

## ENQUÊTE DE CONSOMMATION ALIMENTAIRE 2022-2023

Consommation alimentaire et adhésion aux  
recommandations alimentaires  
en Région de Bruxelles-Capitale

# Épidémiologie et santé publique

## Équipe de l'enquête de consommation alimentaire :

Sarah Bel  
Nicolas Berger  
Laïla Boulbayem  
Karin De Ridder  
Elise Grimm  
Thérésa Lebacqz  
Eline Le Dieu  
Isabelle Moyersoën  
Elien Van Campenhout  
Maria Salve Vasquez  
Sam Vermeiren  
Vicka Versele

## Table des matières

1. Profil des participants	4
2. Quelles sont les recommandations alimentaires?	6
3. Comment avons-nous mesuré la consommation alimentaire et le respect des recommandations alimentaires ?	8
4. Dans quelle mesure les personnes résidant à Bruxelles ont-elles un régime alimentaire favorable à la santé ?	9
5. Aperçu de l'adhésion aux recommandations alimentaires	46
6. Discussion	48
7. Conclusion et recommandations	51

## Introduction

L'Enquête nationale de consommation alimentaire (FCS) est une enquête transversale visant à recueillir des informations détaillées et quantitatives sur la consommation alimentaire, l'apport en nutriments et l'état nutritionnel de la population. L'activité physique et le comportement sédentaire y sont également étudiés. La troisième édition de cette enquête a eu lieu en 2022-2023 dans la population belge âgée de 3 ans et plus. 3777 personnes – sélectionnées de manière aléatoire dans le Registre national – ont participé à cette enquête entre mars 2022 et décembre 2023. Un échantillon supplémentaire a été prélevé dans la région de Bruxelles-Capitale et la Communauté germanophone, avec respectivement 968 et 161 répondants, en utilisant une méthodologie différente.

Ce rapport présente les principales conclusions sur les habitudes alimentaires de la population bruxelloise et adhésion aux recommandations alimentaires. Il comprend des résultats sur la consommation de groupes d'aliments spécifiques et la proportion de la population bruxelloise qui respecte les recommandations nutritionnelles définies par le Conseil Supérieur de la Santé. Pour les groupes d'aliments peu consommés, la proportion de personnes qui ne consomment jamais les aliments concernés a également été examinée. Les résultats sont analysés pour l'ensemble de la population bruxelloise, ainsi que par âge, sexe, niveau d'instruction.

Davantage de résultats sont disponibles sur notre [site web](#).

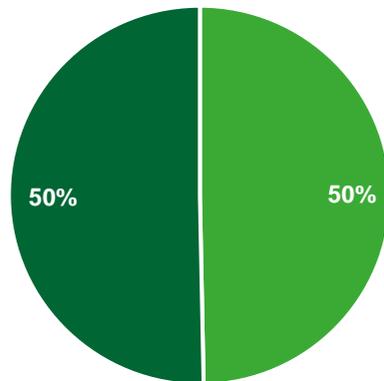
**Nous tenons à remercier tous les enquêteurs qui ont contribué à la collecte des données, ainsi que tous les participants qui ont accepté de prendre part à l'enquête !**

Veuillez citer cette publication de la manière suivante : "Sciensano: Enquête de consommation alimentaire 2022-2023 : Consommation alimentaire et respect des recommandations alimentaires en Région Bruxelles-Capitale, Bruxelles, Belgique."



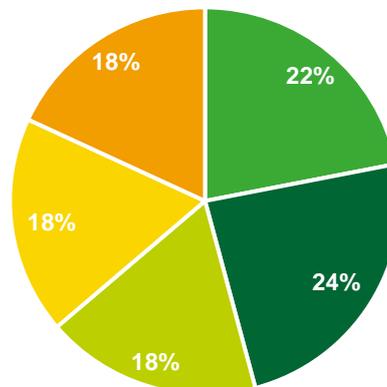
## 1. Profil des participants

Distribution (%) selon le sexe



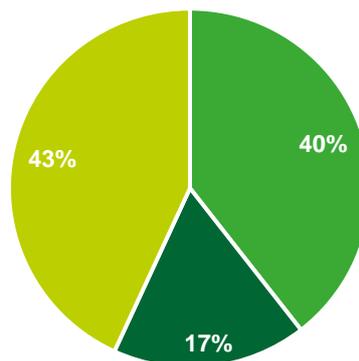
■ Hommes ■ Femmes

Distribution (%) selon l'âge



■ 3-9 ans ■ 10-17 ans ■ 18-39 ans  
■ 40-64 ans ■ 65 ans et plus\*

Distribution (%) selon le niveau d'instruction



■ Sans diplôme, enseignement primaire ou secondaire  
■ Enseignement supérieur de type court  
■ Enseignement supérieur de type long

\*Les personnes âgées de 65 ans et plus ne comprennent pas les personnes résidant dans des établissements de soins, les personnes hospitalisées ou celles qui auraient eu besoin d'une assistance importante pendant les entretiens (par exemple, les personnes souffrant de troubles cognitifs).

Les résultats présentés dans ce rapport sont pondérés selon l'âge, le sexe et le niveau socio-économique afin de fournir des résultats représentatifs de la population bruxelloise. Une description détaillée de la méthodologie est disponible sur notre [site web](#).

Au sein de l'échantillon de participants, 75 pays de naissance différents ont été déclarés.

<b>Pays de naissance</b>	<b>Proportion de l'échantillon</b>
Belgique	67%
Maroc	5%
France	3%
Espagne	2%
Italie	2%
Autres pays*	21%

\* Chacun de ces pays a été rapporté par moins de 2 % des participants.

La langue parlée à la maison la plus souvent rapportée était le français, suivi de l'arabe.

<b>Langues ou combinaisons de langues parlées à la maison</b>	<b>Proportion de l'échantillon</b>
Français	46%
Français et arabe	10%
Néerlandais et français	3%
Arabe	3%
Néerlandais	2%
Espagnol	2%
Français et anglais	2%
Autres*	33%

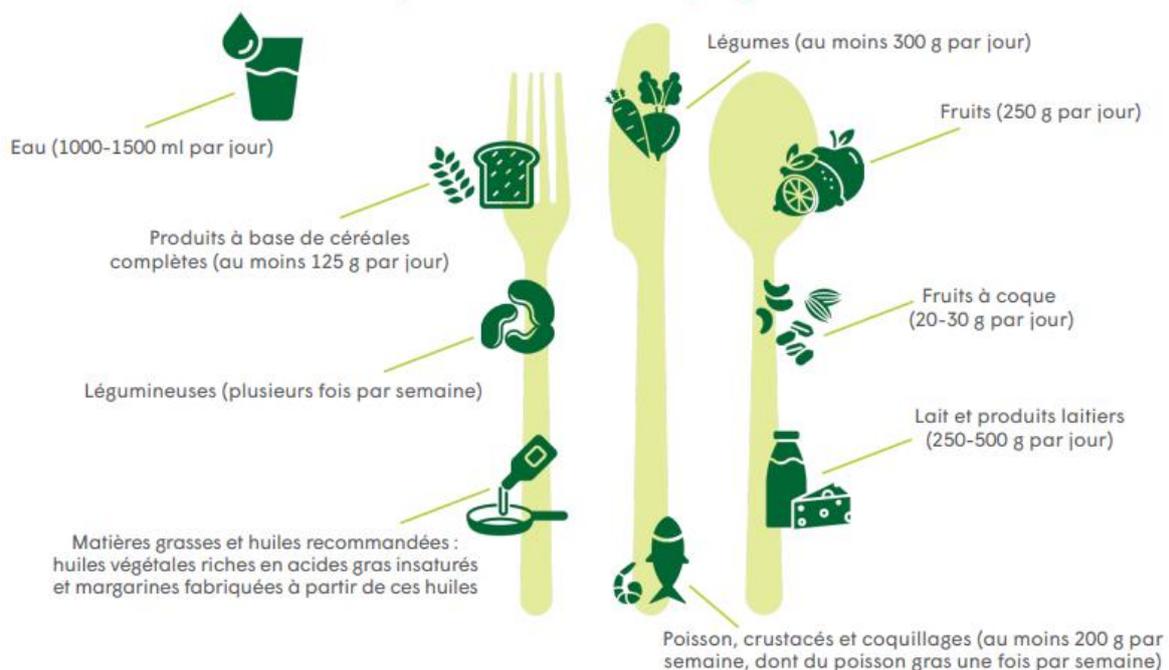
\* Chacune de ces langues ou combinaison de langues a été rapportée par moins de 2 % des participants.

