



ETAT DES LIEUX DES PRISES ALIMENTAIRES HORS REPAS EN FRANCE, NOTAMMENT CHEZ LES ENFANTS

DONNÉES DE L'OBSERVATOIRE DES HABITUDES ALIMENTAIRES HORS REPAS 2024

Pascale Hébel



Société Française
de Nutrition

RAPPEL DE LA DÉFINITION D'UNE PRISE ALIMENTAIRE HORS REPAS*

Il s'agit d'une consommation prise – ce qui est mangé ou bu – ,
soit en dehors des repas, soit à la place des repas,
et qui n'est pas considérée comme un repas.

Cette terminologie utilisée depuis 2017 est apparue essentielle pour
éviter le biais de perception lié au terme snacking.

L'Observatoire des habitudes hors repas a fait l'objet de 3 publications scientifiques :

- *Practices and representations of snacking in a highly standardized food culture: the scenario in France, Thibaut de Saint Pol, Pascale Hébel, Food Quality and Preference, octobre 2021*
- *Snacking et rythmes alimentaires : évolutions et perceptions chez les Français. Synthèse du workshop de la SFN, Cahiers de Nutrition et Diététique, janv 2022*
- *Représentations et pratiques des habitudes hors repas en France, Pascal Hébel et Thibaut de Saint Pol, Cahiers de Nutrition et Diététique, mai 2023*



Société Française
de Nutrition

*Source : Observatoire des habitudes hors repas.

7 ans d'histoire pour un éclairage scientifique inédit sur les comportements alimentaires des Français

Objectifs scientifiques

Apporter des éléments de connaissances objectifs sur les prises alimentaires (mangé ou bu) en dehors des repas en France (réalité des Français peu investigués) et l'évolution de ces pratiques dans le temps.

Donner une approche sociologique et comportementale, alliant approfondissements qualitatifs et quantitatifs, en toute indépendance, avec une méthodologie scientifique solide et validée.



Société Française
de Nutrition

7 ans d'historique pour un éclairage scientifique inédit sur les comportements alimentaires des Français

Objectifs scientifiques

- **Apporter des éléments de connaissances objectifs** sur les prises alimentaires (mangé ou bu) en dehors des repas en France (réalité des Français peu investiguée) et l'évolution de ces pratiques dans le temps.
- **Donner une approche sociologique et comportementale, alliant approfondissements qualitatifs et quantitatifs**, en toute indépendance, avec une méthodologie scientifique solide et validée.

Pour l'édition de 2024 :

- **Révéler les évolutions de pratiques de consommations en dehors des repas**, dans un contexte inflationniste inédit en s'intéressant à **l'insécurité alimentaire**
- **Apporter un éclairage nouveau avec un focus sur les pratiques alimentaires hors repas des enfants (en interrogeant leurs parents)**

Cette édition pour son volet enfants a été **construite en collaboration avec**



Société Française
de Nutrition

Création de données inédites

Adultes



18 – 64 ans (1 350 individus)

Quotas âge, sexe, diplôme,
CSP, type de famille, TUU et région

En évolution depuis 2017

Prises alimentaires et boissons hors repas

- Les prises hors repas - descriptif des rythmes, lieux, des moments, avec qui, dans quel contexte, et types d'aliments ou boissons consommés selon les moments de consommation
- Quelles raisons selon le moment de consommation ? Quels ressentis ?
- **Nouveau** : quelles motivations et freins de choix d'un produit alimentaire ?

Caractéristiques : IMC, Socio-démo (niveau de diplôme, âge, sexe, CSP, Agglomération, Région, Télétravail, insécurité alimentaire), perception du budget

Parents d'enfants de 3 à 11 ans



500 parents

Nouveau

Prises alimentaires et boissons hors repas

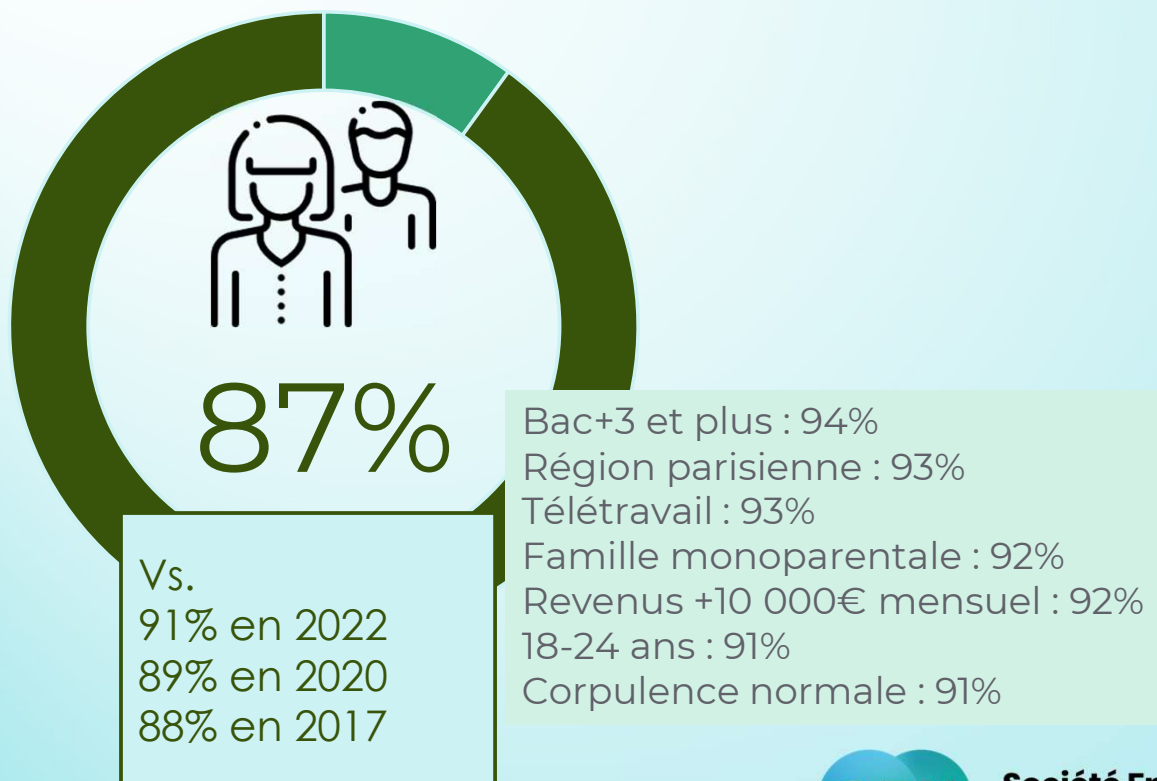
- IDEM adultes (avec adaptations quand nécessaire)
- Qui décide de ce que mange l'enfant en dehors des repas (choix / portion...)
- Impact du tempérament alimentaire et des pratiques éducatives

Caractéristiques : IMC, Socio-démo du responsable du foyer (niveau de diplôme, âge, sexe, CSP, Agglomération, Région, insécurité alimentaire) Rang dans la fratrie

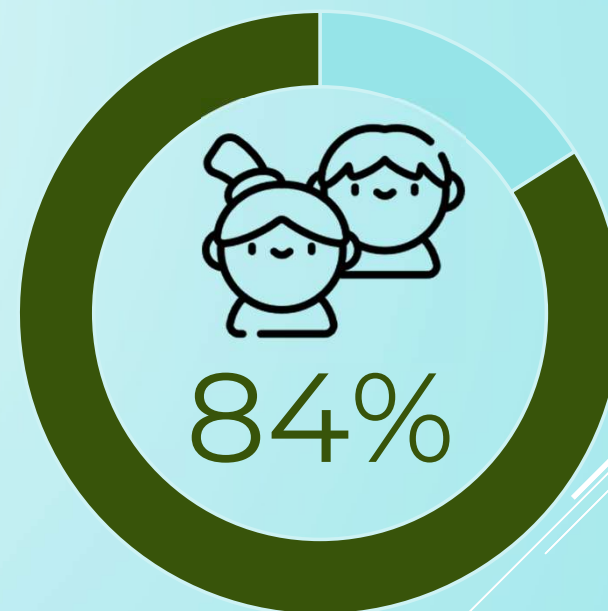
La consommation hors repas est ancrée dans les pratiques alimentaires des Français, elle concerne 9 adultes sur 10 et 8 enfants sur 10

