HAL
open science

Synthèse des résultats de l'étude de la consommation en Guadeloupe (projet Nutwind)

Mathilde Gorza, Pascale Bazoche, Valérie Angeon

To cite this version:

Mathilde Gorza, Pascale Bazoche, Valérie Angeon. Synthèse des résultats de l'étude de la consommation en Guadeloupe (projet Nutwind). [Rapport de recherche] INRAE. 2021. hal-03225621

HAL Id: hal-03225621

https://hal.science/hal-03225621v1

Submitted on 16 Jun 2021

HAL is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

Synthèse des résultats de l'étude de la consommation en Guadeloupe (projet NuTWInd)

Merci pour votre participation

Le projet NuTWInd est un projet de recherche coordonné par l'Institut national de recherche pour l'agriculture, l'alimentation et l'environnement (INRAE) et financé par l'agence nationale de la recherche (ANR). Son objectif principal est de comprendre les relations entre l'offre alimentaire et les préférences des populations pour proposer des stratégies en vue d'améliorer la sécurité nutritionnelle aux Antilles françaises.

Dans le cadre de ce projet, une équipe de recherche INRAE a animé des ateliers de consommation au lycée hôtelier du Gosier durant le mois de mars dernier. Au total, **179** volontaires ont participé à ces sessions. **Nous vous remercions de votre implication !** L'analyse détaillée des résultats est en cours mais nous tenions à vous proposer une première synthèse et des éléments de réponse au questionnaire auquel vous avez répondu.

1. Petit aperçu des résultats des enquêtes de consommation

L'expérience consistait à évaluer différents nectars de goyave et répondre à un questionnaire sur les habitudes alimentaires, les connaissances et les croyances alimentaires, et la situation sociodémographique des Guadeloupéens pour comprendre leurs préférences alimentaires. Vous étiez 40% à avoir moins de 30 ans, 17% entre 30 et 39 ans, 16% entre 40 et 49 ans, 19% entre 50 et 59 ans et 8% de plus de 60 ans. Les jeunes ont représenté volontairement la part la plus importante du panel car plusieurs études ont montré qu'ils sont les plus grands consommateurs de produits sucrés.

Comment les consommateurs Guadeloupéens comprennent-ils les informations nutritionnelles ?

Depuis 2016, la réglementation européenne a rendu obligatoire les informations nutritionnelles sur la plupart des produits alimentaires. Les consommateurs sont donc régulièrement confrontés à ces informations sur les étiquettes des produits. Nous avons souhaité comprendre comment les consommateurs perçoivent ces informations. Ainsi, plusieurs questions portaient sur la connaissance de termes de nutrition et la lecture d'étiquettes nutritionnelles.

Notamment, on peut noter que :

- **3% des participants ont répondu que les jus de fruits ne contiennent pas de sucre ajouté. En effet, il faut savoir que les jus de fruits ne peuvent pas contenir de sucre ajouté** (voir la partie 2 du document).
- **13% ont répondu que l'allégation « allégé en sucre » signifie que le produit contient au minimum 30% de sucre en moins qu'un produit standard, ce qui est le cas.**

Concernant la lecture de la table nutritionnelle présentée ci-dessous :

- **78% des participants ont repéré la quantité correcte de sucres contenue dans 100g de produit.**
- **47% ont repéré la quantité correcte de lipides (c'est-à-dire de matières grasses) contenue dans 100g de produit.**
- **72% ont indiqué la valeur énergétique correcte d'une gaufrette.**

Quantité de lipides contenue dans 100g de produit

Quantité de sucres contenue dans 100g de produit

Valeur énergétique d'une gaufrette exprimée en kJ ou kcal

INFORMATION NUTRITIONNELLE			
	Pour 100g	Par gaufrette (10,4g)	%* par gaufrette (10,4g)
Énergie	2200 KJ 525 kcal	229 kJ 55 kcal	3 %
Matières grasses	27,5 g	2,9 g	4 %
Dont acides gras saturés	16,5 g	1,7 g	9 %
Glucides	61 g	6,4 g	2 %
Dont sucres	38 g	4,0 g	4 %
Fibres alimentaires	1,6 g	0,2 g	-
Protéines	7,5 g	0,8 g	2 %
Sel	0,40 g	0,04 g	1 %
*** Apport de référence pour un adulte-type (8400kJ / 2000 kcal)** **1 paquet contient 14 gaufrettes**			

Figure 1 : Étiquette nutritionnelle d'un paquet de gaufrettes goût vanille

Les recommandations du Plan National Nutrition Santé (PNNS) sont-elles connues par les consommateurs ?