## 2. Quelles sont les recommandations alimentaires ?

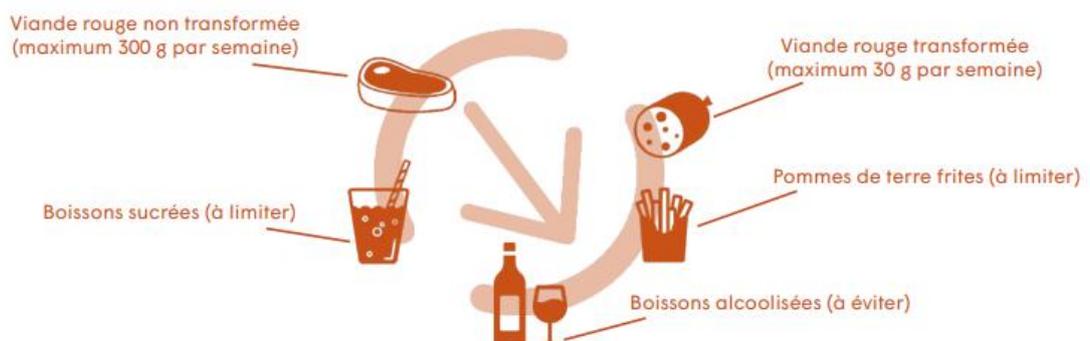
Les recommandations alimentaires sont des recommandations, fondées sur des données probantes et culturellement appropriées, qui visent à promouvoir une alimentation et une nutrition favorables à la santé. Une alimentation équilibrée joue un rôle important dans le maintien et la promotion de la santé. Le Conseil Supérieur de la Santé fournit des recommandations alimentaires adaptées à la population belge, dans le but de réduire les maladies, de prévenir les décès prématurés et de diminuer la charge globale de morbidité, due notamment à de mauvaises habitudes alimentaires.

En 2025, le Conseil Supérieur de la Santé a publié une mise à jour des recommandations alimentaires (ci-après dénommées simplement "recommandations") sur base des données scientifiques les plus récentes<sup>1</sup>. Les recommandations alimentaires ci-dessous ont été utilisées dans ce rapport pour évaluer la consommation des différents groupes d'aliments dans la population bruxelloise.

### Quantités ou fréquences recommandées pour les aliments et boissons ayant un effet bénéfique pour la santé



### Aliments et boissons ayant un effet néfaste sur la santé dont la consommation doit être limitée ou évitée



<sup>1</sup> Conseil Supérieur de la Santé. Recommandations alimentaires 2025. Avis n° 9805-9807. <https://www.hgr-css.be/fr/avis/9805-9807/recommandations-alimentaires-pour-la-population-belge-2025>

Les recommandations alimentaires **quantitatives** (en g/jour, ml/jour or g/semaine) s'appliquent uniquement à la **population adulte** âgée de 18 ans et plus car les besoins nutritionnels sont différents pour les adultes et les groupes d'âge plus jeunes en raison de variations au niveau de la croissance, du métabolisme et du développement.

Les recommandations alimentaires **qualitatives** (telles que limiter la consommation, donner la préférence à, ...) s'appliquent toutefois à l'**ensemble de la population**. Le respect de ces recommandations a donc été évalué pour la population âgée de 3 ans et plus.

### 3. Comment avons-nous mesuré la consommation alimentaire et le respect des recommandations alimentaires ?

La consommation alimentaire de la population bruxelloise a été évaluée à l'aide d'un questionnaire de fréquence de consommation alimentaire (« *Food Frequency Questionnaire* », FFQ) complété par un échantillon de 968 personnes âgées de 3 ans et plus, résidant en Région de Bruxelles-Capitale. Ce questionnaire incluait au total 122 aliments. Il a été conçu afin d'évaluer la consommation alimentaire totale des participants, en leur posant des questions sur leur fréquence de consommation au cours des 12 derniers mois. La taille des portions consommées a été estimée à l'aide de photos, d'unités (g, ml, ...) et de mesures domestiques (verre, cuillères à soupe, ...). Pour chaque participant, la consommation quotidienne moyenne de chaque aliment a été calculée en multipliant la fréquence de consommation par la quantité consommée.

Dans un deuxième temps, des indicateurs ont été créés. Pour chaque recommandation, les aliments concernés par la recommandation ont été regroupés. Par exemple, le pain complet, les biscottes, les wraps, les céréales, la farine, le riz, les pâtes et les céréales pour le petit-déjeuner à base de céréales complètes ont été regroupés sous l'appellation « produits à base de céréales complètes ». Une liste de tous les indicateurs créés, des recommandations alimentaires qui les accompagnent, des aliments inclus dans le questionnaires, ainsi que des limitations ou approximations effectuées lors de la création des indicateurs se trouve en Annexe 1.

Pour évaluer dans quelle mesure la consommation alimentaire des habitants de la Région de Bruxelles-Capitale correspond aux recommandations alimentaires, la consommation moyenne des différents groupes d'aliments a été calculée. Lorsque c'était possible, la proportion de personnes respectant – ou ne respectant pas – les recommandations alimentaires a été calculée. En outre, lorsque c'était pertinent, la proportion de la population qui ne consomme jamais un groupe d'aliments spécifique a été calculée. La consommation moyenne, la proportion de personnes ne consommant jamais un groupe d'aliments et la proportion de personnes respectant les recommandations alimentaires ont été pondérées, en tenant compte du sexe, de l'âge et du niveau socio-économique, afin de fournir des résultats représentatifs de la population bruxelloise. Les résultats ont été comparés selon le sexe, l'âge et le niveau d'instruction. Les consommations moyennes ont été comparées entre groupes à l'aide d'une ANOVA. La proportion de personnes ne consommant jamais un groupe d'aliments et la proportion de personnes respectant les recommandations alimentaires ont été comparées entre groupes à l'aide d'une analyse du chi carré. Dans les deux cas, une p-valeur de 0,05 a été utilisée comme seuil de significativité statistique.

Une description détaillée de la méthodologie est disponible dans le rapport méthodologique publié sur le site web de Sciensano. Il convient de noter qu'en raison des différences dans la méthode utilisée pour quantifier la consommation alimentaire, il n'est pas possible de comparer les résultats obtenus dans ce rapport avec ceux de l'enquête nationale.

## 4. Dans quelle mesure les personnes résidant à Bruxelles ont-elles un régime alimentaire favorable à la santé ?

### 4.1. PRODUITS À BASE DE CÉRÉALES COMPLÈTES

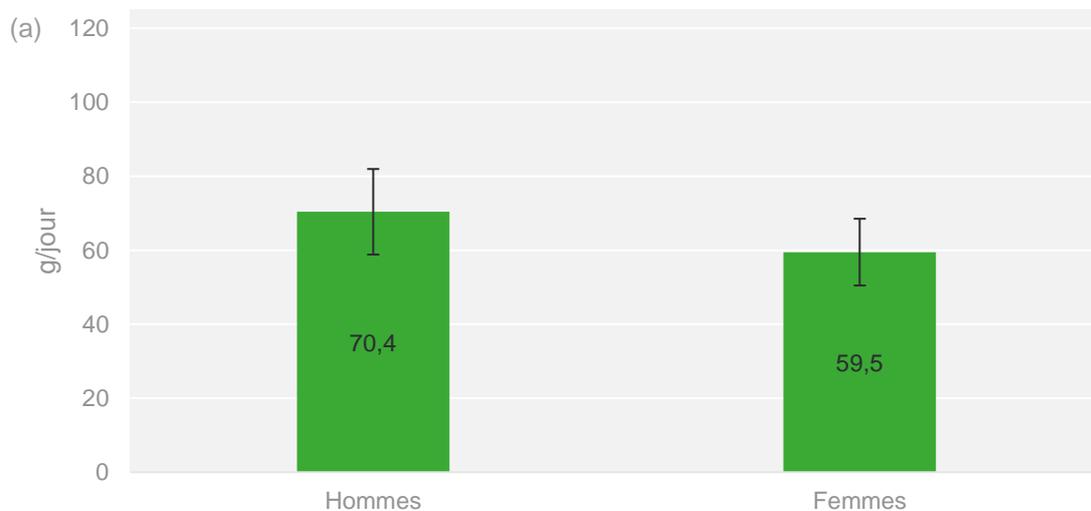
<b>Inclus</b>	Le pain, les biscottes, wraps, céréales, la farine, le riz, les pâtes et les céréales pour le petit-déjeuner, à base de céréales complètes. Les céréales complètes peuvent être fabriquées à partir de blé, de riz, de seigle, de maïs, d'orge, d'épeautre, d'avoine, d'amarante, de sarrasin ou de quinoa.
<b>Non inclus</b>	Le pain et les autres produits céréaliers partiellement ou totalement raffinés.

