Les seniors consomment plus de fromage, de poissons et MG que les autres adultes ...

Produits solides plus consommés par les seniors que par les adultes



... mais moins de plats composés, pizzas-quiches,...

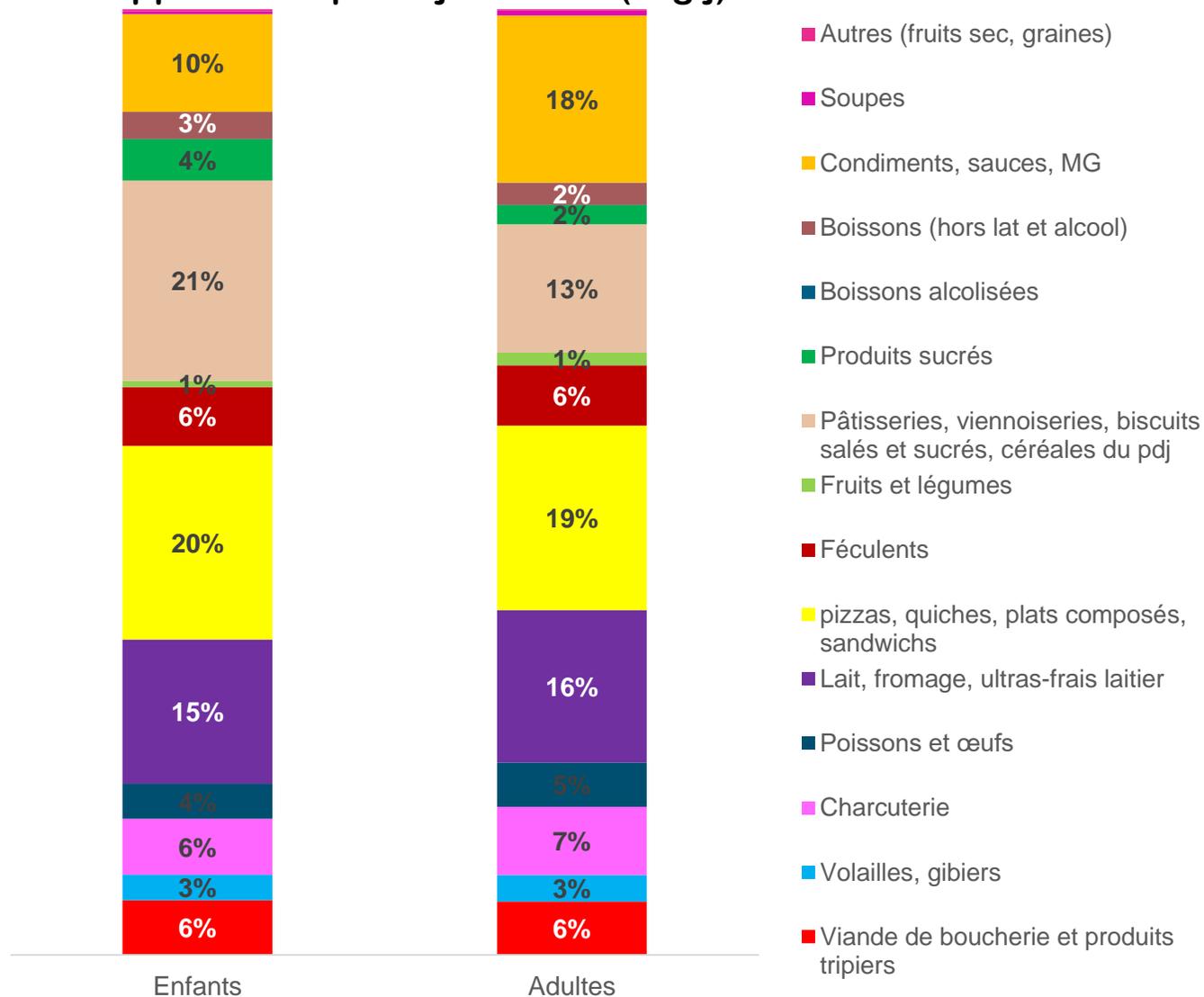
Produits solides moins consommés par les seniors par rapport aux adultes



Source : CRÉDOC, Enquête CCAF 2016

Les condiments, sauces et MG ajoutées, plats composés, pizzas, quiches et produits laitiers contribuent à 53% des apports en lipides chez les adultes

Contribution aux apports en lipides journalier (% g/j)



