



Fiche thématique sur la nutrition

Consommation d'huiles, de matières grasses et de fruits à coque 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 53 grammes d'huiles et de matières grasses (y c. sauces à base de graisses) et 10 grammes de fruits à coque, etc. par jour et par personne. La consommation de matières grasses est presque trois fois plus élevée que celle des huiles. Les hommes mangent chaque jour près d'un tiers de matières grasses de plus que les femmes. Les huiles, les matières grasses, fruits à coque, etc. sont davantage consommés en Suisse alémanique alors que leur consommation est la moins élevée en Suisse italienne.

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

CONSOMMATION D'HUILES, DE MATIÈRES GRASSES ET DE FRUITS À COQUE

Consommation d'huiles, de matières grasses et de fruits à coque en Suisse

En Suisse, les 18 à 75 ans consomment en moyenne 64 g d'huiles, de matières grasses et de fruits à coque, etc. par jour et par personne, dont 14 g d'huiles végétales¹, 39 g de matières grasses² et 10 g de fruits à coque, de graines, d'olives ou d'avocat.

Différences entre les classes d'âge

Les 50-64 ans consomment le plus d'huiles végétales (15 g par jour), tandis que les 65-75 ans le moins (12 g). Concernant les matières grasses, ce sont les 65-75 ans qui en consomment le plus (45 g). Quant aux 18-34 ans, ils consomment le moins d'huiles végétales et de matières grasses (13 g et 36 g). La consommation moyenne de fruits à coque, de graines, d'olives et d'avocat se situe entre 8 et 12 g par jour, toutes classes d'âge confondues.

¹ Y compris assaisonnements pour salade

² Par exemple beurre, margarine, crème à base de lait ou crème alternative, graisse ou lait de coco, graisses animales, mayonnaise, sauces à base d'huile, de graisse, de beurre ou de crème (p. ex. pesto, Café de Paris, carbonara)

Différences
entre les sexes

La consommation moyenne d'huiles végétales ne varie pratiquement pas entre les hommes (14 g) et les femmes (13 g), mais les hommes mangent environ 10 g de matières grasses en plus que les femmes (44 g pour les hommes contre 35 g pour les femmes).

Différences
entre les régions
linguistiques

La Suisse italienne affiche la consommation d'huiles végétales la plus élevée (16 g par jour), suivie par la Suisse romande (15 g) et la Suisse alémanique (13 g).

L'on constate davantage de différences en ce qui concerne les matières grasses: avec une moyenne de 44 g par personne, la population de Suisse alémanique en consomme plus de deux fois plus que celle de Suisse italienne (20 g), tandis qu'en Suisse romande cette valeur s'élève à 30 g.

La population de Suisse alémanique est également la plus friande de fruits à coque, de graines, d'olives et d'avocat, dont elle consomme 11 g, contre 10 g en Suisse romande et 6 g en Suisse italienne.

RECOMMANDATIONS POUR LA CONSOMMATION D'HUILES, DE MATIÈRES GRASSES ET DE FRUITS À COQUE

Conformément à la pyramide alimentaire suisse, il est conseillé de manger quotidiennement deux ou trois cuillères à soupe, soit 20 à 30 g, d'huiles végétales, dont au moins la moitié sous forme d'huile de colza, ainsi qu'une portion, soit 20 à 30 g, de fruits à coque ou de graines non salés. Le beurre, la margarine, la crème, etc. peuvent en outre être consommés avec modération, c'est-à-dire à raison d'environ une cuillère à soupe, soit 10 g, par jour.