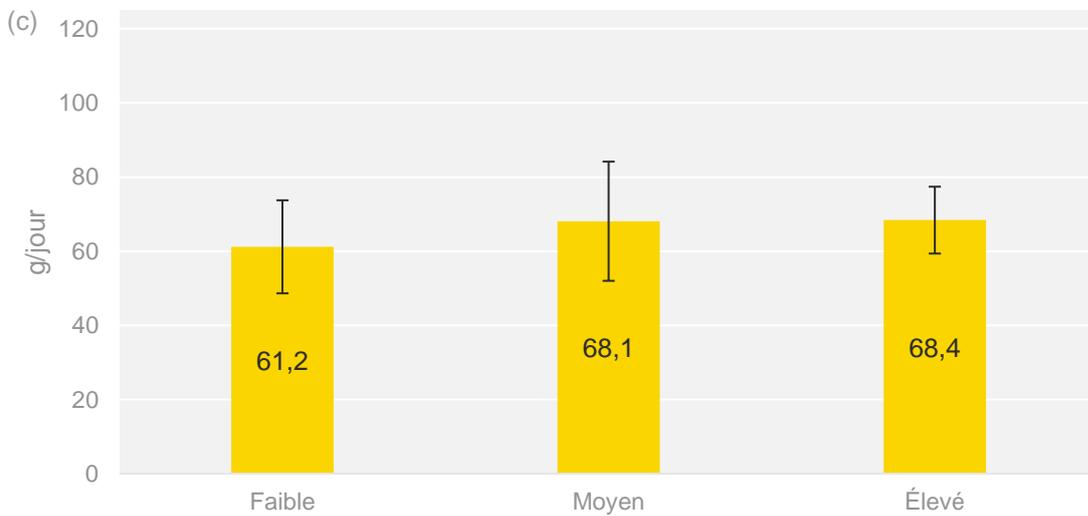
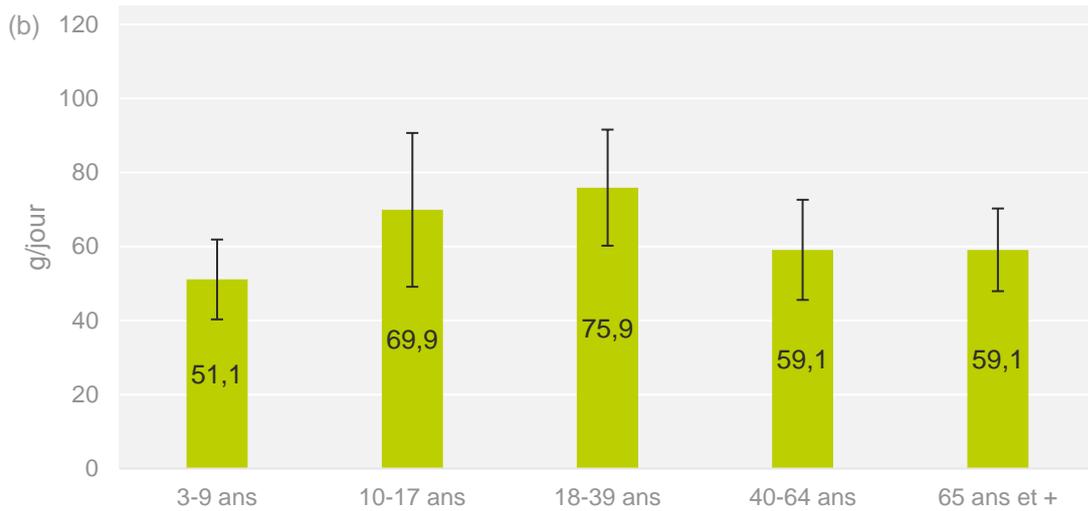
Le Conseil Supérieur de la Santé recommande de consommer **au moins 125 g de produits à base de céréales complètes par jour**.

La **consommation moyenne de produits à base de céréales complètes** dans la Région de Bruxelles-Capitale **est de 65 g/jour**. 19 % de la population ne consomme jamais de produits à base de céréales complètes. Seulement **19 % des adultes consomment suffisamment de produits à base de céréales complètes**, conformément aux recommandations alimentaires.

#### 4.1.1. Consommation de produits à base de céréales complètes

**Figure 1.** Consommation moyenne de produits à base de céréales complètes (g/jour) dans la population âgée de 3 ans et plus, (a) selon le sexe, (b) selon l'âge et (c) selon le niveau d'instruction, Région de Bruxelles-Capitale, 2022-2023.

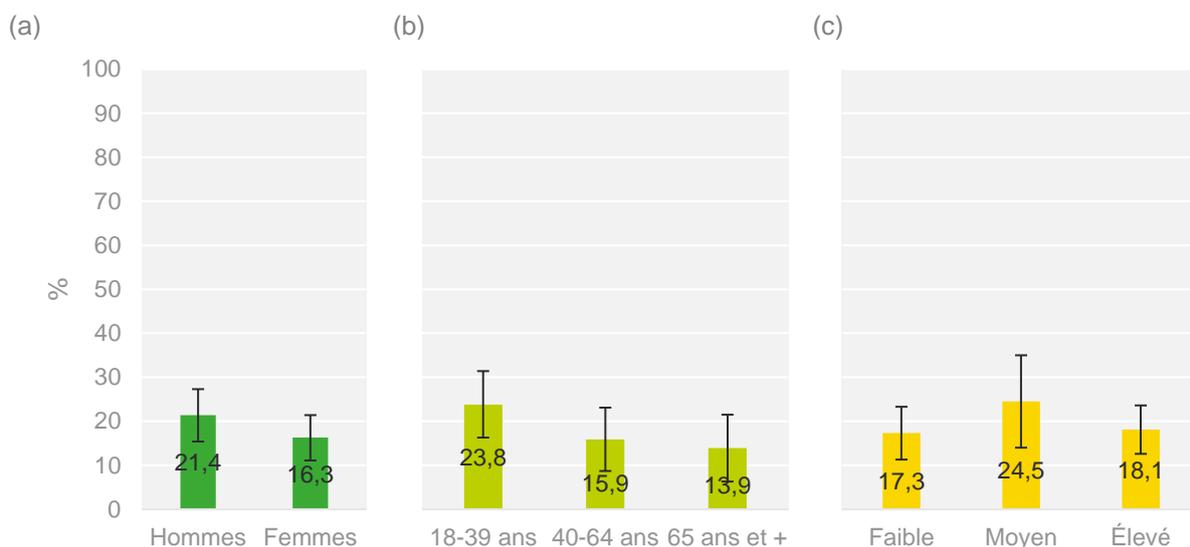




- Les hommes ont une consommation moyenne de produits céréaliers complets de 70 g/jour, tandis que les femmes ont une consommation moyenne de 60 g/jour.
- Les enfants ont la plus faible consommation moyenne de produits à base de céréales complètes (51 g/jour), suivis des adultes âgés de 40 à 64 ans et des adultes âgés de 65 ans et plus (59 g/jour dans les deux cas) et des adolescents (70 g/jour). Les adultes âgés de 18 à 39 ans ont la consommation moyenne de produits à base de céréales complètes la plus élevée (76 g/jour).
- Les personnes ayant un faible niveau d'instruction ont une consommation moyenne de produits à base de céréales complètes de 61 g/jour. Les personnes ayant un niveau d'instruction moyen ou élevé ont une consommation moyenne de 68 g/jour.

