



Communiqué de Presse

Paris, le 9 septembre 2008

Nouvelles données du CRÉDOC¹ sur les consommations de boissons : Les Français ne boivent toujours pas suffisamment, mais privilégient des boissons différentes...

Le CRÉDOC présente aux Entretiens de Bichat les résultats du nouveau volet de son enquête CCAF² sur l'évolution de la consommation de boissons des Français entre 2003 et 2007.

Si les quantités de boissons consommées restent globalement stables et toujours insuffisantes par rapport au repère de 1,5 litre par jour*, en revanche les types de boissons consommées ont évolué selon les tranches d'âge, notamment chez les enfants et les adultes.

Les Français ne boivent toujours pas assez, seulement 30% des adultes atteignent le repère de consommation de 1.5 l de boissons par jour, et l'apport en eau des aliments ne permet pas de compenser ce déficit.

Si 51% des enfants de 3 à 5 ans et 36% des 6-11 ans respectent les recommandations d'apports hydriques³ (contre respectivement 53% et 37% en 2003), les adultes sont seulement 30% (contre 27% en 2003), les séniors 23 % (même valeur qu'en 2003) et les adolescents sont loin derrière avec 13% (contre 14% en 2003) à atteindre le repère d'1,5 litre de boissons par jour.

Ce nouveau volet de l'enquête du CRÉDOC montre que les boissons sont principalement consommées au moment des 3 principaux repas qui regroupent en moyenne 80% des apports en boisson ; et met en perspective la place des boissons dans les apports nutritionnels.

Enfin, les personnes qui atteignent les recommandations en matière d'hydratation sont celles qui boivent en plus grande quantité par prise, plus souvent et plus de toutes les boissons.

¹ Centre de Recherche pour l'Etude et l'Observation des Conditions de Vie. Enquête menée en 2007 auprès de 1399 adultes de 15 ans et plus et de 1005 enfants de 3 à 14 ans.

² Comportement et consommations alimentaires en France

³ Les recommandations d'apport hydrique chez les enfants varient en fonction de l'âge et du poids corporel.

Les enfants : moins d'eau, de boissons lactées, de BRSA⁴ et plus de jus de fruits et nectars

« Les enfants sont très sensibles à la déshydratation. Leurs besoins hydriques, qui sont importants, varient en fonction de leur poids et représentent entre 1,3 et 2 litres par jour. Chez les plus jeunes, ce sont les parents qui gèrent les prises. », explique le Dr Philippe Eckart, Pédiatre (spécialisation néphrologie) au Service de pédiatrie médicale du Centre Hospitalier Universitaire de Caen.

L'enquête du CREDOC révèle que seulement 51% des 3/5 ans et 36% des 6/11 ans atteignent les recommandations d'hydratation. Ils boivent moins qu'en 2003 (- 11%) et différemment : moins d'eau, de boissons lactées et de BRSA (boissons rafraîchissantes sans alcool) ; la consommation de jus de fruits et de nectars reste stable.

« Ces évolutions à la baisse sont vraisemblablement liées à l'effet de la canicule de 2003 qui expliquerait la diminution des quantités bues. La consommation stable de jus de fruits pourrait quant à elle s'expliquer par l'impact des campagnes sur les repères nutritionnels, en particulier celle des 5 fruits et légumes par jour. », commente Pascale Hébel, Directrice du département consommation au CREDOC.

Si les boissons sont prises plus fréquemment au moment des 3 principaux repas, le goûter tient une place importante chez les enfants puisqu'il représente 19% des apports hydriques chez les 3/5 ans et 17% chez les 6/11 ans. Dans 82% des cas, les boissons sont consommées à la maison. Enfin, l'étude montre que les boissons représentent environ 11 à 14% des apports énergétiques journaliers de l'enfant (dont 1,2 à 1,6 % apporté par les BRSA) et qu'il n'existe pas de corrélation entre l'IMC (indice de masse corporel) et la consommation de BRSA.

