

Pas assez de fruits et légumes, trop d'huile, de sucre et de boissons sucrées

Insee Analyses La Réunion • n° 57 • Avril 2021



Les ménages réunionnais dépensent en moyenne 330 euros par mois pour leurs courses alimentaires en 2017. Ce montant est stable par rapport à 2011, alors que les dépenses pour la restauration hors domicile augmentent nettement. Certaines habitudes alimentaires des Réunionnais vont dans le bon sens au regard des recommandations nutritionnelles, d'autres non.

Ainsi, les légumes et les fruits demeurent très peu consommés, particulièrement par les plus modestes : seuls 9 % des Réunionnais mangent cinq portions de fruits et légumes par jour. Le sucre, les boissons sucrées et l'huile sont nettement plus consommés que dans l'Hexagone.

Le riz reste la base de l'alimentation, particulièrement des plus modestes, mais sa consommation recule. Les légumes secs accompagnant les carrys, recommandés par les nutritionnistes, sont quatre fois plus consommés que dans l'Hexagone. La viande, qu'il est recommandé de limiter, est aussi un peu plus consommée sur l'île. Mais la volaille est privilégiée et le bœuf bien moins consommé.

Par ailleurs, les produits ultra-transformés, que les recommandations visent à limiter, gagnent du terrain (19 % des quantités consommées en 2017).

Manger mieux, bouger plus sont deux recommandations pour un mode de vie plus équilibré et une meilleure santé. Une mauvaise alimentation est l'un des principaux facteurs de risque de contracter des maladies chroniques, comme le diabète, le cancer, les maladies cardiovasculaires ainsi que celles liées à l'obésité. À La Réunion, la prévalence du diabète traité est deux fois plus élevée qu'au niveau national. Mais nombre de Réunionnais peuvent ne pas avoir les moyens de diversifier leur alimentation, en raison de faibles revenus et de prix alimentaires plus élevés sur l'île. En effet, quatre Réunionnais sur dix vivent sous le seuil de pauvreté et les prix des produits alimentaires qui composent un panier-type dans l'Hexagone sont 37 % plus élevés à La Réunion. En 2017, les Réunionnais dépensent en moyenne 330 euros par mois pour l'achat de produits alimentaires pour le domicile, hors boissons alcoolisées. Ces dépenses sont stables par rapport à 2011, alors que les prix des denrées alimentaires ont augmenté de

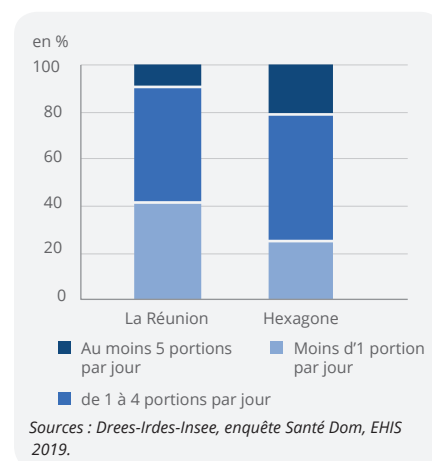
9 % sur la période. Ces achats s'échelonnent de 240 euros par mois en moyenne pour les ménages **les plus modestes** ou aux **revenus intermédiaires**, à 450 euros par mois pour les ménages plus aisés. Avec l'élévation du niveau de vie de ces dernières années, les Réunionnais prennent davantage leurs repas hors du domicile. Ils dépensent en moyenne 70 euros par mois et par ménage pour la restauration hors domicile, soit 30 % de plus qu'en 2011. Cette hausse est moins marquée pour les ménages aux revenus intermédiaires.

