



Fiche thématique sur la nutrition

Consommation de céréales, de pommes de terre et de légumineuses 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 298 grammes de féculents par jour et par personne. Les hommes en consomment davantage que les femmes, tout comme les plus jeunes par rapport aux personnes plus âgées. La consommation de pain en Suisse alémanique est plus d'un quart supérieure à la Suisse italienne, où, en revanche, la population mange deux fois plus de riz et près de 20 % plus de pâtes.

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

CONSOMMATION DE CÉRÉALES, DE POMMES DE TERRE ET DE LÉGUMINEUSES

Consommation de céréales, de pommes de terre et de légumineuses en Suisse

En Suisse, la population âgée de 18 à 75 ans consomme en moyenne 298 g de féculents par jour sous la forme de pain, de pâtes, de pommes de terre, de riz, de céréales, de légumineuses ou d'autres aliments¹. Le pain représente le féculent le plus consommé (115 g)², suivi des pâtes et des pommes de terre³.

Différences entre les classes d'âge

Ce sont les plus jeunes qui consomment le plus de féculents. Avec une moyenne de 327 g par jour, les 18-34 ans mangent environ 25 % de féculents en plus que les 65-75 ans (259 g). Les pâtes et le riz rencontrent davantage de succès auprès des jeunes, tandis que les pommes de terre sont consommées à parts égales par toutes les classes d'âge.

¹ P. ex. boulgour, couscous, quinoa, semoule, châtaignes et grains de maïs

² Dont 3,6 g de pains suédois (y c. biscottes et crackers de riz) et chapelure

³ Y compris produits à base de pommes de terre comme les rösti, les gnocchi, les frites et la purée

Différences entre les sexes	En moyenne, les femmes consomment moins de féculents que les hommes. La différence est plus flagrante en ce qui concerne le pain et les pâtes. Les hommes mangent en moyenne 138 g de pain ⁴ et 80 g de pâtes par jour, contre 92 g de pain ⁴ et 49 g de pâtes pour les femmes. Les autres féculents ne font pas l'objet de différences majeures selon le sexe.
-----------------------------	---

Différences entre les régions linguistiques	Tant en Suisse alémanique qu'en Suisse italienne, la consommation quotidienne de féculents se chiffre à 301 g par personne. L'on relève toutefois des différences entre les catégories. Alors que la consommation de pain est plus d'un quart supérieure en Suisse alémanique, les Suisses italiens mangent davantage de riz (50 % de plus) et de pâtes (20 % de plus). Dans l'ensemble, les Suisses romands consomment légèrement moins de féculents (289 g par personne).
---	---

RECOMMANDATIONS

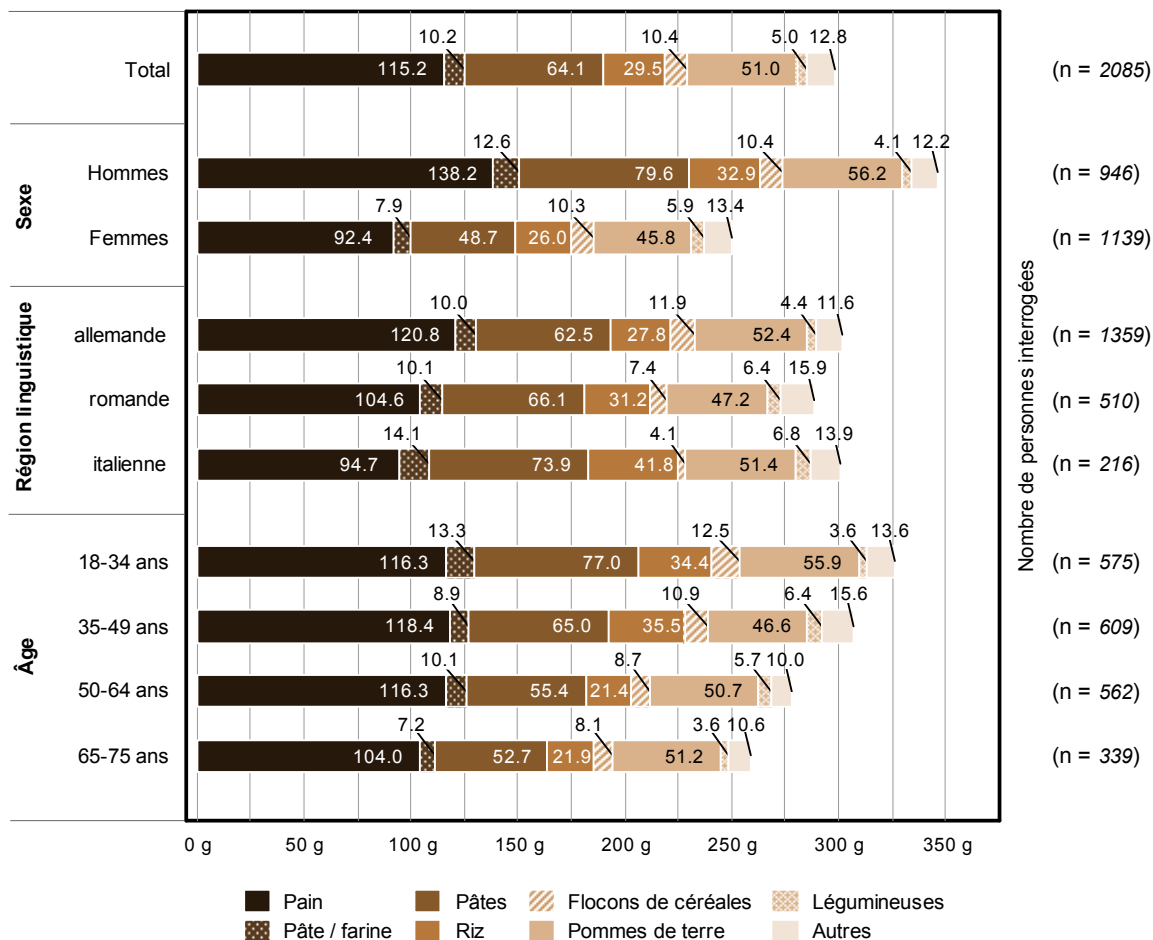
Conformément à la pyramide alimentaire suisse, il est conseillé de consommer trois portions de féculents (céréales, pommes de terre ou légumineuses) par jour. Une portion correspond à 75–125 g de pain ou de pâtes, 45–75 g de pain suédois, de crackers aux céréales complètes, de flocons de céréales, de farine, de pâtes, de riz, de maïs ou d'autres céréales (poids à l'état sec), 180–300 g de pommes de terre ou 60–100 g de légumineuses (poids à l'état sec).

Consommation suisse comparée aux recommandations	En tenant compte des quantités moyennes recommandées et du calcul au poids frais des aliments cuits, la population suisse consomme en moyenne environ 2,4 portions de féculents par jour, ce qui est légèrement inférieure à la recommandation.
--	---

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.

⁴ Dont 2,7 g de chapelure et pain suédois (y c. biscottes et crackers de riz) pour les hommes et 4,5 g pour les femmes

CONSOMMATION DE CÉRÉALES, DE POMMES DE TERRE ET DE LÉGUMINEUSES DE LA POPULATION ADULTE EN SUISSE (EN GRAMMES PAR PERSONNE ET PAR JOUR)



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