Insee Analyses
Réunion
N° 12
Décembre 2015

Les comportements alimentaires des Réunionnais

Un excès d'huile et de riz, un déficit de fruits et légumes

Les ménages réunionnais consacrent 18 % de leur budget à l'achat de produits alimentaires. Ces achats sont réalisés à 79 % en grandes surfaces. Les marchés restent attractifs pour les fruits et les légumes alors que les petits commerces de proximité sont dédiés aux achats de dépannage. Près d'un ménage réunionnais sur cinq produit lui-même une partie de son alimentation, ce qui lui permet de doubler sa consommation de produits frais. L'alimentation est marquée par un excès de consommation de riz et d'huile et un déficit en fruits et légumes, notamment pour les ménages les plus modestes. Ces comportements alimentaires induisent un risque d'obésité et de diabète qui sont un enjeu majeur de santé publique à La Réunion.

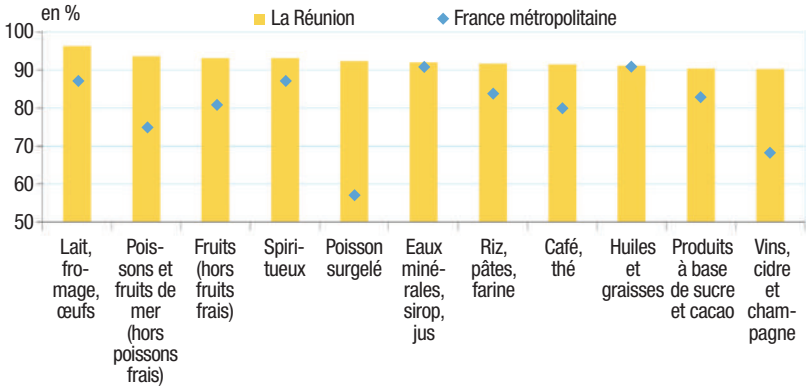
Michel Brasset (Insee), Lionel Levet et Frédérique Stein (DAAF)

En 2011, les ménages réunionnais consacrent en moyenne 334 € par mois à l'achat de produits alimentaires et de boissons non alcoolisées. L'alimentation pèse plus dans leur budget que pour les ménages métropolitains (18 % contre 16 %). Cette part est stable par rapport à 2006, alors qu'elle avait reculé de deux points entre 2001 et 2006 passant de 20 % à 18 %. Les ménages consacrent par ailleurs 25 € par mois aux boissons alcoolisées.

À La Réunion comme en France métropolitaine, la part du budget alloué à l'alimentation diminue avec le revenu. Les ménages les plus aisés n'y consacrent que 14 % de leur budget (soit 485 € par mois) contre 25 % pour les plus modestes (248 € par mois).

1 Principaux produits achetés en grandes surfaces alimentaires en 2011

Les 11 groupes de produits les plus achetés en grandes surfaces à La Réunion en 2011



Source : Insee, enquête Budget de famille 2011.

Les achats alimentaires sont réalisés principalement en grandes surfaces

Les ménages réunionnais achètent 79 % de leurs aliments en grandes surfaces. C'est plus qu'en France métropolitaine (72 %) malgré une implantation des grandes surfaces deux fois plus faible.

La part de marché des grandes surfaces dépasse 90 % par exemple, le lait, les fromages, les œufs, les boissons, les huiles et les graisses (*figure 1*). Quelques produits comme le pain, les aliments pour enfants ou les produits diététiques ont cependant des parts de marché inférieures à 80 %. La moitié des fruits frais et 41 % des légumes frais sont achetés en grandes surfaces. Tous les ménages achètent en grandes surfaces quel que soit leur revenu. Les plus modestes fréquentent toutefois plus les maxidiscomptes où ils réalisent 10 % de leurs achats alimentaires contre 5 % pour les plus aisés.

Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
MINISTÈRE DE L'AGRICULTURE DE L'AGROALIMENTAIRE ET DE LA FORÊT
Insee

Peu d'achats dans les commerces spécialisés

Les Réunionnais achètent deux fois moins souvent qu'en France métropolitaine dans des commerces de détail spécialisés (8,5 % contre 15 %). Ces commerces (boulangerie, boucherie, etc.) sont pourtant plus nombreux sur l'île (10,8 pour 10 000 habitants contre 9,5 en métropole). Les écarts de revenu par rapport à la métropole peuvent expliquer cette faible fréquentation.

