Alimentation : quelles sont les caractéristiques de l’étude INCA 2 ?

Bibliothèque publique d’information, notre réponse du 13/01/2020



Photo par Edgar Castrejon. Unsplash

Que mangent, donc, chaque jour les français ?
L’étude INCA 2 révèle que l’assiette des français contient en moyenne 44 % de glucides, 39 % de lipides, et 17 % de protéines soit encore trop de lipides et pas assez de glucides

et de fibres.

Pour vous répondre, nous avons consulté le site de l'**ANSES**, Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail.

Les études INCA (individuelle nationale des consommations alimentaires) constituent un des outils d'évaluation des risques sanitaires.

*Ces études fournissent à un moment donné une **photographie des habitudes de consommations alimentaires** de la population française métropolitaine.*

*Combinées aux plans de surveillance et aux bases de données de l'Anses sur la composition des aliments (plusieurs millions de données), ces données permettent de connaître **les apports en substances bénéfiques** présentes dans notre alimentation (vitamines, acides gras essentiels, …) ainsi que **les expositions**, c'est-à-dire les doses ingérées, aux **substances néfastes** susceptibles d'être présentes dans les denrées (métaux lourds, résidus de pesticides, toxines, …).*

Les études INCA sont réalisées tous les 7 ans :

- INCA1 (1998-1999),
- INCA2 (2006-2007)
- INCA3 (2014-2015)

Vous pourrez consulter les résultats de l'enquête INCA2 : **INCA 2 : les résultats d'une grande étude** (novembre 2016) via le site de l'ANSES.

Les consommations de fruits et légumes par les jeunes adultes sont insuffisantes. Les évolutions par rapport à 1999 sont plutôt positives mais contrastées : stabilisation des apports énergétiques chez les adultes et diminution sensible de ces apports chez les enfants de moins de 14 ans, augmentation de

la consommation de fruits chez les adultes et les adolescents, diminution de la consommation de boissons alcoolisées chez les adultes et diminution de la consommation de sel, malgré tout insuffisante.

La synthèse officielle :
https://www.anses.fr/fr/system/files/PASER-Sy-INCA2EN.pdf

Cette **infographie sur l'enquête INCA 2** réalisée par le **syndicat national des compléments alimentaires** est intéressante. Elle en présente notamment la méthodologie et un court comparatif INCA1 et 2 :
http://www.synadiet.org/sites/default/files/press/files/inca2.pdf.

Toutes les données sont publiques et disponibles sur :
https://www.data.gouv.fr/fr/datasets/donnees-de-consommations-et-habitudes-alimentaires-de-letude-inca-2-3/