Une sous-consommation de fruits et de légumes

Dans les DROM, la consommation de fruits ou de légumes est plus limitée que dans l'Hexagone ► **figure 1**. Ainsi, en 2019, seuls 41 % des Réunionnais de 15 ans ou plus déclarent consommer des fruits tous les jours, contre 56 % dans l'Hexagone. La consommation quotidienne de légumes

est aussi moins importante sur l'île (44 % à La Réunion contre 61 %). De ce fait, la recommandation du Haut Conseil de la Santé

► 1. Fréquence de la consommation quotidienne de fruits et légumes selon le nombre de portions



En partenariat avec :

Publique (HCSP) d'augmenter la consommation de fruits et de légumes, quel que soit le niveau initial, et de manger idéalement 5 portions de 80 à 100 grammes par jour, est loin d'être atteinte. Seulement 9 % des Réunionnais déclarent consommer au moins 5 portions journalières de fruits et légumes, et 20 % des résidents de Métropole.

À La Réunion, la consommation de fruits est ainsi de moitié inférieure à celle de l'Hexagone. La consommation de légumes est également moindre, mais l'écart est moins marqué. La consommation de fruits et légumes ne semble pas progresser, la production locale et les importations en volume étant en recul entre 2011 et 2017 : - 10 % pour les fruits et - 3 % pour les légumes.

En particulier, les ménages les plus modestes de l'île mangent très peu de fruits et légumes, entre 40 % et 50 % de moins que les ménages les plus aisés. Cet écart est plus important que dans l'Hexagone. La hausse des prix des fruits et légumes frais entre 2011 et 2017 n'est pas de nature à encourager leur consommation pour les plus modestes : + 17 % pour les légumes et + 35 % pour les fruits.

L'autoconsommation, c'est-à-dire la consommation de fruits ou légumes issus du jardin, concerne près d'un ménage réunionnais sur cinq en 2017, une proportion proche de celle des provinciaux. Les ménages de moins de 35 ans et les familles monoparentales sont peu concernés (12 %), car ils disposent aussi moins souvent d'un jardin. Si l'autoconsommation ne se substitue pas aux achats, elle permet néanmoins d'augmenter substantiellement la consommation de produits frais pour les ménages qui la pratiquent.

Les produits laitiers, hors crèmes desserts, sont aussi largement moins consommés à La Réunion que dans l'Hexagone ► **figure 2**. La consommation de lait est ainsi inférieure de 26 %, celle de fromage blanc ou de yaourts de 32 %. La consommation de fromage est quant à elle divisée par trois comparativement à l'Hexagone. Pour toutes ces catégories de produits, qui sont assez chers à l'achat, l'écart avec l'Hexagone est encore plus important pour les ménages les plus modestes. La production locale et les importations de lait diminuent de 11 % par **unité de consommation** (UC) entre 2011 et 2017.

Le HCSP préconise de se limiter à deux portions de produits laitiers par jour, une portion correspondant à 150 ml de lait, 125 g de yaourt ou 30 g de fromage.

Plus d'huile, de sucre brut et de boissons sucrées

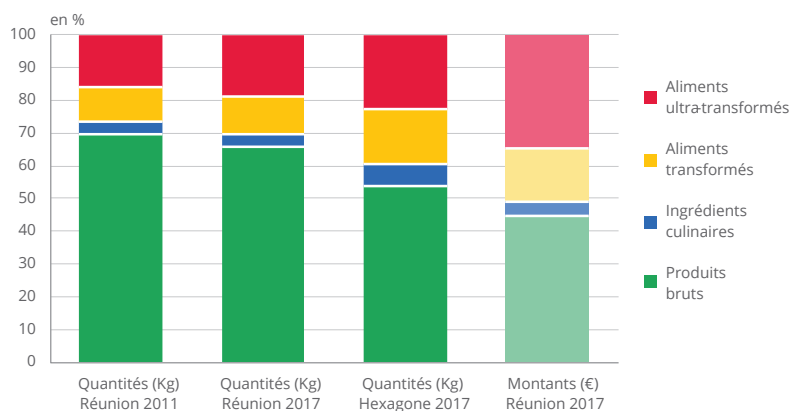
L'excès de matière grasse dans l'alimentation réunionnaise est régulièrement évoqué,

► Les produits ultra-transformés gagnent du terrain

L'équilibre alimentaire, la qualité des produits consommés et le « fait maison » concourent à une meilleure santé. L'émergence des **produits ultra-transformés** au cours de la seconde moitié du XX^e siècle et l'augmentation de leur consommation est devenu un enjeu de santé publique : l'objectif est désormais de réduire leur consommation en privilégiant les aliments frais peu transformés.

