



Fiche thématique sur la nutrition

Consommation de lait et de produits laitiers 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 deux portions de lait et de produits laitiers par jour et par personne. En Suisse alémanique, la consommation de lait, chiffrée à 1,3 décilitre, est presque deux fois plus élevée qu'en Suisse romande. Les personnes âgées de plus de 50 ans mangent davantage de yogourt. La consommation de fromage à pâte dure ou mi-dure est environ deux fois plus élevée que celle de fromage à pâte molle. En Suisse italienne, par contre, ces deux catégories de fromage sont consommées à parts égales.

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

CONSOMMATION DE LAIT ET DE PRODUITS LAITIERS

Consommation de lait et de produits laitiers en Suisse

En Suisse, les 18 à 75 ans consomment en moyenne 1,1 dl de lait, 53 g de yogourt et 50 g de fromage par jour et par personne. Une préférence pour le lait non sucré plutôt que les boissons lactées sucrées est constatée. Par contre, environ deux tiers des yogourts consommés sont sucrés. S'agissant du fromage, les sortes à pâte dure ou mi-dure¹ (27 g) ont davantage de succès que celles à pâte molle² (13 g) ou les fromages à pâte fraîche et à tartiner³ (11 g).

Différences entre les classes d'âge

En moyenne, les personnes plus âgées boivent un peu moins de lait que les plus jeunes. La consommation quotidienne de lait chez les 18-49 ans s'élève à 1,2 dl et chez les 50-75 ans à 1,0 dl par personne.

¹ Fromage à pâte dure ou mi-dure, comme le gruyère, l'emmental, le tilsit ou le parmesan

² Fromage à pâte molle ou mi-molle, comme le brie, le gorgonzola ou la mozzarella

³ Fromage à pâte fraîche, comme le fromage cottage, le séré, la ricotta ou le sérac, avec ou sans sucre ou édulcorant, et fromage à tartiner

En revanche, les personnes âgées de plus de 50 ans mangent davantage de yogourts. Les 18-34 ans en consomment 41 g par jour, les 35-49 ans 48 g, les 50-64 ans 64 g et les 65-75 ans 63 g. Les quantités de fromage consommées ne varient pratiquement pas d'une classe d'âge à l'autre. Les 18-34 ans en consomment 49 g par jour, les 35-49 ans 48 g, les 50-64 ans 55 g et les 65-75 ans 49 g. La consommation de fromage à pâte dure ou mi-dure est environ deux fois plus élevée que celle de fromage à pâte molle, quelle que soit la classe d'âge.

Différences entre les sexes

La consommation de lait et de produits laitiers ne varie pratiquement pas selon le sexe. Les hommes boivent 1,1 dl de lait par jour et mangent 50 g de yogourt et 55 g de fromage, tandis que les femmes boivent en moyenne 1,1 dl de lait et mangent 55 g de yogourt et 46 g de fromage.

Différences entre les régions linguistiques

La consommation quotidienne de lait en Suisse alémanique (1.3 dl par personne) est presque deux fois plus élevée qu'en Suisse romande (0,7 dl). Quant à la population de Suisse italienne, elle boit 1,0 dl de lait par jour. La consommation de yogourts en Suisse alémanique est pratiquement égale à celle en Suisse romande, avec respectivement 53 et 54 g par personne. Par contre, elle est moins importante en Suisse italienne, où 39 g de yogourt sont consommés par jour et par personne. Les quantités de fromage consommées chaque jour sont similaires dans les trois régions linguistiques: 52 g en Suisse alémanique, 45 g en Suisse romande et 51 g en Suisse italienne. La population de cette dernière région consomme toutefois presque deux fois plus de fromage à pâte molle (23 g par personne et par jour) que dans les autres régions linguistiques (12 g en Suisse alémanique et 13 g en Suisse romande).

RECOMMANDATIONS EN MATIÈRE DE CONSOMMATION DE LAIT OU DE PRODUITS LAITIERS

Conformément à la pyramide alimentaire suisse, il est conseillé de consommer trois portions quotidiennes de lait ou de produits laitiers. Une portion correspond à 2 dl de lait, 150–200 g de yogourt, de séré, de fromage cottage ou d'autres produits laitiers, 30 g de fromage à pâte dure ou mi-dure ou encore 60 g de fromage à pâte molle. Il est recommandé d'ajouter une quatrième portion à son alimentation en l'absence de viande, de poisson ou d'un autre aliment riche en protéines.

