



## Fiche thématique sur la nutrition

# Consommation de fruits et légumes en Suisse en 2014 et 2015

L'enquête nationale sur l'alimentation menuCH montre qu'environ 87 % des personnes interrogées, âgées de 18 à 75 ans, consomment quotidiennement une ou plusieurs portions de fruits et légumes. 13 % suivent la recommandation nutritionnelle de «5 par jour», c'est-à-dire qu'elles consomment cinq portions ou plus de fruits et légumes par jour. Un quart de la population en mange entre 3 et 4 portions par jour. Cette part est plus élevée chez les femmes (31%) que chez les hommes (23%). 13 % des adultes mangent moins d'une portion de fruits et légumes par jour.

[Il s'agit là d'informations sur les habitudes alimentaires fournies par les personnes elles-mêmes au cours de deux sondages.](#)

### CONSOMMATION DE FRUITS ET LÉGUMES<sup>1</sup>

Part de la population qui consomme des fruits et légumes

86,8 % de la population en Suisse consomme quotidiennement une ou plusieurs portions de fruits et légumes.  
12,8 % en consomme 5 portions ou plus par jour, 27,1 % entre 3 et 4 portions, 23,1 % au maximum 2 portions et 23,8 % au maximum une portion.  
13,2 % des adultes consomment moins d'une portion par jour.

Différences entre les classes d'âge

La part de la population qui consomme au moins 5 portions par jour augmente avec l'âge ; elle est de 7,2 % chez les 18 à 29 ans, de 12,4 % chez les 30 à 44 ans, de 14,9 % chez les 45 à 64 ans et de 15,8 % chez les 65 à 75 ans.  
La part de la population qui consomme moins d'une portion par jour est la plus élevée chez les 18 à 29 ans (19,1 %) et la plus faible chez les 65 à 75 ans (7,1 %).

<sup>1</sup> Les jus de fruits ou de légumes ainsi que les soupes et les sauces n'ont pas été pris en considération dans le calcul de la consommation de fruits et légumes.

Différences entre les sexes	On observe des différences de consommation de fruits et légumes entre les sexes chez les personnes qui ont une consommation faible ou moyenne : 16,3 % des hommes mangent moins d'une portion par jour contre 10,2 % des femmes. 31,1 % des femmes consomment 3 à 4 portions de fruits et légumes par jour ; chez les hommes, cette proportion est de 23 %.
Différences entre les régions linguistiques	Il n'y a guère de différences de consommation de fruits et légumes entre les régions linguistiques. Il y a lieu, cependant, de mentionner la part de la population qui mange moins d'une portion de fruits et légumes par jour. En Suisse alémanique, cette part est de 13,1 %, en Romandie de 11,9 % et en Suisse italienne de 22,3 %.

