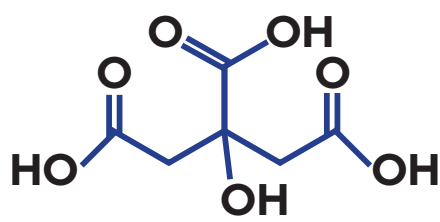


Alimentation & Nutrition 2020 en quelques chiffres !

Covid-19, confinement et comportements alimentaires

4%

des produits alimentaires contiennent 10 additifs ou plus. 53% des produits transformés contiennent 3 additifs ou moins, et 22% n'en contiennent pas du tout.



L'additif le plus utilisé est l'acide citrique, en tant que régulateur d'acidité.

Il est suivi par les amidons modifiés, souvent utilisés comme épaississants, et les lécithines, utilisées pour leur propriété émulsifiante.

Source : [Etude Oquali Anses Inra 2019](#)

60%

c'est le taux d'augmentation des visites du site mangerbouger.fr par rapport à 2019.

Cette augmentation a été importante pendant le confinement, le site présentant les repères nutritionnels du PNNS et de nombreux conseils et recettes.

Source : [Santé Publique France 2020](#)

37%

des français interrogés

ont déclaré cuisiner **plus de plats fait-maison** pendant le confinement que d'habitude.

Source : [Santé Publique France 2020](#)

Le "made in France" est une tendance renforcée par la crise sanitaire.

En avril 2020, 82% des français déclaraient vouloir continuer à acheter plus de produits locaux après la crise.

Source : [FranceAgrimer 2020](#)

17%

des français interrogés ont déclaré que leur **alimentation était moins équilibrée lors du confinement**, alors que pour 13% au contraire l'alimentation était plus équilibrée. Il y a eu une plus forte tendance au grignotage, avec 22% des personnes interrogées déclarant grignoter plus souvent lors du confinement qu'avant.

Source : [Santé Publique France 2020](#)

5g

c'est la limite quotidienne de sel à ne pas dépasser pour les adultes selon l'OMS, soit l'équivalent de 2,4g de sodium.

La surconsommation de sel est associée à une augmentation des risques de développer de l'hypertension artérielle.

Les produits transformés contiennent souvent beaucoup de sel, ainsi il est inutile de les resaler avant de les consommer.

Source : [Programme SHAKE OMS/PNNS 2019](#)

100g

c'est la limite quotidienne de sucres totaux (hors lactose et galactose) qu'il ne faudrait pas dépasser selon l'ANSES pour les adultes. Beaucoup d'aliments contenant des "sucres cachés", **20 à 30% des français adultes dépassent cette limite.**

Source : [Anses 2018](#)

86,2 kg/habitant

c'est la quantité de viande* consommée en France en 2019, contre 87,1 kg/hab. en 2018. Les habitudes de consommation changent depuis 20 ans, avec un **doublent de la consommation de viande de poulet**, et une forte baisse de la consommation des viandes ovine et de dinde. La consommation de viande bovine est également en baisse.

*bovine, porcine, ovine, équine, de poulet, dinde, canard et autres volailles.

Source : [FranceAgrimer 2020](#)

64%

des français sont intéressés par les applications alimentaires (OpenFoodFacts, Yuka, Y'aQuoi Dedans...) et 35% en ont déjà utilisé une.

Ces applications sont destinées à informer les consommateurs et faire évoluer les comportements alimentaires, mais peuvent aussi amener les industriels à changer la composition de leurs produits.

La présence d'additifs est le critère le plus important dans le choix des produits, suivi par la quantité de sucre. Les plats ultra-transformés (plats cuisinés, biscuits...) sont les produits les plus scannés lorsqu'une application est utilisée.

Source : [Programme SHAKE OMS/PNNS 2019](#)

5451 références

en magasin affichaient un Nutri-Score en 2019, contre 122 en 2017.

Une augmentation notable, pour un logo reconnu par 41% des Français.

Source : [Credoc 2020](#)

27 minutes

c'est le temps moyen alloué par les français à la préparation du repas du soir. **Le dîner est le repas le plus incontournable**, et est associé au plaisir et à la convivialité.

Sources : [Credoc 2019](#) / [Ipsos/Nestlé 2020](#)

Les chiffres du BIO

- Le marché du bio a **triplé en 10 ans** en France : 9,7 milliards en 2018 contre 3,1 milliards en 2009.
- 1 hectare sur 10 cultivé en France l'est en BIO.
- 71% des français consomment du BIO au moins une fois par mois et **14% en consomment tous les jours.**

Ces chiffres attestent d'un changement des modes de consommation des Français, qui consomment BIO pour diverses raisons, dont la première est la préservation de la santé puis la qualité et le goût des aliments.

Sources : [Agence Bio 2020](#); [Les Echos 2019](#)