Lancé en 2001, le PNNS est un plan de santé publique visant à améliorer l'état de santé de la population en agissant sur la nutrition qui est un facteur majeur de protection de la santé. Ces recommandations sont actualisées tous les 4 ans selon les objectifs nutritionnels de santé publique.

Ainsi, différentes questions portaient sur la connaissance des recommandations incluses dans le PNNS actuel. Le graphique ci-dessous présente pour chaque question posée la réponse correcte correspondante avec la répartition des réponses des participants. Concernant la quantité de consommation maximum de boisson à base de fruits recommandée par jour, **13% des participants ont répondu 10cL par jour,** ce qui correspond à la quantité indiquée dans le PNNS. De plus, **70% des participants ont répondu correctement que manger un fruit et boire un verre de jus ne fournit pas les mêmes apports nutritionnels**.

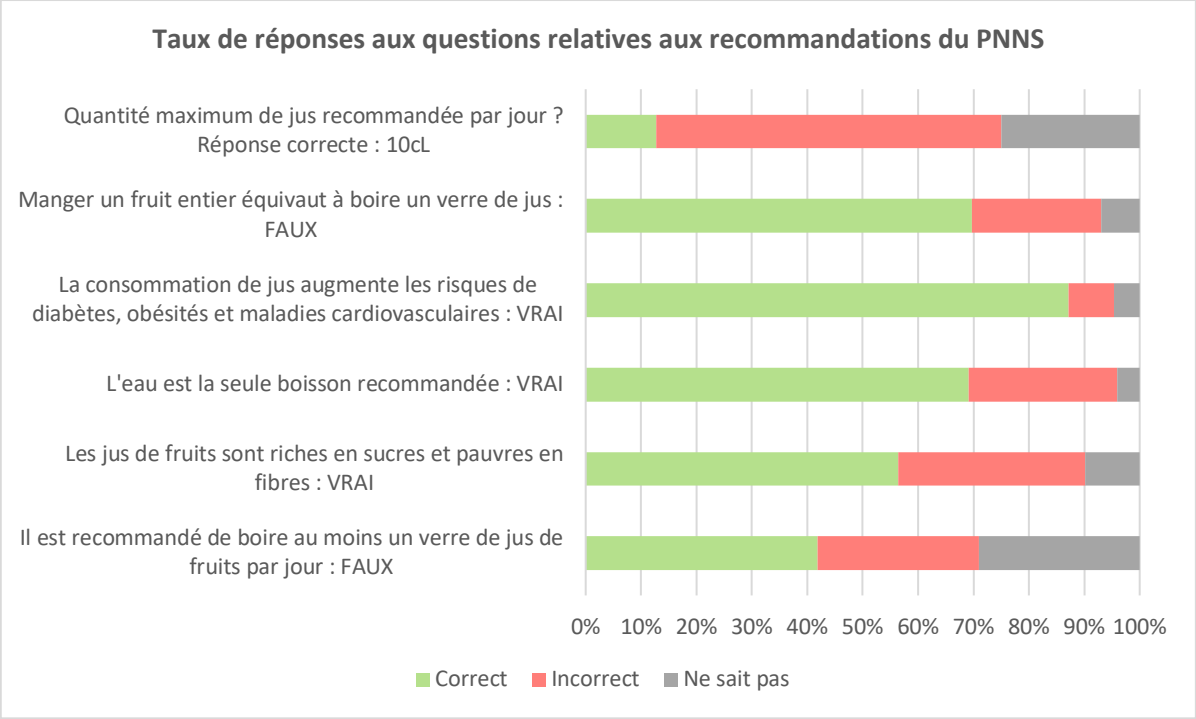

Figure 2 : Taux de réponses correctes/incorrectes aux questions autour des recommandations du PNNS

Quelles sont les habitudes de consommation des boissons à base de fruits des Guadeloupéens ?

