

Goûts sucrés : QUELS LIENS ENTRE RITUALISATION ET ALIMENTATION DES FRANÇAIS ?



Une nouvelle étude quantitative en 2025

Que révèle la ritualisation des prises alimentaires sucrées sur l'alimentation des Français ?

Depuis 2022, l'Observatoire des Comportements et Goûts Sucrés mène des **travaux de recherche originaux** en faisant appel à des approches pluridisciplinaires (sociologie, psychologie, nutrition) **pour mieux appréhender la place des goûts sucrés dans l'alimentation.**

Les précédentes études ont :

- mis en évidence la **complexité** du rapport aux **goûts sucrés**, tant dans la verbalisation de ces notions que dans les **représentations** associées
- également permis de poser de **premières hypothèses** concernant le caractère potentiellement **structurant**, chez certains individus, de **prises alimentaires à goûts sucrés**



Une méthodologie innovante centrée sur les goûts sucrés

Dans la lignée de ses premiers travaux, l'Observatoire place les goûts sucrés au coeur de son approche avec ici une nouvelle démarche quantitative.

La création d'un indicateur innovant pour mesurer la ritualisation des prises alimentaires sucrées

Le score GSS

Il mesure la place des aliments aux **Goûts Sucrés** dans le cadre d'une alimentation **Structurée**. Il est défini par le nombre d'aliments à goûts sucrés (fruits, laitages, gâteaux...) pris de manière structurée : consommés en fin de repas, assis, avec couverts (hors petit déjeuner, paramètre non discriminant car pratiqué par près de 90 % de l'échantillon).

Répartition des individus en 4 classes de GSS : plus le GSS est élevé, plus les goûts sucrés occupent une place structurée importante dans l'alimentation des individus.



GSS NUL

Pas de consommation d'aliments aux goûts sucrés en fin de repas.*



GSS FAIBLE

Consommation rare (moins d'une fois par jour) d'aliments aux goûts sucrés en fin de repas.*



GSS MODÉRÉ

Consommation fréquente d'aliments aux goûts sucrés en fin de repas.*



GSS ÉLEVÉ

Consommation à chaque fin de repas d'aliments aux goûts sucrés.*

* Assis avec couvert

Collecte des données : Échantillon analysé : 2193 personnes, France métropolitaine, 18 ans et plus, échantillon représentatif de la population française (méthode des quotas). **Données collectées :** socio-démographiques, hygiène de vie, habitudes alimentaires, consommation (nature et quantité des aliments, contexte de consommation). **Mode de collecte (données de consommation) :** en ligne via carnets alimentaires, sur 3 jours indépendants. C-Ways, 2025.

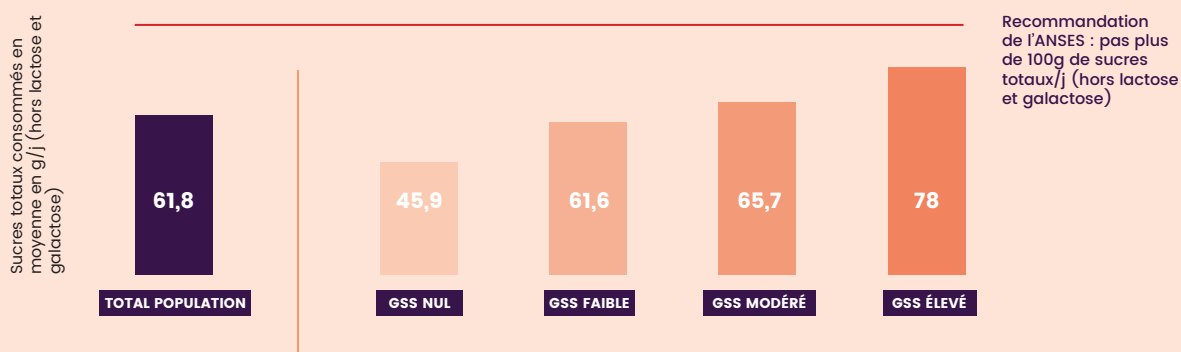
Résultats clés

1

Les personnes à GSS élevé consomment plus de sucres...

Les personnes qui ont des prises alimentaires à goûts sucrés structurées en fin de repas (score GSS élevé) consomment en moyenne 78 g/jour de sucres totaux (hors lactose et galactose)* contre 46 g pour les individus à GSS nul.

Quantités consommées de sucres hors lactose galactose (g/j) selon le score GSS.

