



Bulletin

Alimentation

Date de publication : 04.09.2026

CENTRE-VAL DE LOIRE

BAROMETRE DE SANTE PUBLIQUE FRANCE :

RESULTATS DE L'EDITION 2021

SOMMAIRE

Points clés	1
Consommation de fruits et légumes	2
Consommation de féculents complets	7
Consommation de légumes secs	11
Consommation de boissons sucrées	14
Méthodologie du Baromètre de Santé publique France 2021	18

Points clés

Fruits et légumes

- Seule 1 personne sur 4 déclare consommer au moins 5 fruits et légumes tous les jours et une personne sur 2 est considérée comme un petit consommateur (moins de 3,5 fruits et légumes par jour).
- La consommation de fruits et légumes est particulièrement faible chez les femmes de 18-30 ans et les hommes vivant dans une famille monoparentale.

Féculents complets et légumes secs

- Moins de 3 personnes sur 10 déclarent consommer des féculents complets tous les jours et environ 2 personnes sur 10 des légumes secs 2 fois par semaine, chez les hommes comme chez les femmes.
- Chez les 18-30 ans la consommation de féculents complets est moins fréquente chez les femmes, tandis que celle de légumes secs l'est chez les hommes.
- Chez les hommes vivant en couple avec enfant(s), la consommation de légumes secs et de féculents complets est particulièrement faible par rapport aux autres hommes.

Boissons sucrées

- Les hommes déclarent consommer plus de boissons sucrées que les femmes, surtout chez les 18-30 ans
- La consommation de boissons sucrées est plus fréquente chez les personnes ayant les revenus les plus faibles et un niveau d'étude moins élevé.
- Les personnes vivant dans une famille monoparentale déclarent plus fréquemment consommer des boissons sucrées, notamment les hommes.

PNNS : Lancé en 2001, le Programme national nutrition santé (PNNS) a pour objectif général l'amélioration de l'état de santé de l'ensemble de la population en agissant sur l'un de ses déterminants majeurs : la nutrition (comprenant l'alimentation, l'activité physique et la sédentarité). Ce programme a été reconduit en 2006 (PNNS-2), en 2011 (PNNS-3), en 2019 (PNNS-4) et en 2025 (PNNS-5). Retrouvez [ici](#) toutes les informations sur le PNNS, ses objectifs ainsi que les mesures phares du PNNS 5.

Consommation de fruits et légumes

Il est recommandé de consommer 5 fruits et légumes par jour (PNNS). Les pommes de terre ne sont pas considérées comme des légumes ou des fruits.

Les femmes consomment plus de fruits et de légumes que les hommes...

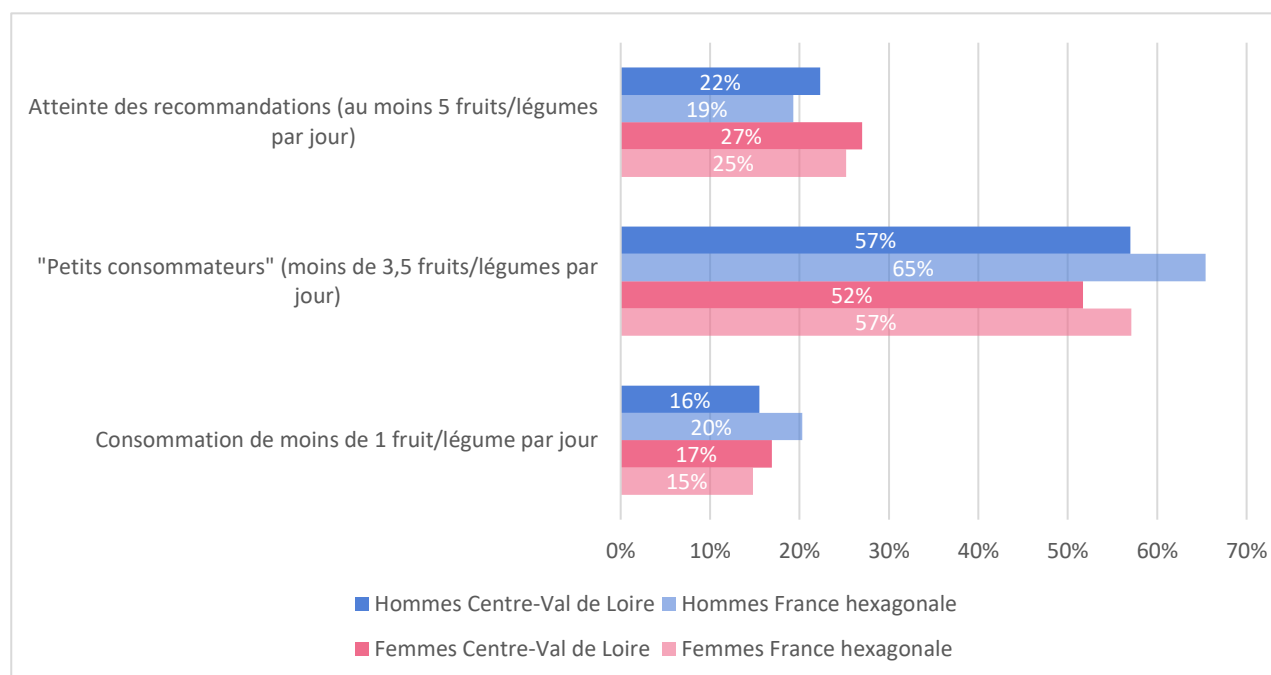
En Centre-Val de Loire comme en France hexagonale, la proportion de personnes déclarant atteindre les recommandations de consommation de fruits et légumes est faible. Dans la région, seuls 1 homme sur 5 et 1 femme sur 4 atteindraient la recommandation d'au moins 5 fruits et légumes par jour. Ces proportions restent toutefois légèrement supérieures à celles observées en France hexagonale (Figure 1).

Les hommes et les femmes en Centre Val de Loire seraient majoritairement des petits consommateurs de fruits et légumes (moins de 3,5 fruits et légumes par jour), mais dans une proportion moindre qu'en France hexagonale.

La proportion de personnes déclarant consommer moins d'un fruit ou légume par jour est similaire chez les hommes et les femmes dans la région (16 % et 17 % respectivement).

Dans la suite de cette partie, nous présentons dans le texte les parts des personnes atteignant les recommandations et celle des petits consommateurs de fruits et légumes, mais les graphiques ne concernent que les petits consommateurs de fruits et légumes.

Figure 1. Part de personnes atteignant les recommandations de consommation de fruits et légumes, des petits consommateurs (moins de 3,5 par jour) dont ceux consommant moins d'un fruit ou légume par jour chez les 18-85 ans, selon le sexe, en Centre-Val de Loire et en France hexagonale, en 2021



Source : Baromètre santé publique France 2021. Exploitation Santé publique France.

...sauf chez les adultes jeunes de 18 à 30 ans

Chez les femmes, la proportion atteignant les recommandations de consommation de fruits et légumes augmenterait avec l'âge, aussi bien dans la région qu'en France hexagonale [1]. Cette tendance n'est pas observée chez les hommes (Tableau 1).

Les femmes âgées de 18 à 30 ans seraient particulièrement peu nombreuses à atteindre les recommandations : seules 11,8 % d'entre elles déclarent consommer au moins 5 fruits et légumes par jour, contre 23,2 % des hommes du même âge (Figure 2).

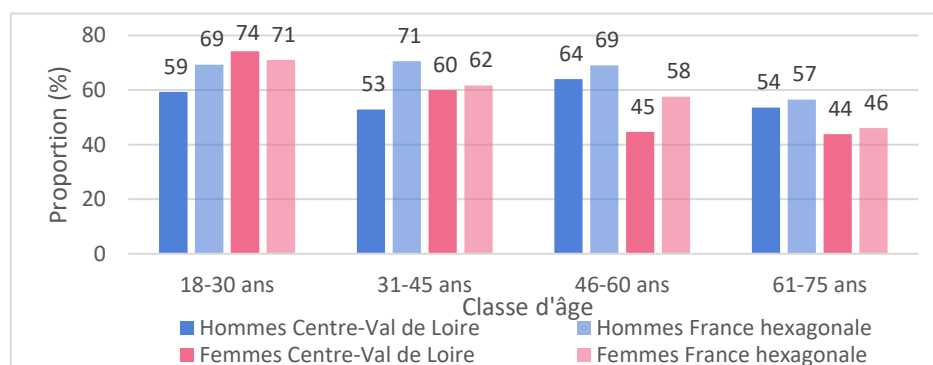
Tableau 1. Part de personnes atteignant les recommandations de consommation de fruits et légumes et de petits consommateurs (moins de 3,5 fruits et légumes par jour) chez les 18-85 ans selon les caractéristiques socio-démographiques, en Centre-Val de Loire, en 2021

