

En Suisse, quels sont les aliments que consomme un adulte en moyenne chaque jour et en quelle quantité ?

La pyramide alimentaire suisse illustre la composition équilibrée des repas. Mais, dans les faits, quelles sont les habitudes alimentaires des adultes ? Le rappel de 24 heures réalisé par les participants à l'étude menuCH fournit des informations sur le sujet.

Consommation alimentaire Taille des portions Pyramide alimentaire suisse



Céréales, pommes de terre et légumineuses

Les aliments les plus consommés sont le pain, suivi des pâtes et des pommes de terre.

Les 18 à 34 ans consomment le plus de produits à base de céréales et de pommes de terre par jour.

Avec 2.4 portions, la consommation moyenne de féculents est inférieure aux 3 portions recommandées.

Consommation par personne et par jour [g]	
Pain	115.2
Pâtes	64.1
Pommes de terre	51.0
Riz	29.5
Flocons de céréales	10.4
Autres	28.0

Sucreries, snacks salés et alcool

En moyenne, on consomme chaque jour 83 g de sucres et 10 g de snacks salés, soit environ 2 portions.

Les 35 à 49 ans consomment le plus de sucres par jour, tandis que les 18 à 34 ans en consomment le moins.

Les hommes consomment en moyenne plus de sucres et de snacks salés que les femmes.

La consommation totale de sucres (y.c. les boissons sucrées), de snacks salés et de boissons alcoolisées est environ 4 fois supérieure aux recommandations.

Consommation par personne et par jour [g]	
Desserts sucrés	50.6
Sucre et pâtes à tartiner sucrées	22.2
Chocolat/produits à base de chocolat	10.6
Snacks salés	9.6

Fruits et légumes

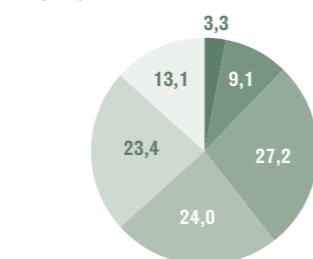
Fiche thématique, Excel, Taille des portions

87 % des personnes consomment chaque jour une ou plusieurs portions de fruits et légumes (sans compter les jus et soupes).

Les pommes font partie des fruits les plus consommés, pour les légumes c'est la salade, suivie des tomates.

En incluant les jus de fruits et de légumes purs et les soupes, environ 18 % des personnes consomment au moins 5 portions par jour.

Portions par personne et par jour [en %]



- Au moins 2 portions de fruits et 3 portions de légumes/jour (sans distinction)
- Au moins 5 portions/jour (sans distinction)
- 3 à 4 portions/jour
- Au maximum 2 portions/jour
- Au maximum 1 portion/jour
- Moins de 1 portion/jour

Huiles, matières grasses et fruits à coque

Fiche thématique, Excel

En moyenne, chaque personne consomme chaque jour 64 g d'huiles, de matières grasses, de fruits à coque, etc.

Les personnes vivant en Suisse alémanique consomment en moyenne 44 g de matières grasses, contre 30 g pour celles vivant en Suisse romande et 20 g pour celles vivant en Suisse italienne.

La consommation moyenne de matières grasses est environ 4 fois supérieure aux recommandations, tandis que celle d'huile végétale y est légèrement inférieure.

Consommation par personne et par jour [g]

Matières grasses	39.5
Huiles végétales	13.6
Fruits à coque / graines / olives / avocats	10.5

Boissons

Fiche thématique, Excel

En moyenne, chaque personne consomme 2 litres de boissons par jour (sans alcool).

Les jeunes boivent plus d'eau et de boissons sucrées que les personnes âgées, tandis que ces dernières consomment plus de café et de thé.

Consommation par personne et par jour [dl]

Eau du robinet / eau minérale	12.0
Thé / infusions	2.9
Café	2.6
Boissons sucrées	2.4
Jus de fruits/de légumes	0.6
Boissons alcoolisées	2.0

Viande

Fiche thématique, Excel

La consommation quotidienne de viande est de 111 g par personne, dont 67 g de viande non transformée et 44 g de produits transformés à base de viande, comme le salami, le jambon, etc.

La consommation de viande est environ 3 fois supérieure aux recommandations.

Consommation journalière par personne [g]

Viande non transformée	39.9
Volaille	26.8
Produits à base de viande transformés	43.7

Apport énergétique

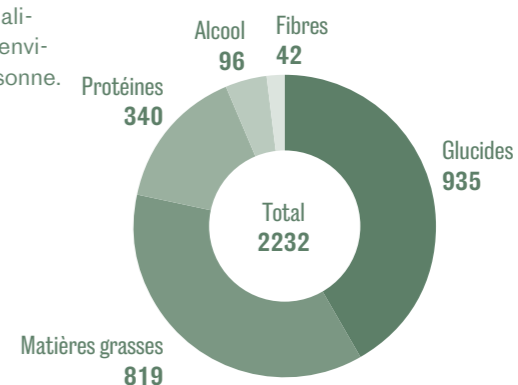
Fiche thématique, Excel

En moyenne, l'apport énergétique quotidien est constitué à 42 % de glucides, à 37 % de matières grasses et à 15 % de protéines.

Les femmes consomment en moyenne 1933 kcal par jour, les hommes 2533 kcal.

Apport énergétique par personne et par jour [kcal]

L'apport quotidien moyen en fibres alimentaires est d'environ 21 g par personne.



Lait et produits laitiers

Fiche thématique, Excel

Si le lait non sucré est plus consommé que les boissons lactées sucrées, les yogourts sucrés sont préférés aux yogourts non sucrés.

Avec 1.3 dl par personne et par jour, les personnes vivant en Suisse alémanique consomment le plus de lait et de boissons lactées, contre 1.0 dl en Suisse italienne et 0.7 dl en Suisse romande.

En moyenne, les fromages à pâte mi-dure et dure sont préférés aux fromages à pâte molle.

Dans l'ensemble, la population consomme environ 2 portions de lait et de produits laitiers par jour, soit une portion de moins que ce qui est recommandé.

Consommation par personne et par jour [dl ou g]

Lait et boissons lactées	1.1 dl
Yogourt	52.6 g
Fromages à pâte mi-dure/à pâte dure	26.7 g
Fromage à pâte molle	13.1 g
Fromage frais / à tartiner	10.6 g

Selon les recommandations, il faudrait augmenter l'apport énergétique provenant des glucides de 13 %, tandis que celui provenant des matières grasses devrait être réduit de 17 %.