À La Réunion, 19 % des aliments consommés sont ultra-transformés. Si cette part est en hausse de 3 points par rapport à 2011 ► **figure**, elle reste néanmoins inférieure à celle de l'Hexagone (23 %).

► Répartition des quantités consommées (hors boissons) et des dépenses alimentaires selon le degré de transformation des aliments



Lecture : À La Réunion en 2017, 19 % des aliments consommés (hors boissons) sont ultra-transformés. Ils représentent 35 % du budget alimentaire.

Sources : Insee, enquêtes Budget de famille 2011 et 2017 ; classification NOVA.

Plus chers à l'achat que le riz ou les pâtes par exemple, les produits ultra-transformés pèsent fortement dans le budget alimentaire des Réunionnais : 35 % des dépenses alimentaires. Les ménages les plus aisés en consomment un peu plus en quantités (20 %) que les plus modestes (17 %). Cet écart selon le niveau de vie n'est pas significatif dans l'Hexagone.

Par ailleurs, les enfants et les jeunes adultes consomment davantage de produits ultra-transformés. Ils représentent en moyenne 22 % des quantités alimentaires consommées pour les ménages dont la personne de référence a moins de 35 ans et les familles avec enfant(s). C'est bien plus que pour les ménages de 65 ans ou plus par exemple (15 %). Dans l'Hexagone, les produits ultra-transformés représentent 28 % de la consommation des jeunes ménages, et 18 % chez les plus âgés.

particulièrement une sur-consommation d'huile parfois lors de la préparation du carry. La consommation d'huile est ainsi deux fois plus importante sur l'île que sur le territoire hexagonal. Néanmoins, cet excès d'huile est en partie contrebalancé par une consommation de beurre ou de crème deux fois plus faible que dans l'Hexagone. Entre 2011 et 2017, les importations d'huile de tournesol et d'olive ont augmenté de 6 % par UC.

Les recommandations en matière nutritionnelle permettent la consommation quotidienne de matières grasses ajoutées, telles que le beurre, l'huile ou la margarine, mais en petites quantités. L'huile de colza, de noix ou d'olive sont à privilégier par rapport aux huiles de tournesol ou d'arachide.

La consommation de produits sucrés, comme celles de matières grasses, est associée au risque de développer le surpoids et augmente le risque de diabète. En 2019, 16 % des Réunionnais de 15 ans ou plus sont obèses, les femmes étant deux fois plus concernées que les hommes.