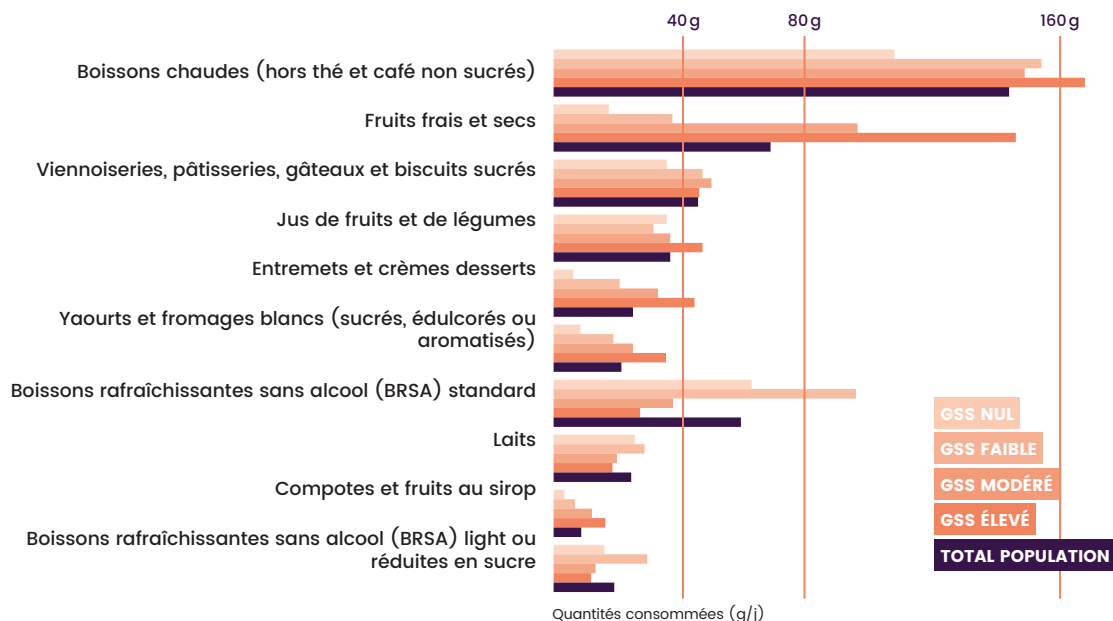


Les individus à GSS élevé sont 17 % à dépasser les recommandations d'apports en sucres, contre 4 % au sein du groupe des individus à GSS nul.

Pour repère, en moyenne en France, environ 12% des individus dépassent la recommandation de l'Anses sur les apports en sucres**.

Cette consommation plus élevée de sucres chez les individus à GSS élevé s'accompagne par ailleurs d'une plus grande diversité de produits à goûts sucrés par rapport aux individus à GSS nul (à l'exception des boissons rafraîchissantes sans alcool - standard comme light - qui sont moins consommées par les personnes à GSS élevé).

Quantités consommées (g/j) des groupes d'aliments aux goûts sucrés en fonction du score GSS.



Résultats clefs

2

... mais ont une alimentation globalement plus variée et de meilleure qualité nutritionnelle



Les personnes qui ritualisent en fin de repas les prises alimentaires aux goûts sucrés présentent une plus grande **diversité alimentaire**.

→ Elles consomment un nombre plus important de groupes alimentaires différents que les personnes à GSS nul.

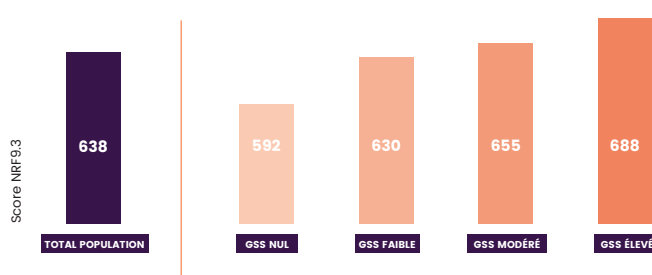
Diversité des groupes d'aliments selon le score GSS



Les individus à GSS élevé ont une alimentation **de meilleure qualité nutritionnelle**.

→ Ils présentent un meilleur score NRF9.3*.