Consommation de lait et de produits laitiers en Suisse comparée aux recommandations

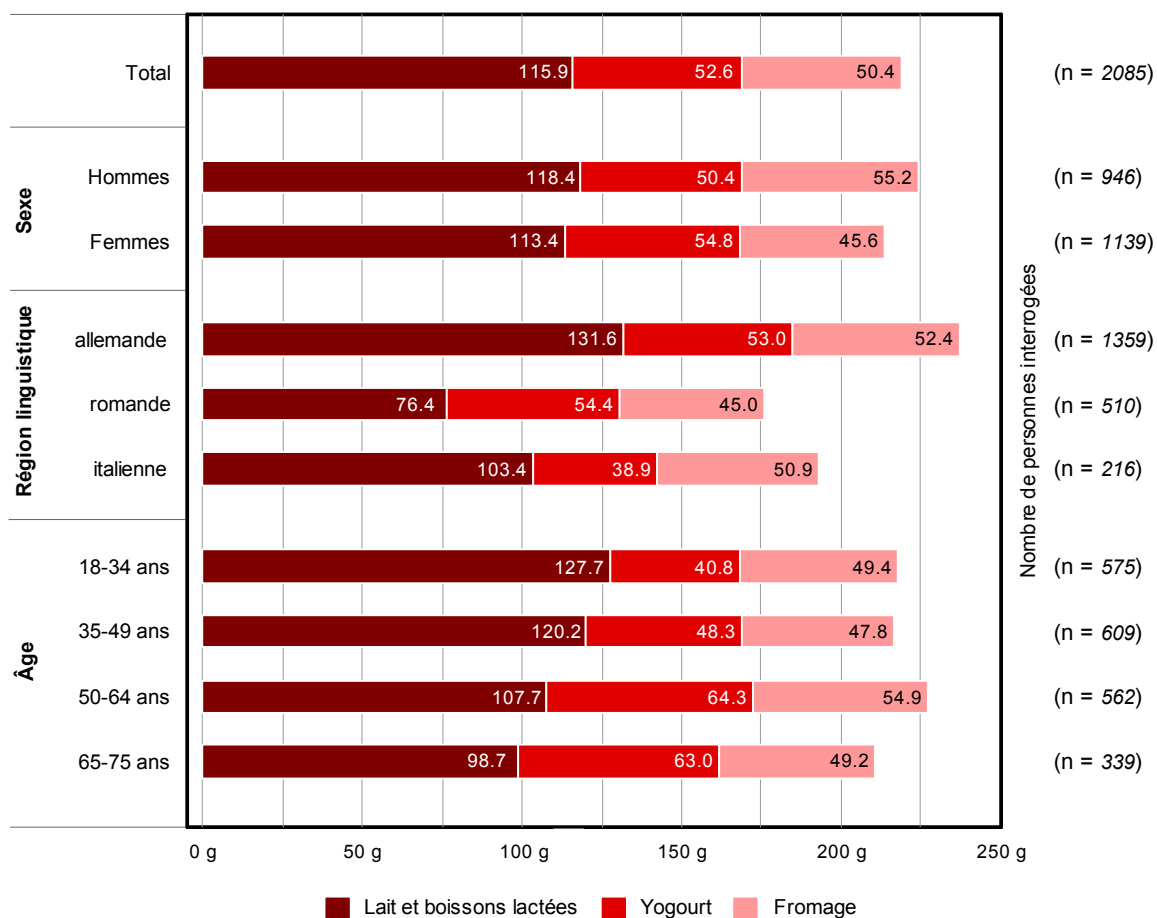
Pour comparer les habitudes alimentaires mises en lumière dans le cadre de l'étude et les recommandations, il convient d'observer les différents produits laitiers séparément. Compte tenu d'une quantité de 2 dl par portion, une consommation d'1,1 dl de lait par jour correspond à environ 0,6 portion.

En ce qui concerne le yogourt, le fromage à pâte fraîche et les autres produits laitiers, une portion est estimée à 150-200 g. Une consommation de 63 g par jour correspond donc à environ 0,4 portion.

Il est par ailleurs recommandé de consommer 60 g de fromage à pâte molle et 30 g de fromage à pâte dure ou mi-dure. La consommation moyenne de la population suisse à hauteur de respectivement 13 g et 27 g correspond donc à environ 0,2 et environ 0,9 portion. En additionnant toutes ces portions, on obtient une consommation moyenne d'environ deux portions de lait et de produits laitiers par jour et par personne, ce qui est en-deçà de la quantité recommandée de trois portions par jour au minimum.

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 LAIT ET DE PRODUITS LAITIERS 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