		Atteint les recommandations (au moins 5 fruits/légumes par jour)		Petits consommateurs (moins de 3,5 fruits/légumes par jour)	
		Hommes % [IC95%]	Femmes % [IC95%]	Hommes % [IC95%]	Femmes % [IC95%]
France hexagonale (18-85 ans)		19,3 [18,4 - 20,2]	25,2 [24,3 - 26,2]	65,4 [64,3 - 66,5]	57,1 [56,0 - 58,1]
Région (18-85 ans)		22,3 [17,5 - 27,6]	27,0 [22,4 - 32,0]	57,0 [50,9 - 62,9]	51,7 [46,3 - 57,2]
Age	18-30 ans	23,2 [12,3 - 37,5]	11,8 [4,5 - 23,7]	59,3 [44,1 - 73,2]	74,2 [61,0 - 84,8]
	31-45 ans	24,9 [13,7 - 39,2]	22,4 [12,9 - 34,5]	52,9 [39,2 - 66,3]	60,0 [47,4 - 71,7]
	46-60 ans	19,6 [12,0 - 29,4]	30,8 [21,8 - 40,9]	64,0 [52,6 - 74,3]	44,6 [34,3 - 55,3]
	61-75 ans	21,0 [13,3 - 30,5]	31,8 [22,6 - 42,2]	53,6 [42,0 - 65,0]	43,8 [33,1 - 55,0]
Revenus*	1er tercile	24,4 [14,7 - 36,4]	23,3 [15,7 - 32,4]	60,4 [48,3 - 71,7]	59,5 [49,8 - 68,7]
	2ème tercile	22,9 [15,4 - 32,0]	29,3 [21,5 - 38,1]	49,9 [39,7 - 60,2]	46,3 [36,8 - 56,0]
	3ème tercile	21,6 [14,3 - 30,5]	31,9 [22,9 - 42,0]	58,0 [47,4 - 68,1]	42,8 [32,6 - 53,5]
Diplôme	Inférieur au BAC	20,8 [13,4 - 30,0]	29,7 [22,0 - 38,2]	55,4 [45,3 - 65,2]	47,8 [38,9 - 56,9]
	BAC	21,7 [12,5 - 33,7]	24,2 [16,1 - 34,0]	65,2 [52,9 - 76,2]	58,5 [47,6 - 68,8]
	Supérieur au BAC	24,7 [17,8 - 32,8]	24,6 [18,1 - 32,2]	54,4 [45,4 - 63,1]	52,9 [44,5 - 61,2]
Taille agglomération	Rural	25,5 [16,9 - 35,9]	30,3 [22,6 - 38,8]	50,9 [40,9 - 60,9]	50,0 [41,1 - 58,8]
	Urbain	20,5 [15,2 - 26,6]	25,3 [19,6 - 31,6]	60,3 [52,7 - 67,5]	52,7 [45,6 - 59,7]
Type de ménage	Ménage 1 personne	20,8 [12,8 - 30,9]	25,2 [15,5 - 37,3]	62,6 [50,3 - 73,7]	61,4 [49,3 - 72,6]
	Famille monoparentale	16,8 [5,2 - 36,2]	20,9 [8,4 - 39,4]	82,0 [62,7 - 94,0]	62,4 [42,0 - 80,1]
	Couple sans enfant	23,4 [15,9 - 32,3]	31,4 [23,8 - 39,9]	52,8 [42,7 - 62,7]	41,6 [32,7 - 50,8]
	Couple avec enfant(s)	22,6 [13,9 - 33,6]	26,6 [18,4 - 36,0]	54,3 [43,4 - 64,8]	51,3 [41,7 - 60,9]

* Il s'agit ici du revenu par unité de consommation du ménage (selon l'échelle de l'OCDE). Un revenu faible est un revenu inférieur ou égal à 1 170 euros par mois, un revenu moyen est compris entre 1 171 et 1 800 euros et un revenu élevé est supérieur à 1 800 euros.

Source : Baromètre santé publique France 2021. Exploitation Santé publique France.

Figure 2. Part de petits consommateurs de fruits et légumes (moins de 3,5 fruits et légumes par jour) chez les 18-75 ans, selon la classe d'âge et le sexe, en Centre-Val de Loire et en France hexagonale, en 2021

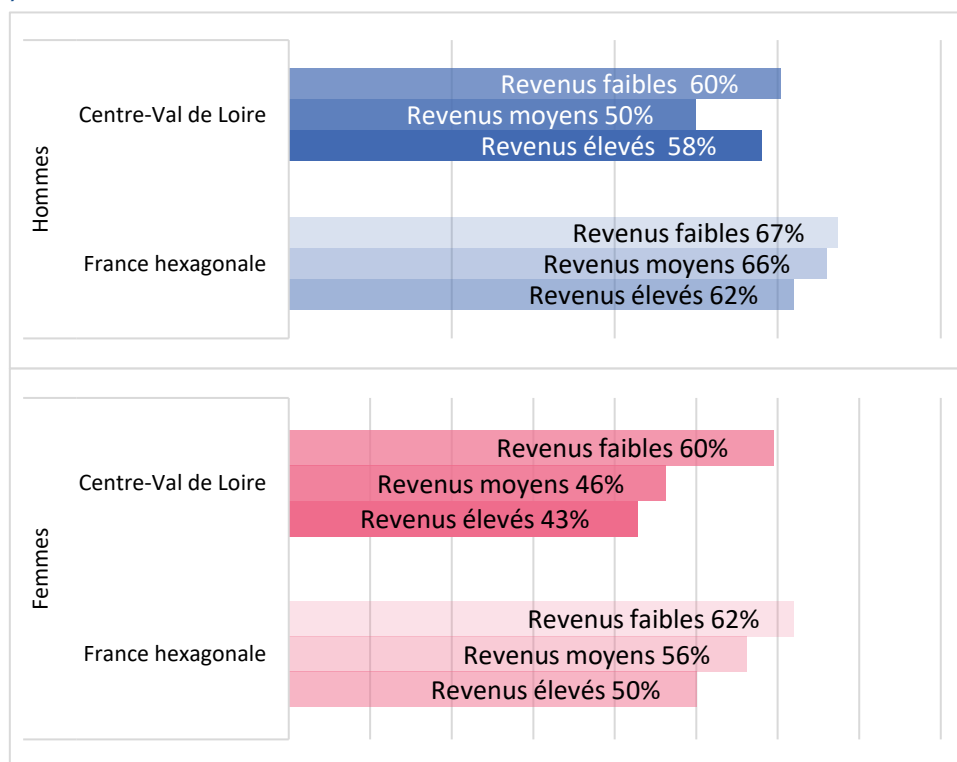


Source : Baromètre santé publique France 2021. Exploitation Santé publique France.

Une consommation de fruits et légumes plus fréquente chez les femmes aux revenus les plus élevés

Dans la région, comme en France hexagonale [1], la part de femmes atteignant les recommandations de consommation de fruits et légumes augmenterait avec les revenus, passant de 23 % pour les revenus les plus faibles à 32 % pour les revenus les plus élevés. Inversement, la part de petites consommatrices diminuerait pour celles déclarant des revenus les plus élevés. Chez les hommes de la région, ces proportions varieraient davantage selon les revenus, les petits consommateurs étant les moins nombreux chez ceux ayant des revenus moyens (Figure 3).

Figure 3. Part de petits consommateurs de fruits et légumes (moins de 3,5 fruits et légumes par jour) chez les 18-85 ans, selon le niveau de revenu et le sexe, en Centre-Val de Loire et en France hexagonale, en 2021



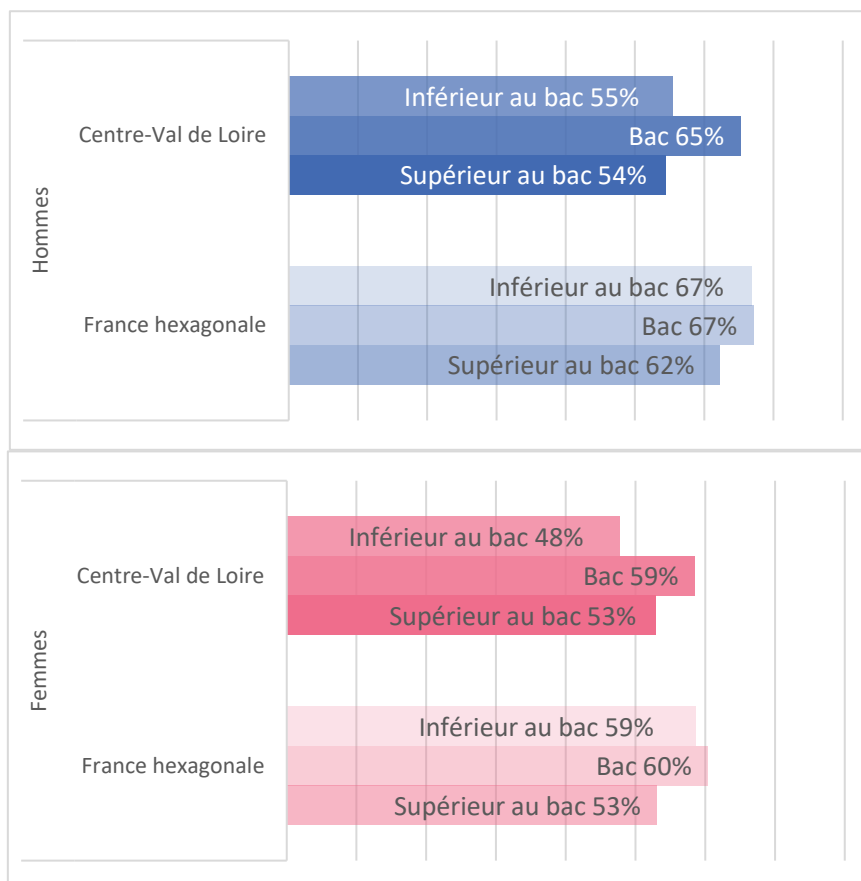
* Il s'agit ici du revenu par unité de consommation du ménage (selon l'échelle de l'OCDE). Un revenu faible est un revenu inférieur ou égal à 1 170 euros par mois, un revenu moyen est compris entre 1 171 et 1 800 euros et un revenu élevé est supérieur à 1 800 euros. Source : Baromètre santé publique France 2021. Exploitation Santé publique France.

