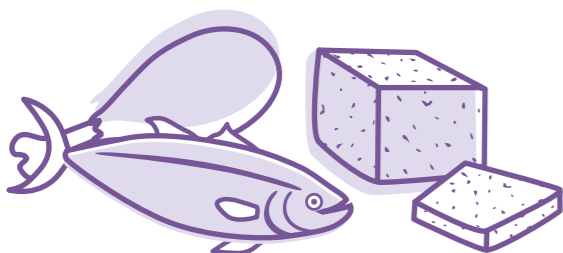


Les apports en vitamines et micronutriments de la population suisse sont-ils satisfaisants ?

Les données relatives à la consommation de menuCH ont été classées en fonction des aliments leur correspondant dans la base de données suisse des valeurs nutritives afin de calculer l'apport journalier en minéraux et vitamines de la population adulte. La comparaison des résultats avec les recommandations permet de se prononcer sur les apports des différents groupes de population. Cela indique aussi quels sont les groupes d'aliments qui couvrent nos besoins. L'apport par le biais de compléments alimentaires ou d'aliments enrichis n'est pas pris en compte ici. L'apport effectif en vitamines et minéraux est donc probablement encore plus élevé.

Bulletin nutritionnel suisse 2021[↗]
Base de données suisse des valeurs nutritives[↗]
Pyramide alimentaire suisse[↗]
Recommandations nutritionnelles[↗]

Sels minéraux



Calcium

L'apport quotidien en calcium est compris entre 52 et 72 % : il est inférieur aux recommandations pour tous les âges et toutes les régions linguistiques.

L'apport en calcium est en général plus élevé chez les hommes que chez les femmes.

L'étage «Produits laitiers, viande, poisson, œufs & tofu» fournit le plus de calcium (55 %). Les boissons non alcoolisées en fournissent environ 16 %.

Ca

K

Potassium

L'apport en potassium des femmes atteint entre 61 et 70 %, celui des hommes entre 68 et 79 % des recommandations.

Les étages «Légumes & fruits» et «Produits laitiers, viande, poisson, œufs & tofu» contribuent le plus à l'apport avec près de 30 % chacun.



Folates

Folates (acide folique)

L'apport quotidien en folates pour tous les âges atteint 80 à 92 % des recommandations.

En Suisse italienne, l'apport atteint 75 à 78 % de la quantité recommandée : il est plus faible que dans le reste de la Suisse (82 à 89 %).

Les aliments de l'étage «Légumes & fruits» de la pyramide sont la source la plus importante de folates (40 %).



Vitamines

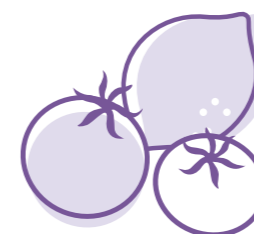
Vitamine B₁₂ (cobalamine)

L'apport quotidien en vitamine B₁₂ dépasse les recommandations chez les hommes de tous âges ; chez les 35 à 49 ans, il atteint 187 %.

Chez les femmes, l'apport quotidien moyen des 18 à 34 ans et des plus de 65 ans est inférieur à la quantité recommandée (respectivement 92% et 88%).

Les aliments de l'étage «Produits laitiers, viande, poisson, œufs & tofu» de la pyramide couvrent 90 % des apports en vitamine B₁₂.

B₁₂



Vitamine C (acide ascorbique)

L'apport moyen en vitamine C pour tous les âges se situe entre 94 et 128 % des recommandations.

L'apport quotidien est plus élevé pour les femmes que pour les hommes, en particulier pour les femmes de plus de 50 ans.

L'étage de la pyramide «Légumes & fruits» fournit le plus de vitamine C (63 %).

C

D

Vitamine D (cholécalférol)

Quels que soient l'âge et la région linguistique, l'alimentation couvre 15 à 26 % de la quantité recommandée en vitamine D.

Plus de 70 % de la vitamine D provient des aliments de l'étage «Produits laitiers, viande, poisson, œufs & tofu».

Magnésium

Seuls les hommes de 35 à 49 ans atteignent l'apport recommandé en magnésium. Pour toutes les autres tranches d'âge, les recommandations sont atteintes de 85 à 96 %.

11 % du magnésium consommé quotidiennement provient des boissons non alcoolisées. Les apports les plus importants sont fournis par les aliments des étages «Produits céréaliers, pommes de terre & légumineuses» (26 %) et «Produits laitiers, viande, poisson, œufs & tofu» (22 %).

Fe

Fer

L'apport moyen en fer diffère fortement entre les femmes et les hommes. Alors que l'apport des hommes atteint au moins 97 % de la quantité recommandée par jour, celui des femmes se situe seulement entre 59 et 87 %.

Sans tenir compte de la biodisponibilité respective, 21 % du fer provient des aliments de l'étage «Légumes & fruits», 29 % de l'étage «Produits céréaliers, pommes de terre & légumineuses» et 25 % de l'étage «Produits laitiers, viande, poisson, œufs & tofu». Environ 18 % des apports sont fournis par l'étage «Sucrieries, snacks salés & alcool».

Mg



Iode

L'apport journalier recommandé en iode n'est atteint par aucune tranche d'âge. Alors que les hommes consomment entre 60 et 74 % de la quantité recommandée, les femmes en consomment entre 57 et 62 %.

L'iode est le plus souvent fourni par les aliments de l'étage «Produits laitiers, viande, poisson, œufs & tofu» (47 %).

Iode



menuCH