



Fiche thématique sur la nutrition

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

Il ressort de l'enquête nationale sur l'alimentation menuCH que 87 % des personnes interrogées, âgées de 18 à 75 ans, consomment quotidiennement une ou plusieurs portions de fruits et légumes. Parmi elles, près de 13 % consomment cinq portions ou plus de fruits et légumes par jour. Un bon quart de la population en mange trois ou quatre 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.

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

CONSOMMATION DE FRUITS ET DE LÉGUMES

Consommation de fruits et de légumes en Suisse

En Suisse, 86,9 % des personnes âgées de 18 à 75 ans consomment quotidiennement une ou plusieurs portions de fruits et légumes¹. Parmi elles, 12,4 % en mangent au moins cinq portions, 3,3 % suivent exactement la recommandation nutritionnelle de deux portions de fruits et trois portions de légumes par jour. 27,2 % des personnes consomment trois à quatre portions quotidiennes, 24 % au maximum deux portions et 23,4 % au maximum une portion. 13,1 % des personnes interrogées consomment moins d'une portion par jour.

Différences entre les classes d'âge

Les personnes plus âgées mangent davantage de fruits et de légumes que les plus jeunes. 16,7 % des 65-75 ans et 18,4 % des 50-64 ans consomment au moins cinq portions de fruits et légumes par jour. Cette part ne dépasse pas les 10,7 % chez les 35-49 ans et 6,3 % chez les 18-34 ans. Le pourcentage d'individus consommant moins d'une portion par jour est le plus élevé chez les 18-34 ans (19,1 %) et le plus faible chez les 65-75 ans (6,8 %).

¹ Les purs jus de fruits et de légumes, les soupes et les sauces ne sont pas pris en compte dans le calcul de la consommation de fruits et de légumes.

Différences entre les sexes	En moyenne, les hommes consomment moins de fruits et de légumes que les femmes. 15,8 % des hommes mangent moins d'une portion par jour, contre 10,3 % des femmes. 26,3 % des hommes et 20,6 % des femmes mangent au maximum une portion quotidienne. 23,1 % des hommes et 31,2 % des femmes mangent trois à quatre portions par jour.
-----------------------------	---

Différences entre les régions linguistiques	Il n'y a guère de grande différence en matière de consommation de fruits et de légumes entre les régions linguistiques. Il y a lieu, cependant, de mentionner des différences entre les régions linguistiques pour les personnes consommant moins d'une portion de fruits et de légumes par jour. En Suisse alémanique, cette part se chiffre à 12,8 %, en Suisse romande à 12,4 % et en Suisse italienne à 18,7 %.
---	---

« CINQ PAR JOUR »