Une proportion plus élevée de petits consommateurs chez les titulaires du baccalauréat

En France hexagonale, la part de personnes déclarant consommer 5 fruits et légumes par jour augmente légèrement avec le niveau d'étude pour les deux sexes [1]. Cette tendance est retrouvée chez les hommes de la région mais pas chez les femmes. La part de femmes n'ayant pas le baccalauréat déclarant atteindre les recommandations est de 30 %, contre 24 % chez celles titulaires du baccalauréat et 25 % chez celles titulaires d'un diplôme de l'enseignement supérieur (Tableau 1).

En Centre-Val de Loire, les petits consommateurs sont plus nombreux chez les personnes titulaires du baccalauréat que chez celles ayant un niveau de diplôme inférieur ou supérieur au baccalauréat, et ce dans les deux sexes. (Figure 4).

Figure 4. Part de petits consommateurs de fruits et légumes (moins de 3,5 fruits et légumes par jour) chez les 18-85 ans, selon le niveau d'étude et le sexe, en Centre-Val de Loire et en France hexagonale, en 2021



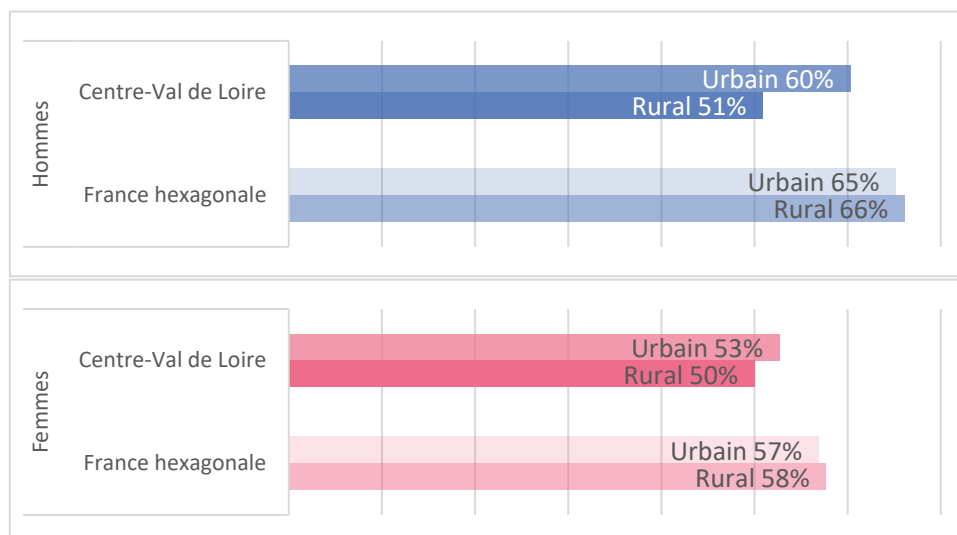
Source : Baromètre santé publique France 2021. Exploitation Santé publique France.

Une consommation de fruits et légumes plus faible en milieu urbain, notamment chez les hommes

Dans la région, contrairement à la France hexagonale [1], la proportion de personnes atteignant les recommandations de consommation de 5 fruits et légumes par jour serait plus élevée en milieu rural qu'en milieu urbain, et ce pour les deux sexes. Elle serait supérieure de 5 points à la campagne par rapport à la ville, chez les hommes comme chez les femmes (Tableau 1). En France hexagonale, les proportions sont proches [1].

La proportion de petits consommateurs de fruits et légumes (moins de 3,5 fruits et légumes par jour) serait plus élevée chez les hommes vivant en milieu urbain que chez ceux vivant en milieu rural (60 % contre 51 %). Chez les femmes, l'écart serait moins marqué (53 % en milieu urbain contre 50 % à la rural) (Figure 5).

Figure 5. Part de petits consommateurs de fruits et légumes (moins de 3,5 fruits et légumes par jour) chez les 18-85 ans selon le type de milieu d'habitation et le sexe, en Centre-Val de Loire et en France hexagonale, en 2021

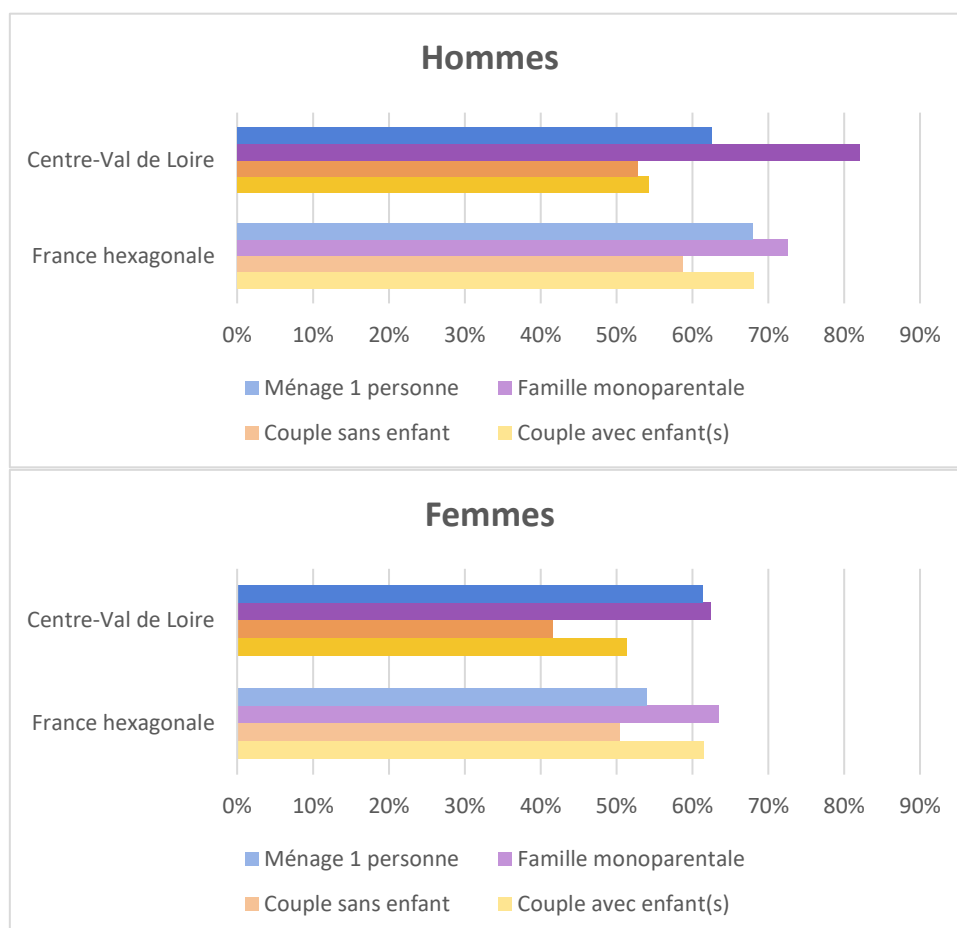


Source : Baromètre santé publique France 2021. Exploitation Santé publique France.

Une consommation de fruits et légumes plus faible chez les personnes vivant seules et les hommes vivant dans une famille monoparentale

Dans la région, un peu plus de 60 % des personnes vivant seules se déclarent petits consommateurs de fruits et légumes, contre environ 50 % des personnes vivant en couple. Cette proportion atteint 82 % chez les hommes vivant dans une famille monoparentale (Figure 6).

Figure 6. Part de petits consommateurs de fruits et légumes (moins de 3,5 par jour) chez les 18-85 ans selon le type de ménage et le sexe, en Centre-Val de Loire et en France hexagonale, en 2021



Source : Baromètre santé publique France 2021. Exploitation Santé publique France.

Consommation de féculents complets

Il est recommandé de consommer 1 féculent complet par jour (PNNS). Ceci comprend par exemple le pain, les pâtes ou le riz complets.

Une consommation de féculents complets similaire chez les hommes et les femmes...

En Centre-Val de Loire, comme en France hexagonale, moins de 3 personnes sur 10 atteindraient les recommandations de consommation d'un féculent complet par jour (Tableau 2).