#### 4.1.2. Proportion d'adultes respectant les recommandations alimentaires relatives à la consommation de produits à base de céréales complètes

**Figure 2.** Proportion de la population âgée de 18 ans et plus consommant au moins 125 g/jour de produits à base de céréales complètes, (a) selon le sexe, (b) selon l'âge et (c) selon le niveau d'instruction, Région de Bruxelles-Capitale, 2022-2023.



- Parmi les adultes, la proportion de personnes consommant suffisamment de produits à base de céréales complètes est plus élevée chez les hommes (21 %) que chez les femmes (16 %).
- 24 % des adultes âgés de 18 à 39 ans consomment au moins 125 g de produits à base de céréales complètes par jour, contre 16 % des adultes âgés de 40 à 64 ans et 14 % des adultes âgés de 65 ans et plus.
- 17 % des adultes ayant un faible niveau d'instruction consomment suffisamment de produits à base de céréales complètes. Ce pourcentage est de 25 % chez les adultes ayant un niveau d'instruction moyen, et de 18 % chez les adultes ayant un niveau d'instruction élevé.

#### 4.1.3. Proportion de personnes ne consommant jamais de produits à base de céréales complètes

- La proportion de personnes ne consommant jamais de produits à base de céréales complètes est plus élevée chez les hommes (23 %) que chez les femmes (16 %).
- La proportion de personnes ne consommant jamais de produits à base de céréales complètes varie en fonction de l'âge. Elle est la plus élevée parmi les enfants (32 %), elle diminue chez les adolescents (25 %), les adultes âgés de 65 ans et plus (19 %) et les adultes âgés de 18 à 64 ans (16 %).
- La proportion de personnes ne consommant jamais de produits à base de céréales complètes diminue avec le niveau d'instruction : elle est de 27 % chez les personnes ayant un niveau d'instruction faible, 16 % chez les personnes ayant un niveau d'instruction moyen et 11 % chez les personnes ayant un niveau d'instruction élevé.

## 4.2. FRUITS

<b>Inclus</b>	Les fruits frais, les fruits surgelés, les compotes de fruits (avec ou sans sucre ajouté), les fruits en conserve (au jus ou au sirop), les fruits séchés et les coulis de fruits.
<b>Non inclus</b>	Les jus de fruits, les fruits enrobés de chocolat ou autres, les fruits salés, les fruits confits, le chutney et la confiture.

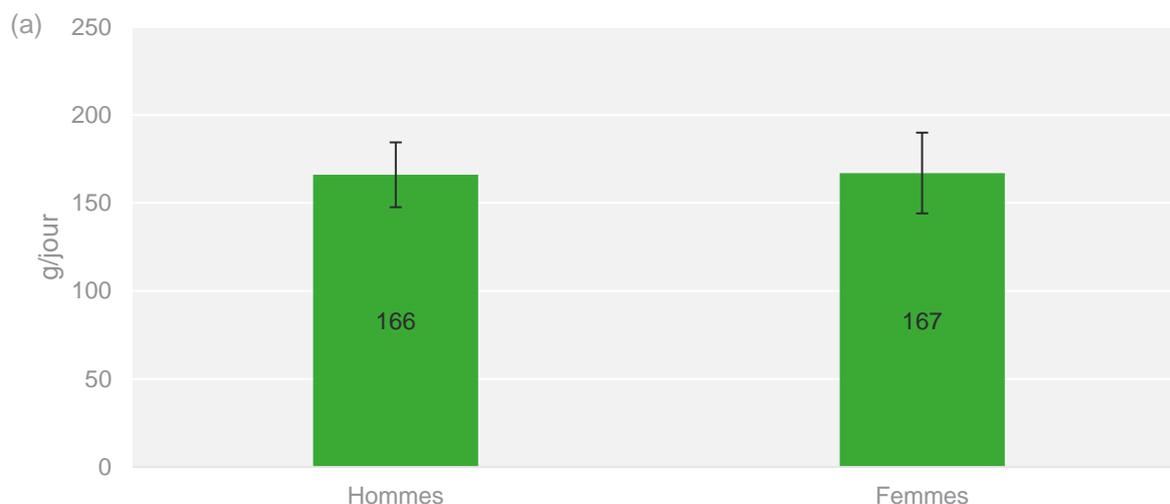
Le Conseil Supérieur de la Santé recommande de manger **250 g de fruits par jour**, ce qui correspond à environ deux portions de fruits.

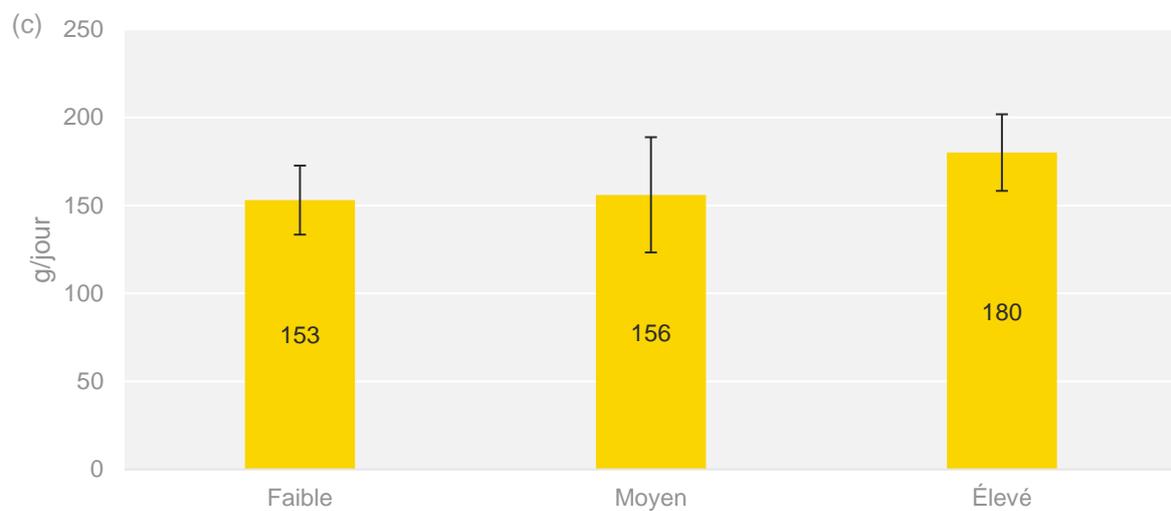
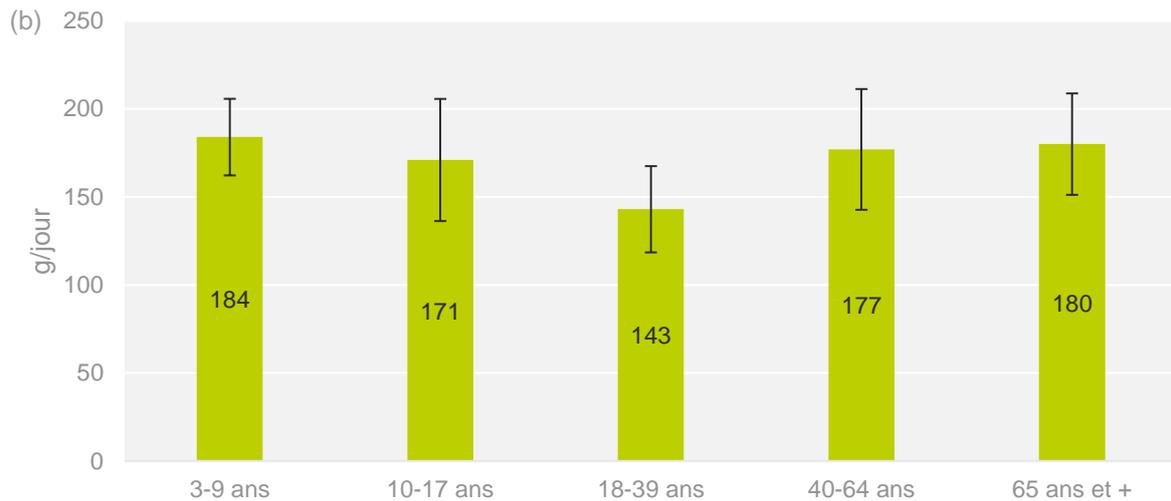
Une portion de fruits correspond à une pomme, une banane, une orange, une poire, deux mandarines, deux kiwis, 10 fraises moyennes, 10 raisins, une tranche d'ananas, une pêche, un quart de melon, une nectarine ou huit cuillères à soupe de myrtilles. Une consommation excessive de fruits étant à éviter, il est recommandé de consommer 250 g de fruits par jour et non pas d'en consommer *au moins* 250 g/jour. C'est pourquoi la proportion de la population consommant moins de 250 g de fruits par jour est présentée ci-dessous.