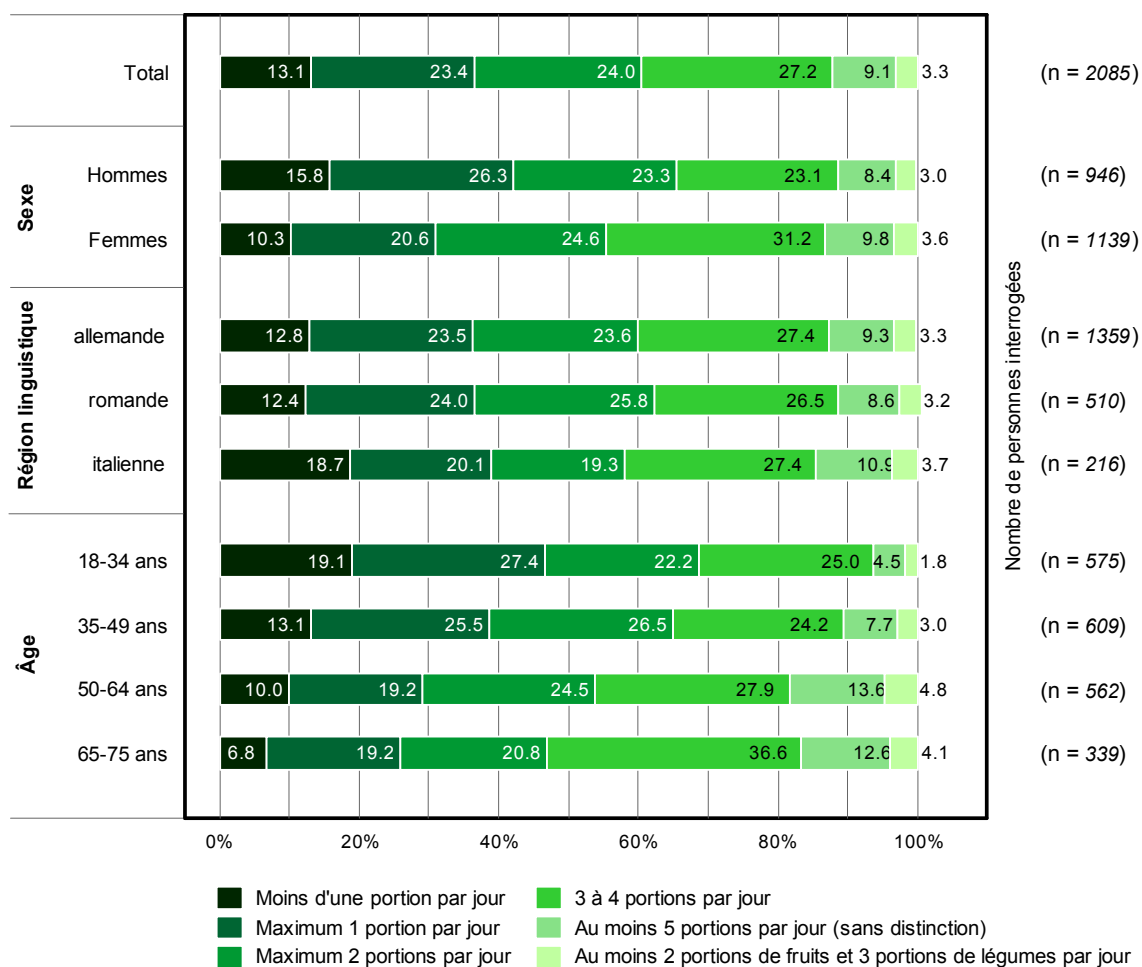
La recommandation nutritionnelle «cinq par jour» signifie qu'il est conseillé de consommer quotidiennement au moins cinq portions² de fruits et légumes par jour, dont deux portions de fruits et trois portions de légumes. Une portion correspond à 120g ou à une poignée.

Respect de la recommandation «cinq par jour»	<p>Parmi les personnes interrogées, 12,4 % consomment cinq portions ou plus de fruits et légumes par jour. La recommandation de consommer au minimum deux portions de fruits et trois portions de légumes par jour est respectée par 3,3 % de la population (3 % chez les hommes et 3,6 % chez les femmes).</p> <p>La consommation de jus de fruits ou de légumes n'a pas été prise en considération dans le calcul du respect de la recommandation «cinq par jour», étant donné que ceux-ci sont consommés sous la forme de jus de fruits, de jus de légumes ou de mélange des deux et ne peuvent donc être comptabilisés clairement dans l'une ou l'autre des deux catégories.</p> <p>Lorsque les jus, les soupes et les sauces sont pris en compte, la part de la population consommant au minimum cinq portions de fruits et légumes par jour s'élève à 17,8 % (16,5 % des hommes et 19,2 % des femmes).</p>
--	--

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.

² Une portion peut être remplacée par 2dl de jus de fruits ou de jus de légumes (sans adjonction de sucre) par jour.

CONSOMMATION DE FRUITS ET DE LÉGUMES DE LA POPULATION ADULTE EN SUISSE (EN %)



menuCH
Nationale Ernährungshebung
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 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