Avec 36 % de part de marché sur le pain, les viennoiseries et les gâteaux (*figure 2*), les achats en boulangeries et pâtisseries progressent de 7 points depuis 2006. Leur part de marché reste toutefois inférieure à celle de métropole (47 %) malgré une implantation trois fois plus importante à La Réunion.

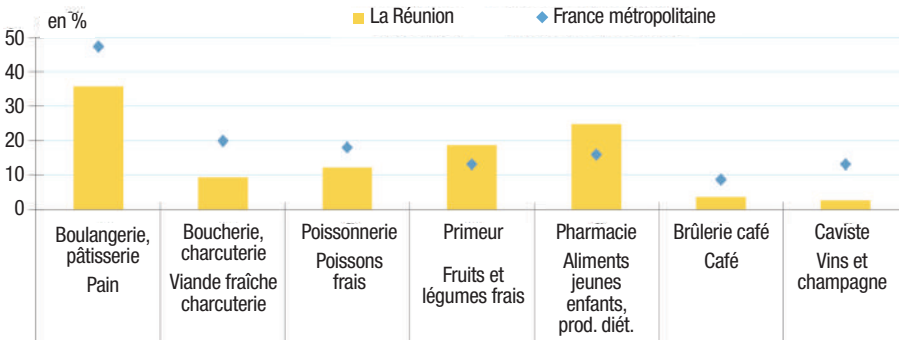
Les magasins de primeurs, également trois fois plus nombreux sur l'île, captent 20 % des achats des ménages en fruits frais et 18 % en légumes frais. Leur part de marché est supérieure à celle de la métropole (respectivement 15 % et 12 %).

Les autres magasins spécialisés sont moins fréquentés. Les Réunionnais achètent deux fois moins qu'en France métropolitaine de la viande fraîche et de la charcuterie chez le boucher (12 % et 7 %, contre 25 % et 13 %). Il en va de même, pour le poisson frais (12 % acheté en poissonnerie contre 26 % en métropole). En revanche, les Réunionnais achètent plus souvent en pharmacie les aliments pour jeunes enfants et les produits diététiques (25 % contre 16 % en métropole).

Les Réunionnais achètent leurs produits alimentaires autant qu'en France métropolitaine dans des marchés forains ou couverts (4,7 %). Ils vont y chercher surtout des légumes frais (34 % de part de marché contre 16 % en métropole). Les fruits frais représentent quant à eux 27 %, pour 17 % en métropole (*encadré 1*). En revanche, ils y achètent moins souvent que les métropolitains le pain, la charcuterie, les fruits de mer, le lait, les fromages et les œufs.

2 Les magasins spécialisés moins fréquentés qu'en France métropolitaine en 2011

Part des achats effectués en magasins spécialisés selon les produits en 2011



Source : Insee, enquête Budget de famille 2011.

Les achats de dépannage sont réalisés dans les petits commerces d'alimentation générale

Malgré une implantation deux fois plus importante, les petits commerces d'alimentation générale ont une part de marché comparable à la France métropolitaine (4 %). Ils occupent une place plus importante pour des achats de produits de consommation courante comme la bière (9 %), les boissons gazeuses (8 %), l'huile (9 %), le riz, les pâtes, la farine ou le pain (6 %).

Les ménages les plus modestes achètent plus de produits alimentaires dans ces commerces que les ménages les plus aisés (7 % contre 3 %). La proximité, pour des ménages faiblement équipés en automobile, ainsi que la possibilité d'achats à crédits via un cahier de comptes avec un règlement en fin du mois expliquent probablement cet écart.