Source : CRÉDOC, Enquête CCAF 2016

Consommation de lipides chez les seniors



Méthodologie des enquêtes – présentation du CREDOC



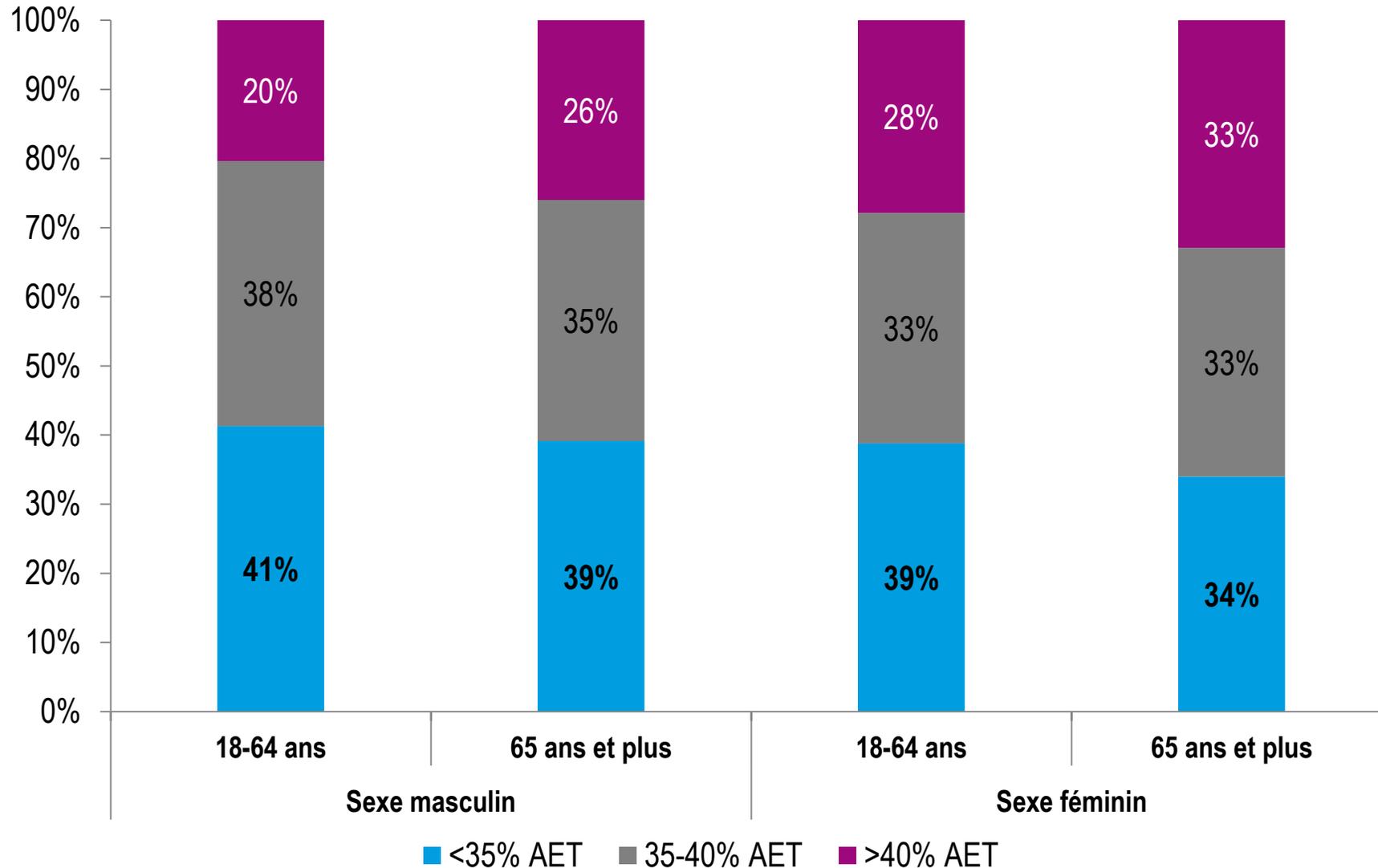
Niveau de consommation