Vous est-il arrivé de manger ou de boire (en dehors de l'eau) **sans que ce soit un repas** ? (Différent de aucun de ceux-ci)

Base : 1 350 adultes



Base : 500 enfants

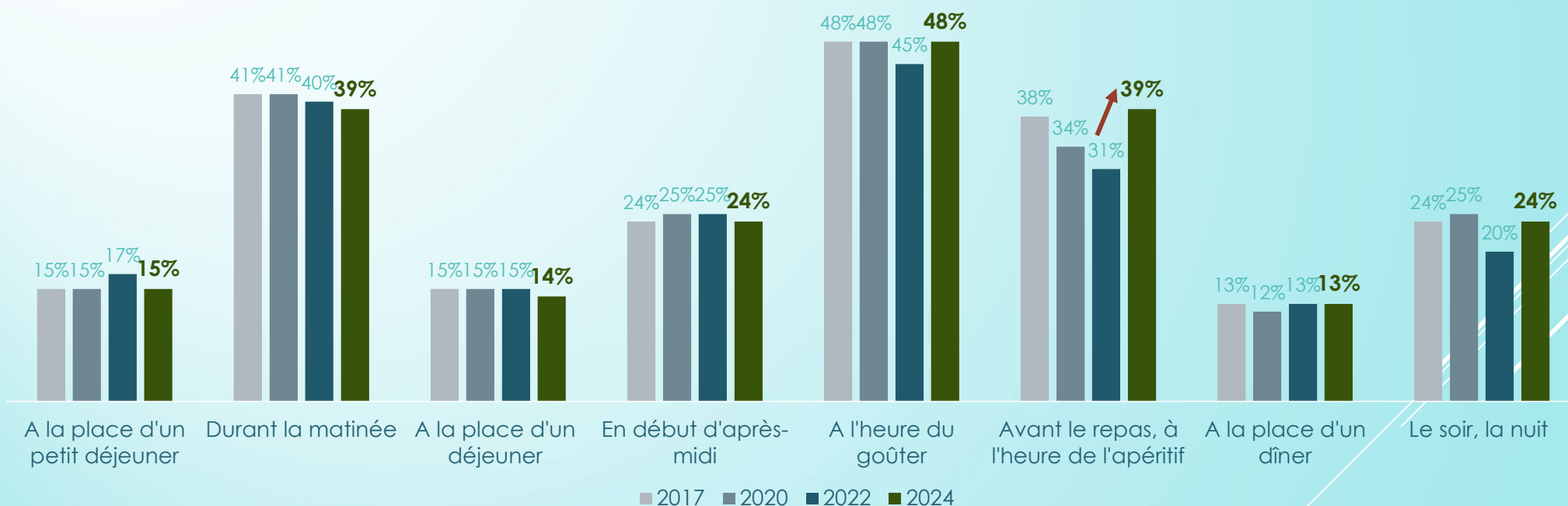




Chez les adultes, une pratique relativement stable avec un consommation au moment de l'apéritif qui a fortement progressé en 2024 (niveau de 2017)

Vous est-il arrivé de manger ou de boire (en dehors de l'eau) sans que ce soit un repas ?

Base : 1350 adultes



Société Française
de Nutrition

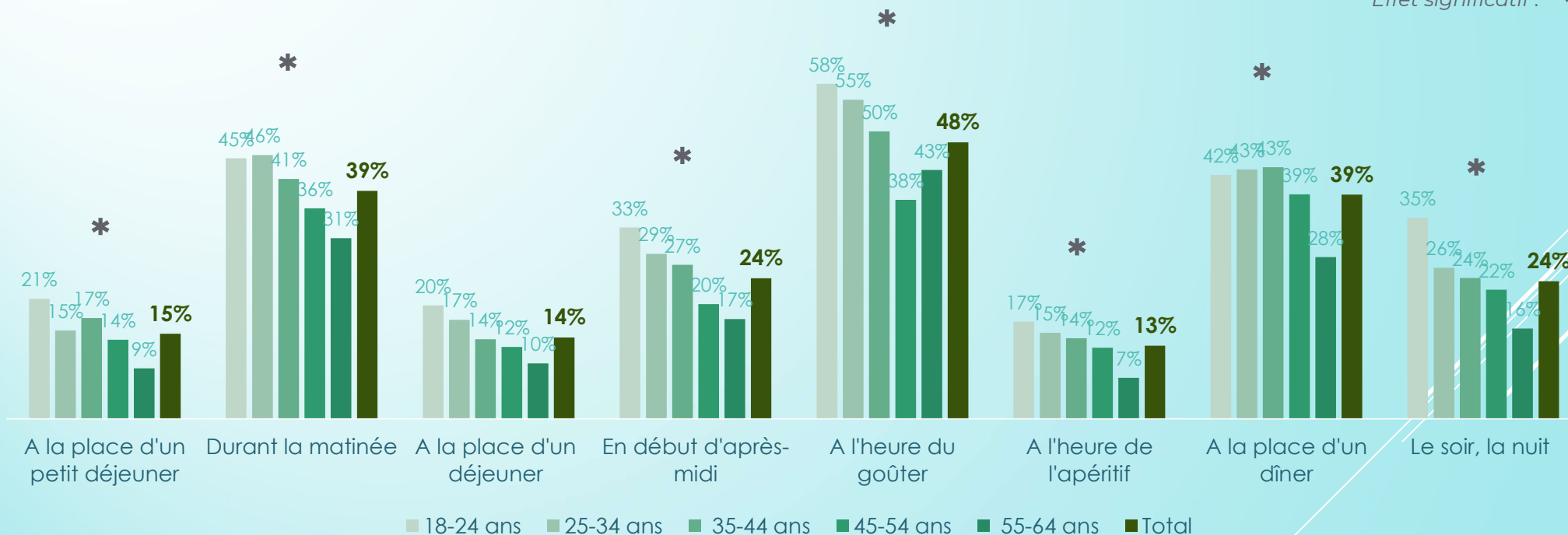


Des moments de consommation hors repas portés par les plus jeunes générations

Vous est-il arrivé de manger ou de boire (en dehors de l'eau) sans que ce soit un repas ?

Base : 1350 adultes

Effet significatif : *



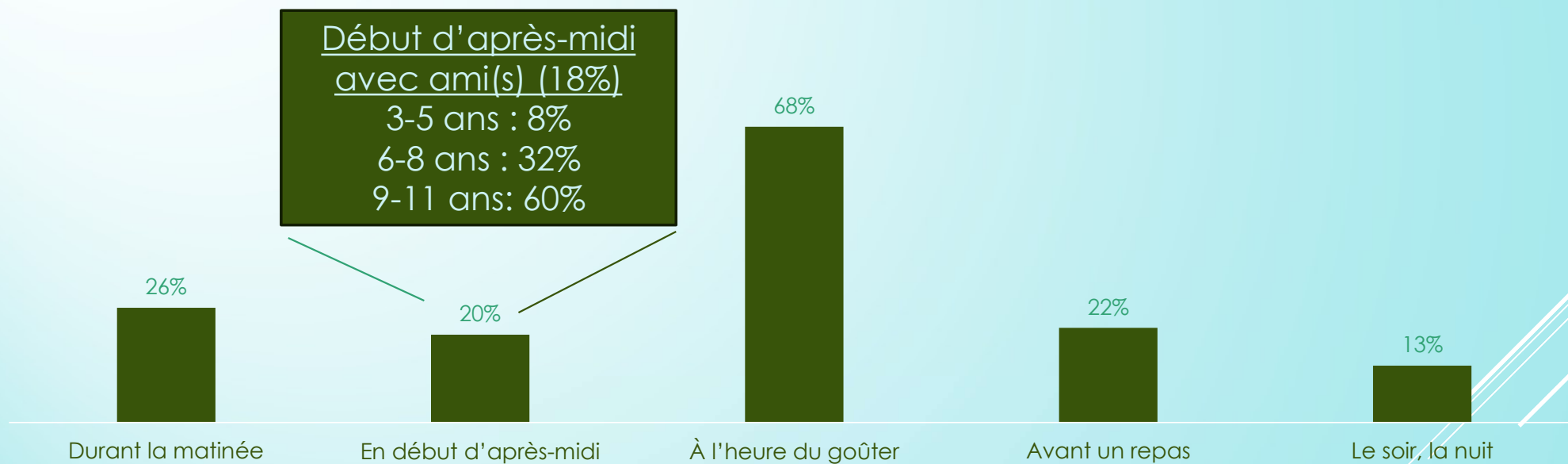
Société Française
de Nutrition



Chez les enfants, moins d'un quart ont des prises alimentaires hors repas en dehors du goûter, ce dernier est bien installé

Lors de la dernière journée d'école, est-ce que votre enfant a mangé ou bu (autres que de l'eau) en dehors des trois repas principaux ?

