

Conférence sur la Santé

Les habitudes alimentaires des Réunionnais

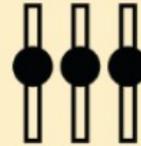
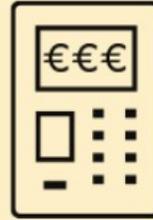


10 mars 2022

Dépenses alimentaires en 2017

330 €/mois
par ménage
(hors alcools)

70 €/mois
par ménage



Budget des courses alimentaires
stable par rapport à 2011



(achats effectués pour le domicile)

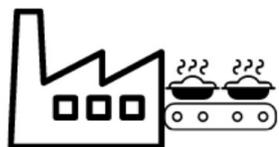
+ 30 %

Budget **restauration** par
rapport à 2011



- 5 ingrédients minimum,
- conçus par formulations industrielles complexes
- présence d'additifs (arômes, colorants, émulsifiants, édulcorants, etc.)

Privilégier les aliments frais peu transformés
(repère HCSP)



19 % en 2017

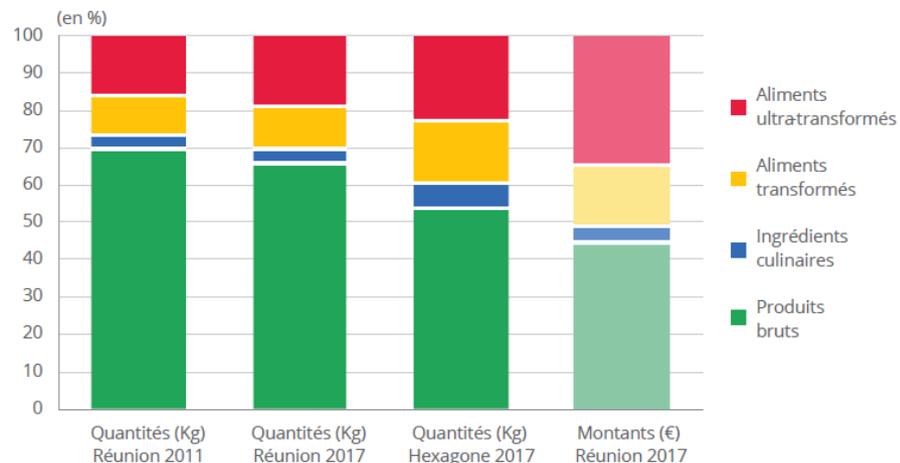


16 % en 2011

(en quantités)

35 %  du budget alimentaire 

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



Sources : Insee, enquêtes BDF 2011 et 2017.

➤ Moins que dans l'Hexagone

➤ Davantage pour les jeunes et les familles avec enfant(s)

Tous les jours :

- **Fruits : 41 % des Réunionnais** (56 % dans l'Hexagone)
- **Légumes : 44 %** (61 % dans l'Hexagone)

Idéalement 5 portions
(80-100 gr) de fruits
et légumes par jour



Production locale et importations 2011-2017 ↘

Prix 2011-2017 ↗

Quantités de fruits consommés :

- **Moitié moins que dans l'Hexagone**
- **Les plus modestes : moitié moins que les plus aisés**

Trop d'huile, de sucre ou de boissons sucrées

Augmentent le risque de surpoids et de diabète

 **2 x plus d'huile**  Préparation traditionnelle du curry

 **+ 30 % de sucre brut**

Par rapport à 

 **+ 10 % de boissons sucrées**

Les matières grasses peuvent être consommées tous les jours mais en petites quantités

limiter la consommation de produits sucrés

Consommation maximum de sodas ou jus de fruits : 1 petit verre par jour

Riz et grains font bon ménage



50 kg/an/personne

9 x plus

Par rapport à 

➤ Les plus modestes consomment **50 % plus de riz que les plus aisés**



Légumes secs

4 x plus

Par rapport à 

Consommation quotidienne de produits céréaliers, de préférence complets ou peu raffinés