Suivi des recommandations et contributeurs

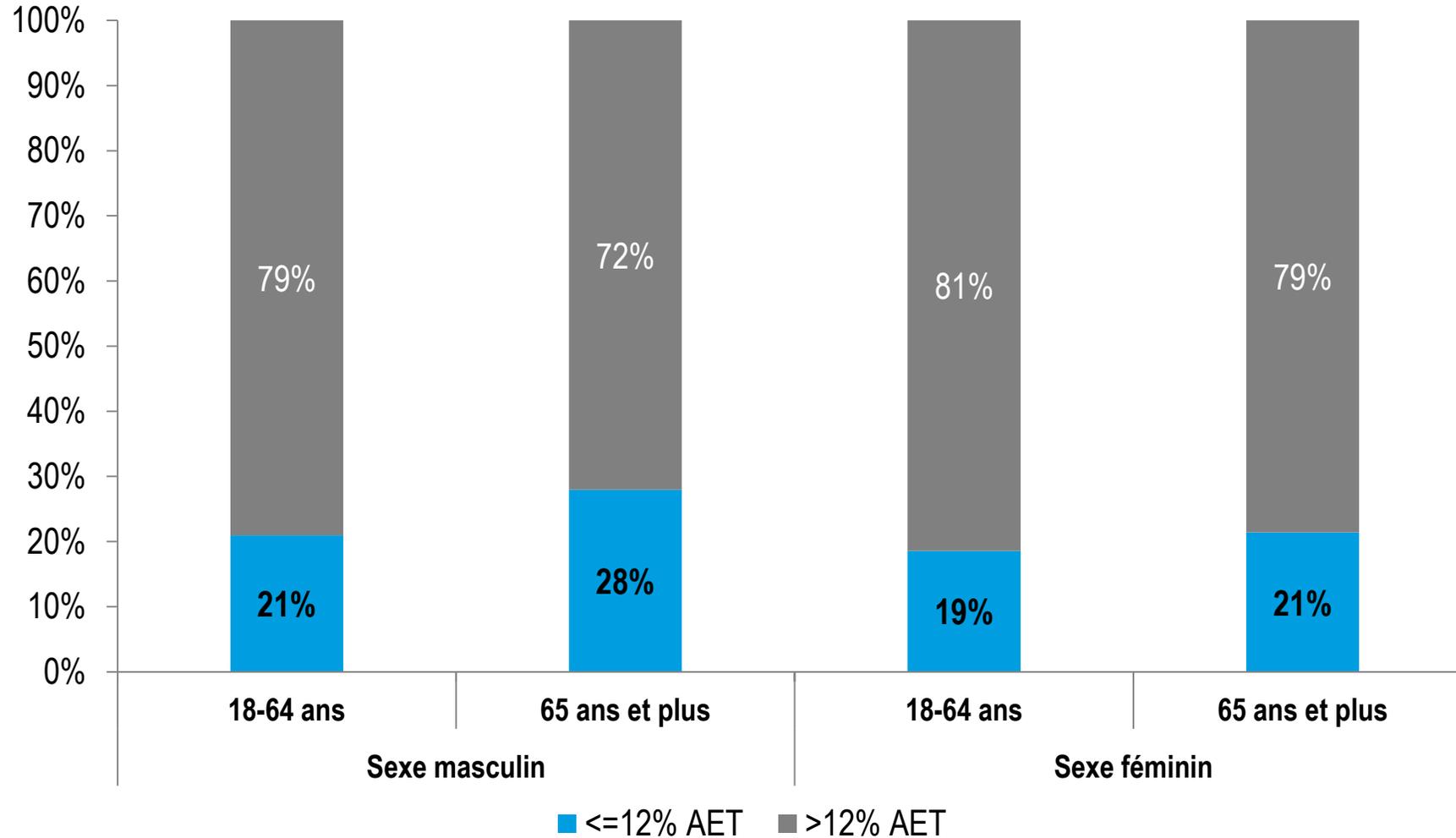
Plus d'hommes que de femmes de 65 ans et plus qui ont des apports en lipides compris entre 35% et 40% des AET (35%)

