



Fiche thématique sur la nutrition

Apport énergétique alimentaire en Suisse en 2014/15

Il ressort de l'enquête nationale sur l'alimentation menuCH que l'apport énergétique alimentaire moyen de la population suisse âgée de 18 à 75 ans est de 9345 kJ ou 2232 kcal par jour et par personne. Chez les plus jeunes, la part de glucides et de protéines est légèrement plus élevée, celle des lipides et de l'alcool légèrement moins élevée que chez leurs aînés. En Suisse alémanique, l'apport énergétique dépasse de 12 % celui de la Suisse italienne.

Ces informations ont été recensées auprès de la population dans le cadre de deux sondages.

APPORT ÉNERGÉTIQUE

Apport énergétique alimentaire en Suisse

En Suisse, l'apport énergétique alimentaire des adultes de 18 à 75 ans s'élève en moyenne à 9345 kJ ou 2232 kcal par personne et par jour. L'énergie absorbée provient pour 41,9 % de glucides, p. ex. sous forme de céréales, de produits céréaliers ou de sucre, etc., pour 36,7 % de lipides, pour 15,2 % de protéines sous forme de viande, lait ou produits laitiers, etc., pour 4,3 % de l'alcool, et pour 1,9 % enfin de fibres alimentaires.

Différences entre les classes d'âge

L'apport énergétique journalier est plus important chez les jeunes que chez les personnes plus âgées. Chez les 18-34 ans il s'élève en moyenne à 9665 kJ (2306 kcal), chez les 35-49 ans à 9551 kJ (2281 kcal), chez les 50-64 ans à 9202 kJ (2199 kcal) et chez les 65-75 ans à 8530 kJ (2040 kcal). Chez les plus jeunes, la proportion de glucides et de protéines dans l'apport énergétique est légèrement plus élevée que chez les plus âgés. À l'inverse, la proportion de lipides et d'alcool se révèle plus importante chez les aînés.

Différences entre les sexes

Alors que chez les hommes l'apport énergétique journalier s'élève à 10 608 kJ (2533 kcal), il atteint 8092 kJ (1933 kcal) chez les femmes. Par contre, il n'y a pas de différences notables entre les deux sexes quant aux proportions respectives des glucides, des lipides et des

protéines dans l'apport énergétique. Néanmoins, chez les hommes, l'alcool contribue pour 2 % de plus à l'apport énergétique que chez les femmes.

Différences selon les régions linguistiques

En Suisse alémanique, l'apport énergétique journalier s'élève en moyenne à 9520 kJ (2274 kcal) par personne et par jour, en Suisse romande à 9057 kJ (2163 kcal) et en Suisse italienne à 8505 kJ (2029 kcal). Il existe ainsi une différence de 12 % entre la Suisse alémanique et la Suisse italienne. Cependant les proportions respectives des glucides, des lipides, des protéines et de l'alcool sont similaires dans les trois régions linguistiques.

APPORT ÉNERGÉTIQUE RECOMMANDÉ

Selon les valeurs de référence D-A-CH¹, l'apport énergétique moyen recommandé dépend de l'âge, du sexe et de l'activité physique. Les valeurs sont calculées en prenant pour base le chiffre du métabolisme au repos dans les différentes classes d'âge, lequel est multiplié par l'un des facteurs PAL correspondant au niveau d'activité physique concerné (PAL = physical activity level). Avec ce mode de calcul, les valeurs recommandées vont de 1700 à 3400 kcal/jour. Dans les cas où un sujet a des activités particulièrement éprouvantes, les facteurs multiplicateurs PAL sont plus élevés.

Dans le *Sixième rapport sur la nutrition en Suisse*², la recommandation de l'apport énergétique pondéré pour la population dans son ensemble s'élève à 8415 kJ (2010 kcal) avec un facteur PAL de 1,4³ ou à 9395 kJ (2245 kcal) avec un facteur PAL de 1,6⁴.

Les recommandations D-A-CH pour la répartition des principaux nutriments sont les suivantes: la part des glucides devrait se situer vers 45–55 %, celle des lipides vers 20–35 % et celle des protéines vers 10–20 % de l'énergie consommée quotidiennement.

Apport énergétique effectif en Suisse comparé aux recommandations

En ce qui concerne les recommandations D-A-CH, on constate qu'avec 15,2 % en moyenne, la contribution énergétique journalière des protéines correspond aux recommandations, alors qu'avec 41,9 %, celle des glucides est inférieure, et, avec 36,7 %, celle des lipides légèrement supérieure.

Par contre, en ce qui concerne les recommandations du *Sixième rapport sur la nutrition en Suisse*², il a été jugé préférable de ne pas effectuer une comparaison directe avec les résultats de l'enquête menuCH. En effet cette enquête n'a pas pris en considération les facteurs PAL et elle ne portait que sur les adultes, alors que dans le rapport sur la nutrition les recommandations pour l'apport énergétique ont été calculées sur l'ensemble de la population.

