



## Fiche thématique sur la nutrition

# Consommation de viande en Suisse en 2014 et 2015

Il ressort de l'enquête nationale sur l'alimentation menuCH que la population suisse âgée de 18 à 75 ans consomme en moyenne 111 grammes de viande par jour et par personne. Cette valeur est plus de trois fois supérieure à la quantité recommandée. Les plus jeunes consomment davantage de viande que les personnes plus âgées, tout comme les hommes par rapport aux femmes. Parmi les adultes, 4,7 % ne mangent pas de viande.

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

### CONSOMMATION DE VIANDE

Consommation de viande en Suisse

En Suisse, les 18 à 75 ans consomment en moyenne 111 g de viande par jour et par personne, parmi lesquels 67 g de viande non transformée<sup>1</sup> (dont 27 g de volaille) et 44 g de produits transformés<sup>2</sup>. L'enquête a permis de dénombrer 6,5 % de femmes et 2,5 % d'hommes ayant opté pour une alimentation végétarienne ou végétalienne.

Différences entre les classes d'âge

En moyenne, les plus jeunes mangent plus de viande que les personnes plus âgées. Les 18-34 ans consomment 129 g de viande par jour, les 35-49 ans 110 g, les 50-64 ans 103 g et les 65-75 ans 88 g.

La consommation de viande non transformée varie essentiellement entre les 18-34 ans et les 65-75 ans, ces derniers mangeant moins de volaille. Concernant les autres types de viande non transformée, aucune différence significative n'est observée entre les différentes classes d'âge.

Les 18-34 ans consomment en moyenne 51 g de produits transformés, alors que les 65-75 ans n'en mangent que 38 g

<sup>1</sup> Tous types de viande non transformée et d'abats prêts à la consommation (bœuf, veau, porc, agneau, mouton, cheval, chèvre, lapin, gibier, volaille et animaux exotiques), hors poisson

<sup>2</sup> Tous types de viande transformée (saucisses, charcuterie, salaisons et viande séchée, pâtes à tartiner, terrines, sauces, viande hachée et produits à base de viande hachée)

---

Différences  
entre les sexes

Les hommes consomment davantage de viande (85 g de viande non transformée et 55 g de produits transformés) que les femmes qui, en moyenne, mangent 49 g de viande non transformée et 32 g de produits transformés. Au niveau de la répartition par sexe, par ailleurs, il en ressort que les différences en termes de classes d'âge concernent essentiellement les hommes. Plus particulièrement, ce sont surtout les jeunes hommes qui affichent une consommation importante de viande.

---

Différences  
entre les régions  
linguistiques

Ce sont les Suisses romands qui consomment le plus de viande (119 g par jour), suivis par les Suisses italiens (116 g) et les Suisses allemands (107 g). Le type de viande consommée varie également d'une région à l'autre. Les produits transformés sont davantage consommés en Suisse alémanique (46 g par jour) qu'en Suisse italienne et Suisse romande (39 g).

---

## RECOMMANDATIONS

Conformément à la pyramide alimentaire suisse, il est conseillé de consommer une portion quotidienne d'un aliment riche en protéines, comme de la viande, de la volaille, du poisson, du tofu, du quorn, du seitan, des œufs, du fromage, du séré ou du fromage cottage. Il est par ailleurs important de varier la consommation de ces produits. S'agissant de la viande, il est recommandé de consommer deux ou trois portions de 100-120 g par semaine (poids frais, y c. volaille et produits transformés). Il convient de ne pas consommer des produits à base de viande transformés, comme les saucisses ou la charcuterie, plus d'une fois par semaine.