Toute une partie du questionnaire était dédiée aux habitudes alimentaires, plus particulièrement centrées sur les boissons à base de fruits.

Le graphique ci-dessous présente la fréquence de consommation de boissons à base de fruits des participants. On peut noter que les **2/3 des participants** en consomment **au minimum plusieurs fois par semaine**.

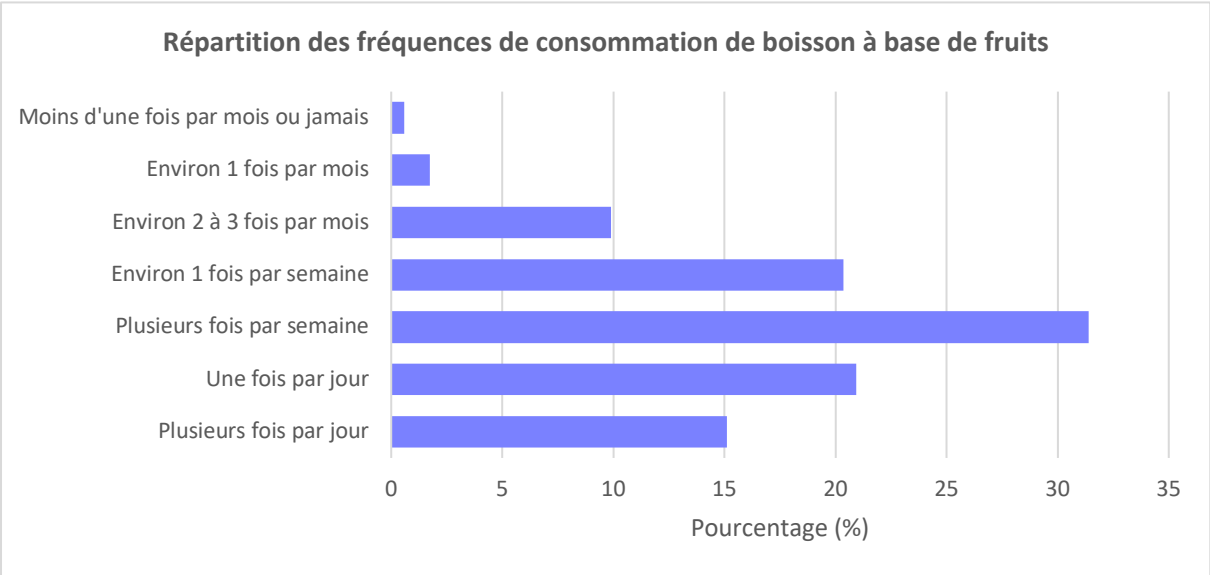

Figure 3 : Répartition des fréquences de consommation de boisson à base de fruits des participants

Une question portait sur la quantité de boisson ingérée par prise, ce qui signifie la quantité bue à chaque fois que le participant consomme ce type de boisson.

Pour rappel, la quantité maximum recommandée par jour selon le PNNS est de 10cL par jour et pas tous les jours.

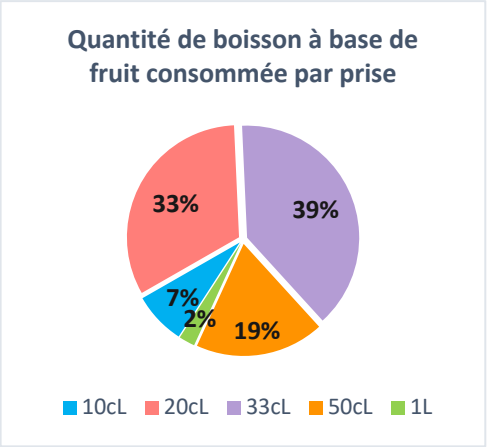

Figure 4 : Répartition de la quantité consommée de boisson à base de fruits par prise par les participants

Quelles sont les croyances alimentaires qui pourraient influencer les pratiques et les préférences alimentaires des Guadeloupéens ?