Journée type pour un bon apport hydrique :

2 portions au petit-déjeuner (lait, jus de fruit, eau), 1 portion au déjeuner (eau), 1 à 2 portions au goûter (lait, eau, BRSA, jus de fruit), 1 portion au dîner. En dehors des repas : essentiellement de l'eau - autres boissons selon les occasions.

⁴La catégorie des BRSA, boissons rafraîchissantes sans alcool, regroupe les colas, limonades, boissons aux fruits plates et gazeuses, thés glacés, ...

Les adolescents : 87 % ne boivent pas suffisamment

« Parce qu'ils sont en pleine croissance et qu'ils font généralement beaucoup de sport, les besoins énergétiques et hydriques des adolescents sont plus importants. Mais, comme ils sont en quête d'autonomie, c'est souvent une période à risque où certains d'entre eux se mettent à manger de manière anarchique et déséquilibrée. », déclare le Dr Pascale Modaï, Médecin nutritionniste.

Les adolescents sont seulement 13% à boire au moins 1,5 litre par jour. Si on compare leur consommation de boissons entre 2003 et 2007, elle est à peu près stable. La seule évolution significative concerne la diminution des boissons lactées (-12%).

Par rapport aux autres tranches d'âge les adolescents boivent de plus grandes quantités, mais moins fréquemment.

Journée type pour un bon apport hydrique :

2 portions au petit-déjeuner (lait, jus de fruit, eau), 1 portion au déjeuner (eau), 1 à 2 portions au goûter (lait, eau, BRSA, jus de fruit), 1 portion au dîner. En dehors des repas : eau et autres selon les occasions.

A cet âge, même si l'eau reste la boisson la plus recommandée, notamment lors des repas, il n'y a pas d'interdits spécifiques concernant les jus de fruits, les boissons lactées et les BRSA. En cas de problème de poids, les boissons « light », sans sucres, peuvent être une bonne option.

Les adultes consomment moins d'alcool et plus de boissons chaudes

Ils boivent plus que lors de la dernière étude (+5%) et plus que les autres tranches d'âge. Comparativement aux enfants et aux seniors, ils consomment plus d'eau, mais ils boivent aussi plus varié et en plus grosses quantités.

« Leur consommation d'alcool a considérablement diminué (-25%), sans doute sous l'effet des campagnes d'information et des mesures de prévention routière, au profit des boissons chaudes (+20%). », commente Pascale Hebel.

Ils ont également augmenté leur consommation de jus de fruits et nectars (+24%), et la consommation de BRSA reste stable. Il subsiste toutefois une ombre au tableau : seulement 30% des adultes atteignent 1,5 l par jour*.

Journée type pour un bon apport hydrique :

2 portions au petit-déjeuner (thé ou café, lait, jus de fruit), 1 portion chaude ou froide dans la matinée, 1 à 2 portions chaude ou froide au déjeuner, 1 à 2 portions au goûter (boisson chaude, BRSA), 1 à 2 portions chaude ou froide au dîner.

Les séniors, adeptes des boissons chaudes, ne boivent pas assez

« Avec l'âge, on devient plus sensible à la déshydratation : en effet, la sensation de soif s'amoin-drit et les mécanismes de régulation de l'équilibre hydrique sont moins efficaces. » explique le Dr Pascale Modai.

Si on compare les chiffres entre 2003 et 2007, on observe que la consommation de boissons chez les séniors est stable. Mais, ils sont encore peu nombreux à atteindre 1,5 l par jour : seulement 23 % y parviennent. L'étude révèle aussi que les séniors consomment plus de boissons chaudes qu'en 2003 (+36%).

Enfin, la consommation de boisson diminue fortement avec l'âge chez les seniors, passant de 1333 ml par jour chez les 55-64 ans à 1035 ml chez les plus de 75 ans.

Conseil d'hydratation chez les seniors : Pour éviter tout risque de déshydratation et atteindre les recommandations de 1,5 l, ils doivent boire régulièrement, tout au long de la journée, et varier leurs apports.

Les résultats complets de l'enquête sont disponibles sur simple demande.