Consommation d'huiles,
de matières grasses et de
fruits à coque en Suisse
comparée aux
recommandations

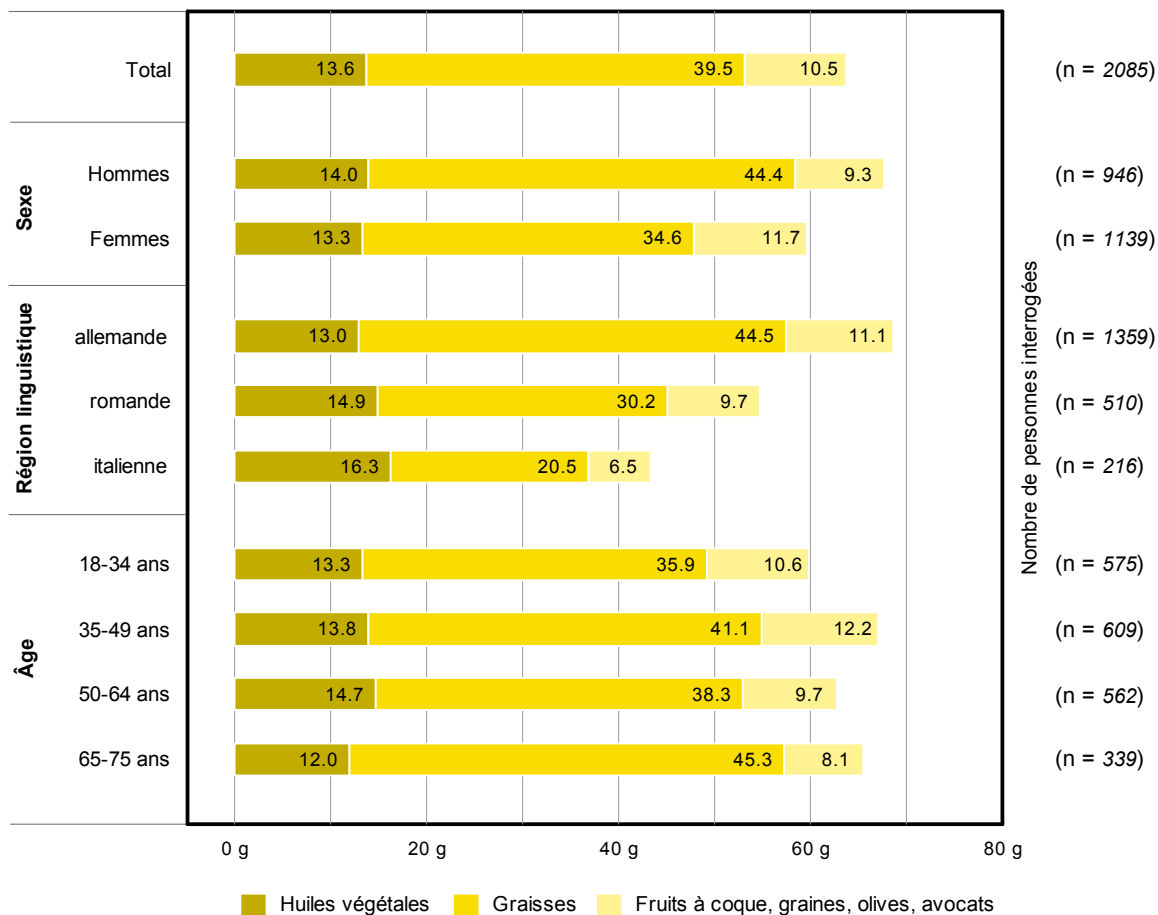
La consommation moyenne de 14 g d'huiles végétales correspond approximativement à 1,5 cuillère, et s'inscrit donc en-deçà de la recommandation de 2 ou 3 cuillères à soupe par jour.

En revanche, la consommation moyenne de matières grasses, qui s'élève à 39 g par jour, est environ quatre fois supérieure à la quantité préconisée.

Chiffrée à 10 g par jour en moyenne, la consommation de fruits à coque, de graines, d'olives et d'avocat atteint environ la moitié de la quantité recommandée.

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 D'HUILES, DE MATIÈRES GRASSES ET DE FRUITS À COQUE DE LA POPULATION ADULTE EN SUISSE
(EN GRAMMES PAR PERSONNE ET PAR JOUR)



«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 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 été 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 été charge 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