---

Consommation de viande  
en Suisse comparée aux  
recommandations

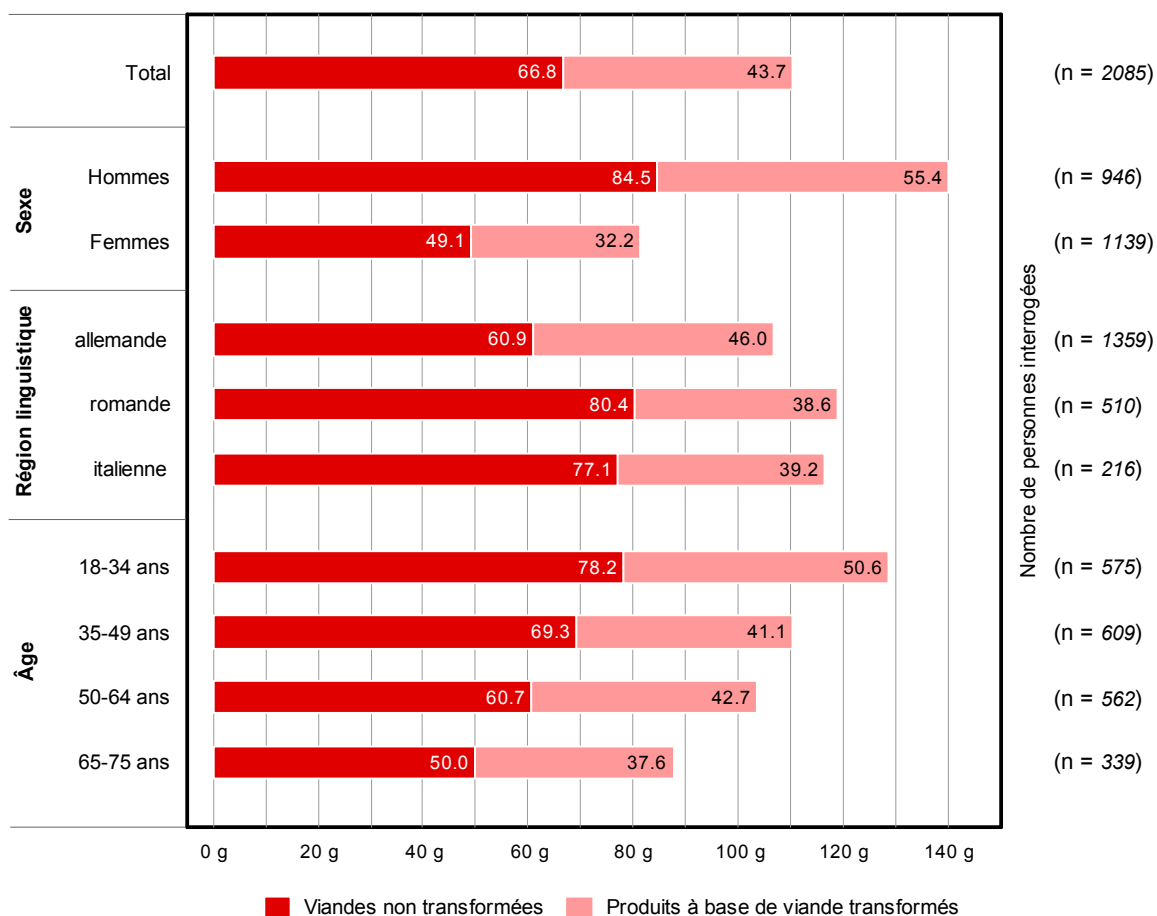
Sur une semaine, il est conseillé de consommer en moyenne 275 g de viande fraîche, soit environ 240 g de produits prêts à la consommation. La quantité quotidienne recommandée s'élève ainsi à 39 g de viande fraîche, soit environ 35 g de produits prêts à la consommation. La quantité relevée dans le cadre de l'enquête nationale sur l'alimentation, à savoir 111 g de viande par jour, est donc trois fois plus élevée que la quantité recommandée de 35 g. À l'heure actuelle, toutes les classes d'âge, hommes et femmes, dépassent cette limite, avec toutefois d'importantes différences d'une classe à l'autre.

---

Dans la mesure du possible, les différents ingrédients entrant dans la préparation des denrées alimentaires (p. ex. pizza, sandwich, tarte, mélange de boissons) ou plats composés (p. ex. risotto, chili con carne) ont été comptabilisés dans la catégorie d'aliment correspondant.

---

## CONSOMMATION DE VIANDE DE LA POPULATION ADULTE EN SUISSE (EN GRAMMES PAR PERSONNE ET PAR JOUR)



**menuCH**  
Nationale Ernahrungserhebung  
 Enquête nationale sur l'alimentation  
 Sondaggio nazionale sull'alimentazione



### «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 ete interrogées entre janvier 2014 et février 2015. Ces hommes et femmes ages 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 ete mesures. L'enquête nationale sur l'alimentation menuCH est un projet de l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (OSAV), elabore 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 ete charge de réaliser l'enquête.

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

Evaluation des risques

[www.osav.admin.ch](http://www.osav.admin.ch)  
[info@blv.admin.ch](mailto:info@blv.admin.ch)