



Fiche thématique sur la nutrition

Consommation de sucreries et de snacks salés 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 83 grammes de sucreries et 10 grammes de snacks salés par jour et par personne. Les hommes ont une consommation de 25 % supérieure à celle des femmes. En termes d'âge, ce sont les 35-49 ans qui en consomment le plus. La population de Suisse italienne consomme environ 17 grammes de sucreries et de snacks salés en moins que celle de Suisse romande et 14 grammes en moins que celle de Suisse alémanique.

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

CONSOMMATION DE SUCRERIES ET DE SNACKS SALÉS

Consommation de sucreries et de snacks salés en Suisse

En Suisse, les 18 à 75 ans consomment en moyenne 83 g de sucreries et 10 g de snacks salés¹ par jour et par personne. Les sucreries regroupent 51 g de desserts sucrés², 11 g de chocolat³ et 22 g de sucre et pâtes à tartiner sucrées⁴.

Différences entre les classes d'âge

Avec 90 g, par jour et par personne, ce sont les 35-49 ans qui consomment le plus de sucreries, tandis que les 18-34 ans en consomment le moins (79 g par personne). Les 65-75 ans consomment le plus de sucre et de pâtes à tartiner sucrées (27 g par jour), tandis que les 18-34 ans en mangent le moins (20 g). Les 18-34 ans sont quant à eux les plus friands de snacks salés (13 g).

¹ Chips, pop-corn, biscuits salés, canapés, crostini, rouleaux de printemps, croissants au jambon, etc.

² Glaces, desserts (p. ex. panna cotta, pudding, crèmes, etc.), gâteaux, tartes, biscuits et autres sucreries (p. ex. massepain, barres de céréales, fruits confits, etc.)

³ Chocolat et produits à base de chocolat (p. ex. pralines, chocolat fourré, lapin de Pâques, etc.)

⁴ Confiture, gelée, miel, pâte à tartiner au chocolat ou aux noisettes, nappage ou glaçage, etc.

Différences entre les sexes	En moyenne, les femmes consomment moins de sucreries et de snacks salés que les hommes. Concernant les sucreries, la différence se chiffre à 17 g par jour (92 g pour les hommes et 75 g pour les femmes). Les hommes mangent 12 g de snacks salés par jour, contre 7 g pour les femmes.
-----------------------------	--

Différences entre les régions linguistiques	C'est en Suisse romande que la population consomme le plus de sucreries et de snacks salés (96 g), suivie par la Suisse alémanique (93 g) et la Suisse italienne (79 g).
---	--

RECOMMANDATIONS

Conformément à la pyramide alimentaire suisse, les sucreries, les boissons sucrées, les snacks salés et les boissons alcoolisées doivent être consommés avec modération, c'est-à-dire à raison d'une petite portion chaque jour⁵.

Consommation suisse comparée aux recommandations	La consommation des quatre catégories d'aliments «desserts sucrés», «chocolat», «sucre et pâtes à tartiner sucrées» et «snacks salés» correspond à environ deux portions par jour. Si l'on prend en considération toutes les catégories regroupées à cet échelon de la pyramide ⁶ , la consommation s'élève à environ quatre portions. La consommation totale de sucreries, de snacks salés et de boissons alcoolisées ⁷ en Suisse est donc quatre fois plus élevée que la quantité recommandée.
--	--

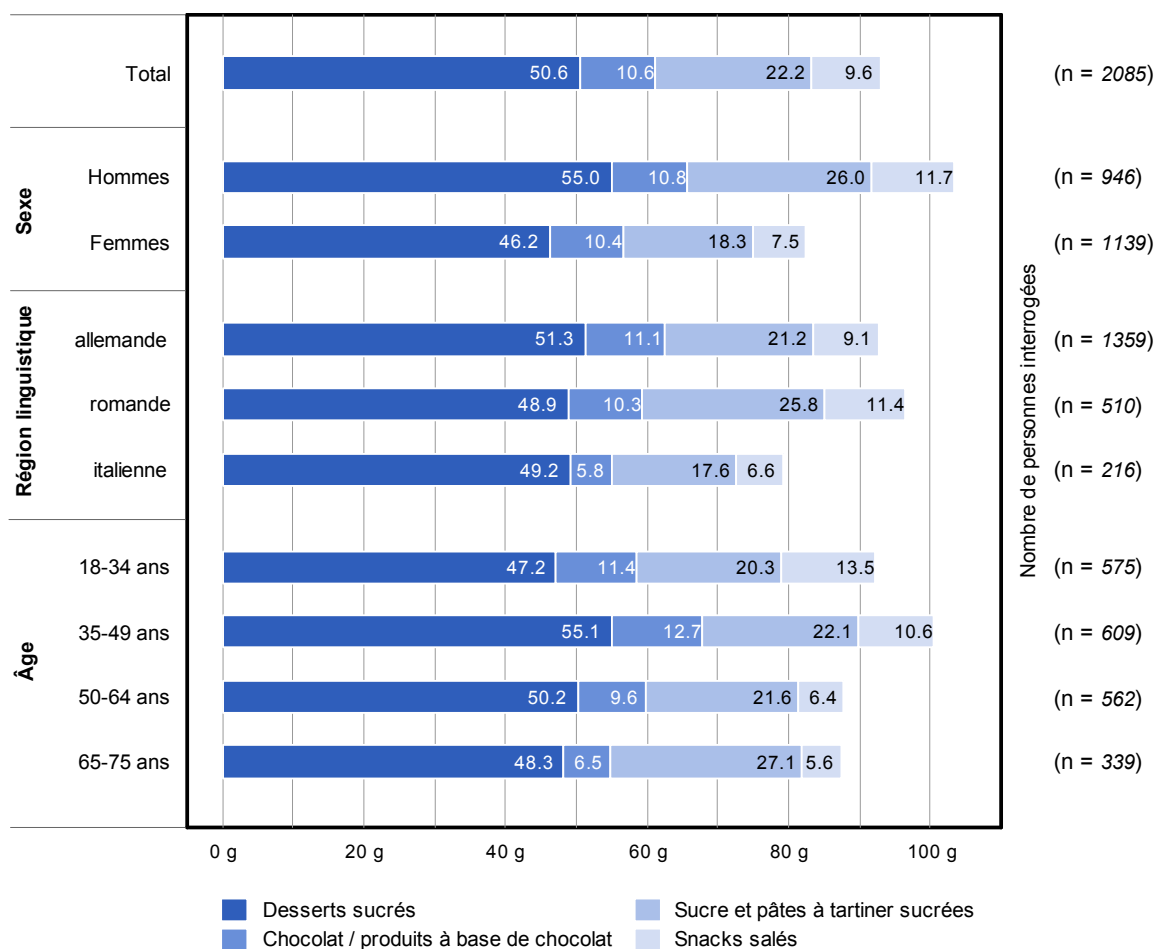
Dans la mesure du possible, les différents ingrédients entrant dans la préparation des denrées alimentaires (p. ex. pizza, sandwich, tarte, mélange de boissons) ou plats composés (p. ex. risotto, chili con carne) ont été comptabilisés dans la catégorie d'aliment correspondant.

⁵ P. ex. 20 g de chocolat, 1 boule de glace, 2,5 dl de boisson sucrée ou 1 dl de vin

⁶ Y compris les jus de fruits dilués et gazéifiés (Schorle), les boissons sucrées et non sucrées et les boissons alcoolisées

⁷ Cf. la fiche thématique sur la consommation de boissons

CONSOMMATION DE SUCRERIES ET DE SNACKS SALÉS 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