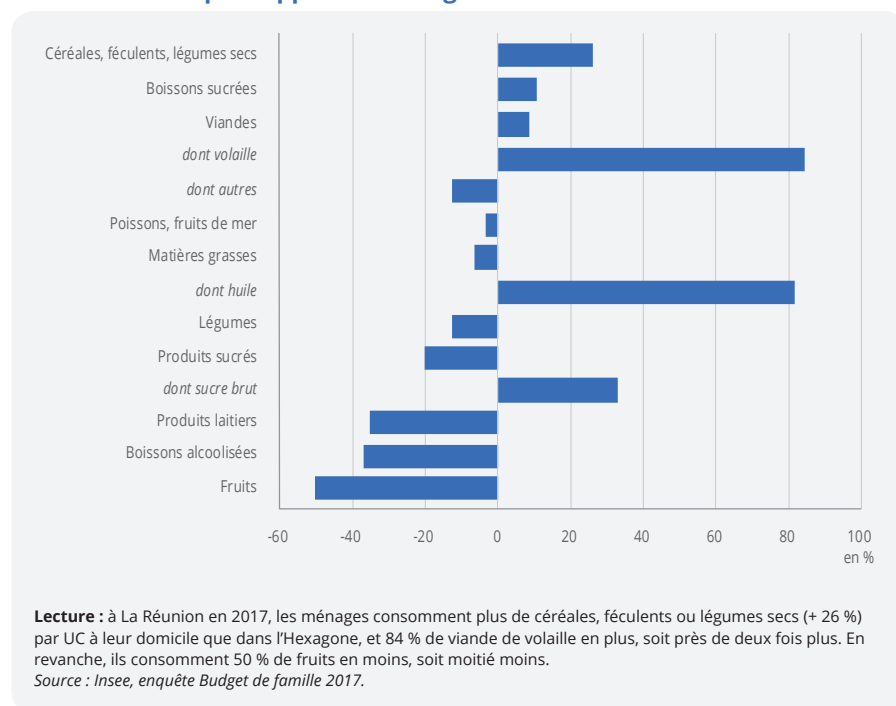
La consommation de produits sucrés à La Réunion, que le HCSP recommande de limiter, est proche de celle de l'Hexagone,

mais la nature des produits consommés est différente. Ainsi, la consommation de sucre brut est d'un tiers plus élevée sur l'île, mais les ménages consomment moins de produits sucrés transformés tels que les desserts lactés ou crèmes glacées. En revanche, les boissons sucrées ont toujours la faveur des Réunionnais : ils en consomment 10 % de plus que dans l'Hexagone. Le HCSP conseille une consommation maximale de sodas et jus de fruits d'un verre par jour. Les ménages en ont une consommation quasi équivalente, quel que soit leur niveau de revenus, mais les familles avec enfant(s) en boivent plus que les autres. La consommation quotidienne de boissons industrielles sucrées (hors boissons allégées) est ainsi plus fréquente dans les DROM que dans l'Hexagone, sauf en Martinique. À La Réunion, 13 % de la population âgée de 15 ans ou plus déclare en boire tous les jours, contre 10 % dans l'Hexagone.

Riz et grains font bon ménage

Les céréales, légumes secs et féculents restent la base de l'alimentation réunionnaise, dont plus de la moitié en

► 2. Écart relatif des quantités consommées au domicile par UC à La Réunion par rapport à l'Hexagone en 2017



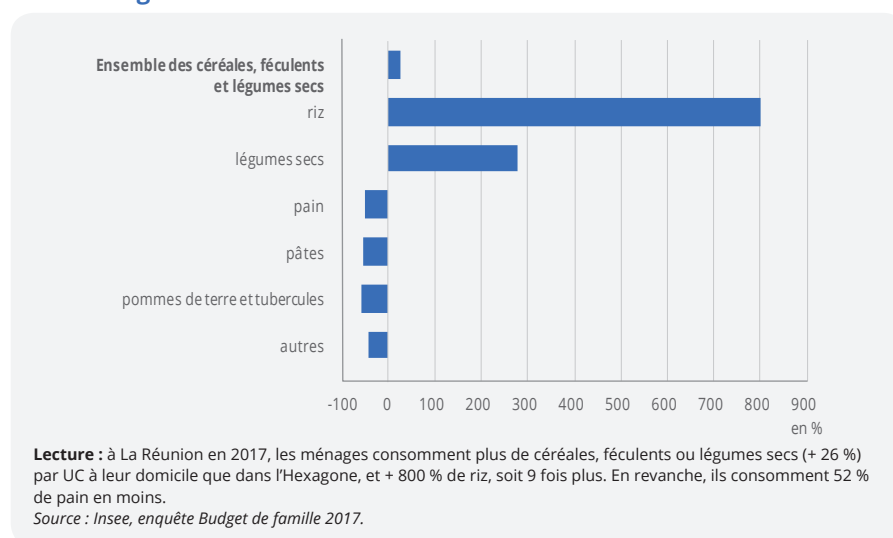
riz. Les importations de riz à La Réunion correspondent à 50 kg de riz sec par an et par personne, soit deux fois moins qu'en Chine ou qu'à Madagascar. Par UC, les Réunionnais en consomment neuf fois plus à leur domicile que dans l'Hexagone ► **figure 3**. Une consommation de riz blanc en très grande quantité est associée au risque de développer un diabète. Cependant, la quantité de riz achetée pour le domicile recule assez fortement entre 2011 et 2017. Cette baisse n'est qu'en partie compensée par l'achat de barquettes de carry en restauration ou de repas pris à la cantine. En effet, entre 2011 et 2017, les importations de riz diminuent de 15 % par UC ► **figure 4**. Vendu généralement en conditionnement de grande quantité, le riz blanc est un aliment au prix abordable. Les ménages les plus modestes et ceux aux revenus intermédiaires en consomment en moyenne 50 % de plus que les ménages aisés. Dans l'Hexagone, le pain, les pâtes et les pommes de terre se substituent traditionnellement au riz. Le HCSP recommande une consommation quotidienne de produits céréaliers qui privilégie les produits complets ou peu raffinés.