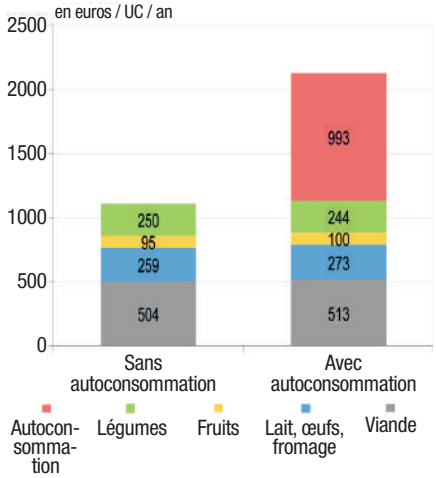
Autre commerce de proximité, les stations services captent une part plus importante des achats alimentaires qu'en France métropolitaine (0,7 % contre 0,1 %) avec des parts de marché plus élevées pour les boissons gazeuses (4 %), le pain (3 %), et la bière (3 %).

Les ménages qui autoconsomment doublent leur consommation en produits frais

18 % des ménages réunionnais complètent leur alimentation en consommant des aliments qu'ils produisent eux-mêmes ou cueillent. C'est particulièrement le cas des ménages qui disposent d'un jardin. Cette autoconsommation ne se substitue pas aux autres achats. Elle double leur consommation en produits frais : fruits, légumes, lait, fromage, œufs et viande (*figure 3*). Valorisée aux prix des achats alimentaires, elle atteint en moyenne 337 € par an et par ménage, variant de 110 € pour les ménages ne possédant pas de verger ou de potager à 1 553 € pour ceux qui en possèdent. Les Réunionnais produisent pour eux-mêmes essentiellement des fruits (38 % de leur autoconsommation), des légumes (31 %), de la viande (16 %), des produits laitiers et des œufs (11 %).

3 L'autoconsommation ne se substitue pas aux achats de produits frais

Structure de la consommation alimentaire des ménages réunionnais en 2011



Source : Insee, enquête Budget de famille 2011.

Les ménages les plus modestes disposent moins souvent de jardins mais lorsqu'ils en possèdent un, ils y cultivent plus souvent un verger ou un potager. Ainsi, l'autoconsommation constitue pour eux un complément non négligeable : elle représente 996 € par unité de consommation (UC) et par an contre 837 € pour les plus aisés.

13 % de l'autoconsommation provient de ménages ne disposant pas de jardins : elle correspond à de la cueillette de fruits et à de la viande et œufs issus de basses-cours.

Les marchés et les primeurs, attractifs pour les fruits et légumes

Les Réunionnais prennent un soin particulier dans l'achat de leurs fruits et légumes frais. Ils en achètent la moitié sur les marchés ou dans les magasins de primeurs, soit une part beaucoup plus élevée que les métropolitains (+ 16 points pour les fruits frais et + 25 points pour les légumes frais). Les ménages les plus aisés font des achats plus importants dans les magasins de primeurs avec 25 % de leurs fruits et légumes frais, contre 16 % pour les ménages les plus modestes. Ces derniers privilégient les achats au marché (39 % contre 29 % pour les plus aisés).

Les couples avec enfant(s) et les ménages âgés réalisent plus de la moitié de leurs achats en fruits et légumes frais chez le primeur ou au marché (55 % et 57 %), les plus âgés privilégiant le marché (43 %).

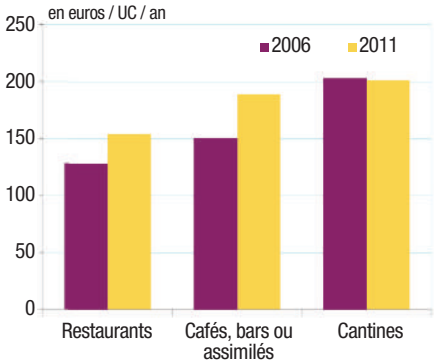
Lieu de lien social et de tourisme, le marché est également le lieu privilégié pour rencontrer des producteurs locaux. Ainsi, les ménages réunionnais y achètent 43 % des légumes tels que les tomates, haricots verts ou courgettes, 40 % des bananes fraîches et 37 % des fruits tropicaux frais (hors avocats) mais seulement 11 % des pommes.