Base : 500 enfants



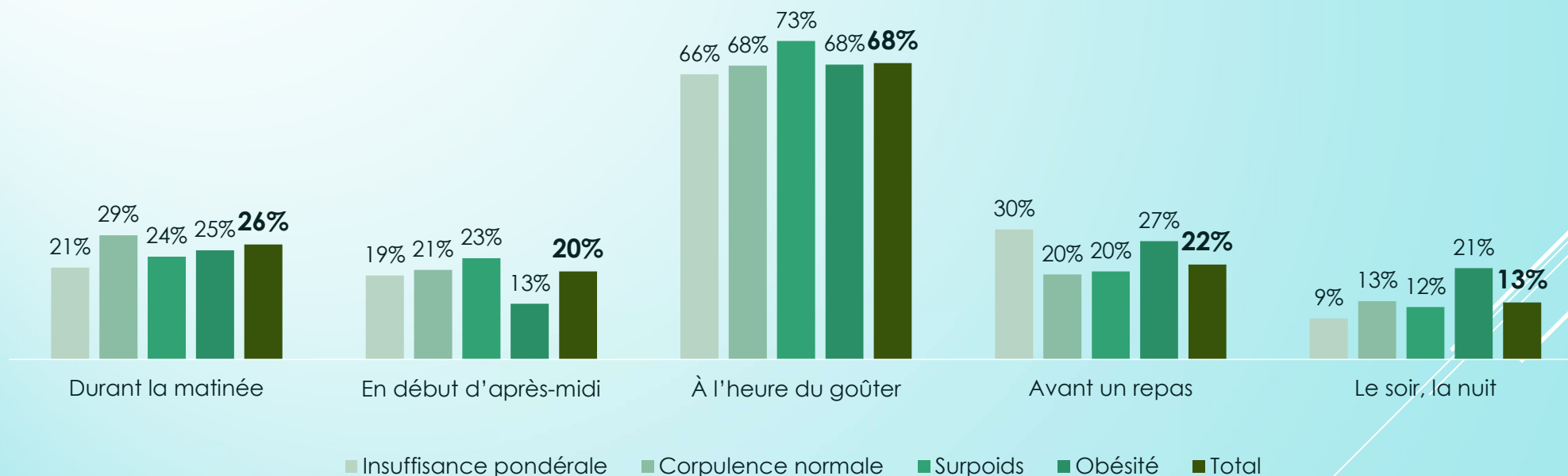


Pas d'effet significatifs sur les moments des prises alimentaires hors repas pour les enfants en situation d'obésité (qui semblent davantage consommer en fin de journée)

Lors de la dernière journée d'école, est-ce que votre enfant a mangé ou bu (autres que de l'eau) en dehors des trois repas principaux ?

Base : 500 enfants

Aucun effet significatif de l'IMC



Société Française
de Nutrition

CARACTÉRISTIQUES DES CONSOMMATIONS ALIMENTAIRES ET DE BOISSONS EN DEHORS DES REPAS



Chez les adultes

- Consommations caractérisées par les moments de la journée : plutôt **sucrées le matin**, au goûter et le soir, plutôt salées à la place des repas et à l'apéritif.
- Les prises alimentaires **hors repas se font pour la moitié des Français de manière accompagnée**, en particulier lors du goûter et de l'apéritif



Chez les enfants

- Les **biscuits sucrés** : type d'aliment le plus consommé par les enfants, en particulier lors du goûter, suivi des **fruits et des produits laitiers**
- Les **biscuits salés et chips** sont les aliments salés les plus consommés, en particulier avant le repas. Une notion « d'apéritif » qui s'installe dès l'enfance ou un moment pour calmer la faim avant le repas ?
- Les **écrans** s'installent dans les moments de prises hors repas dès le plus jeune âge.



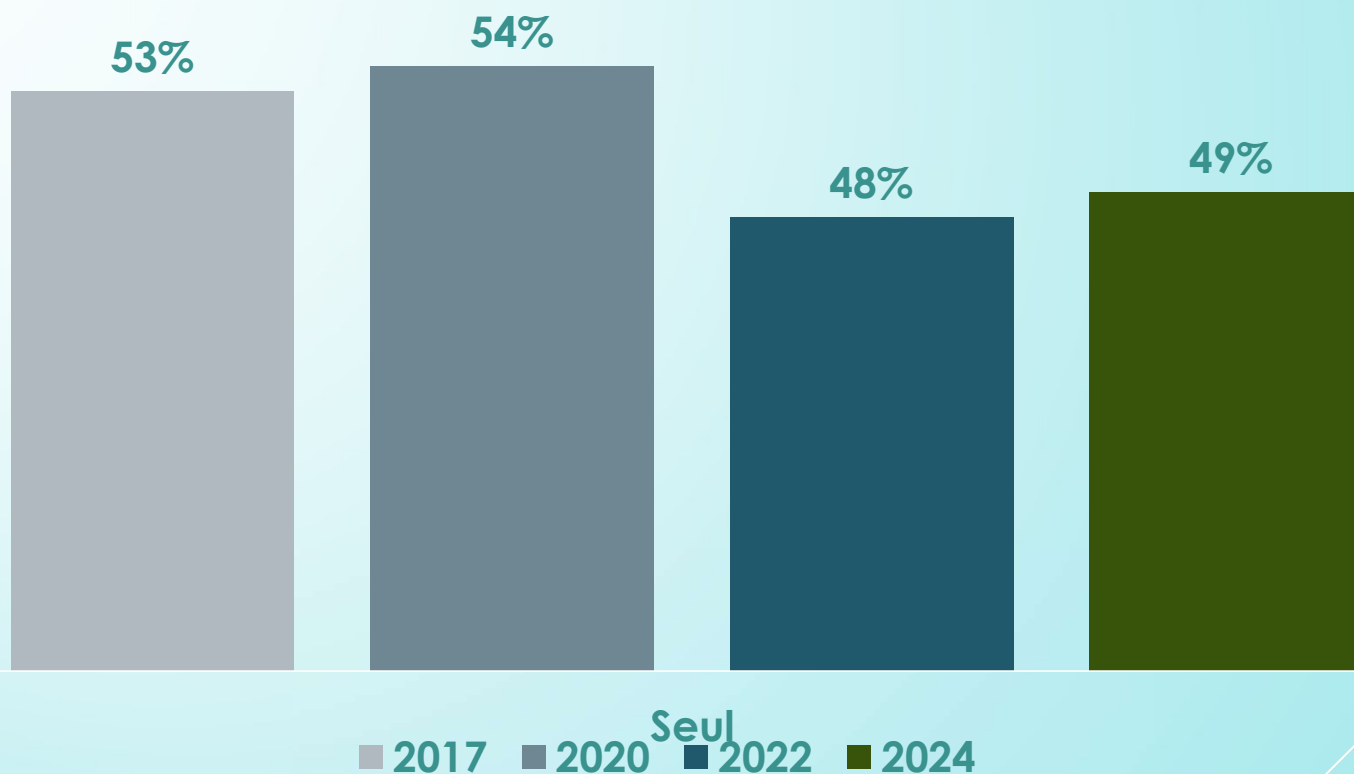
Société Française
de Nutrition



Moins de prises alimentaires hors repas prises seules post Covid

La dernière fois que vous avez mangé ou bu... sans que ce soit un repas était-ce...? - **Seul**