Par rapport aux habitants de l'Hexagone, les Réunionnais consomment aussi quatre fois plus de légumes secs comme les haricots ou les lentilles, accompagnements incontournables du carry. Ces légumes secs font partie des produits dont la consommation est largement recommandée par le HCSP, notamment en association avec le riz, pour leurs apports en fibres et en protéines végétales.

La volaille, bien plus consommée à La Réunion

Les Réunionnais mangent un peu plus de viande que dans l'Hexagone. Selon le HCSP, la consommation de viande doit être limitée et celle de viande « rouge » (bœuf, porc, veau, mouton, etc.) particulièrement : celle-ci ne doit pas excéder 500 grammes par adulte et par semaine. La volaille reste le produit phare à La Réunion, avec une consommation deux fois plus importante que dans l'Hexagone, dans des quantités équivalentes quel que soit le niveau de revenu. La viande de porc hors charcuterie a aussi la faveur des Réunionnais, avec une consommation excédentaire de 23 % par rapport à l'Hexagone. Produit transformé dérivé principalement du porc mais aussi du poulet, la charcuterie fait

► 3. Écart relatif des quantités consommées de céréales, féculents, légumes secs au domicile par UC à La Réunion par rapport à l'Hexagone en 2017



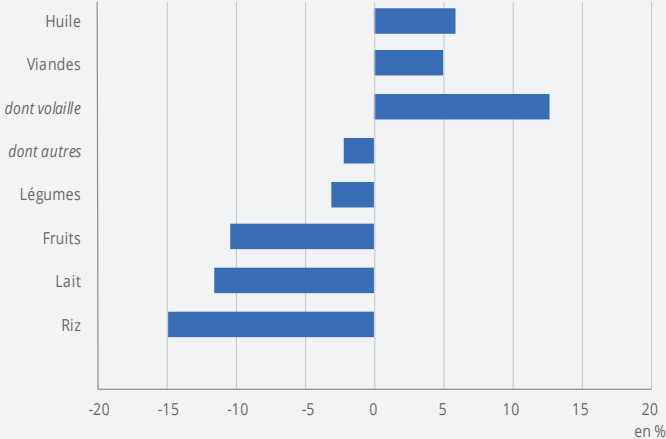
pour sa part l'objet d'une préconisation de limitation à 150 grammes par semaine. Elle est autant consommée à La Réunion qu'en métropole, au-delà du seuil de recommandation. En revanche, les Réunionnais consomment 2,5 fois moins de viande de bœuf que les habitants de l'Hexagone. Les ménages les plus modestes de l'île en consomment très peu, tandis que les plus aisés en consomment 40 % de moins que les Métropolitains. Dans l'Hexagone, les ménages consomment de la viande de bœuf en quantités égales, qu'ils soient aisés ou modestes. Entre 2011 et 2017, la production locale de viande en volume est stable, mais avec une augmentation de la production pour la volaille et une baisse pour les autres viandes. Le volume des importations augmente parallèlement de 8 % par UC, ce qui conduit à une hausse globale des quantités de 5 % sur le marché local. Les importations de viande de volaille croissent particulièrement (+ 16 % par UC), les cuisses de poulet congelées représentant un tiers de ces importations.