Pour identifier ce qui peut influencer les choix des consommateurs, nous nous sommes intéressées aux croyances alimentaires de la population guadeloupéenne. Les croyances alimentaires correspondent à ce que l'individu attend du produit et à l'idée qu'il s'en fait : par rapport à son origine, sa qualité, son goût, ses apports pour la santé, etc. Les croyances sont donc subjectives, hétérogènes et propres à un individu.

On note que :

- **79% des participants pensent que le sport permet de compenser la consommation de produits énergétiques.**
- **86% voient dans les étiquettes nutritionnelles des informations utiles et pertinentes.**
- **93% trouvent que les jus faits maison sont de meilleure qualité nutritionnelle que ceux du commerce.**
- **89% estiment que les sodas « light » ne sont pas bons pour la santé.**

2. Quelques définitions nécessaires à la lecture d'une étiquette nutritionnelle et présentation des recommandations du PNNS

- ***Des termes de nutrition à connaître pour comprendre les étiquettes nutritionnelles***

La valeur énergétique : quantité d'énergie pouvant être extraite d'un aliment et fournie à l'organisme. Elle s'exprime en kilojoules (kJ) ou kilocalories (kcal).

Les glucides : type de nutriment qui contribue à l'apport énergétique, ils sont constitués de sucres simples et complexes et de fibres.

Les matières grasses : type de nutriment aussi appelé « lipides », qui contribue à l'apport énergétique et permet notamment le stockage de l'énergie dans les tissus adipeux.

- ***Qu'est-ce qu'une allégation ? À quoi cela correspond ?***

Les allégations nutritionnelles et de santé sont des mentions, images ou symboles valorisant les denrées alimentaires sur le plan nutritionnel ou de la santé comme par exemple « jus de fruit riche en vitamine C », « riche en calcium », « source de fibres », « allégé en sucres » ou « bon pour le cœur ». L'allégation **« allégé en sucre »** signifie que le produit contient **au minimum 30% de sucre en moins qu'un produit standard**.

- ***Nectar, jus, boissons fruitées : quelles différences ?***

Les nectars de fruits sont constitués de jus ou de purée de fruits (entre 25% et 50% minimum selon les fruits), **d'eau avec ou sans addition de sucre et/ou édulcorant et/ou miel** (20% de sucre maximum).

Les jus de fruits sont fabriqués à partir de l'extraction du fruit. **L'ajout de sucre est interdit depuis 2013**. Ce qui différencie un jus et un nectar est donc la **teneur en fruit, elle est plus faible dans les nectars de fruits.**

Différents procédés de fabrication de jus de fruits peuvent être utilisés :

- Les **purs jus** sont obtenus par simple pressage du fruit, sans aucun autre ajout. Les purs jus peuvent être pasteurisés ou stérilisés.

- Les **jus à base de concentré** sont des jus auxquels l'eau est extraite par évaporation sur le lieu même de l'exploitation et dont le concentré ainsi obtenu est congelé. Cette concentration a pour but de diminuer les coûts de stockage et de transport. À son arrivée sur le lieu de conditionnement, le jus est reconstitué en ajoutant la même quantité d'eau qui avait été préalablement enlevée.

Une **<u>boisson à base de fruits</u>** est un mélange d'eau, de sucre et d'un minimum de 10 % de fruits. Ce sont des boissons qui se **<u>rapprochent des sodas</u>** : elles contiennent souvent des sirops ou des arômes de synthèse et des additifs chimiques.