Base : 1 195 adultes



■ 2017 ■ 2020 ■ 2022 ■ 2024



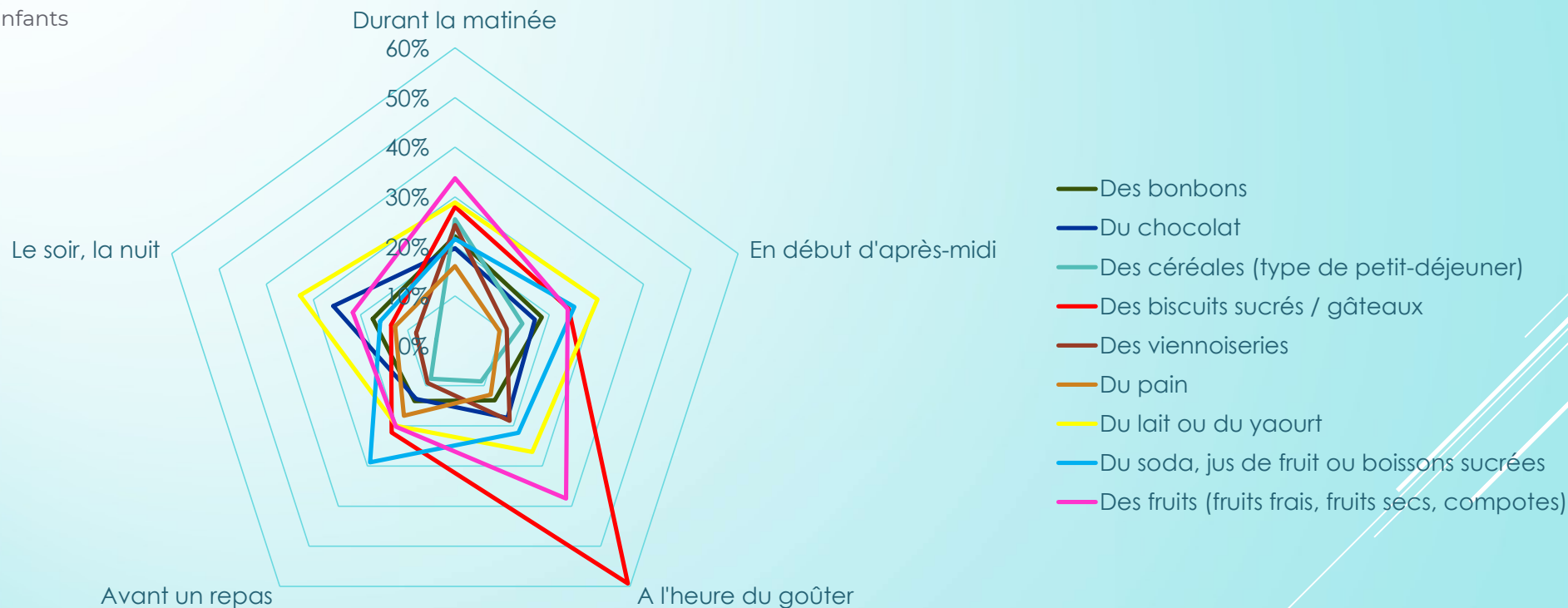
Société Française
de Nutrition



Les biscuits sucrés mais aussi les fruits sont fortement présents au goûter chez les enfants, sodas avant les repas

Lors de la dernière journée d'école, est-ce que votre enfant a mangé ou bu (autres que de l'eau) en dehors des trois repas principaux ? – **aliments sucrés**

Base : 500 enfants



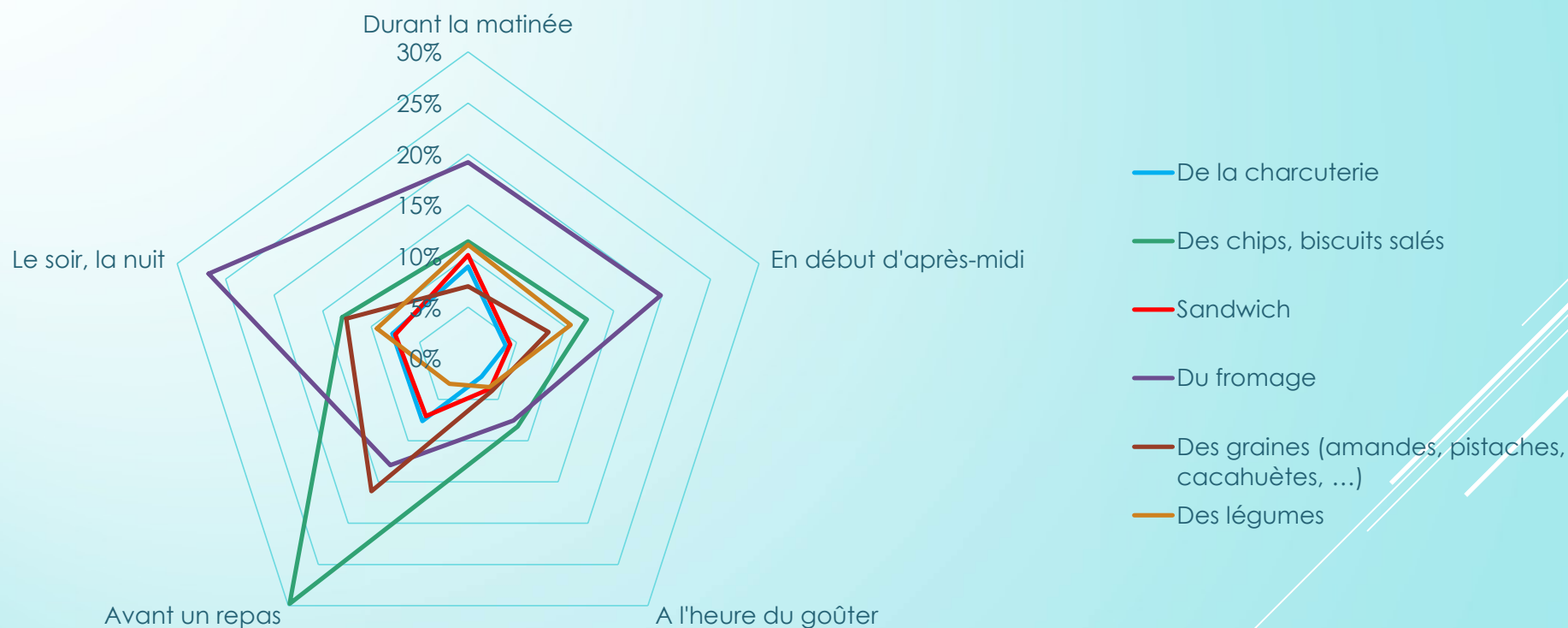
Société Française
de Nutrition



Concernant les aliments salés, ce sont les chips et biscuits salés qui sont particulièrement consommés avant un repas

Lors de la dernière journée d'école, est-ce que votre enfant a mangé ou bu (autres que de l'eau) en dehors des trois repas principaux ? – **aliments salés**

Base : 500 enfants



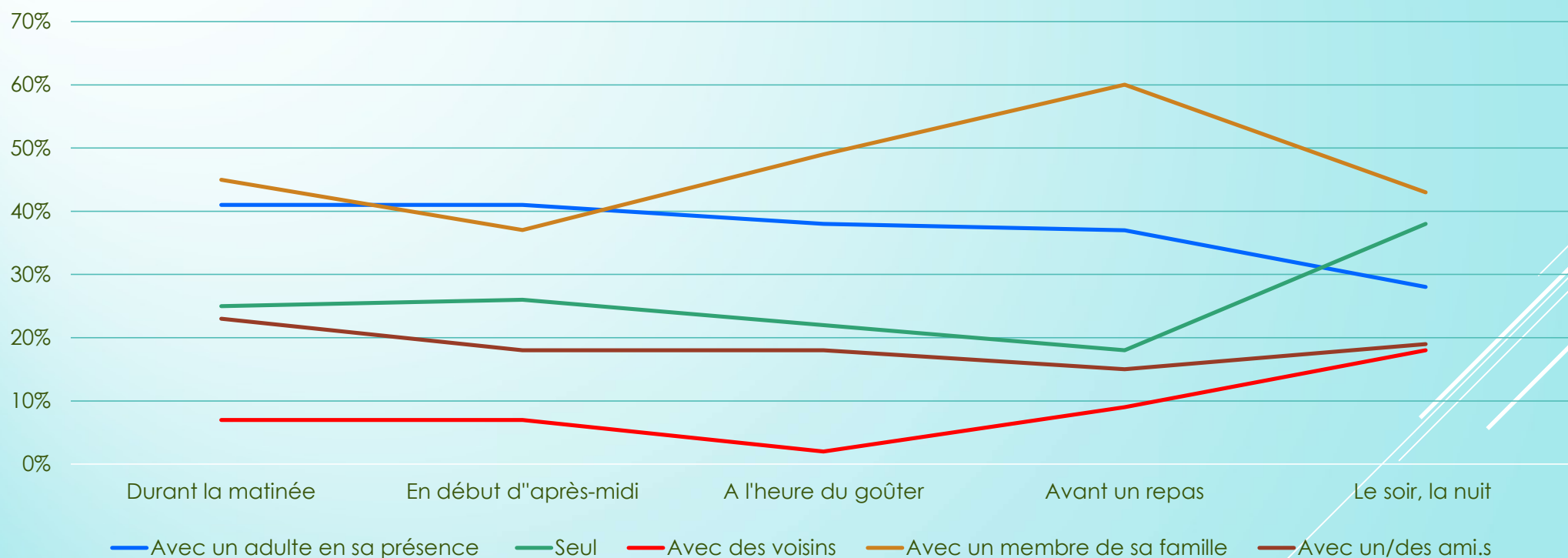
Société Française
de Nutrition



C'est majoritairement avec un membre de sa famille que les enfants mangent ou boivent en dehors des trois repas principaux

Lors de la dernière journée d'école, est-ce que votre enfant a mangé ou bu (autres que de l'eau) en dehors des trois repas principaux ?