Part des lipides dans les AET



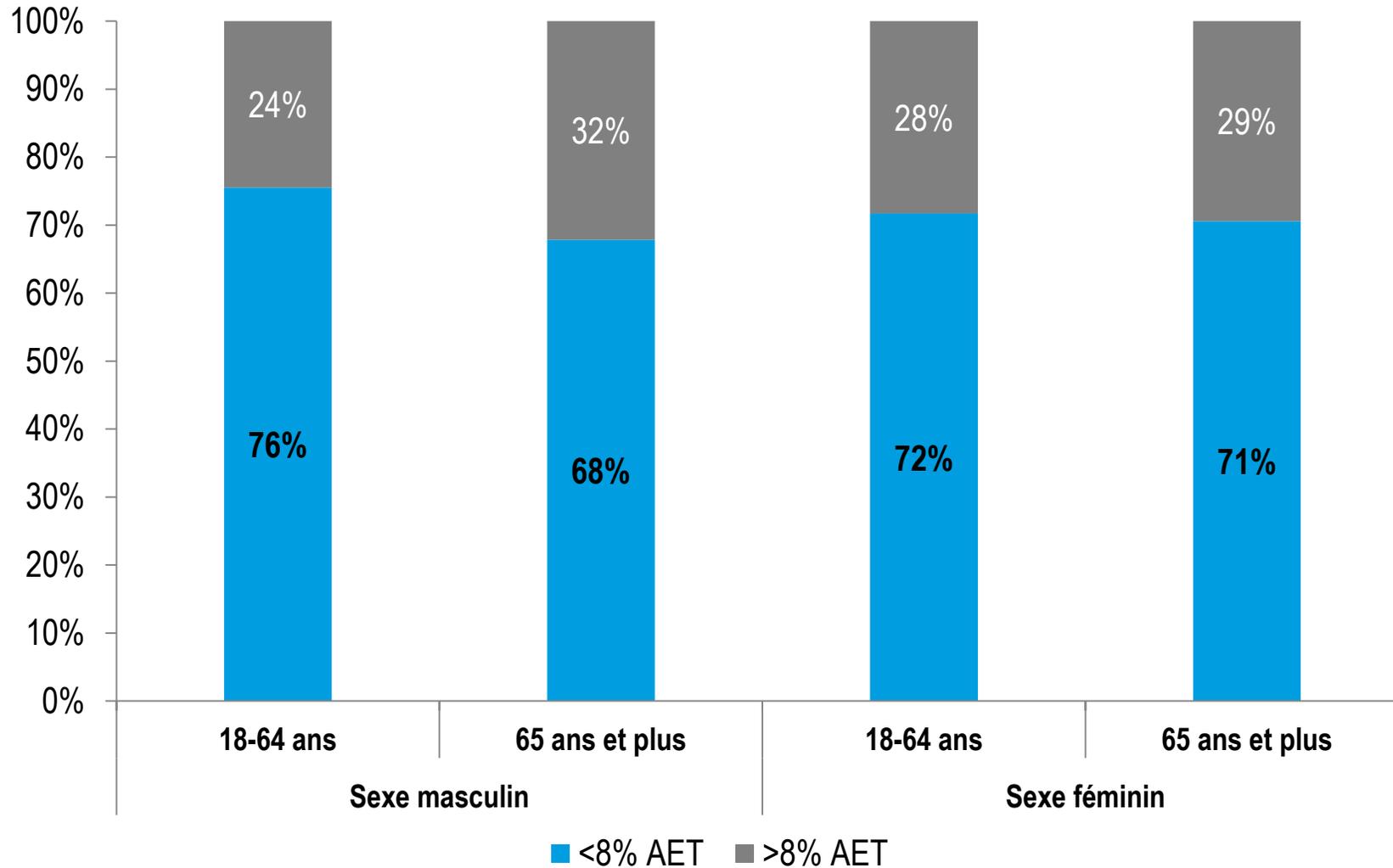
Les hommes sont plus nombreux (28%) que les femmes à avoir des apports en AGS < à 12% des AET

Part des AGS dans les AET



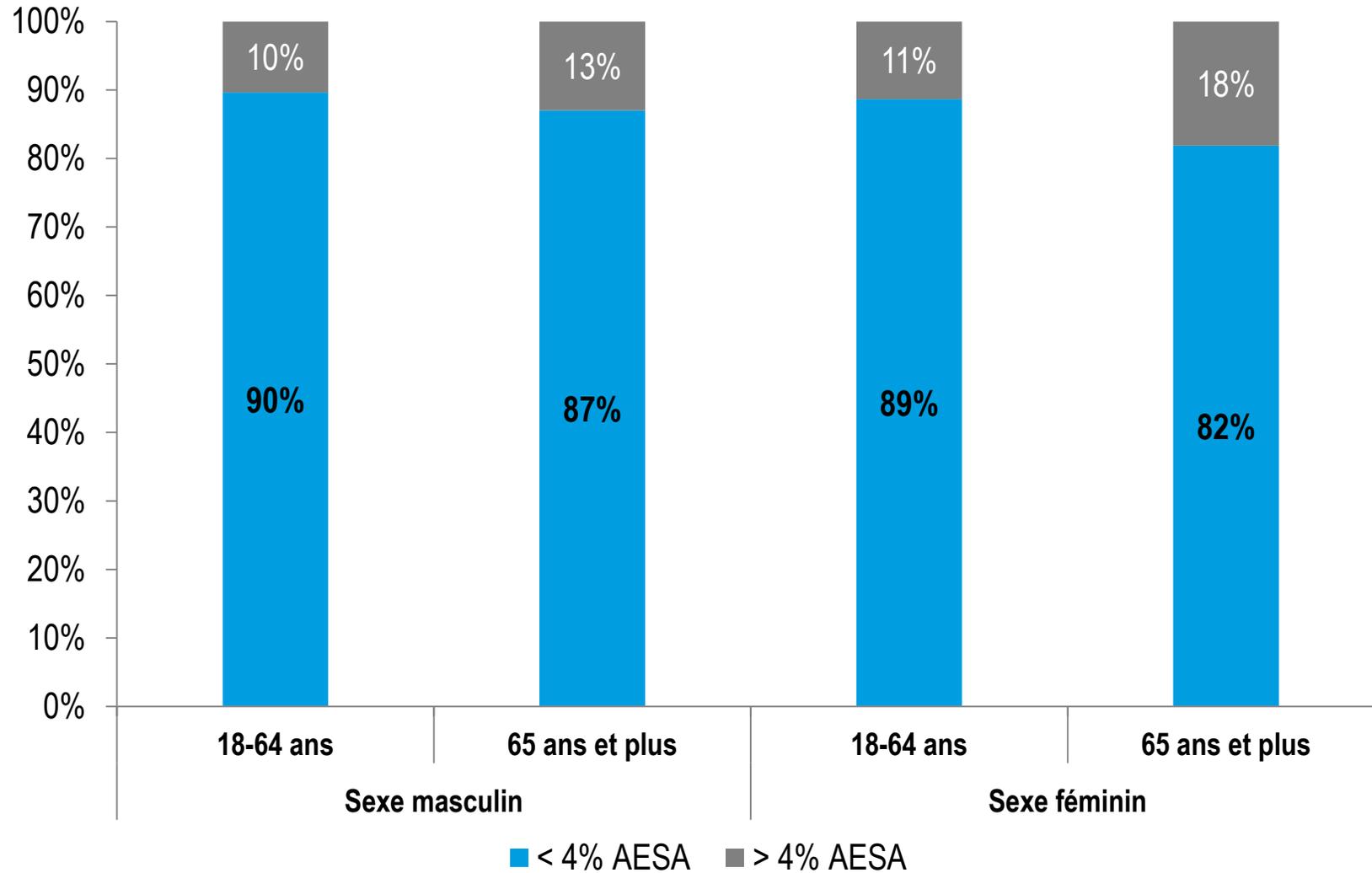
Les hommes seniors sont ceux qui suivent le moins bien la recommandation en AGS à longue chaîne