Tableau 2. Part de personnes consommant 1 féculent complet par jour chez les 18-85 ans selon les caractéristiques socio-démographiques, en Centre-Val de Loire, en 2021

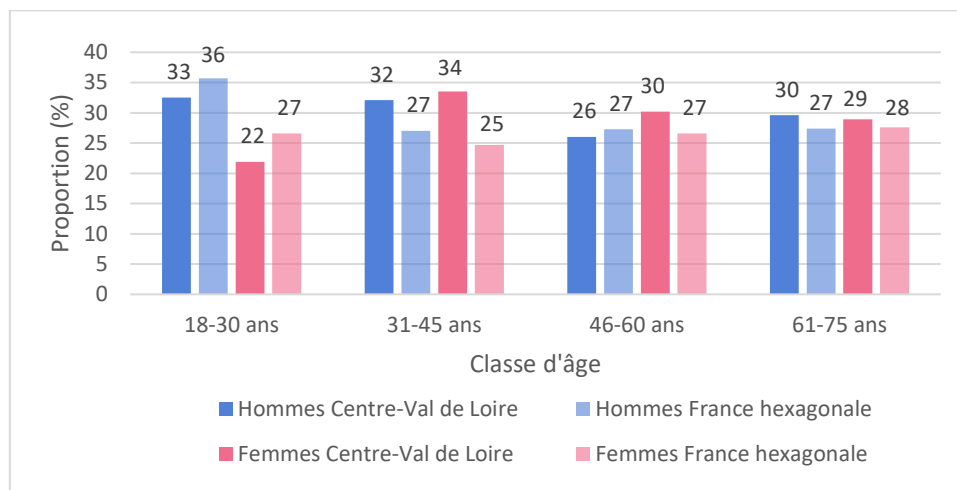
		Consommation d'1 féculent complet par jour	
		Hommes % [IC95%]	Femmes % [IC95%]
France hexagonale (18-85 ans)		28,9 [27,8 - 30,0]	26,2 [25,2 - 27,2]
Région (18-85 ans)		28,6 [23,4 - 34,2]	29,3 [24,2 - 34,8]
Age	18-30 ans	32,5 [20,3 - 46,9]	21,9 [12,1 - 34,6]
	31-45 ans	32,1 [20,2 - 45,9]	33,5 [21,5 - 47,3]
	46-60 ans	26,0 [16,9 - 36,9]	30,2 [20,7 - 41,2]
	61-75 ans	29,6 [19,6 - 41,2]	28,9 [19,2 - 40,2]
Revenus*	1er tercile	30,3 [20,4 - 41,8]	32,8 [23,4 - 43,2]
	2ème tercile	30,1 [20,8 - 40,8]	18,1 [11,5 - 26,4]
	3ème tercile	25,6 [17,6 - 35,1]	33,7 [24,3 - 44,0]
Diplôme	Inférieur au BAC	28,5 [20,3 - 38,0]	31,3 [22,9 - 40,7]
	BAC	30,0 [19,4 - 42,4]	28,8 [19,3 - 40,0]
	Supérieur au BAC	27,8 [20,1 - 36,6]	26,5 [19,6 - 34,5]
Taille agglomération	Rural	27,4 [19,2 - 36,9]	23,7 [16,5 - 32,2]
	Urbain	29,6 [22,9 - 37,0]	32,2 [25,5 - 39,4]
Type de ménage	Ménage 1 personne	25,2 [16,4 - 35,9]	27,2 [16,8 - 39,8]
	Famille monoparentale	39,5 [19,5 - 62,5]	36,5 [16,5 - 60,6]
	Couple sans enfant	28,0 [19,6 - 37,7]	29,5 [21,5 - 38,5]
	Couple avec enfant(s)	25,3 [16,9 - 35,4]	28,7 [20,2 - 38,4]

* Il s'agit ici du revenu par unité de consommation du ménage (selon l'échelle de l'OCDE). Un revenu faible est un revenu inférieur ou égal à 1 170 euros par mois, un revenu moyen est compris entre 1 171 et 1 800 euros et un revenu élevé est supérieur à 1 800 euros. Source : Baromètre santé publique France 2021. Exploitation Santé publique France.

...sauf chez les jeunes de 18-30 ans

Dans la région, la consommation de féculents complets est similaire chez les femmes et les hommes, quel que soit l'âge, à l'exception des 18-30 ans. Dans cette tranche d'âge, seules 22 % des femmes déclarent en consommer, contre 33 % des hommes, soit un écart de 11 points (Figure 7).

Figure 7. Part de personnes mangeant un féculent complet par jour chez les 18-85 ans, selon le sexe et la classe d'âge, en Centre-Val de Loire et en France hexagonale, en 2021



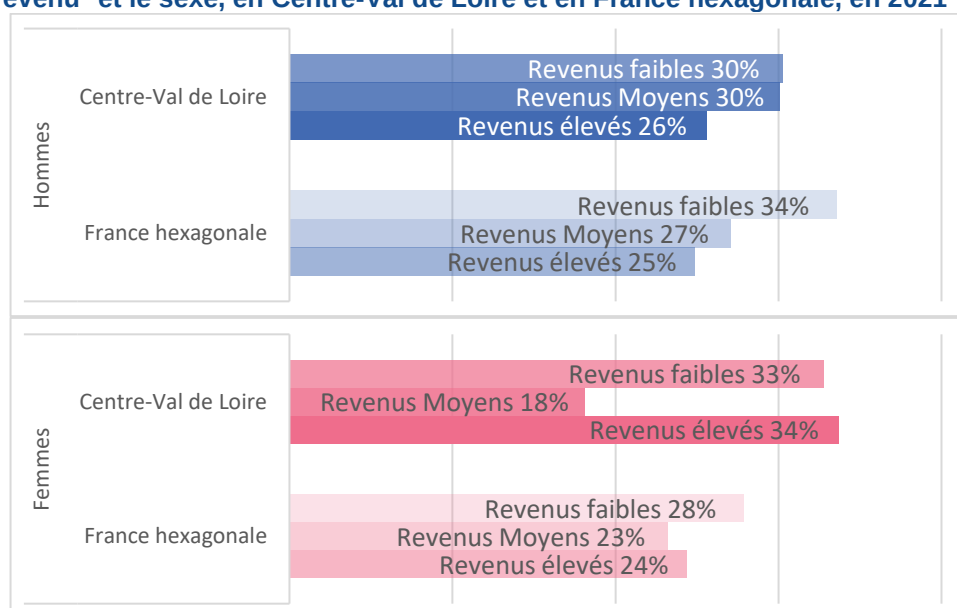
Source : Baromètre santé publique France 2021. Exploitation Santé publique France.

Une consommation de féculents complets plus faible chez les femmes aux revenus moyens [2]

En France hexagonale, la consommation de féculents complets diminuerait chez les hommes lorsque le niveau de revenu augmente. Cette tendance est également observée chez les femmes, mais de façon moins marquée.

En Centre-Val de Loire, les hommes les plus aisés consommeraient effectivement moins de féculents complets. Chez les femmes, la consommation quotidienne serait la plus faible chez celles ayant des revenus moyens (18 %) (Figure 8).

Figure 8. Part de personnes consommant un féculent complet par jour chez les 18-85 ans selon le niveau de revenu* et le sexe, en Centre-Val de Loire et en France hexagonale, en 2021

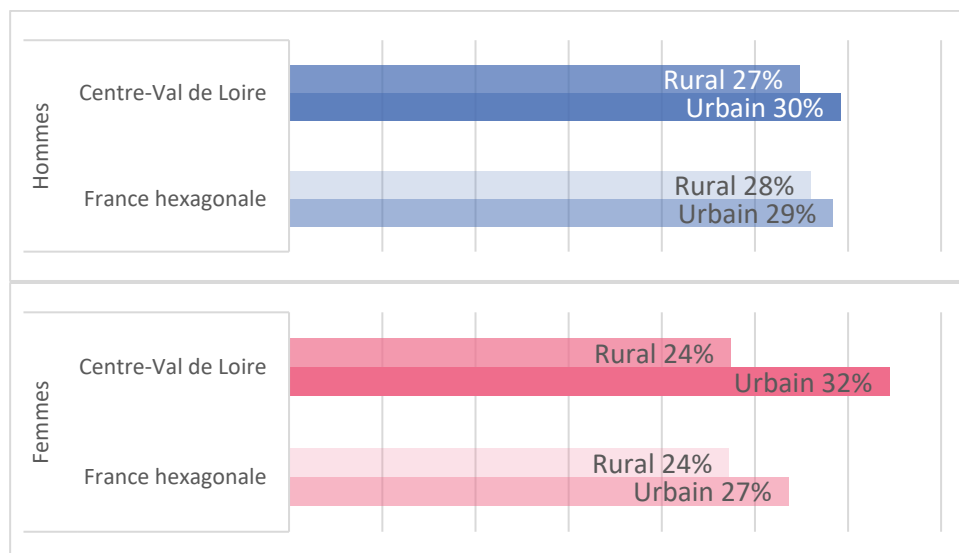


* Il s'agit ici du revenu par unité de consommation du ménage (selon l'échelle de l'OCDE). Un revenu faible est un revenu inférieur ou égal à 1 170 euros par mois, un revenu moyen est compris entre 1 171 et 1 800 euros et un revenu élevé est supérieur à 1 800 euros.
Source : Baromètre santé publique France 2021. Exploitation Santé publique France

Une consommation de féculents complets plus fréquente chez les femmes en milieu urbain

En Centre-Val de Loire comme en France hexagonale, chez les hommes, la consommation de féculents complets varierait peu selon le milieu d'habitation. Chez les femmes, en revanche, elle serait plus fréquente en milieu urbain qu'en milieu rural, avec un écart plus marqué en Centre-Val de Loire (32 % contre 24 %) qu'en France hexagonale (27 % contre 24 %) (Figure 9).