***Pourquoi 1,5 l par jour ?**

Parce que l'organisme perd chaque jour environ 2,5 l d'eau par les voies digestives, cutanées, respiratoires et rénales. L'eau contenue dans les aliments lui fournit moins d'un litre d'eau par jour. Il faut donc boire 1,5 l par jour pour lui assurer un bon équilibre hydrique. Ces recommandations varient toutefois d'une personne à l'autre et en fonction des conditions extérieures (forte chaleur notamment...). « Si l'eau est la seule boisson indispensable elle n'est pas toujours suffisante. En effet, les boissons sont des aliments liquides qui doivent assurer toutes les fonctions de l'alimentation, biologique mais également hédonique et symbolique » rappelle le Dr Modai.

A propos du CRÉDOC :

Le Centre de Recherche pour l'observation des conditions de vie (CRÉDOC) est un organisme d'études et de recherche sous tutelles des pouvoirs publics (Ministre de l'économie). Depuis sa création en 1953, le CRÉDOC mène chaque année un grand nombre d'enquêtes dans tous les secteurs de la consommation, ce qui constitue un outil unique d'observation et d'analyse socio-économique de la consommation en France.

Bénéficiant d'une subvention de l'État, le CRÉDOC développe des outils méthodologiques qui intègrent les acquis les plus récents de la recherche et qui garantissent la qualité de ses travaux d'études. Cela lui permet de produire des analyses synthétiques sur la société française qui sont rendues publiques et qui participent au débat national.

Contact Presse :

Agence Ruder Finn Céline Perrin - Lucyna Werra Tel : 01 56 81 15 02 – 15 11 E-mail : cperrin@ruderfinn.fr lwerra@ruderfinn.fr	Coca-Cola France Florence Paris Directeur de la Communication Corporate Tel : 01 58 00 50 81 E-mail : fparis@eur.ko.com
---	--

LES ENFANTS ET LES ADOLESCENTS

Les besoins hydriques :

L'eau est un élément indispensable à la vie car elle intervient dans l'ensemble des fonctions de l'organisme.

L'eau représente 75 % du poids corporel chez le nouveau-né. Ce pourcentage diminue rapidement avec l'âge et n'est que de 65 % chez le nourrisson de 3 mois, puis 60 % à l'adolescence et chez l'adulte.

Les besoins hydriques sont importants chez l'enfant, puis progressivement décroissants depuis la naissance jusqu'à l'adolescence. Chez l'enfant de moins de 12 ans, le besoin hydrique total (apport des boissons et des aliments) s'exprime en fonction du poids (en ml/kg de poids corporel/jour) et est très élevé, représentant de 1,3 à 2 litres par jour⁵. Pour les enfants de plus de 12 ans, le repère utilisé est identique à celui des adultes soit 1,5 litre de boissons par jour.

Les chiffres de consommation de boissons en 2007 :

- Les enfants et adolescents boivent principalement de l'eau et des boissons lactées.
- Parmi toutes les tranches d'âge, les jeunes enfants sont ceux qui respectent le mieux les recommandations d'hydratation, sans doute parce que ce sont leurs parents qui gèrent leurs prises de boissons : 51% des 3/5 ans et 36% des 6/11 ans ont des apports hydriques supérieurs aux recommandations.
- A l'inverse, les adolescents sont les moins nombreux à atteindre les recommandations : seulement 13% boivent plus d'1,5 litre par jour.
- Les boissons sont surtout bues à la maison (82% des prises) et au moment des 3 principaux repas, mais le goûter détient une place importante : ainsi, il représente à lui seul 19% des apports en boissons chez les 3/5 ans, 17% chez les 6/11 ans et 12% chez les adolescents.
- Les boissons ont une part modeste dans les apports énergétiques puisqu'elles représentent 14,5% des apports énergétiques journaliers chez les 3/5 ans ; 11% chez les 6/11 ans ; et 10% chez les adolescents.
- En particulier, les BRSA⁶ contribuent à 1,2 à 1,6% des apports caloriques des enfants et 2,3% de ceux des adolescents.