Hors domicile, la part des cantines se maintient

En 2011, en moyenne, les ménages réunionnais dépensent 201 € par an et par UC dans la restauration scolaire et professionnelle, soit 6,5 % de leur budget alimentaire contre 7,8 % en métropole (*figure 4*). La restauration scolaire propose des menus complets dont le coût compétitif peut expliquer sa stabilité entre 2006 et 2011.
Sur la même période, la restauration classique et la consommation dans les cafés, bars ou assimilés, y compris restauration rapide et snacks se développent rapidement (+ 20 % et + 26 %). L'allongement de la distance domicile/travail et le fort développement de la restauration rapide et des snacks sur l'île (20 établissements pour 10 000 habitants en 2011 contre 11 en métropole) peuvent expliquer cette progression. Elle induit un risque d'augmentation de la consommation de produits gras et sucrés.

4 La part des cantines se maintient entre 2006 et 2011

Dépense moyenne pour la restauration hors domicile des ménages entre 2006 et 2011



Source : Insee, enquête Budget de famille 2006 et 2011.

Obésité et diabète à La Réunion, un enjeu de santé publique

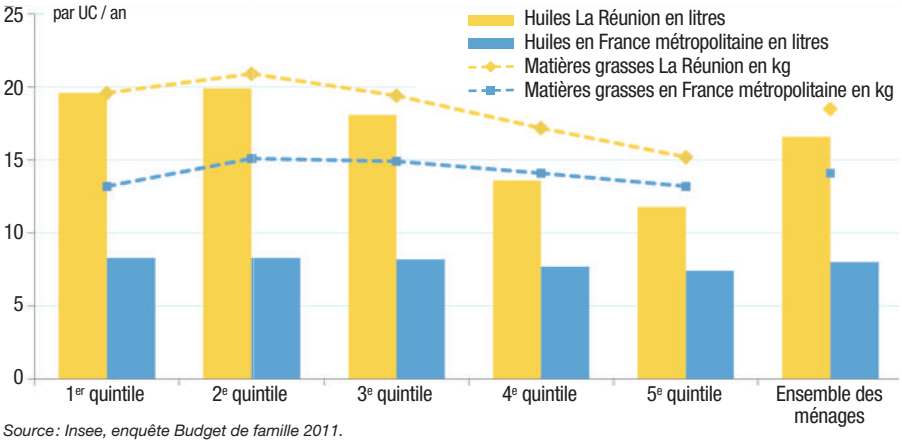
Quatre Réunionnais sur dix sont en surcharge pondérale et plus d'un sur dix est obèse. Ces niveaux sont proches de la France métropolitaine. Les Réunionnaises sont plus touchées que les hommes par l'obésité (14 % contre 8 %), particulièrement après 30 ans.

La Réunion est la région de France où la prévalence du diabète traité est la plus élevée (9,8 % contre 4,6 % au niveau national).

L'alimentation, au même titre que le manque d'activité physique ou le stress, contribue à la progression de l'obésité et du diabète. Les conditions économiques et sociales y participent également. Ainsi en France, les adultes obèses sont plus nombreux dans les ménages ayant un faible revenu. Avec un taux de pauvreté trois fois plus élevé qu'en France métropolitaine, La Réunion est particulièrement exposée à ces risques.

5 Les ménages modestes consomment plus de matières grasses en 2011

Consommation de matières grasses selon le niveau de vie des ménages en 2011



Source : Insee, enquête Budget de famille 2011.

Le carry reste très consommé par les ménages les plus modestes

À La Réunion, la consommation alimentaire varie fortement en fonction des niveaux de vie et certains aliments constituent des marqueurs sociaux.
Les ménages réunionnais les plus modestes ont une alimentation plutôt traditionnelle (carry) caractérisée par une consommation élevée d'huile et de riz et une sous-consommation de fruits et légumes. Ceux aux revenus moyens, dont beaucoup de ménages avec enfants, ont également une alimentation plutôt traditionnelle, mais avec une consommation élevée de produits et boissons sucrés.
Quant aux plus aisés, leur comportement alimentaire est de type méditerranéen (légumes, huile d'olive, fruits). Mais ils consomment aussi beaucoup de boissons sucrées. Ce comportement est différent de celui des ménages les plus aisés de métropole.