Figure 9. Part de personnes consommant un féculent complet par jour chez les 18-85 ans selon le type de milieu d'habitation et le sexe, en Centre-Val de Loire et en France hexagonale, en 2021



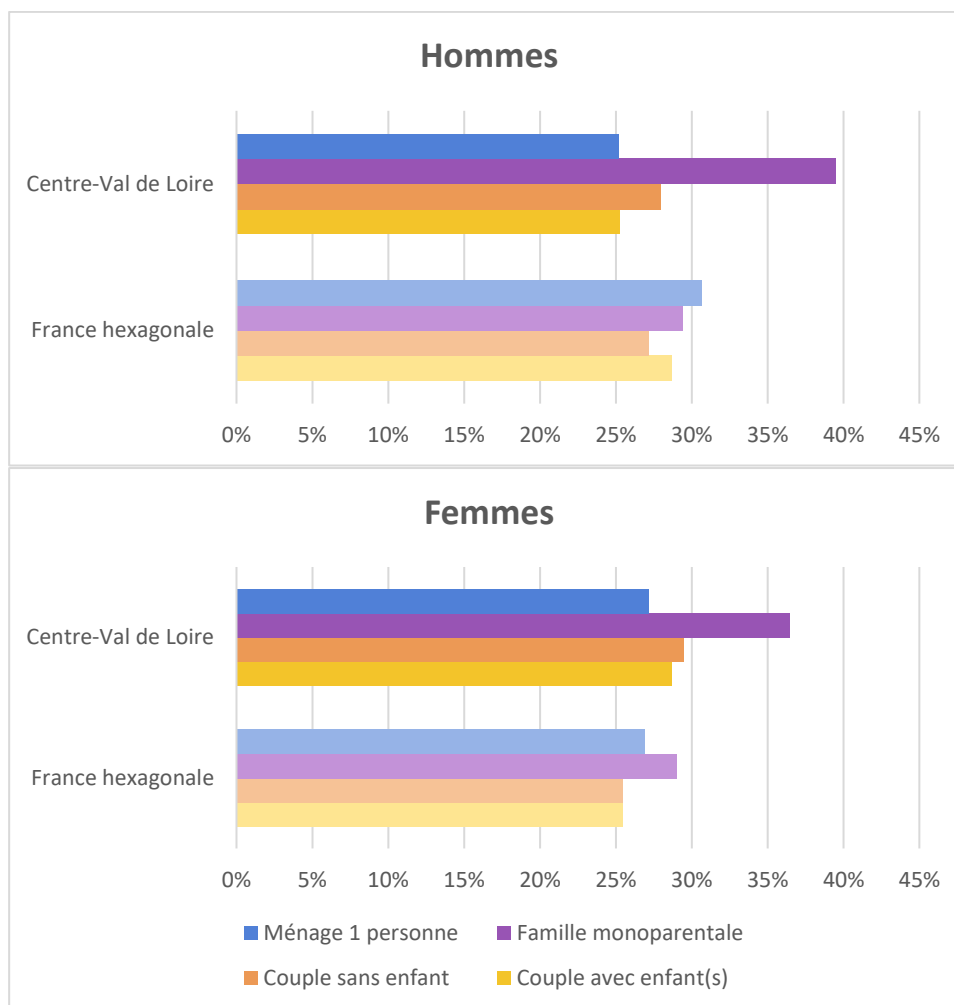
Source : Baromètre santé publique France 2021. Exploitation Santé publique France

Une consommation de féculents complets plus fréquente dans les familles monoparentales

En France hexagonale, la part de personnes déclarant consommer des féculents complets tous les jours varie de 26 % à 31 % selon le sexe et le type de ménage.

Dans la région, cette part varie également de 25 % à 30 % selon le sexe et le type de ménage, à l'exception des personnes vivant dans une famille monoparentale, chez lesquelles elle atteint 37 % chez les femmes et 40 % chez les hommes (Tableau 2 et Figure 10)

Figure 10. Part de personnes consommant un féculent complet par jour chez les 18-85 ans selon le type de ménage et le sexe, en Centre-Val de Loire et en France hexagonale, en 2021



Source : Baromètre santé publique France 2021. Exploitation Santé publique France.

Consommation de légumes secs

Il est recommandé de consommer des légumes secs 2 fois par semaine (PNNS). Ceci comprend par exemple la consommation de lentilles, de pois chiches et de haricots secs.

Une consommation de légumes secs similaire chez les hommes et les femmes...

En France hexagonale, un peu plus d'une personne sur cinq déclare consommer des légumes secs deux fois par semaine (21 %), conformément aux recommandations. Dans la région, cette proportion est similaire chez les hommes (22 %) et les femmes (20 %) (Tableau 3).

Tableau 3. Part de personnes consommant des légumes secs deux fois par semaine chez les 18-85 ans selon les caractéristiques socio-démographiques, en Centre-Val de Loire, en 2021

		Consommation de légumes secs 2 fois par semaine	
		Hommes % [IC95%]	Femmes % [IC95%]
France hexagonale (18-85 ans)		22,9 [22,0 - 23,9]	22,9 [22,0 - 23,8]
Région (18-85 ans)		21,9 [17,3 - 27,0]	20,2 [16,3 - 24,5]
Age	18-30 ans	17,5 [9,4 - 28,5]	26,3 [15,4 - 39,8]
	31-45 ans	26,1 [15,5 - 39,3]	17,6 [10,4 - 26,9]
	46-60 ans	16,4 [9,8 - 25,0]	26,9 [18,8 - 36,4]
	61-75 ans	31,8 [21,4 - 43,7]	14,2 [8,1 - 22,3]
Revenus*	1er tercile	21,9 [13,1 - 33,0]	21,7 [15,1 - 29,7]
	2ème tercile	23,1 [15,5 - 32,2]	19,0 [12,4 - 27,3]
	3ème tercile	25,8 [17,6 - 35,4]	22,9 [15,5 - 31,7]
Diplôme	Inférieur au BAC	19,0 [12,1 - 27,6]	15,9 [10,8 - 22,4]
	BAC	17,8 [9,5 - 29,1]	31,8 [21,8 - 43,3]
	Supérieur au BAC	28,8 [21,4 - 37,1]	18,6 [13,3 - 24,9]
Taille agglomération	Rural	18,8 [12,2 - 27,0]	20,2 [14,1 - 27,6]
	Urbain	24,1 [18,0 - 31,0]	20,2 [15,3 - 25,8]
Type de ménage	Ménage 1 personne	19,9 [11,9 - 30,1]	19,4 [11,5 - 29,7]
	Famille monoparentale	28,2 [11,3 - 51,1]	20,3 [9,4 - 35,6]
	Couple sans enfant	23,6 [15,9 - 32,9]	14,4 [9,4 - 20,7]
	Couple avec enfant(s)	17,2 [11,0 - 25,2]	26,4 [18,6 - 35,6]

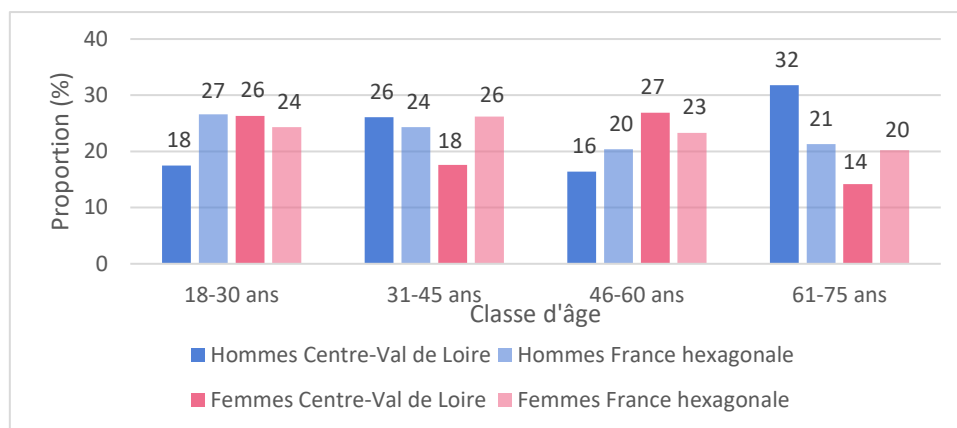
* Il s'agit ici du revenu par unité de consommation du ménage (selon l'échelle de l'OCDE). Un revenu faible est un revenu inférieur ou égal à 1 170 euros par mois, un revenu moyen est compris entre 1 171 et 1 800 euros et un revenu élevé est supérieur à 1 800 euros. Source : Baromètre santé publique France 2021. Exploitation Santé publique France.

...avec des variations plus marquées selon l'âge et le sexe dans la région

En France hexagonale, la consommation de légumes secs deux fois par semaine diminuerait légèrement avec l'âge, chez les femmes comme chez les hommes.

En Centre-Val de Loire, les proportions varieraient davantage selon l'âge, avec des évolutions différentes selon le sexe (Figure 11)

Figure 11. Part de personnes consommant des légumes secs 2 fois par semaine chez les 18-75 ans, selon le sexe et la classe d'âge, en Centre-Val de Loire et en France hexagonale, en 2021



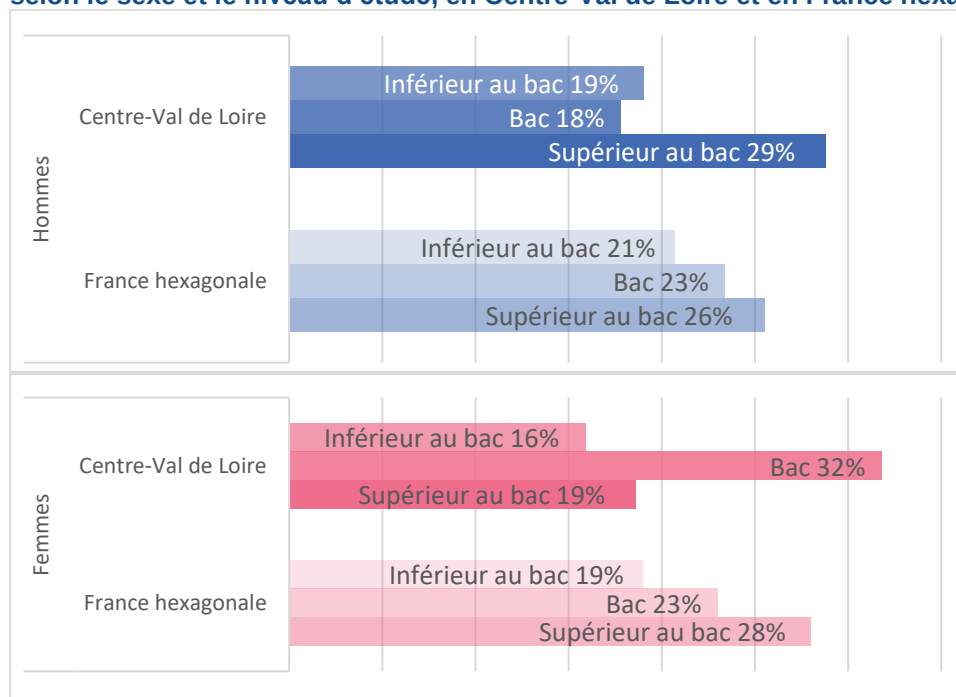
Source : Baromètre santé publique France 2021. Exploitation Santé publique France.