Evolutions entre 2003 et 2007 :

- Les enfants boivent moins qu'en 2003 (-11%), et différemment :
 - moins d'eau (- 10 à -13%), de boissons lactées (- 6 à - 13%) et de BRSA (- 25% chez les 3/5 ans, -12% chez les 6/11 ans),
 - la consommation jus de fruits et de nectars reste stable.
- Chez les adolescents, la consommation de boissons reste stable entre 2003 et 2007. la seule évolution significative concerne la diminution des boissons lactées (- 12%). On observe également qu'ils boivent de plus grandes quantités, mais moins souvent que les autres tranches d'âge.

⁵ Nutrition et besoins en eau - Dossier scientifique de l'IFN (Institut Français pour la Nutrition) n°15, juin 2004.

⁶ La catégorie des BRSA, boissons rafraîchissantes sans alcool, regroupe les colas, limonades, boissons aux fruits plates et pétillantes, thés glacés, ...

Les conseils :

Il faut inciter les enfants et les adolescents à boire tout au long de la journée, et ce dès le petit-déjeuner. Il ne faut surtout pas attendre qu'ils aient soif (rappelons que la soif est un mécanisme de sécurité). Il convient de leur proposer principalement de l'eau (notamment à table), mais aussi d'autres boissons pour compléter l'apport hydrique. En ce qui concerne les boissons sucrées (jus de fruits, boissons rafraîchissantes, ...), leur consommation doit rester occasionnelle mais elles ne doivent en aucun cas être interdites. Chez les enfants et adolescents qui doivent surveiller leurs apports caloriques, les boissons « light », sans sucres, peuvent constituer une bonne alternative.

Journée type :

2 portions au petit-déjeuner (lait, jus de fruit, eau), 1 portion au déjeuner (eau), 1 à 2 portions au goûter (lait, eau, BRSA, jus de fruit), 1 portion au dîner. En dehors des repas : eau et autres selon les occasions.

LES ADULTES

Les besoins hydriques :

A l'âge adulte, le corps est constitué à 60% d'eau. L'eau est essentielle à presque toutes les fonctions de l'organisme, notamment la régulation de la température corporelle, la digestion, ou encore l'élimination des déchets par les reins (urines) et la peau (sueur).

Ainsi, pour bien fonctionner l'organisme « dépense » environ 2,5 litres d'eau par jour. L'alimentation lui en fournit moins d'1 litre, les boissons doivent lui apporter le reste, soit 1,5 litre. Cette valeur est un repère de consommation, car en fait, les besoins varient en fonction de facteurs personnels (âge, poids, pratique d'une activité sportive, fièvre...) et extérieurs (chaleur, climatisation...).

Il est important de boire car les répercussions immédiates d'une mauvaise hydratation sont nombreuses : fatigue, difficulté de concentration, maux de tête, diminution des performances sportives... De manière chronique, une déshydratation peut entraîner infections urinaires, calculs rénaux, constipation ou même hypertension artérielle⁷.

Les chiffres de consommation de boissons en 2007 :

- Seulement 30% des adultes atteignent le repère de consommation de 1,5 l par jour.
- Ils boivent plus que les autres tranches d'âge (1368 ml par jour contre 873 ml pour les enfants, 1063 ml pour les adolescents et 1236 ml pour les séniors)
- Ceci s'explique par une consommation :
 - de boissons plus variée,
 - plus fréquente (adultes et les séniors ont un nombre de prises bien plus élevé que les plus jeunes, 5 à 5,6 prises par jour contre 3,8 chez les plus jeunes.
- Dans 78% des cas, ils boivent à leur domicile.
- Les BRSA⁸ sont consommées en petite quantité : 95 ml par jour, soit 2,5 verres par semaine en moyenne.
- Les boissons représentent moins de 10% des apports énergétiques journaliers des adultes, dont 1,2% apporté par les BRSA.