Base : 500 enfants



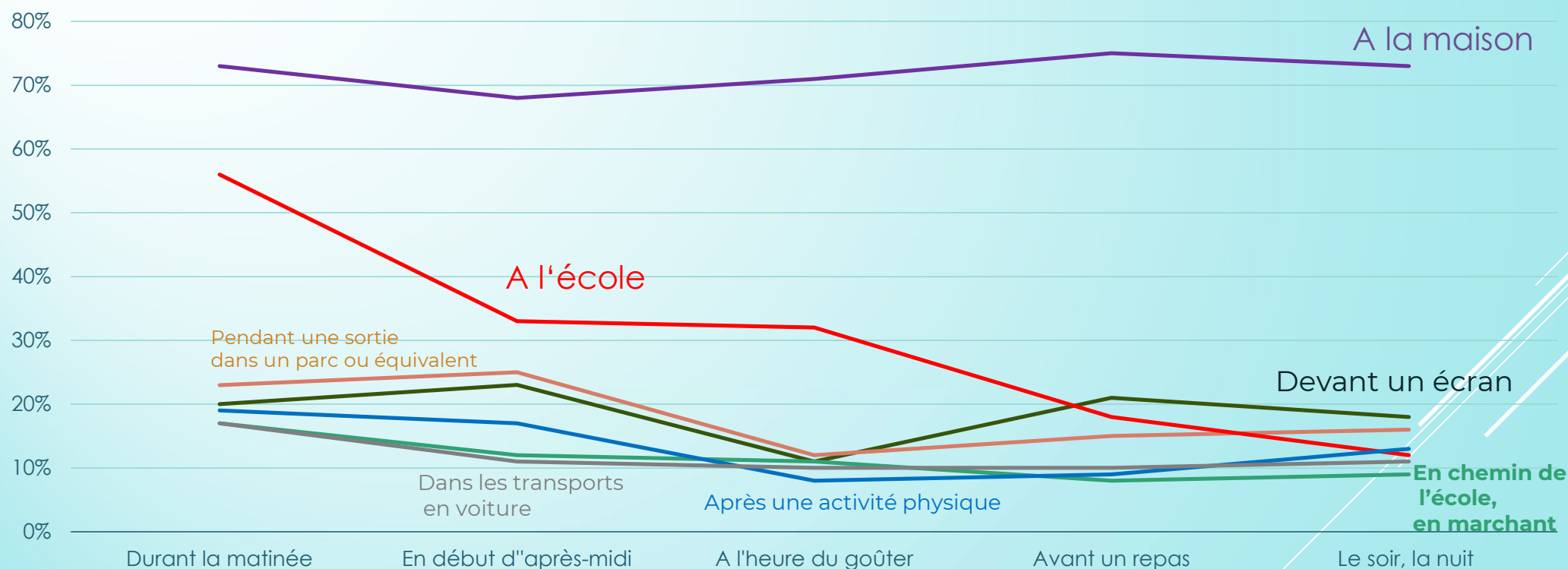
Société Française
de Nutrition



Les enfants prennent principalement des prises hors repas à la maison, quel que soit le moment de la journée. Un pic de la présence d'écran en début d'après-midi et avant le repas.

Lors de la dernière journée d'école, est-ce que votre enfant a mangé ou bu (autres que de l'eau) en dehors des trois repas principaux ?

Base : 500 enfants



Société Française
de Nutrition

► VULNÉRABILITÉ ALIMENTAIRE

- Plus d'un Français sur trois concerné par l'insécurité alimentaire
- Des consommations en dehors des repas davantage perçues comme des substituts de repas par les personnes en insécurité alimentaire.
- Une insécurité alimentaire qui endigue la notion de plaisir
- Un sentiment de culpabilité accentué par l'insécurité alimentaire



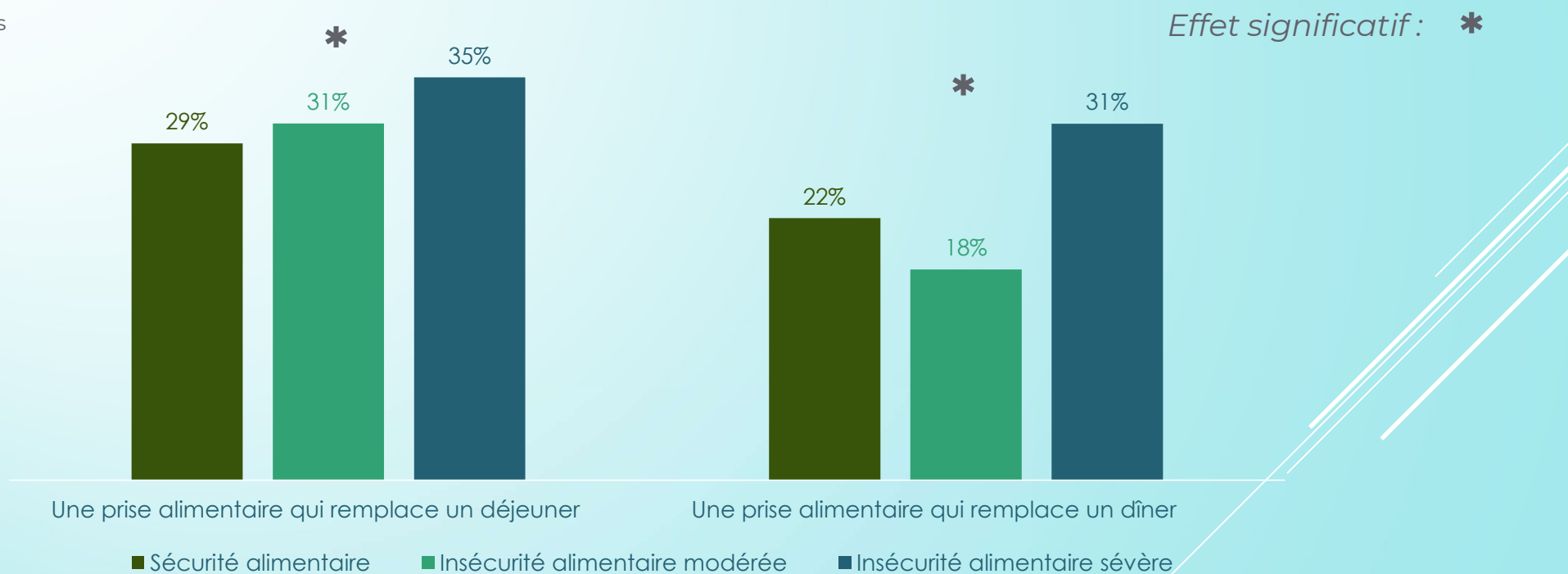
Société Française
de Nutrition

Les personnes en situation d'insécurité alimentaire sévère sont plus susceptibles de considérer que ce qu'elles consomment en dehors des repas constitue un substitut à un repas



Est-ce que « Ce que vous mangez et buvez et qui n'est pas un repas » correspond pour vous à :