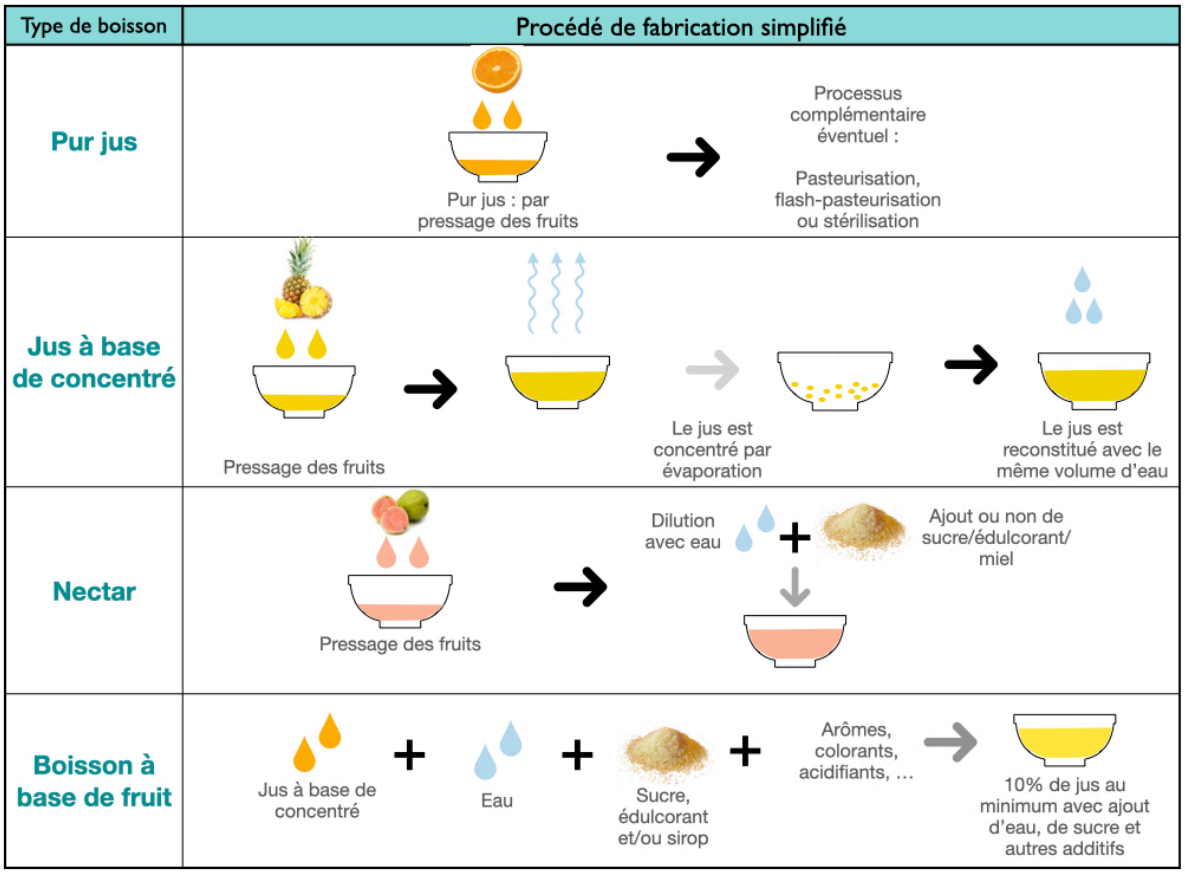

Tableau 1 : Présentation des différents types de boissons aux fruits et leur procédé de fabrication simplifié (source : Gorza, 2021)

- ***Quelles sont les recommandations du Plan National Nutrition Santé (PNNS) ?***

D'après le PNNS, **les jus de fruits sont classés dans les boissons sucrées**, au même titre que les sodas même light ou les boissons dites « énergisantes ». Leur consommation doit être limitée le plus possible. Dans tous les cas, il ne faut **<u>pas consommer plus d'un verre par jour de 10cL maximum</u>.** De manière générale, la seule boisson recommandée est l'eau qui peut aussi être apportée par le thé non sucré, le café (sans excès) non sucré et des infusions non sucrées. La consommation de fruits entiers est préférable à celle de jus de fruits pour favoriser l'**apport en fibres** qui sont très peu présentes dans les jus.

Pour plus d'informations, nous vous invitons à consulter l'ensemble des recommandations du PNNS : https://www.mangerbouger.fr/Les-recommandations

L'équipe comportement du consommateur,
Mathilde Gorza, Pascale Bazoche, Valérie Angeon, INRAE
Contacts : pascale.bazoche@inrae.fr / valerie.angeon@inrae.fr