Evolutions entre 2003 et 2007 :

- Ils boivent un peu plus : en moyenne 62 ml de plus par jour, soit une augmentation de 5%.
- Leur consommation d'alcool a fortement diminué passant de 184 ml par jour en 2003 à 138 ml en 2007 (-25%).
- A l'inverse, les consommations de boissons chaudes a augmenté (+20%) ainsi que celle de jus de fruits et nectars (+24%).
- La consommation de BRSA reste stable.

⁷ *Journal of the American College of Nutrition*, vol 26, oct 2007.

⁸ La catégorie des BRSA, boissons rafraîchissantes sans alcool, regroupe les colas, limonades, boissons aux fruits plates et pétillantes, thés glacés, ...

Les conseils :

L'organisme ne possédant pas de réserve d'eau, il est important de boire régulièrement afin de maintenir un bon équilibre hydrique. Il ne faut pas attendre d'avoir soif car elle constitue un mécanisme de sécurité⁹: quand on a soif, l'organisme est déjà légèrement déshydraté.

Ce qu'il faut retenir :

Les personnes qui boivent plus 1,5 l par jour boivent de plus grosses quantités, plus souvent et plus de toutes les boissons. Il est donc important de diversifier sa consommation de boissons : l'eau, sous toutes ses formes, doit rester la boisson principale, mais les autres boissons peuvent compléter les apports hydriques (thé, café, tisanes, jus de fruits, boissons lactées, boissons rafraîchissantes, ...)

Journée type :

2 portions au petit-déjeuner (thé ou café, lait, jus de fruit), 1 portion chaude ou froide dans la matinée, 1 à 2 portions chaude ou froide au déjeuner, 1 à 2 portions au goûter (boisson chaude, BRSA), 1 à 2 portions chaude ou froide au dîner.

⁹ *Nutrition et besoins en eau - Dossier scientifique de l'IFN (Institut Français pour la Nutrition) n°15, juin 2004.*

LES SENIORS (+55 ans)

Les besoins hydriques :

En vieillissant, la teneur en eau du corps diminue, passant de 60% en moyenne chez l'adulte à 45-55% après 50 ans¹⁰.

Par ailleurs, la sensation de soif diminue avec l'âge, ainsi que la capacité de régulation des pertes en eau par le rein. Enfin, les seniors mangent souvent en moindre quantité, et donc perdent une partie de l'apport hydrique fourni par l'alimentation.

En conséquence, comme ils sont plus sensibles à la déshydratation, les seniors doivent boire au moins 1,5 l par jour, et davantage s'il fait chaud, s'ils ont de la fièvre ou pratiquent une activité sportive.

Les chiffres de consommation de boissons en 2007 :

- Seulement 23% atteignent les recommandations de consommation de 1,5 l par jour.
- Ils boivent en moyenne 1236 ml par jour, et cette quantité diminue fortement avec l'âge, passant de 1333 ml chez les 54-64 ans à 1035 ml par jour chez les plus de 75 ans.
- Les seniors boivent principalement de l'eau et des boissons chaudes.
- Les boissons représentent 9,3 % des apports énergétiques journaliers.

Evolutions entre 2003 et 2007 :

- La consommation de boissons chez les seniors est stable entre 2003 et 2007, et largement inférieure au repère de consommation de 1,5 litre par jour.
- La seule évolution significative concerne les boissons chaudes (+ 91 ml par jour, soit une augmentation de +36%).

Les conseils :

Une faible proportion de seniors atteint le repère de consommation d'1,5 litre de boisson, ce qui peut avoir des conséquences néfastes sur les performances cognitives et la vie quotidienne de ces personnes. La consommation de boisson sans alcool chez les seniors doit être encouragée tout au long de la journée.

Diversifier les boissons (eau sous toutes ses formes, thé, café, tisanes, jus de fruits, boissons lactées, boissons rafraîchissantes ...) leur permettra de boire suffisamment en variant les plaisirs.

De plus, les boissons autres que l'eau peuvent apporter un supplément de calories et des nutriments, réduisant ainsi le risque de dénutrition, particulièrement important chez le sujet âgé.

¹⁰ Rapport de l'Autorité Européenne de Sécurité des Aliments sur les recommandations d'apport en eau, 2008.