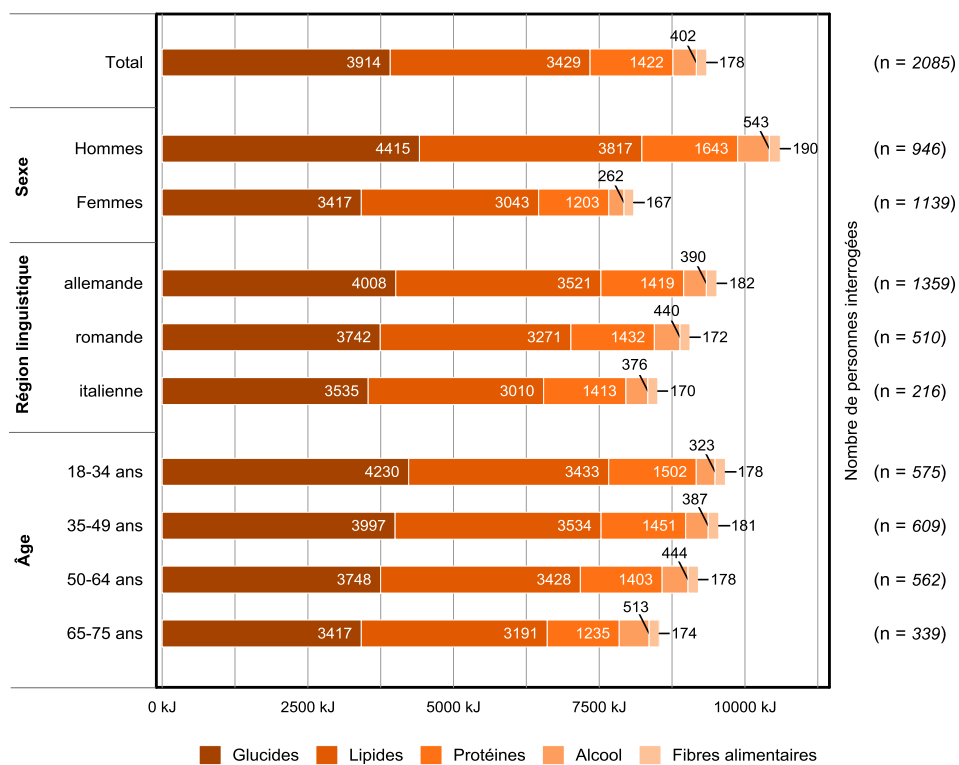
¹ Les valeurs de référence D-A-CH pour les apports nutritionnels font l'objet d'une publication commune des sociétés allemande, autrichienne et suisse de nutrition.

² Sixième rapport sur la nutrition en Suisse, Office fédéral de la santé publique, 2012

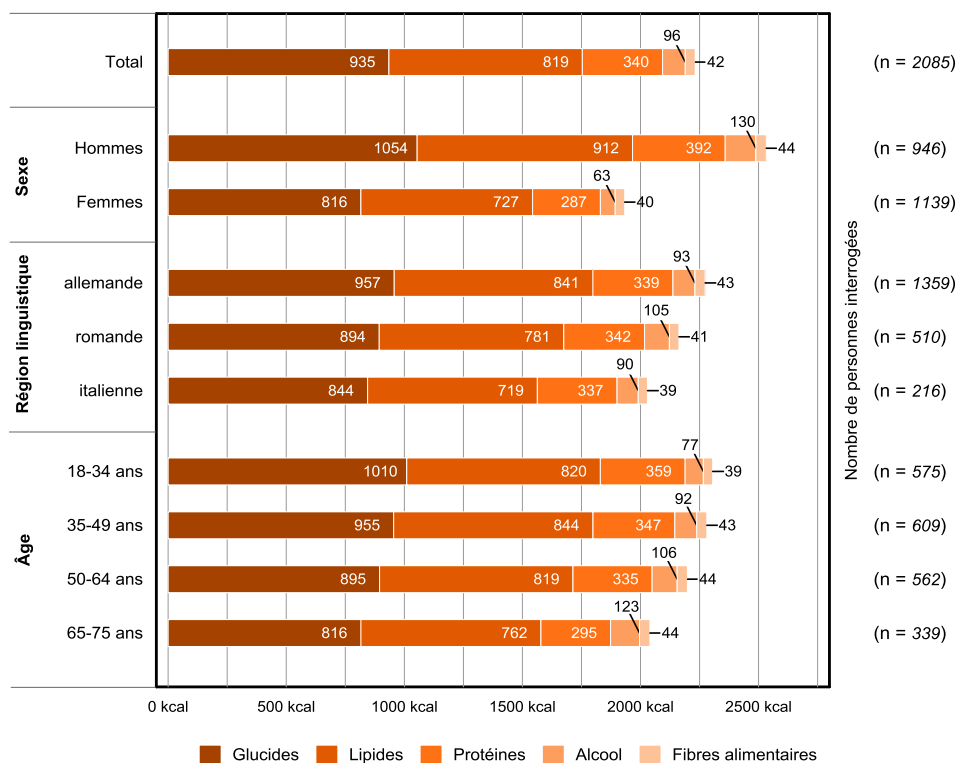
³ Facteur PAL de 1,4: activité professionnelle exclusivement assise avec peu ou pas d'activités de loisirs intenses

⁴ Facteur PAL de 1,6: activité professionnelle en position assise avec dépenses supplémentaires occasionnelles pour des déplacements ou des activités en position debout

APPORT ÉNERGÉTIQUE DE LA POPULATION ADULTE EN SUISSE (EN KJ PAR PERSONNE ET PAR JOUR)⁵



APPORT ÉNERGÉTIQUE DE LA POPULATION ADULTE EN SUISSE (EN KCAL PAR PERSONNE ET PAR JOUR)⁵



⁵ Conversion: 1 kcal = 4,187 kJ



«Enquête nationale sur l'alimentation menuCH»

MenuCH est la première enquête nationale sur l'alimentation menée en Suisse. Quelque 2000 personnes provenant de toutes les régions de 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. Leur taille et leur poids ont en outre été mesurés. 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

Evaluation des risques

www.osav.admin.ch

info@blv.admin.ch