Part des AGS à chaîne longue (laurique + myristique + palmitique) dans les AET



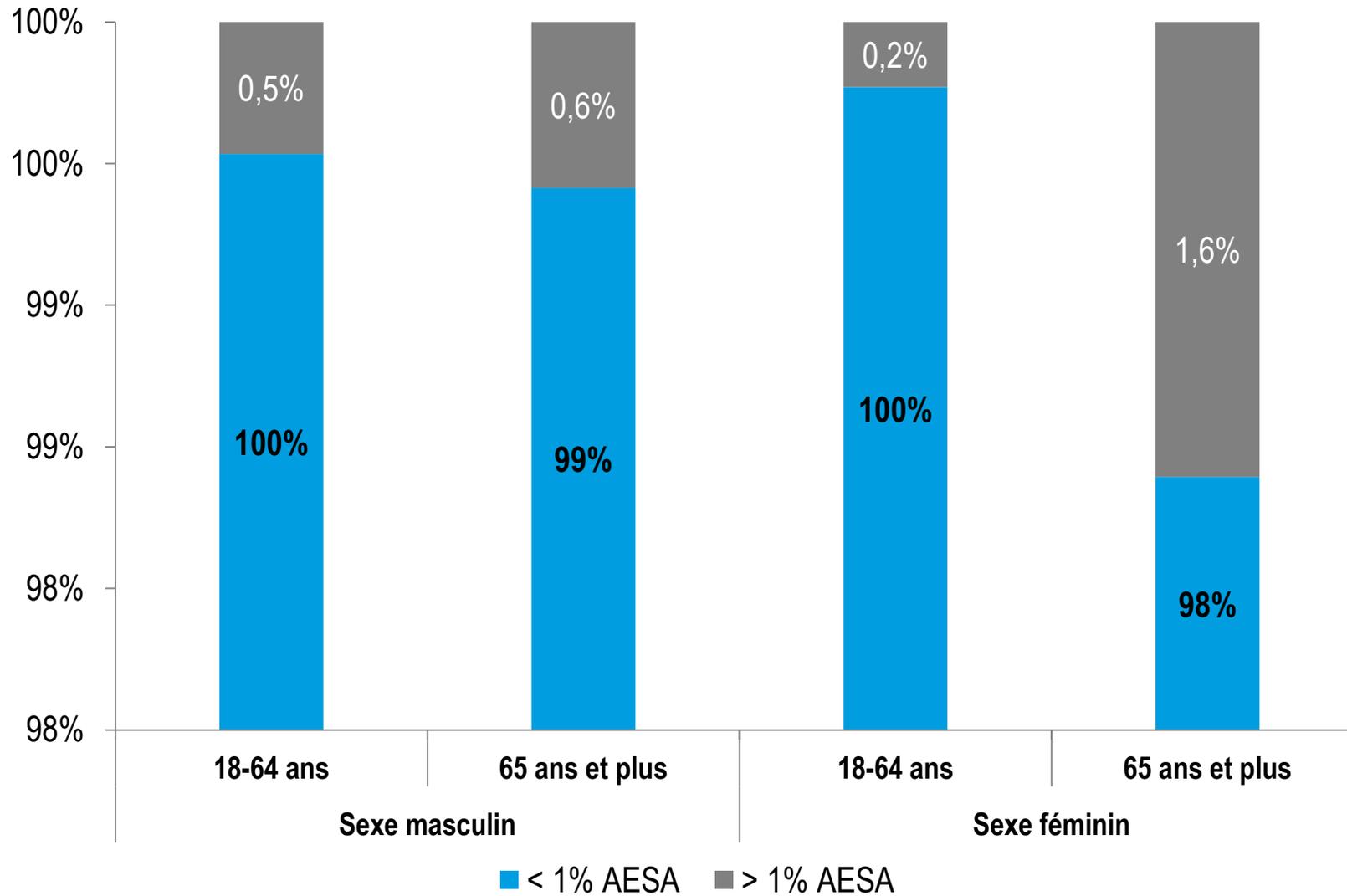
Trop faible consommation d'Omega 6

Part des acides linoléiques (omega6) dans les AET



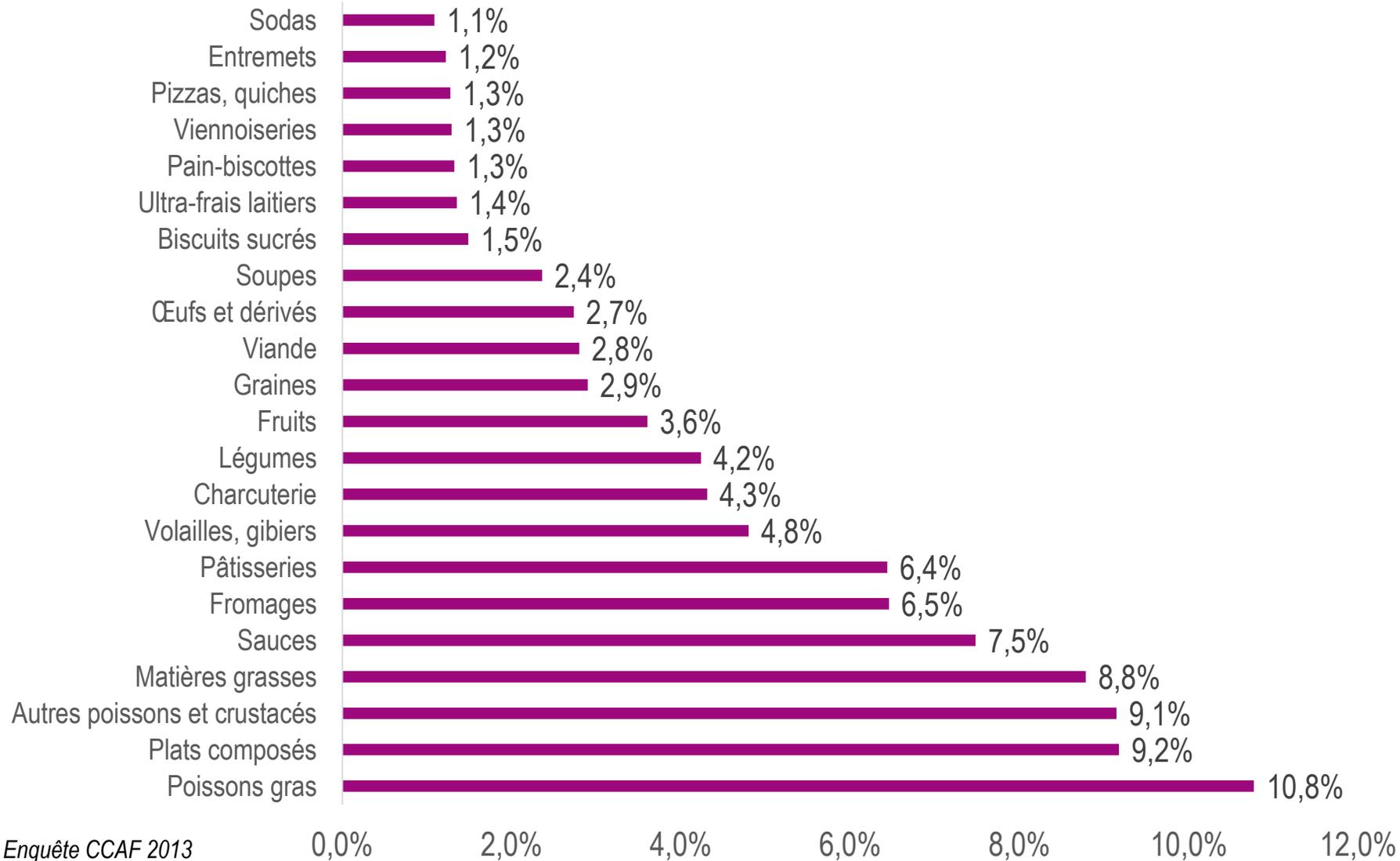
Très faible suivi des recommandations en Omega 3

Part des acides alpha-linoléniques (omega3) dans les AET



Les poissons et crustacés sont le groupe alimentaire le plus contributeur à l'apport en Oméga 3 chez les seniors