Une consommation de légumes secs plus fréquente chez les hommes diplômés du supérieur et les femmes titulaires du baccalauréat

En France hexagonale, la consommation de légumes secs augmenterait avec le niveau d'études, chez les hommes comme chez les femmes, bien que de manière plus marquée chez ces dernières.

En Centre-Val de Loire, chez les hommes, la consommation de légumes secs déclarée est plus fréquente chez ceux titulaires d'un diplôme de l'enseignement supérieur (29 %) que les autres. Chez les femmes, elle est au contraire plus fréquente chez celles titulaires du baccalauréat (32 %) que chez les autres femmes (Figure 12).

Figure 12. Part de personnes consommant des légumes secs 2 fois par semaine chez les 18-85 ans, selon le sexe et le niveau d'étude, en Centre-Val de Loire et en France hexagonale, en 2021



Source : Baromètre santé publique France 2021. Exploitation Santé publique France.

Une consommation de légumes secs plus fréquente chez les hommes en milieu urbain

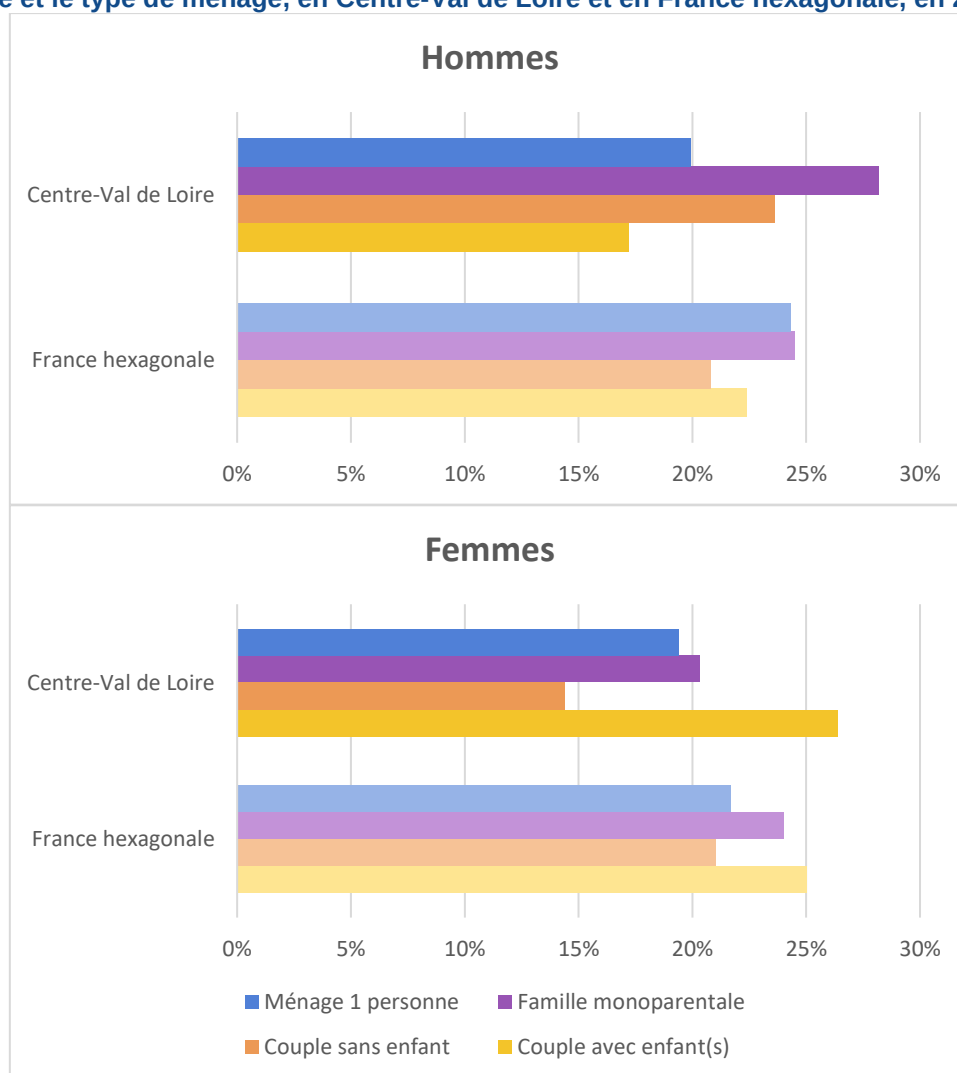
En Centre-Val de Loire, un homme sur quatre vivant en ville déclare consommer des légumes secs deux fois par semaine, contre un homme sur cinq chez ceux vivant à la campagne. Chez les femmes, cette part est également d'une sur cinq, quel que soit le lieu de vie (Tableau 3).

Une consommation de légumes secs plus fréquente chez les hommes parents seuls et les femmes en couple avec enfant(s)

En France hexagonale, la part de personnes déclarant consommer des légumes secs deux fois par semaine varie de 21 à 25 % selon le sexe et le type de ménage.

Dans la région, les proportions les plus élevées sont observées chez les hommes vivant dans une famille monoparentale (28 %) et les femmes en couple avec enfant(s) (26 %). Chez les hommes, la proportion serait la plus faible chez ceux en couple avec enfant(s) (17 %), tandis que chez les femmes, elle serait la plus faible chez celles en couple sans enfant (14 %)

Figure 13. Part de personnes consommant des légumes secs 2 fois par semaine chez les 18-85 ans, selon le sexe et le type de ménage, en Centre-Val de Loire et en France hexagonale, en 2021



Source : Baromètre santé publique France 2021. Exploitation Santé publique France.

Consommation de boissons sucrées

Il est recommandé de limiter le plus possible les boissons sucrées et de ne pas en consommer plus d'un verre par jour (PNNS). Cela comprend notamment les jus de fruits, les sirops et les sodas, même light.

Seuls 1 homme sur 6 et 1 femme sur 9 déclarent consommer plus d'un verre de boisson sucrée par jour

En Centre-Val de Loire, les hommes sont plus nombreux que les femmes à déclarer consommer plus d'un verre de boissons sucrées par jour (17 % contre 12 %) (Tableau 4). Ces proportions sont proches de celles déclarées en France hexagonale (18 % chez les hommes et 12 % chez les femmes).

Tableau 4. Part de personnes consommant plus d'un verre de boisson sucrée par jour chez les 18-85 ans selon les caractéristiques socio-démographiques et le sexe, en Centre-Val de Loire, en 2021

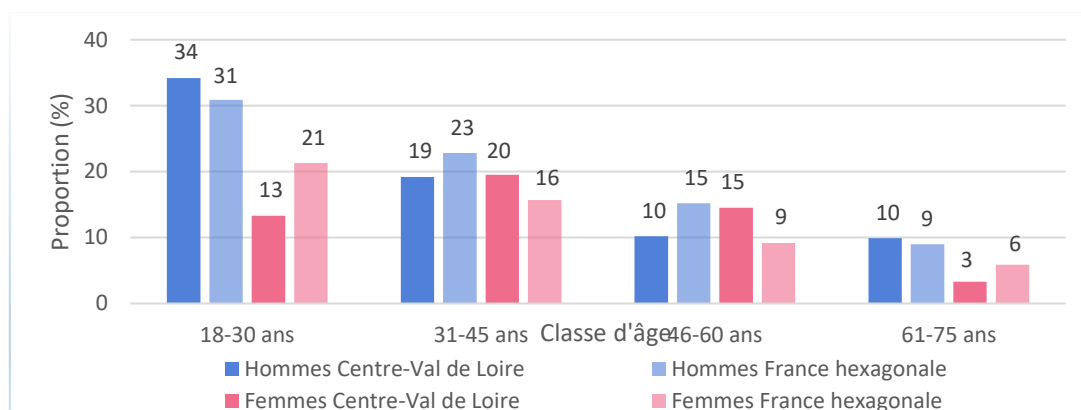
		Consommation de plus d'un verre de boisson sucrée par jour	
		Hommes % [IC95%]	Femmes % [IC95%]
France hexagonale (18-85 ans)		18,2 [17,3 - 19,2]	11,9 [11,1 - 12,8]
Région (18-85 ans)		16,6 [12,3 - 21,7]	11,6 [7,9 - 16,3]
Age	18-30 ans	34,2 [20,8 - 49,7]	13,3 [5,5 - 25,4]
	31-45 ans	19,2 [9,8 - 32,0]	19,5 [9,1 - 34,3]
	46-60 ans	10,2 [5,7 - 16,6]	14,5 [7,3 - 24,8]
	61-75 ans	9,9 [4,0 - 19,4]	3,3 [1,0 - 7,9]
Revenus*	1er tercile	24,0 [14,8 - 35,4]	16,3 [9,2 - 25,7]
	2ème tercile	15,0 [8,5 - 23,7]	8,9 [3,9 - 16,9]
	3ème tercile	8,1 [4,0 - 14,4]	6,2 [2,0 - 13,9]
Diplôme	Inférieur au BAC	19,4 [12,3 - 28,4]	14,2 [7,8 - 22,9]
	BAC	17,3 [8,7 - 29,4]	9,4 [4,2 - 17,7]
	Supérieur au BAC	12,0 [7,0 - 18,6]	8,7 [4,3 - 15,4]
Taille agglomération	Rural	13,6 [7,3 - 22,5]	8,9 [4,9 - 14,4]
	Urbain	18,6 [13,0 - 25,4]	13,1 [7,9 - 19,9]
Type de ménage	Ménage 1 personne	19,4 [10,2 - 31,7]	18,7 [8,7 - 33,0]
	Famille monoparentale	31,0 [12,8 - 54,8]	21,3 [5,6 - 47,6]
	Couple sans enfant	8,8 [4,5 - 15,2]	5,0 [2,4 - 9,2]
	Couple avec enfant(s)	19,1 [11,0 - 29,8]	11,6 [6,0 - 19,6]