Base : 1350 adultes



Société Française
de Nutrition

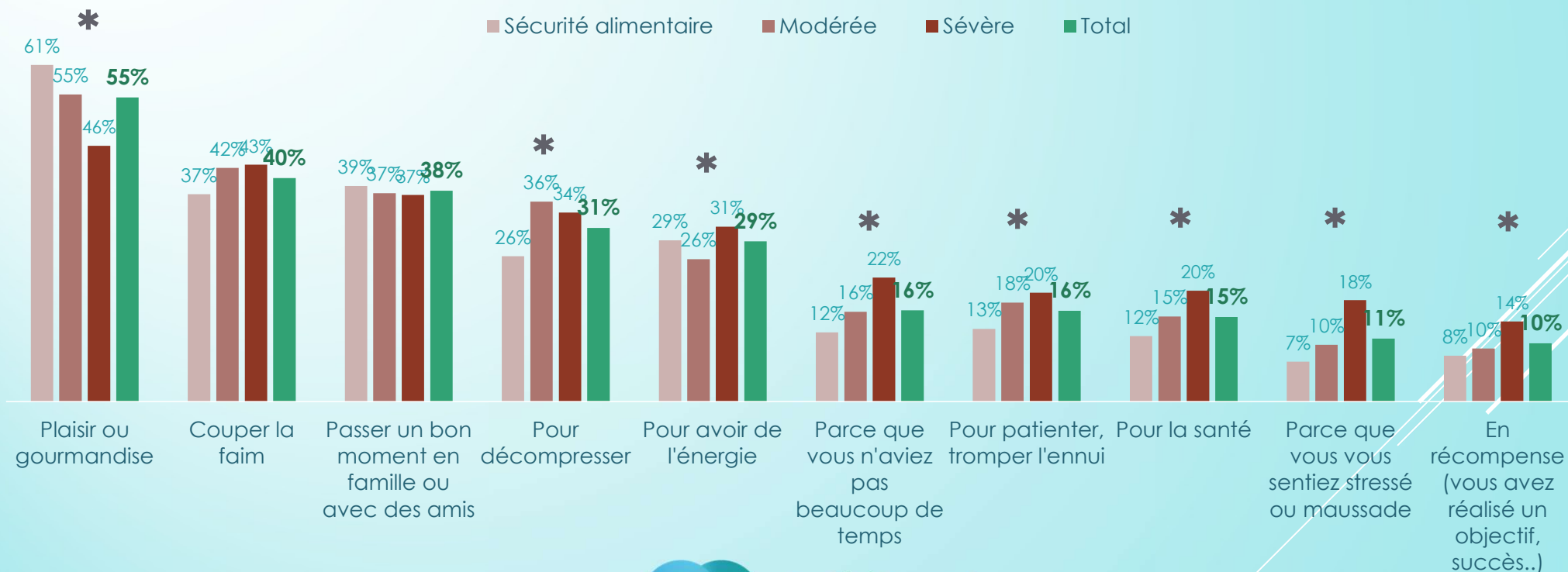
La motivation de consommation en dehors des repas par plaisir diminue avec l'insécurité alimentaire de l'individu. A l'inverse, plus l'insécurité alimentaire progresse, plus ces prises alimentaires pour gain de temps, par ennui, par stress ou en récompense progressent



La dernière fois que vous avez mangé ou bu... sans que ce soit un repas était-ce...?

Base : 1204 adultes

Effet significatif : *

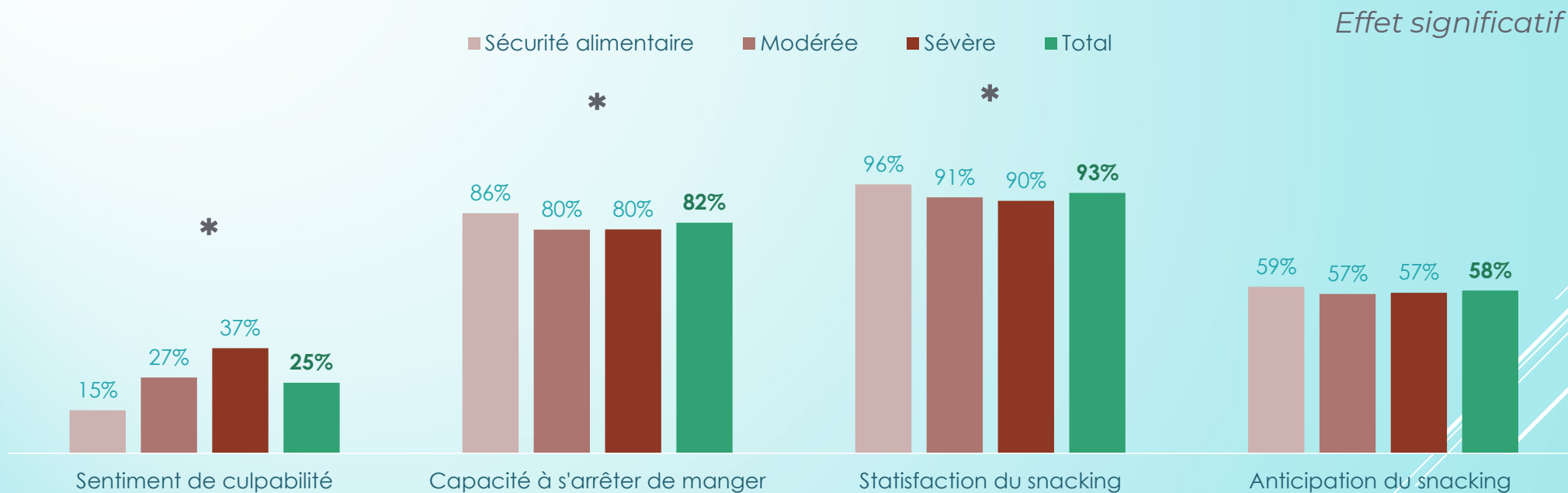


**Société Française
de Nutrition**

Une insécurité alimentaire qui entraîne par ailleurs un sentiment de culpabilité plus élevé vis-à-vis des consommations hors repas

La dernière fois que vous avez mangé ou bu... sans que ce soit un repas était-ce...?

Base : 1204 adultes



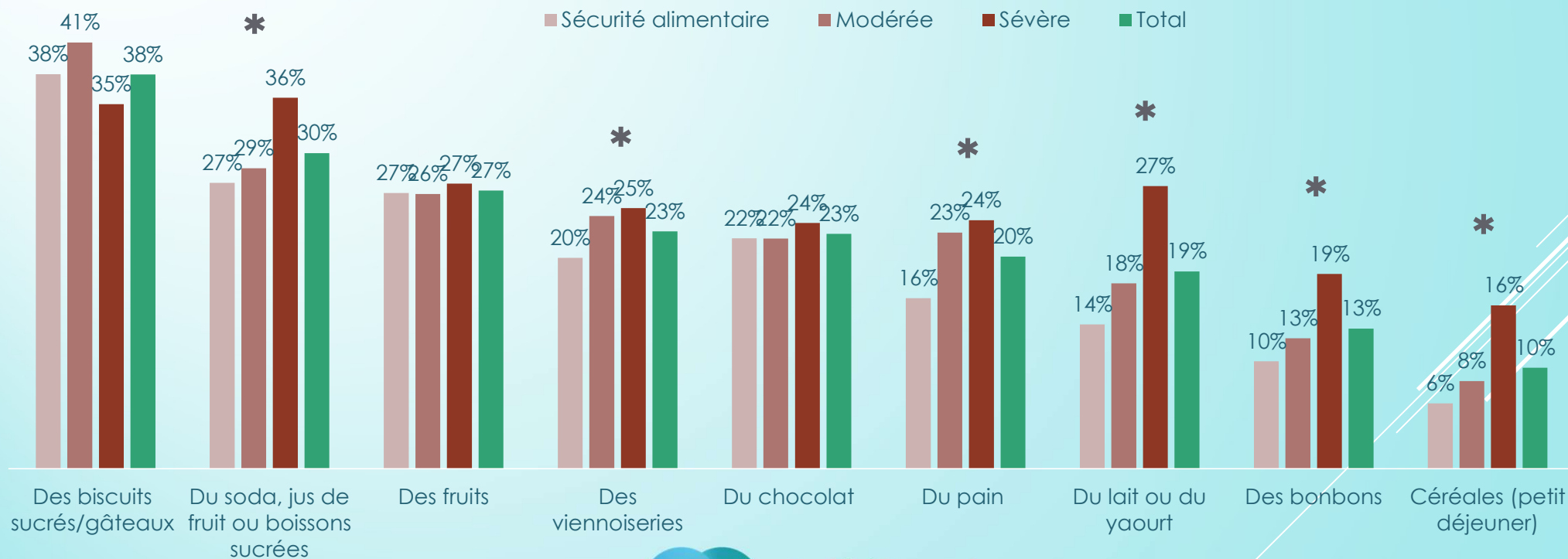
L'insécurité alimentaire influe sur les patrons des aliments pris en dehors des repas : davantage de boissons sucrées, de pain, de produits laitiers, de bonbons ou de céréales PDJ