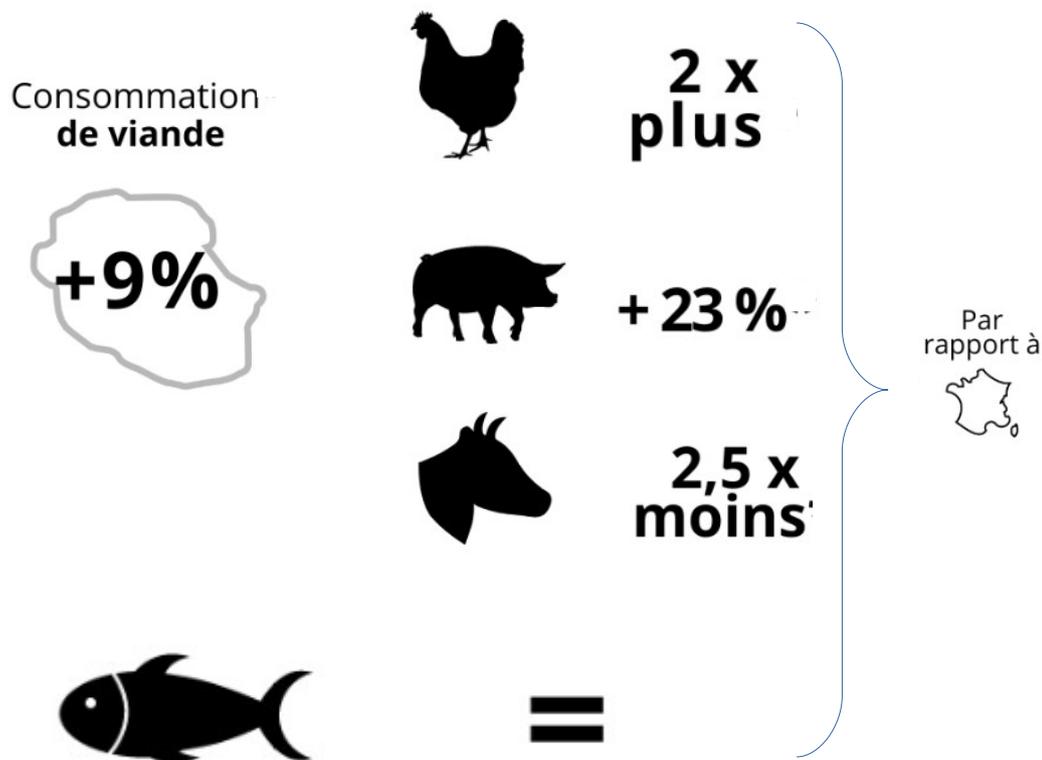
-15%

Importation de riz / unité de consommation depuis 2011

Très largement recommandés avec le riz pour l'apport en fibres et protéines végétales

➤ Une moindre consommation à La Réunion de pain, pâtes, pommes de terre

La volaille, bien plus consommée à La Réunion



Limiter la consommation de viande, particulièrement la viande "rouge" (max 500g /adulte/semaine)

2011-2017 :

- Production locale ↔
- Importations ↗

Consommer du poisson deux fois par semaine

Des produits laitiers moins consommés



- 26 % de lait



- 32 % de yaourts

3 X moins de fromage

Par rapport à



Limités à 2 portions par jour :

- 1 petit verre de lait ou
- 1 yaourt ou
- 1 portion de fromage

Production locale et importations de lait 2011-2017



➤ Des écarts plus importants encore pour les ménages les plus modestes

Davantage d'alcool fort



+ de spiritueux



= de bière



2 X moins de vin

Par rapport à 

Décès et hospitalisations liés à l'alcool nettement supérieurs à La Réunion

2 verres par jour max., et pas tous les jours

➤ Les plus aisés consomment plus de boissons alcoolisées, particulièrement le vin

L'USAGE DES PRODUITS PHYTO-SANITAIRES SE RÉDUIT

Entre 2010 et 2018, l'usage des produits phyto-sanitaires baisse de 15 %



Évolution de l'usage des produits phyto-sanitaires

🎯 **Cible**

Plan Ecophyto

2025 :

- 50 %

L'AGRICULTURE BIOLOGIQUE RESTE MINORITAIRE

En 2020, la surface agricole utilisée pour l'agriculture biologique s'élève à 5 % à La Réunion



Part de la surface agricole utilisée pour l'agriculture biologique

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 27 % 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

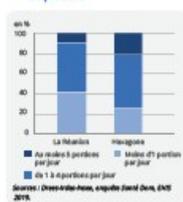
9 % sur la période. Ces achats s'échelonnent de 240 euros par mois en moyenne pour les ménages les plus modestes ou aux revenus intermédiaires, à 450 euros par mois pour les ménages plus aisés. Avec l'élévation du niveau de vie de ces derniers années, les Réunionnais prennent davantage leurs repas hors 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 DOM, 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 sous les jours, contre 56 % dans l'Hexagone. La consommation quotidienne de légumes

est aussi moins importante sur l'île (64 % 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



Retrouvez-nous sur

[insee.fr](https://www.insee.fr)



Claire Grangé
Chargée d'études

En partenariat avec :



Mesurer pour comprendre



10 mars 2022