* Il s'agit ici du revenu par unité de consommation du ménage (selon l'échelle de l'OCDE). Un revenu faible est un revenu inférieur ou égal à 1 170 euros par mois, un revenu moyen est compris entre 1 171 et 1 800 euros et un revenu élevé est supérieur à 1 800 euros. Source : Baromètre santé publique France 2021. Exploitation Santé publique France.

Une consommation de boissons sucrées plus fréquente chez les hommes jeunes de 18-30 ans

En Centre-Val de Loire comme en France hexagonale, les hommes de 18-30 ans déclarent plus fréquemment consommer plus d'un verre de boisson sucrée par jour que les hommes des autres classes d'âge. Dans la région, cette proportion atteint 34 % chez les 18-30 ans, contre 19 % chez les 31-45 ans et 10 % chez les 46-60 ans et les 61-75 ans. Chez les femmes, elle est la plus élevée chez les 31-45 ans (20 %) et diminue ensuite avec l'âge, passant de 13 % chez les 18-30 ans à 3 % chez les 61-75 ans (Figure 14).

Figure 14. Part de personnes déclarant consommer plus d'un verre de boissons sucrées par jour, selon le sexe et la classe d'âge, chez les 18-75 ans, Centre-Val de Loire, en 2021

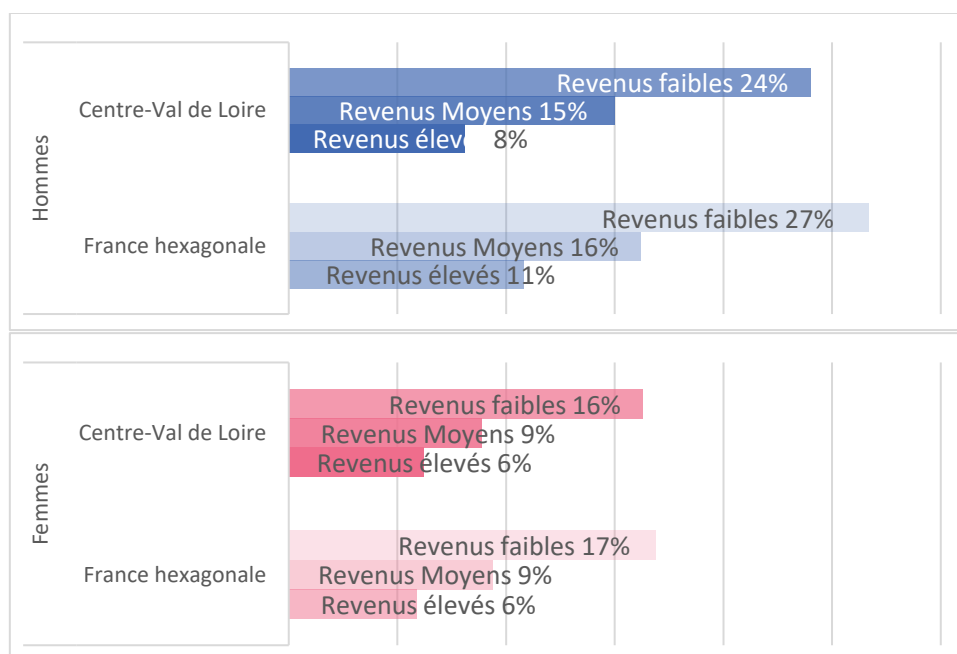


Source : Baromètre santé publique France 2021. Exploitation Santé publique France.

La consommation de boissons sucrées baisserait avec l'augmentation du revenu [2] pour les deux sexes

En Centre-Val de Loire, comme en France hexagonale, la consommation de plus d'un verre de boisson sucrée par jour serait plus fréquente chez les personnes aux revenus les plus faibles. Dans la région, 24 % des hommes du premier tercile de revenus déclarent consommer plus d'un verre de boisson sucrée par jour, contre 8 % de ceux du troisième tercile. Chez les femmes, cette proportion est respectivement de 16 % et 6 % (Figure 15).

Figure 15. Part de personnes déclarant consommer plus d'un verre de boissons sucrées par jour, selon le sexe et le niveau de revenus*, chez les 18-85 ans, Centre-Val de Loire, en 2021

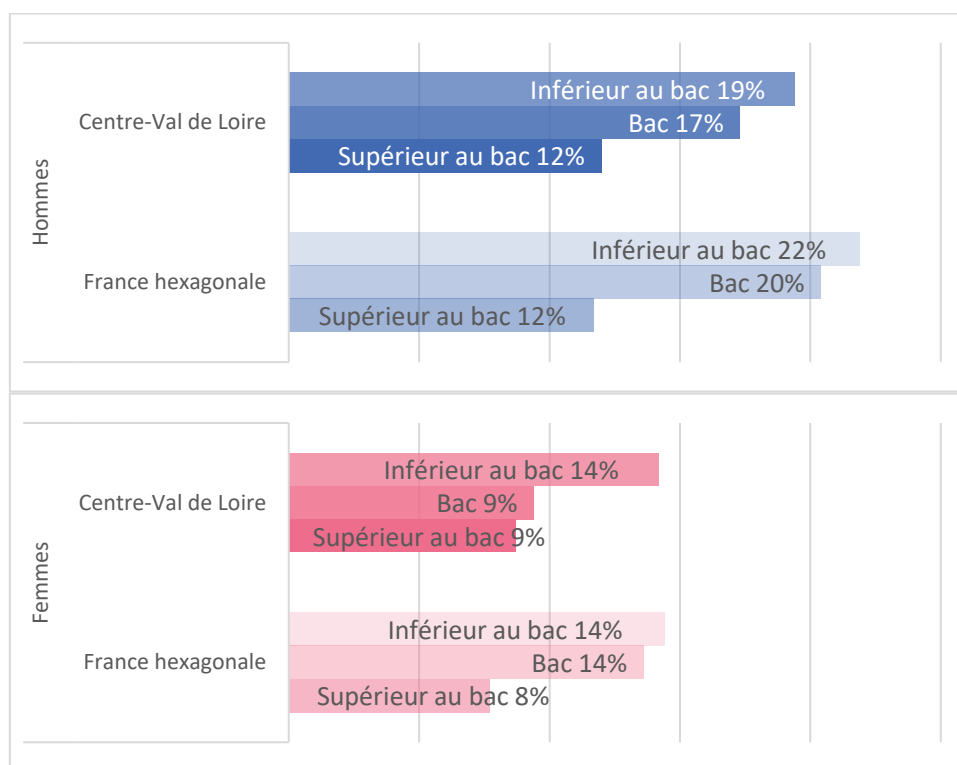


* Il s'agit ici du revenu par unité de consommation du ménage (selon l'échelle de l'OCDE). Un revenu faible est un revenu inférieur ou égal à 1 170 euros par mois, un revenu moyen est compris entre 1 171 et 1 800 euros et un revenu élevé est supérieur à 1 800 euros.
Source : Baromètre santé publique France 2021. Exploitation Santé publique France.

Une consommation de boissons sucrées plus fréquente chez les personnes ayant un niveau d'étude inférieur au baccalauréat.

En Centre-Val de Loire, la consommation de plus d'un verre de boisson sucrée par jour serait plus fréquente chez les personnes ayant un niveau d'étude inférieur au baccalauréat. Dans la région, 19 % des hommes et 14 % des femmes ayant un niveau d'étude inférieur au baccalauréat déclarent consommer plus d'un verre de boisson sucrée par jour, contre 12 % et 9 %, respectivement, chez les hommes et les femmes titulaires d'un diplôme supérieur au baccalauréat. Cette tendance est également observée en France hexagonale (Figure 16).

Figure 16. Part de personnes déclarant consommer plus d'un verre de boissons sucrées par jour, selon le niveau d'étude et le sexe, chez les 18-85 ans, Centre-Val de Loire, en 2021



Source : Baromètre santé publique France 2021. Exploitation Santé publique France.