Quant au poisson, en consommer deux fois par semaine est recommandé par le HCSP. Les Réunionnais mangent en moyenne autant de poissons et fruits de mer que dans l'Hexagone, qu'ils soient frais, surgelés, séchés, en conserve ou préparés. Ils en consomment 4,5 fois moins que de viande. Les importations de poissons augmentent légèrement entre 2011 et 2017, près du tiers de ces importations correspondant à des poissons entiers congelés.

Davantage d'alcool fort

Les décès et les hospitalisations liés à l'abus d'alcool sont nettement supérieurs dans les DROM (hors Mayotte) que dans l'Hexagone, et notamment à La Réunion. Pourtant, la part de consommateurs déclarant boire de l'alcool quotidiennement ainsi que la consommation moyenne de boissons

► 4. Évolution des importations et des productions locales en volume par UC à La Réunion entre 2011 et 2017



Lecture : les importations et la production locale de fruits ont baissé de 10 % par UC à La Réunion entre 2011 et 2017.

Note : les évolutions relatives à l'huile et au riz ont été calculées sur la moyenne des importations 2016-2018 rapportée à la moyenne 2010-2012. La viande, les fruits et les légumes correspondent à l'addition de la production locale et des importations, toujours sur une moyenne de trois années autour de 2011 et 2017. Enfin, le lait correspond à la production locale en moyenne sur trois années et aux importations de lait non concentré et concentré de 2010 et 2018.

Sources : Agreste, Daaf Réunion, Douanes, calculs Insee.

alcoolisées sont inférieures aux moyennes nationales, mais la part des personnes ayant des consommations d'alcool à risque est élevée. Le HCSP fixe la limite à deux verres par jour, et pas tous les jours.

Le rhum a une forte teneur en alcool et bénéficie d'une fiscalité avantageuse. En 2017, la consommation de spiritueux est plus importante à La Réunion que dans l'Hexagone. Celle de bière, en hausse, est désormais quasi équivalente à celle de l'Hexagone,

alors que le vin reste très en retrait, avec une consommation plus de deux fois inférieure. À La Réunion, les ménages les plus aisés consomment davantage de boissons alcoolisées que les plus modestes, et en particulier le vin. Cet écart peut s'expliquer en partie par les prix des boissons alcoolisées, plus élevés que dans l'Hexagone à l'exception du rhum. ●

Claire Grangé (Insee)

Retrouvez plus de données en téléchargement sur www.insee.fr

► Sources

L'enquête Budget de famille est réalisée environ tous les cinq ans depuis 1995 à La Réunion et depuis 1979 en France hexagonale. L'enquête de 2017 concerne un échantillon de 1 084 ménages répondants à La Réunion. Elle fournit une estimation des dépenses moyennes des ménages en biens et services. Les quantités correspondant aux achats alimentaires pour le domicile sont également recueillies, mais leur caractère déclaratif et la difficulté à mesurer précisément ces quantités selon les unités choisies conduisent à des sous-estimations de leur niveau. En outre, elles ne prennent pas en compte les quantités consommées hors du domicile. Ces quantités estimées peuvent néanmoins être comparées géographiquement (La Réunion / Hexagone). En outre, pour évaluer l'évolution de la consommation par produit entre 2011 et 2017, l'étude s'appuie sur une évaluation des quantités mises à disposition du marché local : niveau de la production locale, à laquelle sont ajoutées les importations.