Une consommation excessive de corps gras

Les Réunionnais achètent plus de matières grasses (huile, beurre, margarine, etc.) : 31 % de plus que les ménages métropolitains (*figure 5*). En particulier, la consommation d'huile est deux fois plus élevée, surtout dans les ménages les plus modestes qui consomment 20 litres d'huile par an contre 8 litres chez les ménages métropolitains les plus modestes. Autre spécificité, la consommation de corps gras varie selon le niveau de revenu à La Réunion alors qu'elle est stable en métropole.
La consommation de produits sucrés est sensiblement la même à La Réunion qu'en métropole. Mais la nature des produits consommés est différente. Ainsi, les ménages réunionnais achètent en moyenne plus de sucre que les ménages métropolitains (+ 15 %) et plus de boissons sucrées (+ 5 %). En revanche, ils achètent moins de produits sucrés élaborés (- 2 %).

> *Un excès de lipides et un déséquilibre de leurs constituants peuvent conduire au surpoids et exposer aux risques cardiovasculaires. Concernant l'origine des corps gras, il est recommandé de privilégier les apports en oméga-3 (huile de colza, noix, poissons gras), de restreindre la consommation d'aliments riches en graisses animales (charcuteries, pâtisseries salées, etc.) et de réduire la consommation de certains aliments d'origine industrielle (viennoiseries, pâtisseries, produits de panification industrielle, barres chocolatées et biscuits).*

> *La surconsommation de produits sucrés contribue au développement du surpoids et de l'obésité, notamment chez les enfants et adolescents. Elle s'accompagne souvent d'une baisse de la consommation des fruits et légumes. Il est recommandé de limiter la consommation des produits sucrés : une canette de soda de 33 cl apporte environ 35 g de sucre soit 7 cuillères à café de sucre ajouté. En revanche, l'eau peut être consommée à volonté. Dans ce contexte, la loi du 3 juin 2013 vise à limiter les teneurs en sucres ajoutés des aliments distribués en Outre-mer en les alignant sur celles de France métropolitaine.*

Les Réunionnais consomment beaucoup de riz et pas assez de fruits et légumes

Le riz et les légumes secs sont des bases de la cuisine sur l'île : les Réunionnais achètent 65 % de plus de céréales, féculents et légumes secs que les ménages de métropole et notamment dix fois plus de riz. C'est encore plus marqué chez les ménages les plus modestes de l'île qui achètent surtout du riz (12 fois plus que la moyenne de métropole) et des légumes secs, tandis que les ménages modestes de métropole achètent principalement du pain et des pâtes (*figure 6*).

Les ménages réunionnais achètent moitié moins de fruits que les ménages métropolitains (- 52 %) et un peu moins de légumes (- 6 %). Ce n'est pas vrai pour les plus aisés qui en achètent plus que les plus aisés de métropole.

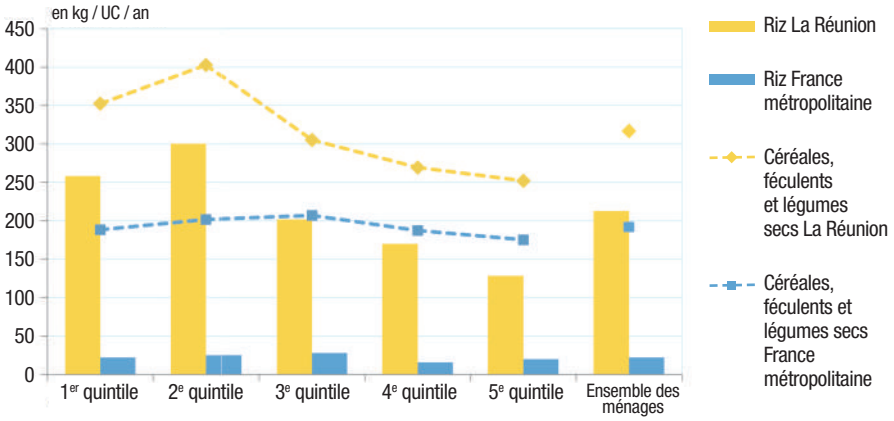
Les fruits et légumes apportent fibres, vitamines et minéraux indispensables. Leur insuffisance est préjudiciable au fonctionnement du tube digestif et peut favoriser les maladies cardiovasculaires et certains cancers.