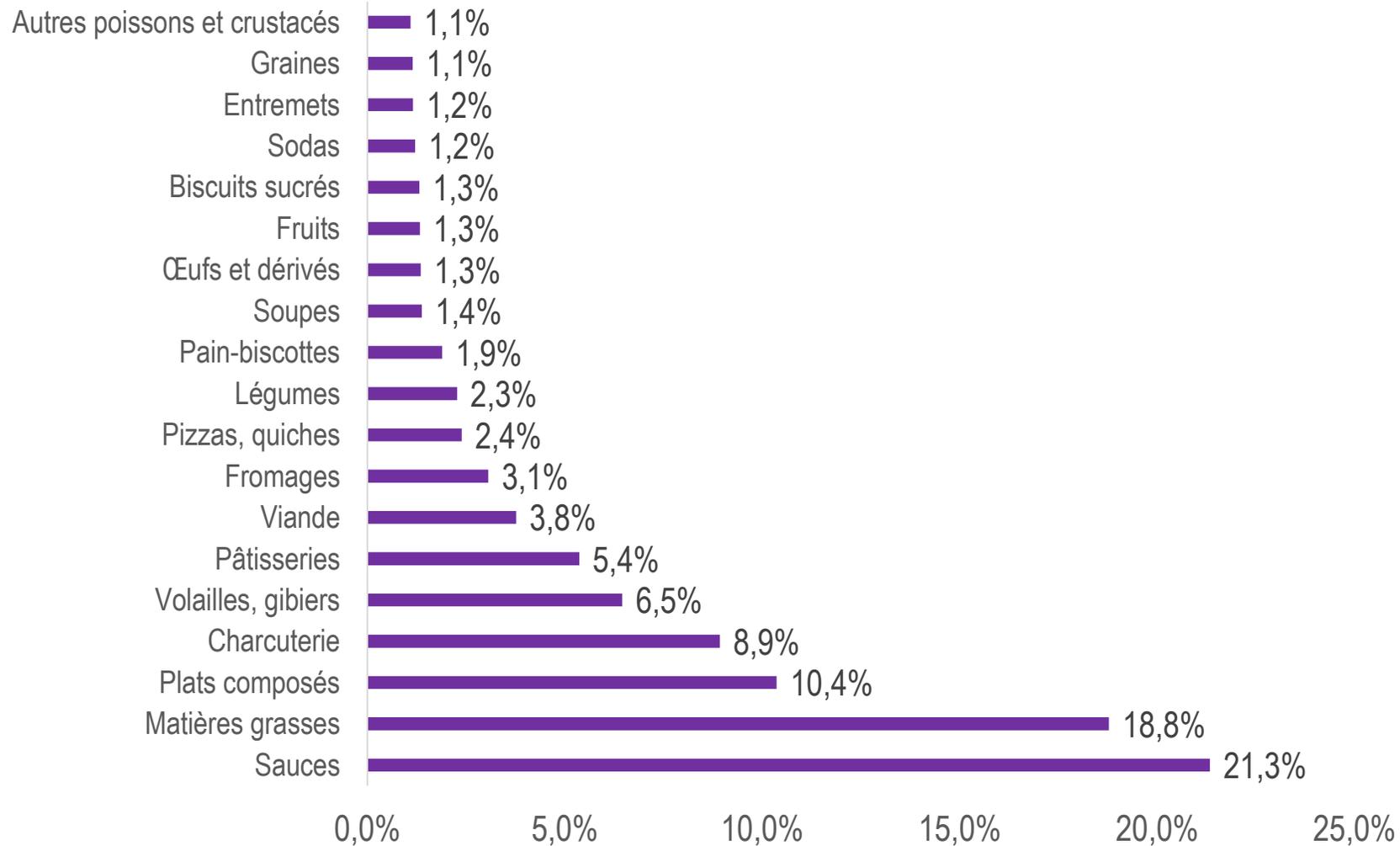
Contributions principales des groupes alimentaires (>1%) à l'apport en Oméga 3 chez les adultes 65 ans et plus



Les sauces sont le groupe alimentaire le plus contributeur à l'apport en Oméga 6 chez les seniors