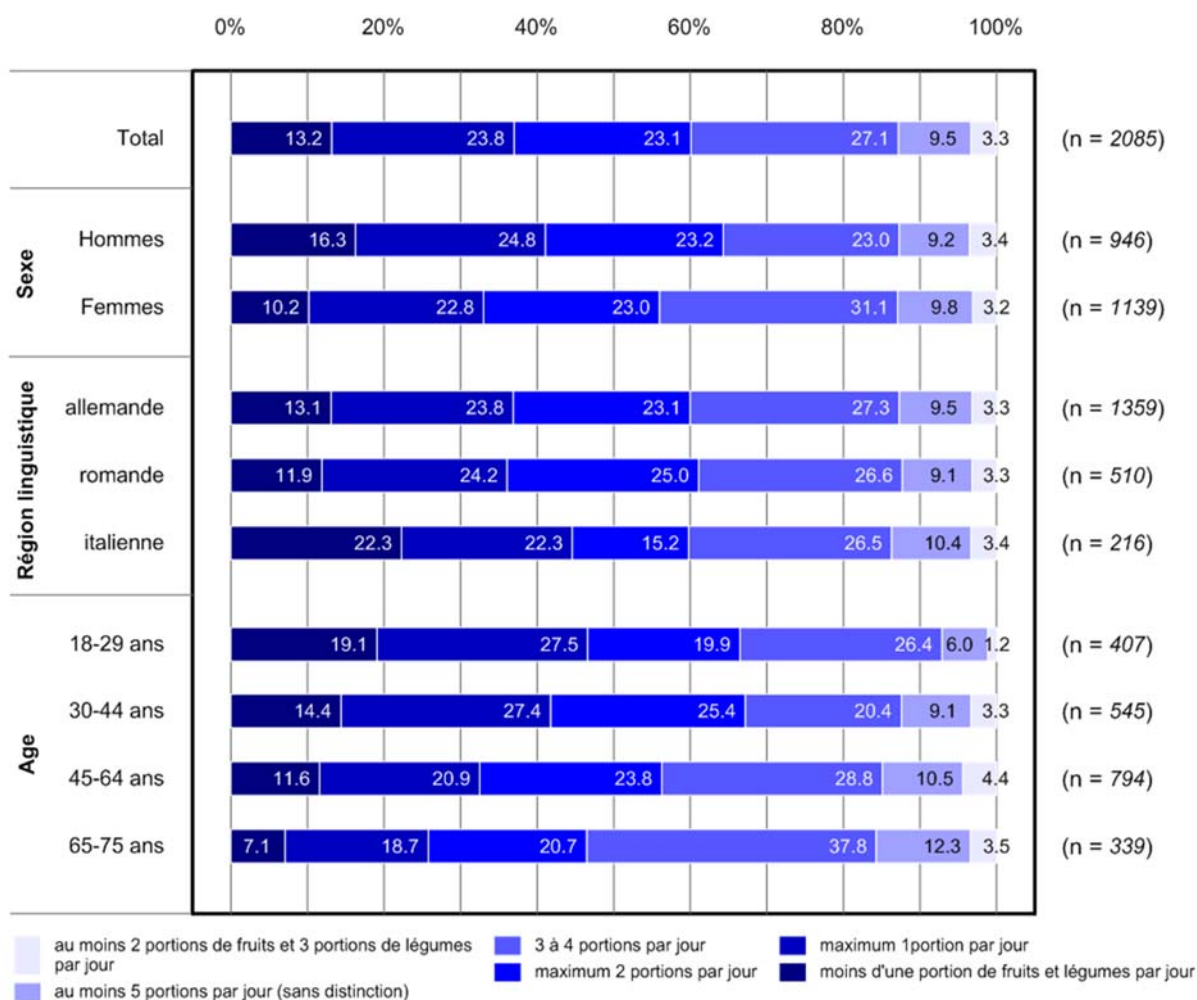
### « 5 PAR JOUR »

Les fruits et les légumes sont d'importantes sources de vitamines, de sels minéraux, de fibres alimentaires et de substances végétales secondaires. La recommandation nutritionnelle « 5 par jour » signifie qu'il faudrait consommer quotidiennement et régulièrement au moins 5 portions<sup>2</sup> par jour, dont 2 portions de fruits et 3 portions de légumes. Une portion correspond à 120 g ou à une poignée.

Respect de la recommandation « 5 par jour »	13 % de la population mange au moins 5 portions de fruits et légumes par jour (hommes : 12,6 %; femmes : 13,0 %). La recommandation de consommer 2 portions de fruits et 3 portions de légumes par jour est respectée par 3,3 % de la population (hommes : 3,4 %; femmes : 3,2 %).  <b>Remarque :</b> La consommation de jus de fruits ou de jus de légumes n'a pas été prise en considération non plus dans le calcul du respect de la recommandation « 5 par jour ».
---	---

<sup>2</sup> Un portion peut être remplacée par 2 dl de jus de fruits ou de jus de légumes non sucré par jour.

## CONSOMMATION DE FRUITS ET LÉGUMES CHEZ LES ADULTES EN SUISSE PAR SEXE, RÉGION LINGUISTIQUE ET ÂGE (EN %)



### Enquête nationale sur l'alimentation menuCH

MenuCH est la première enquête nationale sur l'alimentation qui ait été menée en Suisse. Pour cette étude, quelque 2000 personnes choisies dans la population domiciliée en Suisse ont été interrogées entre janvier 2014 et février 2015. Ces hommes et femmes âgés de 18 à 75 ans ont fourni des informations sur leurs habitudes alimentaires et leur activité physique. On a mesuré également leur taille et leur poids. L'enquête nationale sur l'alimentation menuCH est un projet de l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (OSAV), élaboré en collaboration avec l'Office fédéral de la santé publique (OFSP). L'Institut de médecine sociale et préventive de l'Université de Lausanne (IUMSP) a été chargé de réaliser l'enquête.

### Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires OSAV

Division Évaluation des risques

[www.osav.admin.ch](http://www.osav.admin.ch)

[info@blv.admin.ch](mailto:info@blv.admin.ch)