L'enquête Santé DOM a été menée par la Direction de la Recherche, des Études, de l'Évaluation et des Statistiques (Drees) du ministère des Solidarités et de la Santé et l'Insee dans les cinq DOM de façon représentative pour la première fois en 2019. L'échantillon porte sur 1 763 ménages répondants à La Réunion.

► Pour en savoir plus

- Leduc A., Deroyon T., Rochereau T., Renaud A., "Premiers résultats de l'enquête Santé européenne (EHIS) 2019 - Métropole, Guadeloupe, Martinique, Guyane, La Réunion, Mayotte", Les Dossiers de la Drees n° 78, avril 2019 ;
- Haut conseil de la santé publique, « Avis relatif à la révision des repères alimentaires pour les adultes du futur Programme national nutrition santé 2017-2021 », février 2017 ;
- Mémento 2020, Agreste La Réunion, Daaf de La Réunion, décembre 2020.
- Bulletin de santé publique alcool à La Réunion, Santé publique France, janvier 2020 ;
- Ricquebourg M., « La nutrition-santé à La Réunion », *Tableau de bord ORS Réunion*, décembre 2018 ;
- Grangé C., « Lieux d'achats à La Réunion en 2017 – La grande distribution alimentaire domine toujours le marché, mais un peu moins qu'avant », *Insee Analyses La Réunion* n° 51, novembre 2020 ;
- Brassat M., Levet L., Stein F., « Les comportements alimentaires des Réunionnais - Un excès d'huile et de riz, un déficit de fruits et légumes », *Insee Analyses La Réunion* n° 12, décembre 2015.

► Définitions

L'unité de consommation (UC) permet de prendre en compte la taille et la composition du ménage. Elle pondère chaque membre du ménage en fonction de son âge : le premier adulte compte pour 1, les autres personnes de 14 ans ou plus pour 0,5 et les moins de 14 ans pour 0,3.

Les ménages « les plus modestes » désignent les 40 % des ménages ayant le niveau de vie le plus faible, à La Réunion pour les ménages réunionnais et dans l'Hexagone pour les ménages métropolitains. Les ménages « les plus aisés » désignent les 40 % des ménages ayant le niveau de vie le plus élevé de chaque territoire. Les ménages « intermédiaires » désignent les autres ménages.

La nomenclature de consommation utilisée est la nomenclature internationale des fonctions de consommation dite Coicop-HBS. Les produits alimentaires ont fait l'objet de regroupements par catégories (céréales-féculents-légumes secs, produits sucrés, etc.) concertés entre l'Insee et la Daaf de La Réunion.

Dans la classification NOVA, les aliments sont répartis en quatre catégories :

- catégorie 1 : produits bruts qui sont des aliments frais ou peu transformés (fruits et légumes frais, secs ou surgelés, céréales, légumes secs, viande, poisson, lait, etc.) ;
- catégorie 2 : ingrédients culinaires qui sont des substances extraites d'aliments frais (huile végétale, sel, sucre, etc.) ;
- catégorie 3 : aliments transformés qui sont des produits simples fabriqués avec des aliments de catégorie 1 avec ajout de substances de catégorie 2 (conserves, pain, fromage, etc.) ;
- catégorie 4 : aliments ultra-transformés, qui sont produits avec des formulations industrielles qui comportent plus de quatre ingrédients et incluent des substances non utilisées en cuisine comme des arômes, colorants, édulcorants, émulsifiants, etc. (pains emballés, biscuits, gâteaux, céréales petit déjeuner, desserts lactés, saucisses, plats préparés, etc.).

La nomenclature de consommation Coicop a fait l'objet d'un classement des produits alimentaires selon ces quatre catégories par l'Institut national de recherche pour l'agriculture, l'alimentation et l'environnement (Inrae).

Partenariat : Cette étude a été menée en partenariat entre l'Insee et l'Agence régionale de Santé de La Réunion (ARS), avec la collaboration de la Direction de l'Agriculture, de l'alimentation et de la forêt (Daaf) de La Réunion sur le volet nutritionnel.