La **consommation moyenne de fruits** dans la Région de Bruxelles-Capitale **est de 167 g/jour. 77% des adultes ne consomment pas assez de fruits**, selon les recommandations alimentaires.

### 4.2.1. Consommation de fruits

**Figure 4.** Consommation moyenne de fruits (g/jour) dans la population âgée de 3 ans et plus, (a) selon le sexe, (b) selon l'âge et (c) selon le niveau d'instruction, Région de Bruxelles-Capitale, 2022-2023.

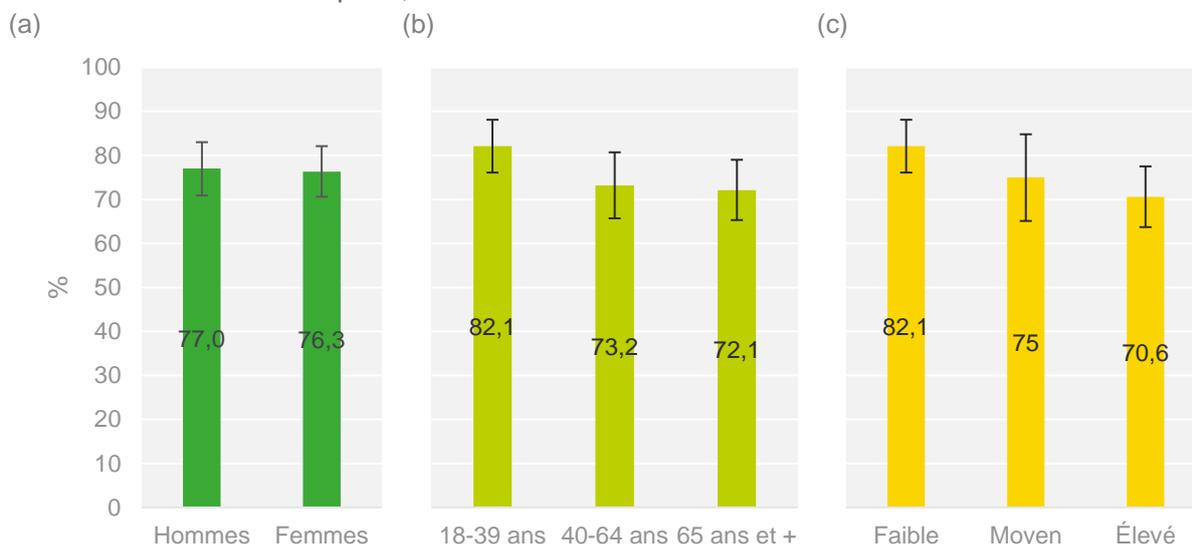




- Les hommes et les femmes consomment en moyenne des quantités similaires de fruits (166 et 167 g/jour, respectivement).
- Les adultes âgés de 18 à 39 ans ont une consommation moyenne de fruits plus faible (143 g/jour) que les enfants (184 g/jour). La consommation moyenne de fruits chez les adolescents (171 g/jour), les adultes âgés de 40 à 64 ans (177 g/jour) et les adultes âgés de 65 ans ou plus (180 g/jour) est intermédiaire.
- La consommation moyenne de fruits ne varie pas selon le niveau d'instruction. Les personnes ayant un faible niveau d'instruction consomment en moyenne 153 g de fruits par jour. Pour les personnes ayant un niveau d'instruction moyen et élevé, cette consommation est respectivement de 156 et 180 g/jour.

## 4.2.2. Proportion d'adultes ne respectant pas les recommandations alimentaires relatives à la consommation de fruits

**Figure 5.** Proportion de la population âgée de 18 ans et plus consommant moins de 250 g/jour de fruits (a) selon le sexe, (b) selon l'âge et (c) selon le niveau d'instruction, Région de Bruxelles-Capitale, 2022-2023.



- Parmi les adultes, des proportions similaires d'hommes et de femmes ne consomment pas assez de fruits (77 et 76 %, respectivement).
- Dans la population adulte, 82 % des adultes âgés de 18 à 39 ans ne consomment pas assez de fruits, ce qui est plus élevé que le pourcentage observé chez les adultes âgés de 40 à 64 ans (73 %) et chez ceux âgés de 65 ans et plus (72 %).
- La proportion de la population adulte ne consommant pas assez de fruits diminue avec le niveau d'instruction : de 82% chez les adultes ayant un faible niveau d'instruction à 71% chez les adultes ayant un niveau d'instruction élevé.

## 4.3. LÉGUMES

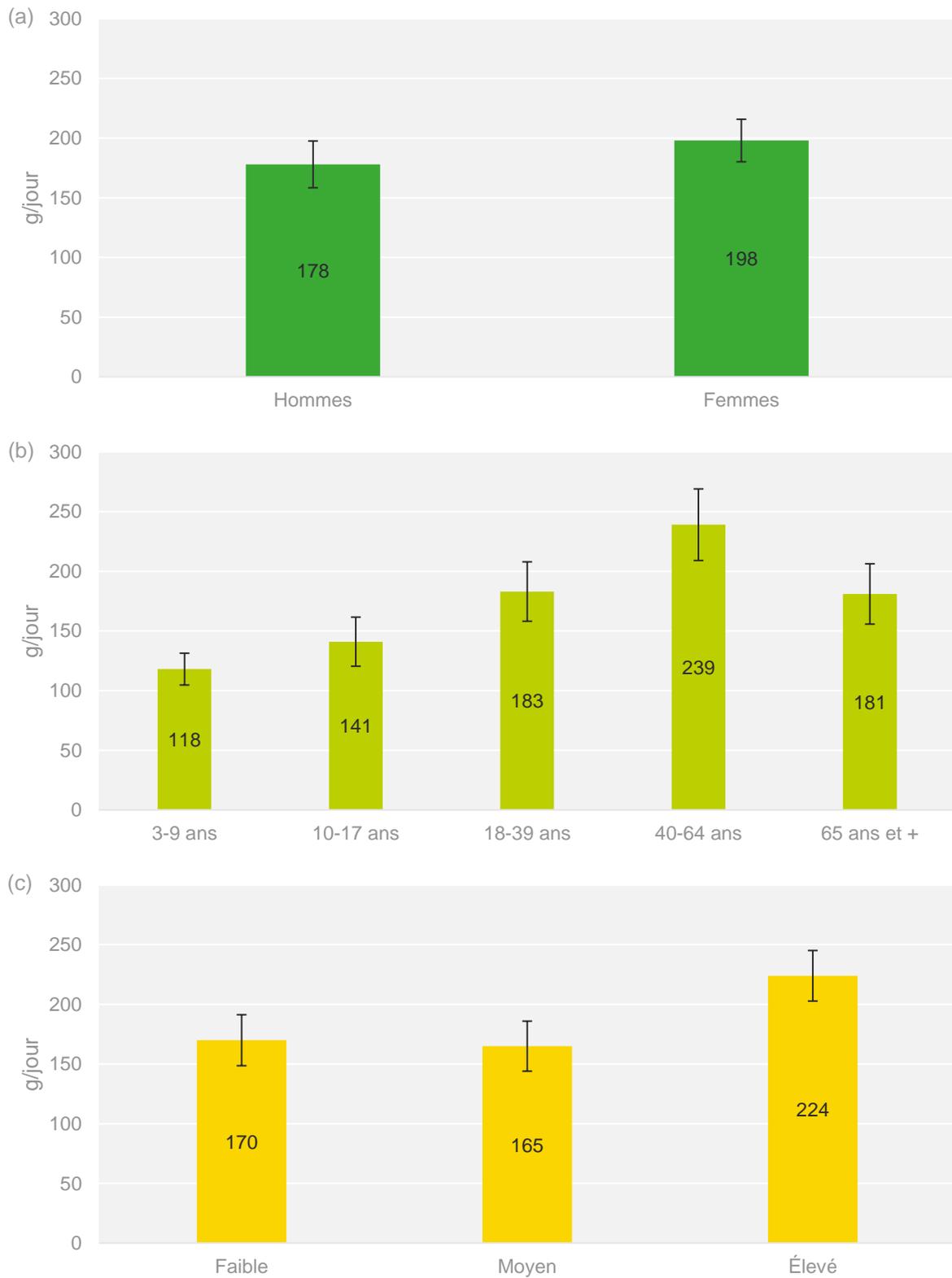
<b>Inclus</b>	Les légumes frais, les légumes surgelés, les légumes cuits, les légumes en conserve et en bocaux, et les légumes séchés.
<b>Non inclus</b>	Les légumes salés ou marinés (par exemple, dans de la saumure, du vinaigre ou des solutions aigres-douces), les jus de légumes, les algues, les pommes de terre, les patates douces et autres tubercules, le maïs.