La dernière fois que vous avez mangé ou bu... sans que ce soit un repas était-ce...? – **aliments sucrés**

Base : entre 171 et 642 adultes

Effet significatif : *



Société Française
de Nutrition



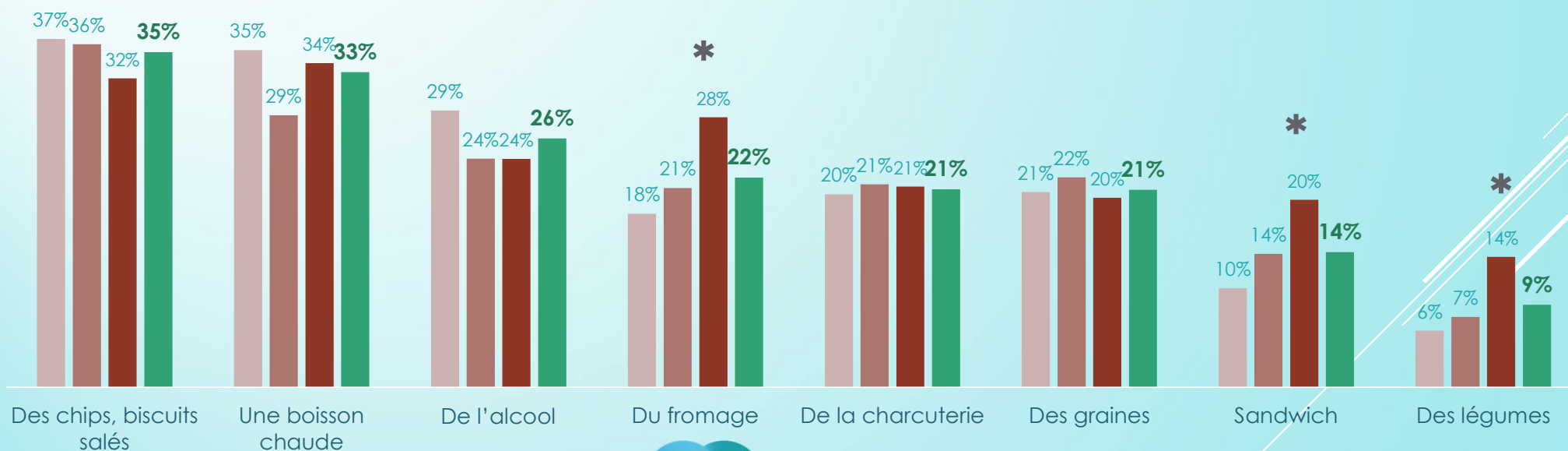
Côté aliment salé, les personnes en insécurité alimentaire consomment davantage de fromage, de sandwichs ou de légumes. Une substitution du repas ?

La dernière fois que vous avez mangé ou bu... sans que ce soit un repas était-ce...? – **aliments salés**

Base : entre 171 et 642 adultes

Effet significatif : *

■ Sécurité alimentaire ■ Modérée ■ Sévère ■ Total



Société Française
de Nutrition

► SOURCES DE MOTIVATIONS & RESSENTIS

- Une conscientisation et une ritualisation des prises hors repas qui se confirment
- Une consommation hors repas davantage maîtrisée et anticipée
- Des prises alimentaires hors repas sources de satisfaction avec un sentiment de culpabilité qui reste globalement faible



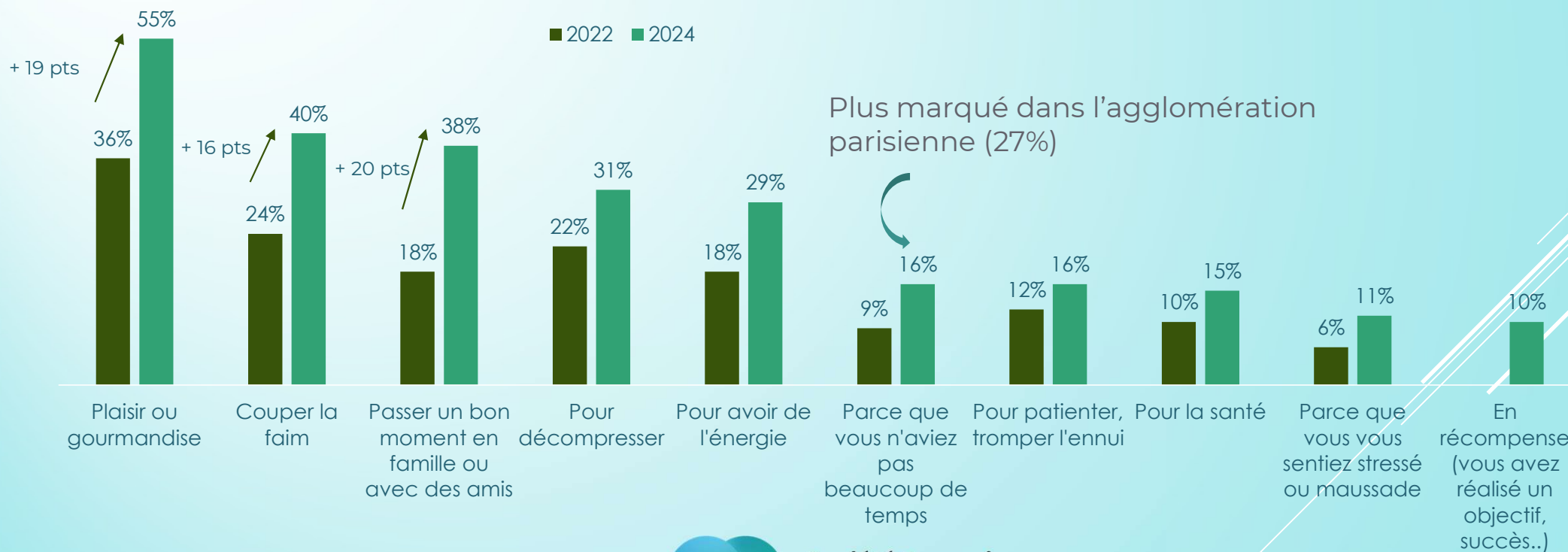
Société Française
de Nutrition



Des prises hors repas de plus en plus conscientisées avec des motivations davantage exprimées et le plaisir qui reste la principale raison évoquée

La dernière fois que vous avez mangé ou bu... sans que ce soit un repas était-ce...?