Score nutritionnel NRF9.3 selon le score GSS

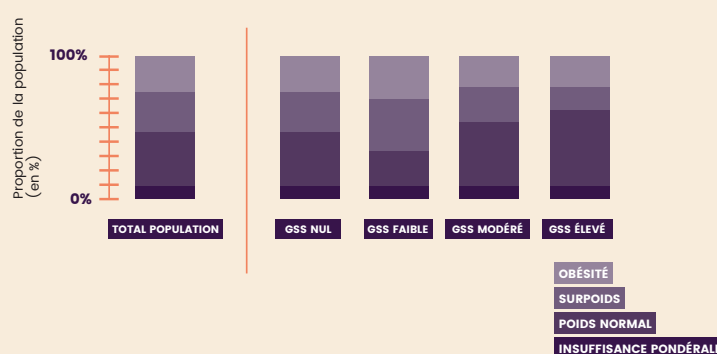


→ Les personnes qui ritualisent les prises alimentaires à goûts sucrés en fin de repas consomment également **plus de légumes** (les légumes représentent environ 10% du total solide consommé par les GSS élevé vs à peine 6% chez les GSS nul) et **moins de boissons rafraîchissantes** (moins de 3% du total liquide chez les GSS élevé vs plus de 6% chez les GSS nul).



Les personnes qui ritualisent de manière structurée les prises alimentaires à goûts sucrés en fin de repas sont davantage à présenter un IMC normal, et moins nombreuses à être en situation de surpoids ou d'obésité.

IMC selon le score GSS



* Indice nutritionnel qui permet de caractériser la qualité globale de l'alimentation via sa teneur en 9 nutriments bénéfiques (protéines, fibres, vitamines A, C et E, magnésium, potassium, fer et calcium) et en 3 nutriments à limiter (graisses saturées, sucres ajoutés, sodium).

Résultats clefs

3

Personnes à GSS élevé : qui sont-elles ?

Quelques éléments caractérisent le profil des individus qui ritualisent de manière structurée les prises alimentaires à goûts sucrés en fin de repas :



Ils sont en moyenne **plus âgés et plus diplômés** que les personnes à GSS nul : Plus de la moitié ont plus de 44 ans et un diplôme supérieur au baccalauréat.



Ils sont 84 % à être en **sécurité alimentaire** contre 63 % chez les individus à GSS nul.



Ce sont des individus **en moyenne plus actifs** (33 % très actifs chez les GSS élevé vs 21 % chez les GSS nul) et **moins fumeurs** (88 % de non fumeurs vs 66 %).



QUE RETENIR DE CETTE ÉTUDE ?

Les personnes qui consomment des aliments aux goûts sucrés de manière structurée en fin de repas en consomment en moyenne plus **en quantité et en diversité**. Elles sont plus nombreuses à dépasser les **recommandations d'apports en sucres** totaux fixées par l'Anses.

Cependant, elles ont en général une **alimentation plus variée, et de meilleure qualité** que ceux qui ne consomment pas d'aliments aux goûts sucrés en fin de repas de manière structurée. Elles consomment en particulier **plus de fruits et légumes, et moins de boissons rafraîchissantes** sans alcool.

Cette manière plus structurée de consommer des aliments à goûts sucrés est plus fréquente chez des personnes en moyenne plus actives, souvent **plus âgées**, avec un **niveau d'études** plus élevé et une **situation alimentaire** plus stable.

Ces données permettent de mettre en perspective la consommation de produits à goûts sucrés, en illustrant **le rôle que peut avoir la ritualisation et la structuration des prises alimentaires sucrées** sur la qualité globale de l'alimentation.

À noter : Cette étude constitue une première définition et application de l'indicateur GSS. De futures études complémentaires sont nécessaires pour en évaluer la robustesse et confirmer la reproductibilité des résultats.



À PROPOS

L'Observatoire des Comportements & Goûts Sucrés est porté par Cultures Sucre, l'association qui regroupe les planteurs de betterave sucrière et les fabricants de sucre français.

S'appuyant sur son expertise et sur une veille scientifique internationale, Cultures Sucre a la volonté d'apporter aux professionnels de santé une **information référencée sur les sucres et leur place dans l'alimentation**, ainsi que des **outils pratiques** pour les aider à accompagner leurs patients sur ces sujets.

L'OBSERVATOIRE EST PILOTÉ PAR UN BINÔME D'EXPERTS :



Laurent Aron

Sémiologue, enseignant en Sciences du goût et chercheur associé à l'Université Paris-Cité.

Aymery Constant

Aymery Constant, Docteur en psychologie de la santé, maître de conférences au CNAM (Paris)



La présente étude a été réalisée avec les équipes de l'Institut C-Ways, sous la direction de Pascale Hébel.



POUR NE RIEN MANQUER DES PROCHAINES ÉTUDES DE L'OBSERVATOIRE

Suivez
nos actualités
ici :

[www.cultures-sucre.com/
notre-observatoire/](http://www.cultures-sucre.com/notre-observatoire/)