Le Conseil Supérieur de la Santé recommande de manger **au moins 300 g de légumes par jour**. À titre de référence, une tomate, une grosse carotte ou un chicon pèsent environ 100 g chacun. Une demi-assiette de légumes pèse environ 200 g et une portion de 200 ml de soupe de légumes contient environ 80 g de légumes.

La **consommation moyenne de légumes** dans la Région de Bruxelles-Capitale **est de 188 g/jour**. Seuls **20 % des adultes consomment au moins 300 g de légumes par jour**.

### 4.3.1. Consommation de légumes

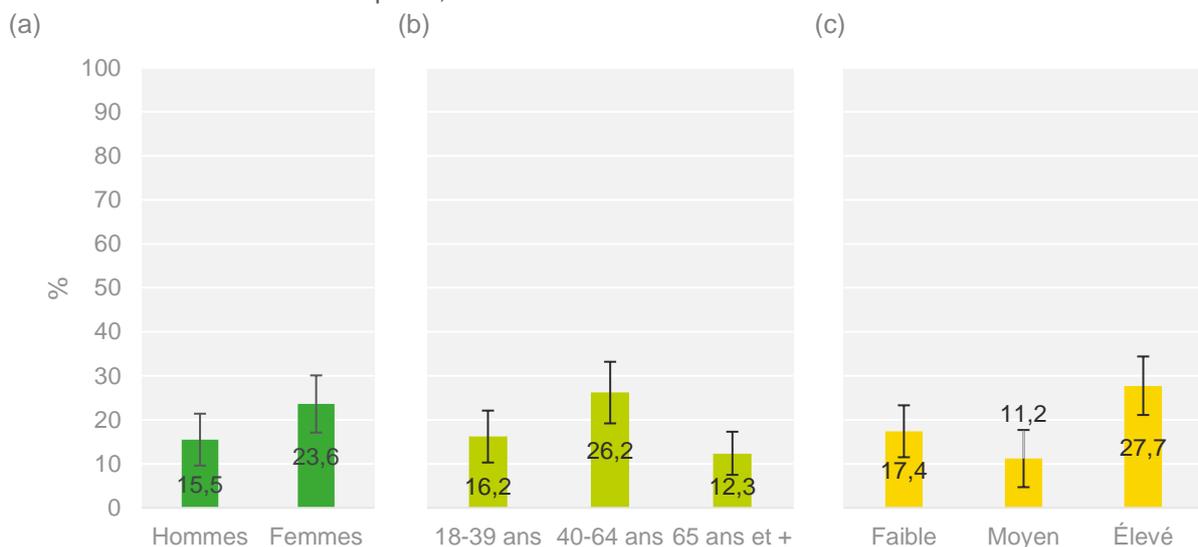
**Figure 7.** Consommation moyenne de légumes (g/jour) dans la population âgée de 3 ans et plus, (a) selon le sexe, (b) selon l'âge et (c) selon le niveau d'instruction, Région de Bruxelles-Capitale, 2022-2023.



- Les hommes consomment en moyenne 178 g de légumes par jour, tandis que les femmes en consomment en moyenne 198 g/jour.
- La consommation moyenne de légumes augmente avec l'âge, passant de 118 g/jour chez les enfants à 239 g/jour chez les adultes âgés de 40 à 64 ans. Elle diminue cependant ensuite chez les adultes âgés de 65 ans et plus (181 g/jour).
- Les personnes ayant un niveau d'instruction élevé ont une consommation moyenne de légumes plus élevée (224 g/jour) que les personnes ayant un niveau d'instruction moyen (165 g/jour) ou faible (170 g/jour).

#### 4.3.2. Proportion d'adultes respectant les recommandations alimentaires relatives à la consommation de légumes

**Figure 8.** Proportion de la population âgée de 18 ans et plus consommant au moins 300 g/jour de légumes (a) selon le sexe, (b) selon l'âge et (c) selon le niveau d'instruction, Région de Bruxelles-Capitale, 2022-2023.



- La proportion d'adultes consommant assez de légumes est plus élevée chez les femmes (24 %) que chez les hommes (16 %).
- Les adultes âgés de 40 à 64 ans respectent davantage les recommandations alimentaires : 26 % d'entre eux consomment au moins 300 g de légumes par jour, contre 16 % pour les adultes âgés de 18 à 39 ans et 12 % pour les adultes âgés de 65 ans et plus.
- La proportion d'adultes mangeant suffisamment de légumes est plus élevée chez les personnes ayant un niveau d'instruction élevé (28 %). Que chez celles ayant un niveau d'instruction moyen (11 %) ou faible (17 %).

## 4.4. LÉGUMINEUSES

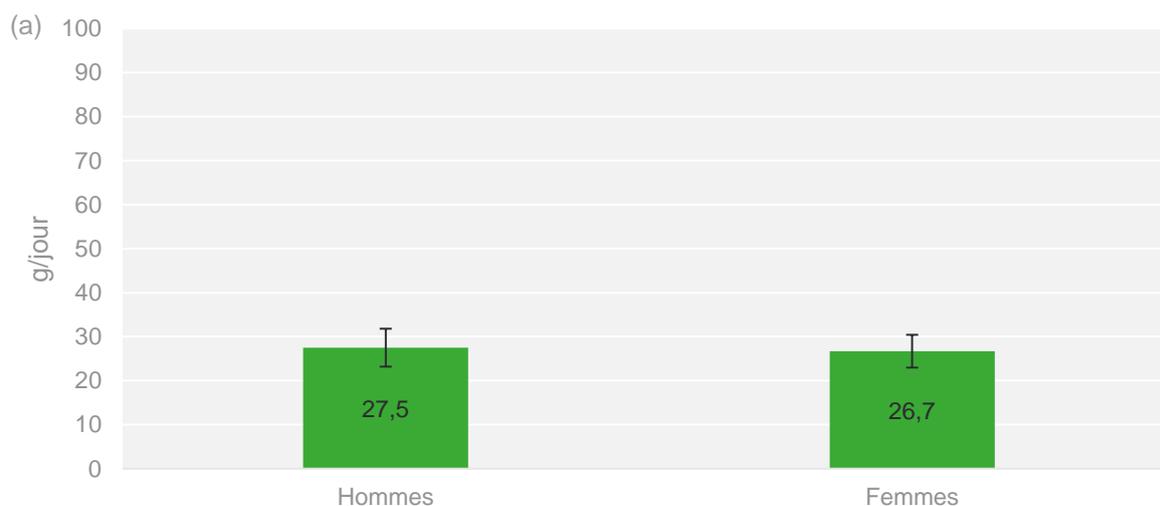
<b>Inclus</b>	Les légumineuses fraîches, congelées, séchées et cuites telles que les pois chiches, les haricots rouges et blancs, les fèves de soja, l'edamame, les pois cassés et les lentilles, ainsi que les produits transformés à base de légumineuses tels que le tofu, le tempeh, les falafels, l'houmous et les pâtes à tartiner à base de soja.
<b>Non inclus</b>	Les pois, les haricots verts, les haricots princesse, les cacahuètes et les substituts de viande et de produits laitiers hautement transformés à base d'isolats de protéines de légumineuses, ou les substituts de viande et de produits laitiers sans légumineuses (par exemple, le seitan ou les produits à base de mycoprotéines).