Une consommation de boissons sucrées plus fréquente en milieu urbain.

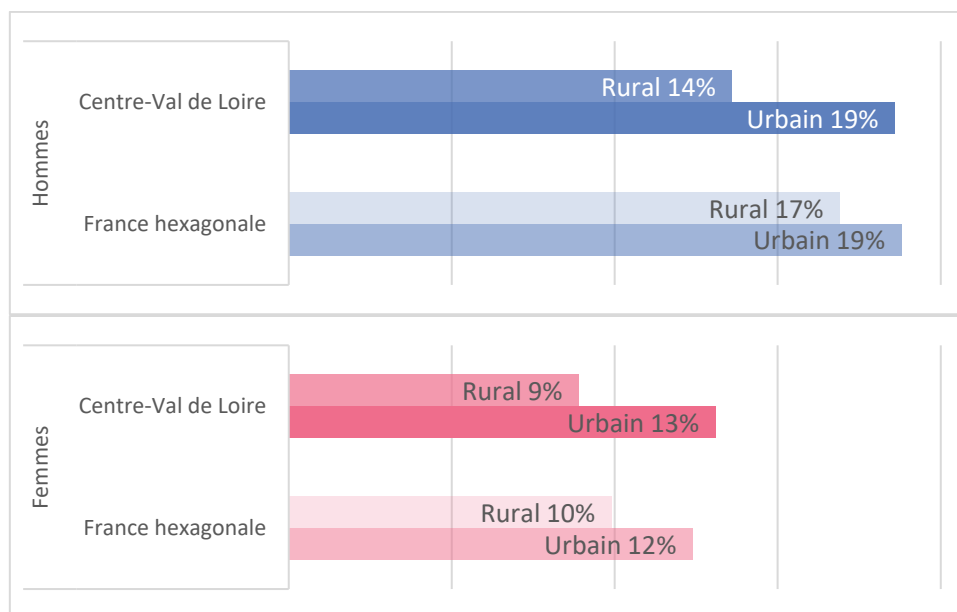
En France hexagonale, la proportion de personnes déclarant consommer plus d'un verre de boisson sucrée par jour est similaire en milieu urbain et rural avec un écart de 2 points chez les hommes comme chez les femmes. En Centre-Val de Loire, cette proportion est plus élevée en milieu urbain qu'en milieu rural, avec un écart de 5 points chez les hommes (19 % contre 14 %) et de 4 points chez les femmes (13 % contre 9 %) (Figure 17).

Une consommation de boissons sucrées plus fréquente chez les personnes vivant dans une famille monoparentale

En Centre-Val de Loire comme en France hexagonale, chez les hommes, la consommation de plus d'un verre de boisson sucrée par jour serait plus fréquente chez ceux vivant dans une famille monoparentale (31 %) comparativement aux hommes vivant seuls ou en couple avec ou sans enfant. Chez les femmes, la proportion est également la plus élevée chez celles vivant dans une famille monoparentale (21 %), suivies de celles vivant seules (19 %) (Figure 18).

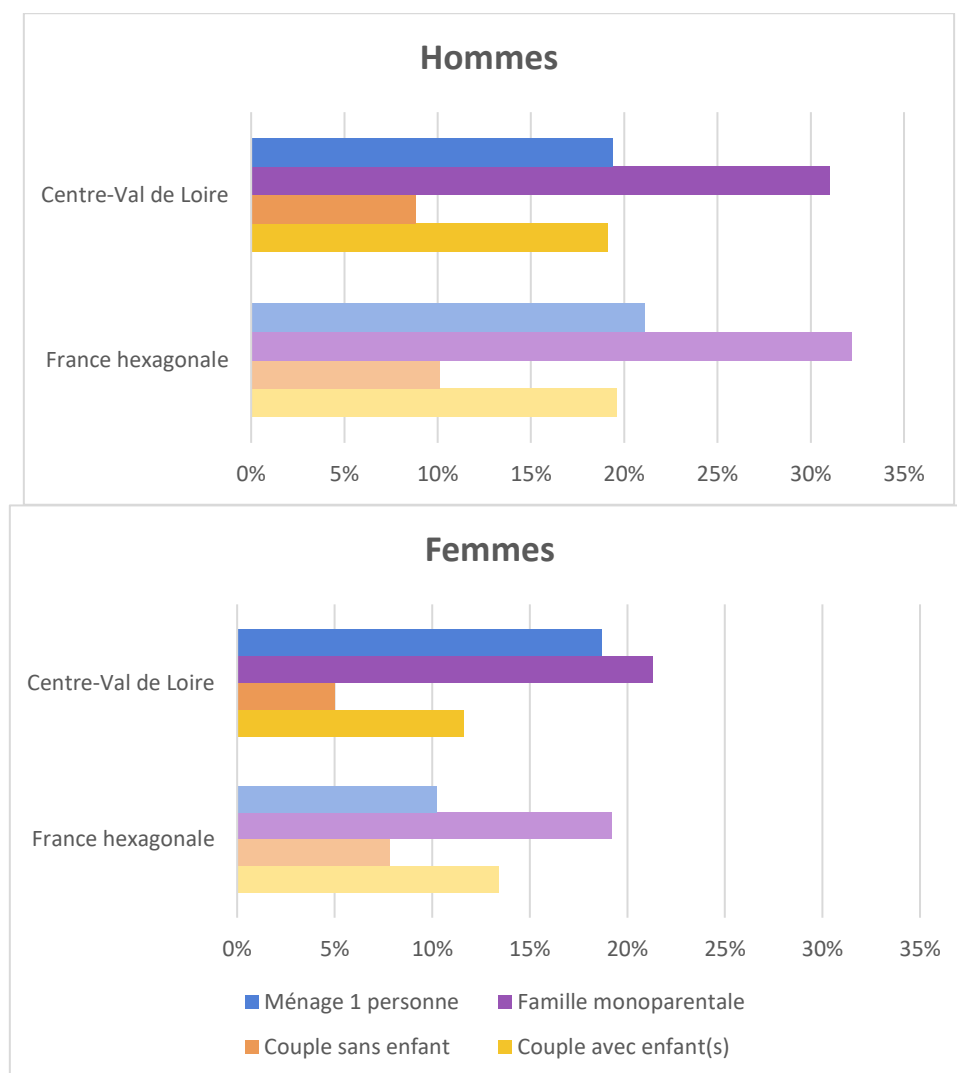
Globalement, les personnes vivant en couple déclarent moins fréquemment consommer plus d'un verre de boisson sucrée par jour que les personnes vivant seules ou dans une famille monoparentale.

Figure 17. Proportion de personnes déclarant consommer plus d'un verre de boissons sucrées par jour, selon le type de milieu d'habitation et le sexe, chez les 18-85 ans, Centre-Val de Loire, en 2021



Source : Baromètre santé publique France 2021. Exploitation Santé publique France

Figure 18. Proportion de personnes déclarant consommer plus d'un verre de boissons sucrées par jour, selon le type de ménage et le sexe, chez les 18-85 ans, Centre-Val de Loire, en 2021



Source : Baromètre santé publique France 2021. Exploitation Santé publique France

Méthodologie du Baromètre de Santé publique France 2021

Les Baromètres santé sont des enquêtes périodiques, menées depuis 1992, qui visent à mieux connaître les connaissances, les attitudes, les opinions et les habitudes des Français en matière de santé. En 2021, Santé publique France a lancé la 13^{ème} édition du Baromètre santé, dans l'objectif d'orienter les politiques de prévention et d'information de la population.

Le terrain de l'enquête 2021 s'est déroulé du 11 février au 15 décembre 2021 (avec une trêve estivale du 19 juillet au 22 août), auprès de 24 514 personnes âgées de 18 à 85 ans, résidant en France métropolitaine et parlant le français, dont 949 résidaient en Centre Val de Loire.

La méthode d'enquête repose sur une génération aléatoire de numéros de téléphone fixe et mobile.

Afin d'être représentatives de la population de France métropolitaine et de pouvoir produire des estimations régionales, les pondérations tiennent compte de la probabilité d'inclusion (au sein du ménage et en fonction de l'équipement téléphonique), et de la structure de la population via un calage sur marges utilisant les variables suivantes : le sexe croisé avec l'âge en tranches décennales et la région, la taille d'unité urbaine, la taille du foyer et le niveau de diplôme (population de référence : Insee, enquête emploi 2020).

Dans ce document, en raison d'effectifs trop faibles, les personnes âgées de 76 à 85 ans ne sont pas présentées dans les résultats par classe d'âge.

La méthode générale du Baromètre de Santé publique France 2021 est détaillée par ailleurs (cf. la section Références).

Références :

[1] Fréquences nationales et régionales de consommations alimentaires par rapport aux recommandations nutritionnelles des adultes français : résultats des Baromètres 2021 hexagonal et DROM de Santé publique France : [lien](#)

[2] Baromètre de Santé publique France 2021. Méthode : [lien](#)

Contributions

Rédaction

Virginie de Lauzun (Santé publique France Centre-Val de Loire)

Esra Morvan (déléguée régionale de Santé publique France Centre-Val de Loire)

Pour nous citer : Bulletin. Alimentation. Baromètre de Santé publique France : Résultats de l'édition 2021. Édition Centre-Val de Loire. Septembre 2026. Saint-Maurice : Santé publique France, 14 pages, 2026.

Directeur de publication : Etienne Pot, directeur général par intérim

Dépôt légal : 03 septembre 2026

Contact : cire-cvl@santepubliquefrance.fr