Base : 1 204 adultes



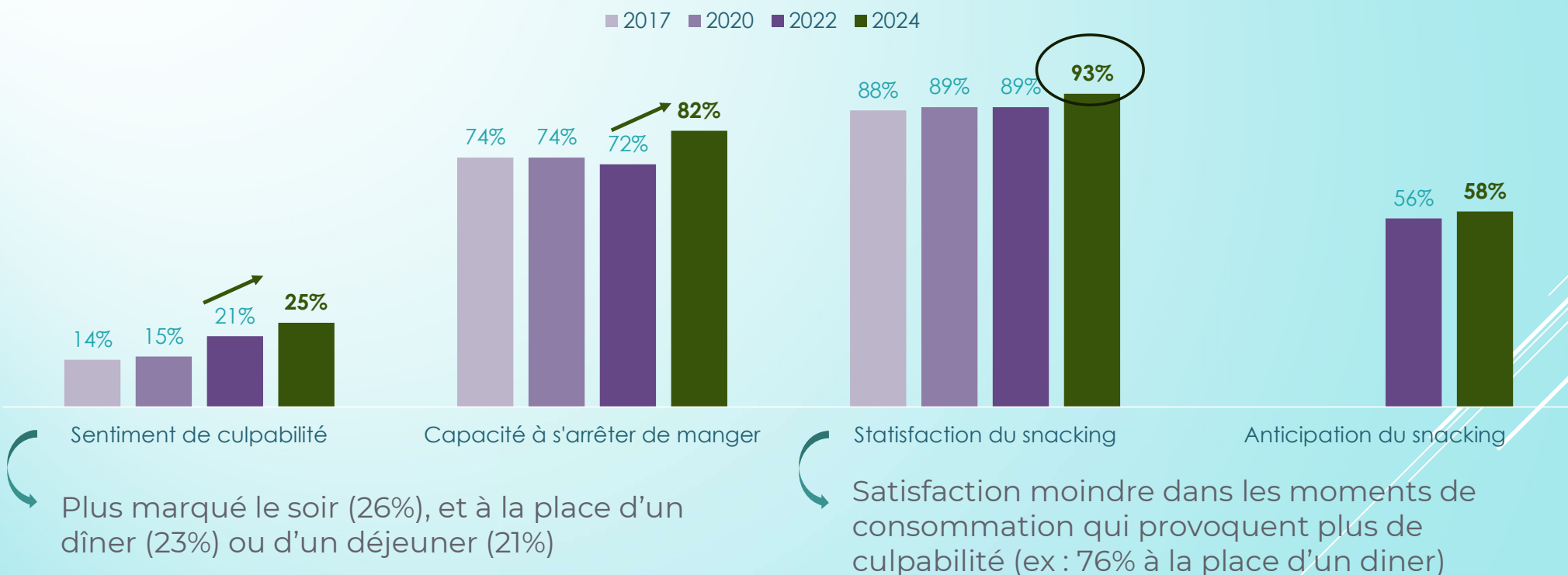
Société Française
de Nutrition

Une pratique de prises hors repas plus maîtrisée avec une progression de 10 points en deux ans concernant la capacité à s'arrêter de manger chez les adultes

La dernière fois que vous avez mangé ou bu... sans que ce soit un repas était-ce...?



Base : 1204 adultes



Société Française
de Nutrition



En télétravail, l'anticipation et la culpabilité sont plus marquées

La dernière fois que vous avez mangé ou bu ?

Base : 1204 adultes

Est-ce que vous l'aviez anticipé ?

69%

Des répondants faisant du télétravail ont déclaré que oui

Vs. 58% au total

Avez-vous culpabilisé ?

33%

Des répondants faisant du télétravail ont déclaré que oui

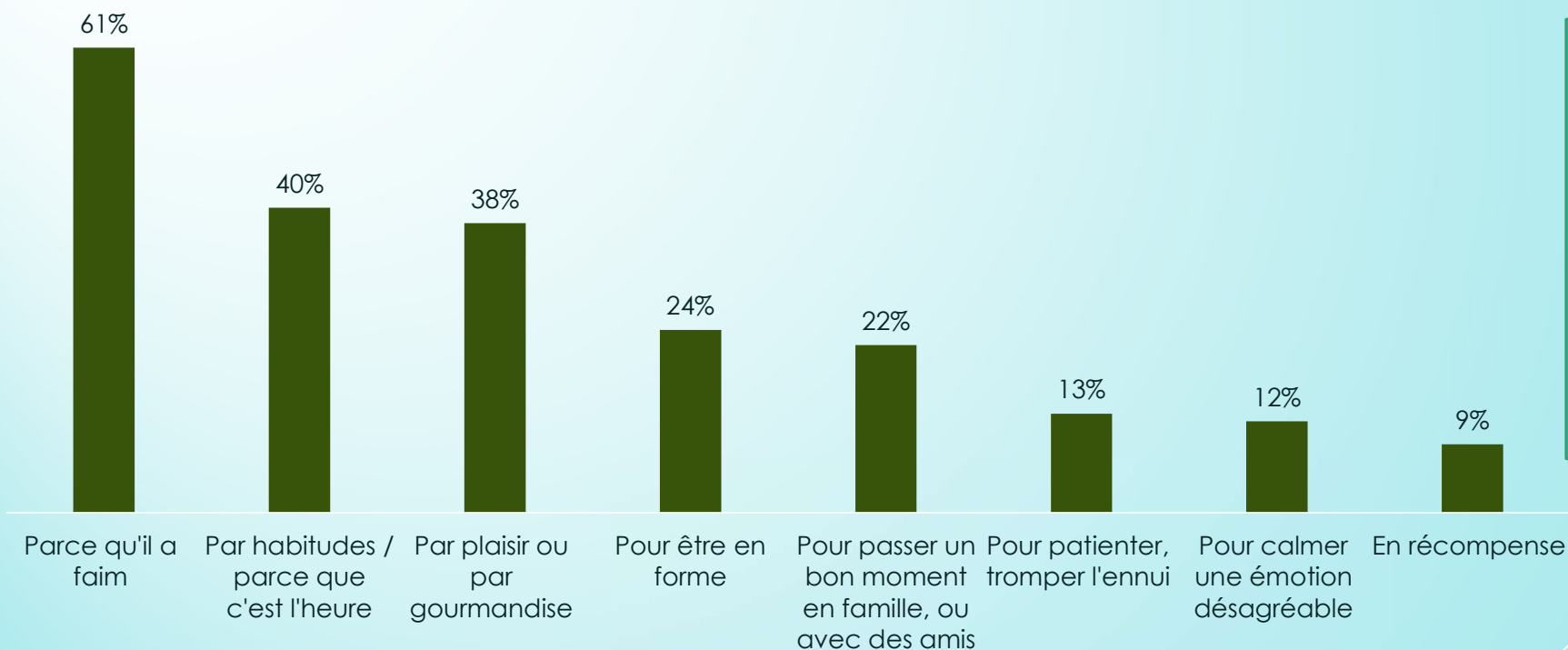
Vs. 25% au total



Chez les enfants, la prise hors repas est surtout motivée par la perception des parents de la sensation de faim de leur enfant

Lors de la dernière journée d'école, est-ce que votre enfant a mangé ou bu (autres que de l'eau) en dehors des trois repas principaux ?

Base : 500 enfants



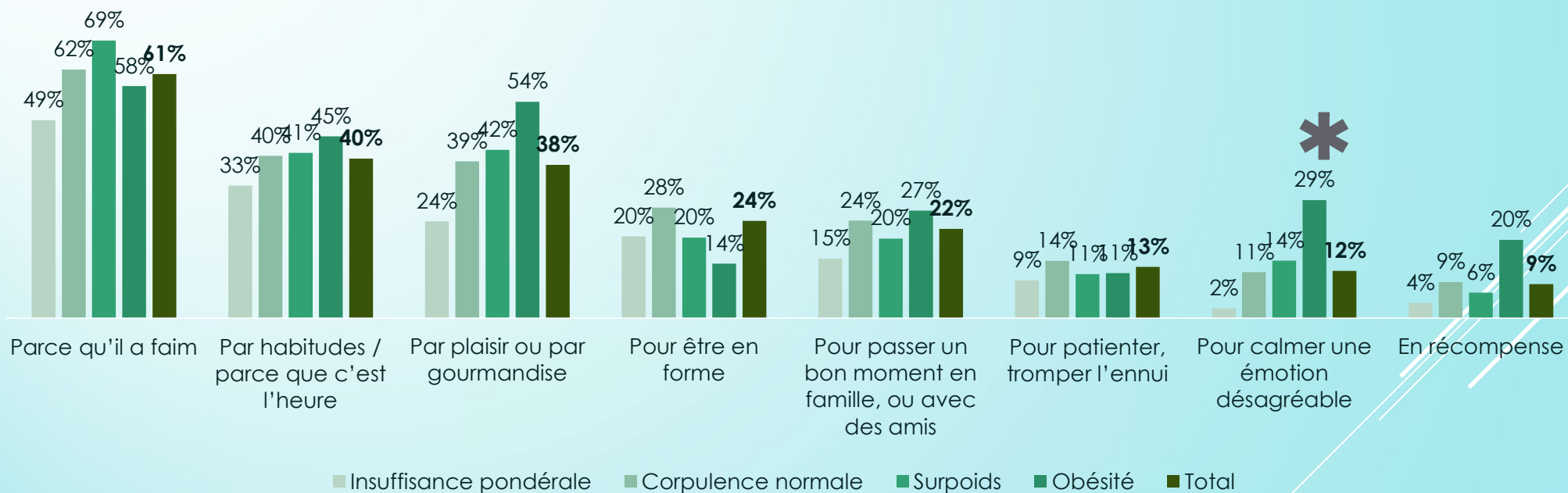


La prise hors repas pour calmer une émotion désagréable est particulièrement présente chez les enfants en situation d'obésité

Lors de la dernière journée d'école, est-ce que votre enfant a mangé ou bu (autres que de l'eau) en dehors des trois repas principaux ?

Base : 500 enfants

Effet significatif : *



Société Française
de Nutrition