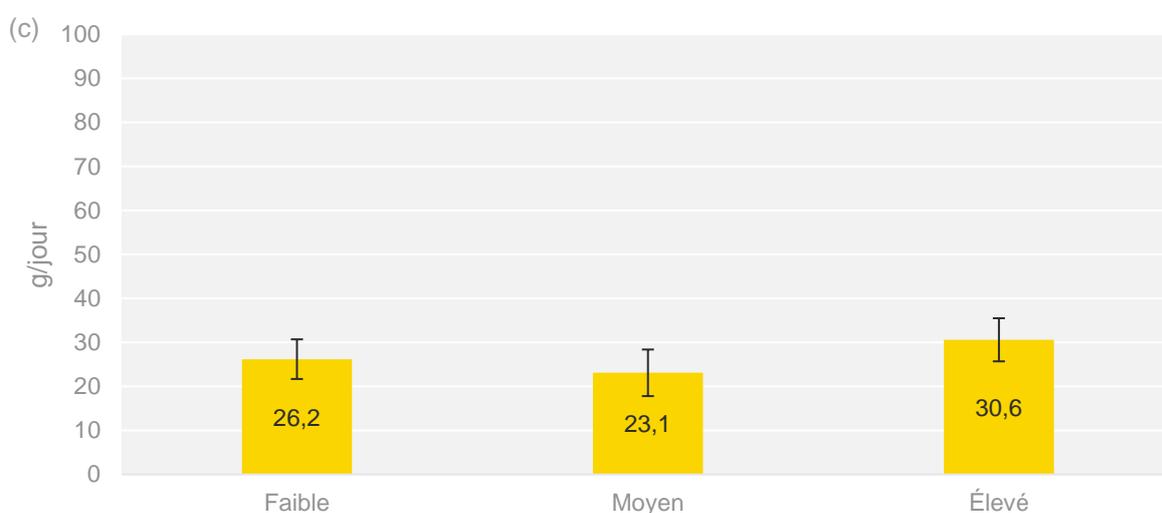
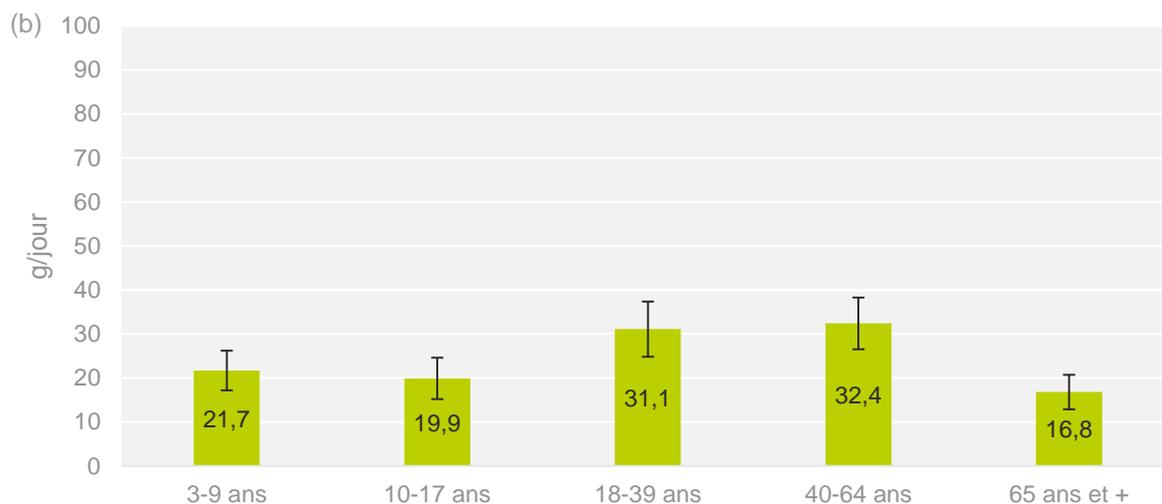
Le Conseil Supérieur de la Santé recommande de consommer des légumineuses **plusieurs fois par semaine**. Une fréquence de consommation d'au moins deux fois par semaine a été utilisée pour évaluer la proportion de personnes ayant une consommation suffisante de légumineuses.

La **consommation moyenne de légumineuses** dans la région de Bruxelles-Capitale est de **27 g/jour**. Seulement **30 % de la population consomme des légumineuses au moins deux fois par semaine**. 13% de la population ne consomme jamais de légumineuses.

### 4.4.1. Consommation de légumineuses

**Figure 10.** Consommation moyenne de légumineuses (g/jour) dans la population âgée de 3 ans et plus (a) selon le sexe, (b) selon l'âge et (c) selon le niveau d'instruction, Région de Bruxelles-Capitale, 2022-2023.

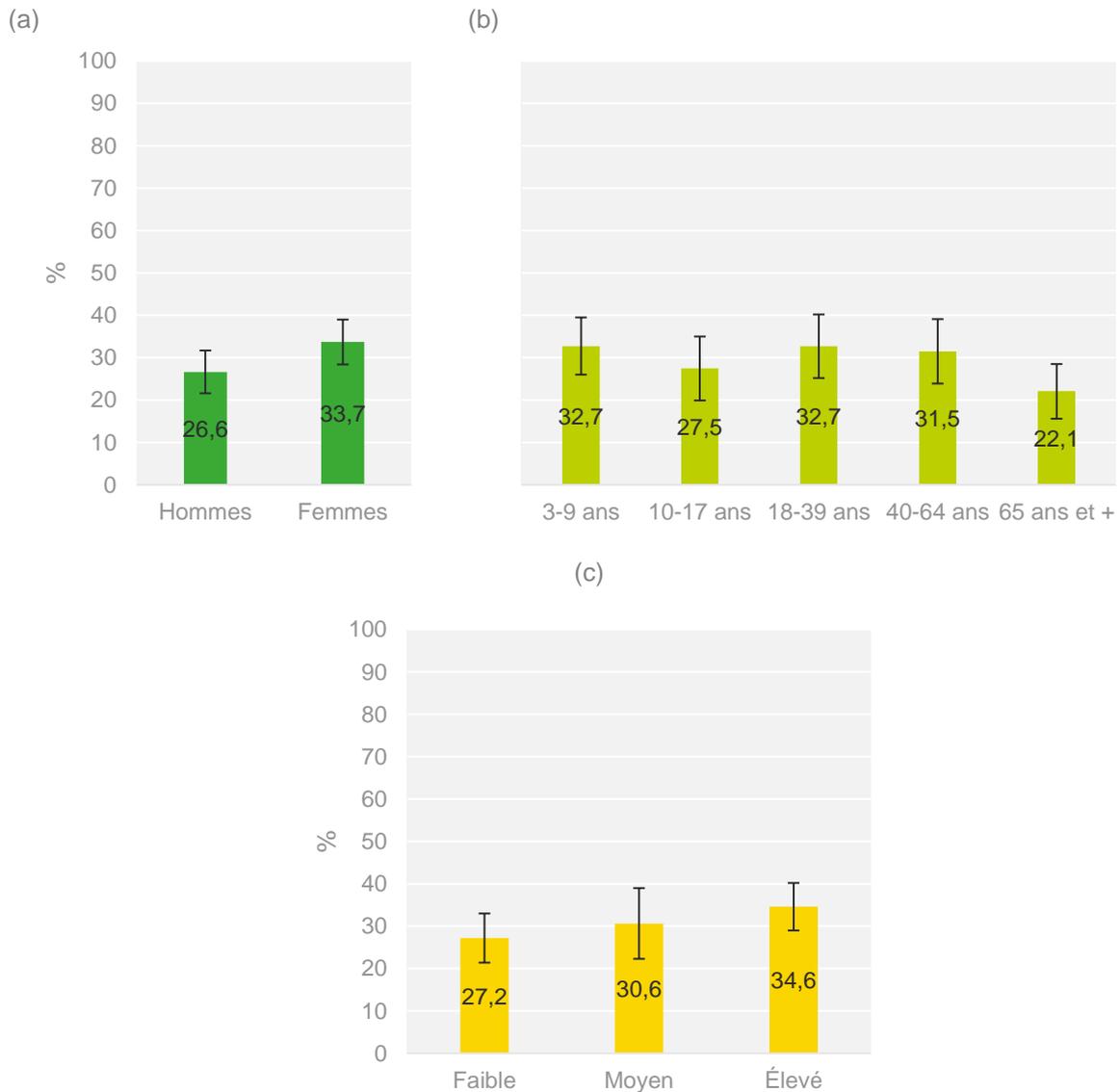




- La consommation moyenne de légumineuses est similaire chez les hommes et les femmes.
- Les enfants (22 g/jour), les adolescents (20 g/jour) et les adultes âgés de 65 ans et plus (17 g/jour) ont une consommation moyenne de légumineuses inférieure à celle des adultes âgés de 18 à 39 ans (31 g/jour) et des adultes âgés de 40 à 64 ans (32 g/jour).
- La consommation moyenne de légumineuses ne varie pas selon le niveau d'instruction.