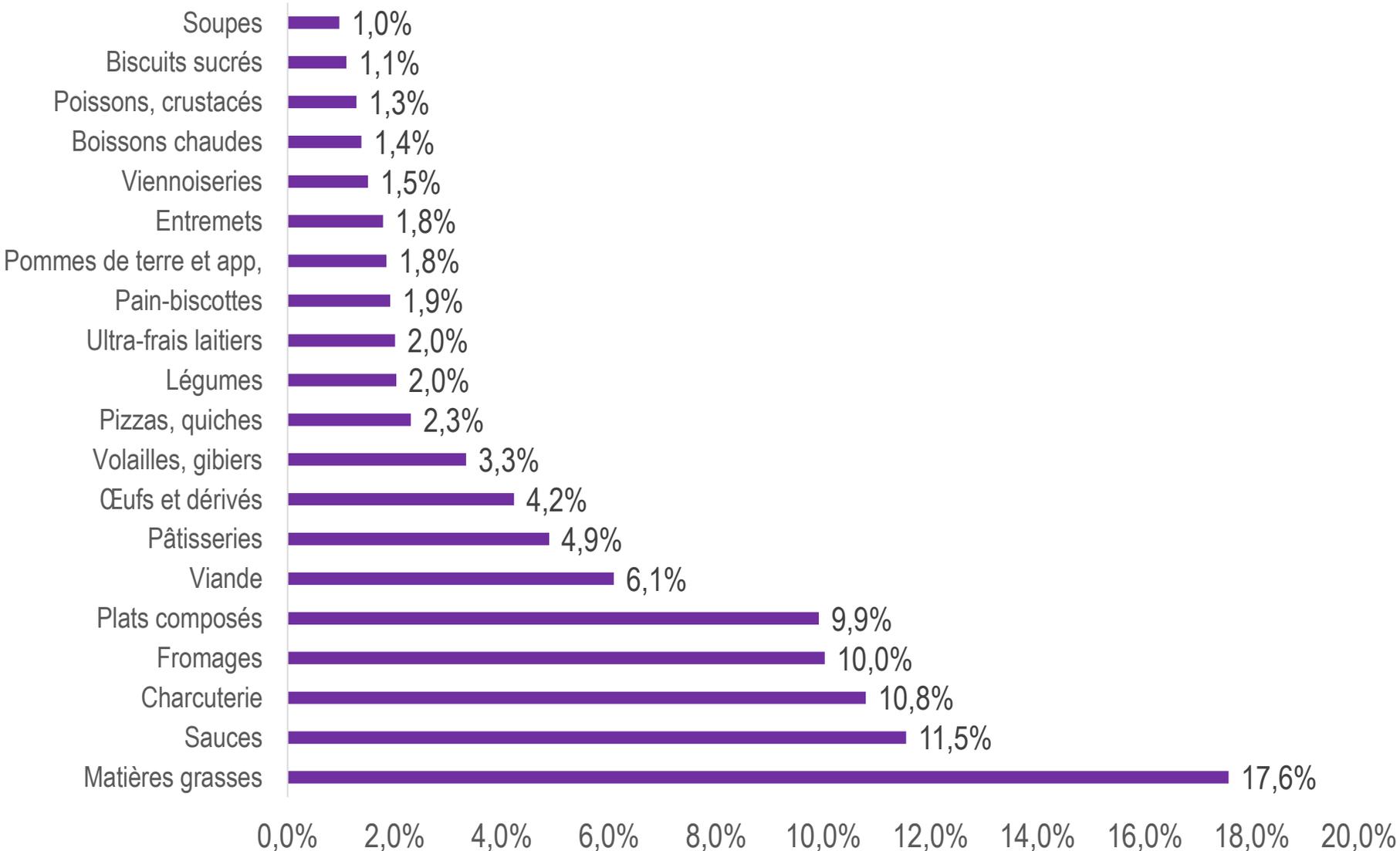
Contributions principales des groupes alimentaires (>1%) à l'apport en Oméga 6 chez les 65 ans et plus

Base : Adultes 20 ans et plus (N=1041)



Les Matières grasses sont le groupe alimentaire le plus contributeur à l'apport en Oméga 9 chez les seniors

Contributions principales des groupes alimentaires (>1%) à l'apport en Oméga 9 chez les 65 ans et plus



Conclusions

- ❑ **Chez les seniors, les apports en AGS sont trop importants**

Seulement 28% d'hommes et 21% de femmes sont en deçà des 12% des AET (même si un peu meilleurs que chez les autres adultes)

Les seniors consomment plus de fromages et matières grasses

- ❑ **Près d'un senior sur 3 consomment trop d'acides gras à longue chaîne**

- ❑ **Très peu de seniors (comme d'adultes) suivent les recommandations en Omega 3 (moins de 2%), Omega 6 (moins de 20%)**

Pourtant ils consomment plus de poissons que les autres adultes mais moins de plats composés

Thanks!

CRÉDOC

CENTRE DE RECHERCHE POUR L'ÉTUDE ET
L'OBSERVATION DES CONDITIONS DE VIE

Pascale HEBEL

Pole Consommation et Entreprise

Tel. : +33 (0)1 40 77 85 42

Port : +33 (0) 6 42 02 77 94

e-mail : hebel@credoc.fr

www.credoc.fr

142, rue du Chevaleret 75 013 Paris



PascaleHebel



Pascale Hébel

CRÉDOC