Une forte consommation de riz blanc augmente le risque de diabète. L'index glycémique (IG) du riz (définitions) est très variable : il dépend surtout de la richesse en amylose de la variété de riz. La façon de le conditionner, de le préparer (lavage, cuisson, durée de cuisson, etc.) et de le consommer (association à d'autres aliments dans le repas) ont également un impact sur la charge glycémique du repas.

Il est recommandé de consommer des variétés de riz à IG moins élevé (riz basmati par exemple), de l'accompagner de grains et d'adapter la quantité à l'activité physique.

6 Les ménages modestes consomment plus de céréales, féculents et légumes secs en 2011

Consommation de céréales, féculents et légumes secs selon le niveau de vie des ménages en 2011



Source : Insee, enquête Budget de famille 2011.

Les ménages réunionnais achètent davantage de viande que les ménages métropolitains. Ils consomment trois fois plus de volaille, plus de porc (+ 59 %) mais moins de bœuf (- 61 %).

En revanche, la consommation d'autres protéines d'origine animale est plus réduite : les Réunionnais consomment ainsi moins de poissons, moins d'œufs et moins de produits laitiers (respectivement - 12 %, - 28 % et - 34 %). ■

Sources

Les enquêtes Budget de famille (BDF) sont réalisées tous les cinq ans environ depuis 1995 à La Réunion, et depuis 1979 en France métropolitaine. Elles fournissent une estimation de la consommation moyenne des différents biens et services. Elles visent principalement à mesurer des disparités de consommation et à actualiser les pondérations de l'indice des prix à la consommation. À La Réunion, un échantillon de 1 169 ménages a répondu à l'enquête qui s'est déroulée de novembre 2010 à octobre 2011.

Définitions

Niveau de vie ou revenu moyen par unité de consommation : rapport entre le revenu annuel du ménage et le nombre d'unités de consommation (UC) du ménage. Il est donc le même pour tous les individus d'un même ménage. Le nombre d'UC d'un ménage est calculé en affectant à chaque individu un coefficient selon son poids dans la consommation du ménage : le premier adulte compte pour 1, les autres personnes de plus de 14 ans pour 0,5 et les moins de 14 ans pour 0,3.

Quintiles de revenus : ils partagent la distribution ordonnée des revenus en cinq parties égales. Le premier quintile correspond aux 20 % des ménages ayant les revenus les plus faibles (ménages modestes), le deuxième quintile rassemble les 20 % des ménages ayant un revenu supérieur au premier quintile, et de même pour les troisième, quatrième et cinquième quintiles. Les ménages aisés appartiennent au cinquième quintile.

Index glycémique (IG) : mesure la capacité d'un aliment à augmenter la glycémie dans les trois heures qui suivent l'ingestion. C'est l'un des facteurs à prendre en compte dans le cadre de la prévention des maladies métaboliques.

Insee La Réunion - Mayotte
Parc technologique
10, rue Demarne - CS 72011
97443 Saint-Denis Cedex 9

Directrice de la publication :
Valérie Roux

Rédactrice en chef :
Julie Boé

Maquettage :
Graphica

ISSN : 2275-4318 (imprimée)
ISSN : 2272-3765 (en ligne)

@ Insee 2015

Pour en savoir plus :

- « Diabète Nutrition - Baromètre Santé DOM - La Réunion 2014 », *In extenso* n° 4, PIES, novembre 2015.
- Brasset M., « Budget de famille 2011 : l'alimentation, première préoccupation des ménages les plus modestes », *Insee Analyses Réunion* n° 2, août 2014.
- Leperlier C. « Les prix des produits agricoles et agroalimentaires sur les marchés du frais à La Réunion », *Agreste Conjoncture* n° 79, juin 2012.

Partenariat

Cette publication a été réalisée dans le cadre d'un partenariat entre la Direction de l'Alimentation, de l'Agriculture et de la Forêt de La Réunion (DAAF) et l'Insee.

Insee
Mesurer pour comprendre