#### 4.4.2. Proportion de la population respectant les recommandations alimentaires relatives à la consommation de légumineuses

**Figure 11.** Proportion de la population âgée de 3 ans et plus consommant des légumineuses au moins deux fois par semaine (a) selon le sexe, (b) selon l'âge et (c) selon le niveau d'instruction, Région de Bruxelles-Capitale, 2022-2023.



- Les femmes (34%) sont proportionnellement plus nombreuses que les hommes (27%) à consommer des légumineuses au moins deux fois par semaine.
- La proportion de personnes consommant des légumineuses au moins deux fois par semaine varie entre 22% chez les adultes âgés de 65 ans et plus et 33% chez les enfants et les adultes âgés de 18 à 39 ans.
- La proportion de personnes consommant des légumineuses au moins deux fois par semaine augmente avec le niveau d'instruction, passant de 27 % chez les personnes ayant un faible niveau d'instruction à 35 % chez les personnes ayant un niveau d'instruction élevé.

#### 4.4.3. Proportion de la population ne consommant jamais de légumineuses

- Les hommes sont proportionnellement plus nombreux (16 %) que les femmes (10 %) à ne jamais consommer de légumineuses.
- La proportion de personnes qui ne consomment jamais de légumineuses varie selon l'âge. Elle est plus élevée chez les enfants (17 %), les adolescents (21 %) et les adultes âgés de 65 ans et plus (24 %), que chez les adultes âgés de 18 à 39 ans (9 %) et les adultes âgés de 40 à 64 ans (7 %).
- La proportion de personnes ne consommant jamais de légumineuses diminue avec le niveau d'instruction, passant de 16 % chez les personnes ayant un faible niveau d'instruction à 10 % chez les personnes ayant un niveau d'instruction élevé. Les personnes ayant un niveau d'instruction moyen ont une position intermédiaire (11 %).

#### 4.5. FRUITS À COQUE ET GRAINES

<b>Inclus</b>	Les graines et fruits à coque (y compris les cacahuètes) non salés et décortiqués, les pâtes à tartiner composées à 100 % de graines ou de fruits à coque (sans additifs).
<b>Non inclus</b>	Les graines et fruits à coque salés ou enrobés, et ceux contenus dans les aliments prêts à être consommés (tels que les céréales pour le petit-déjeuner ou les barres de céréales).

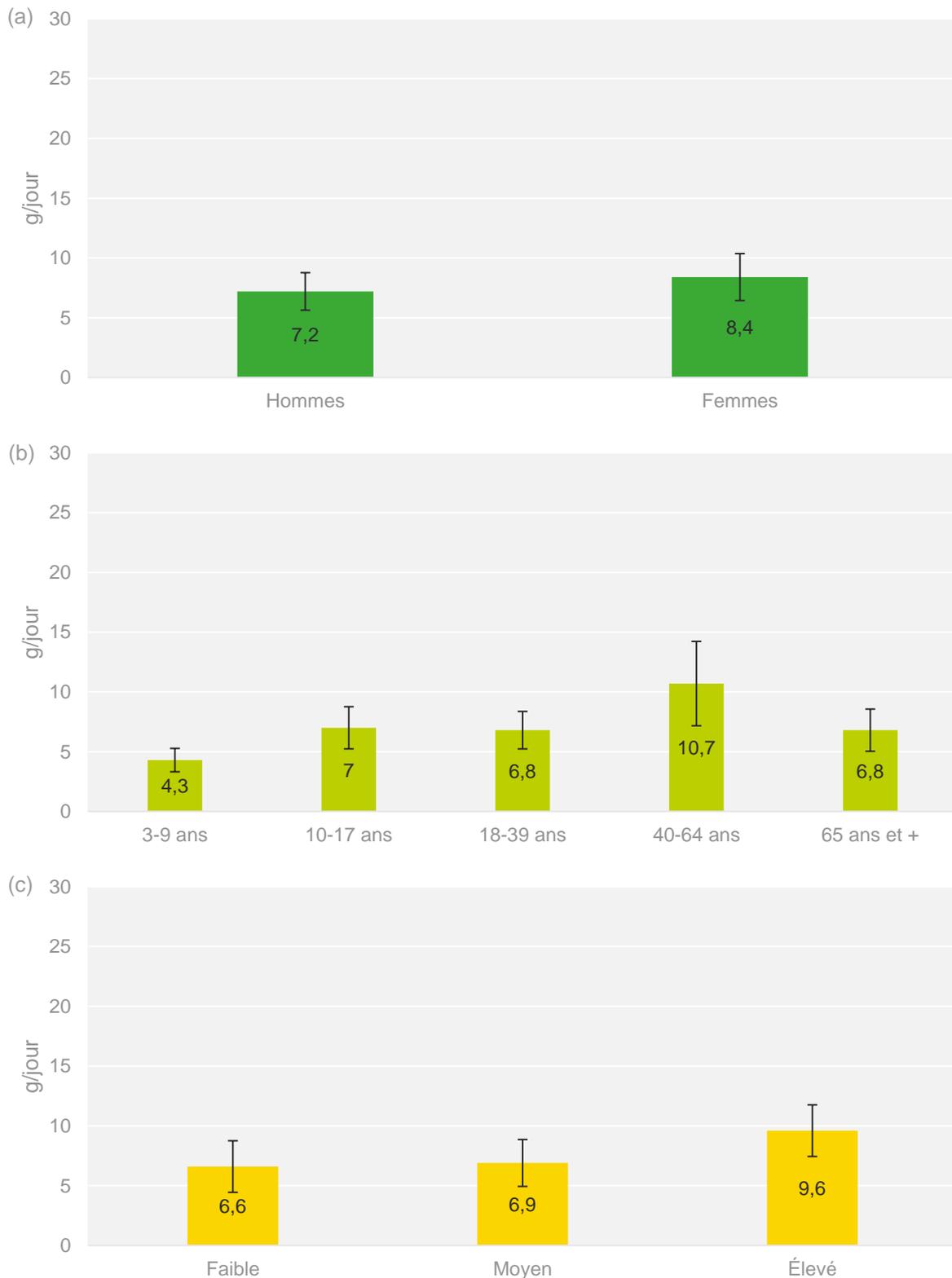
Le Conseil Supérieur de la Santé recommande de consommer **20 à 30 g de fruits à coque par jour**. Cela correspond à peu près à une poignée. Une consommation de 20 g/jour a été utilisée pour évaluer la proportion de la population adulte consommant assez de fruits à coque et graines.

La **consommation moyenne de fruits à coque et graines** dans la Région de Bruxelles-Capitale est de **8 g/jour**. 29 % de la population ne consomme jamais de fruits à coque ni de graines. Seuls **9 % des adultes consomment au moins 20 g de fruits à coque et graines par jour**.

La proportion de personnes ayant une consommation de fruits à coque et de graines supérieure à la quantité recommandée (c'est-à-dire supérieure à 30 g/jour) est de 5 % dans la population adulte. Cette proportion ne varie pas selon le sexe, l'âge et le niveau d'instruction. Cette proportion étant faible, elle ne sera pas examinée en détail.

### 4.5.1. Consommation de fruits à coque et de graines

**Figure 13.** Consommation moyenne de fruits à coque et de graines (g/jour) dans la population âgée de 3 ans et plus (a) selon le sexe, (b) selon l'âge, (c) selon le niveau d'instruction, Région de Bruxelles-Capitale, 2022-2023.

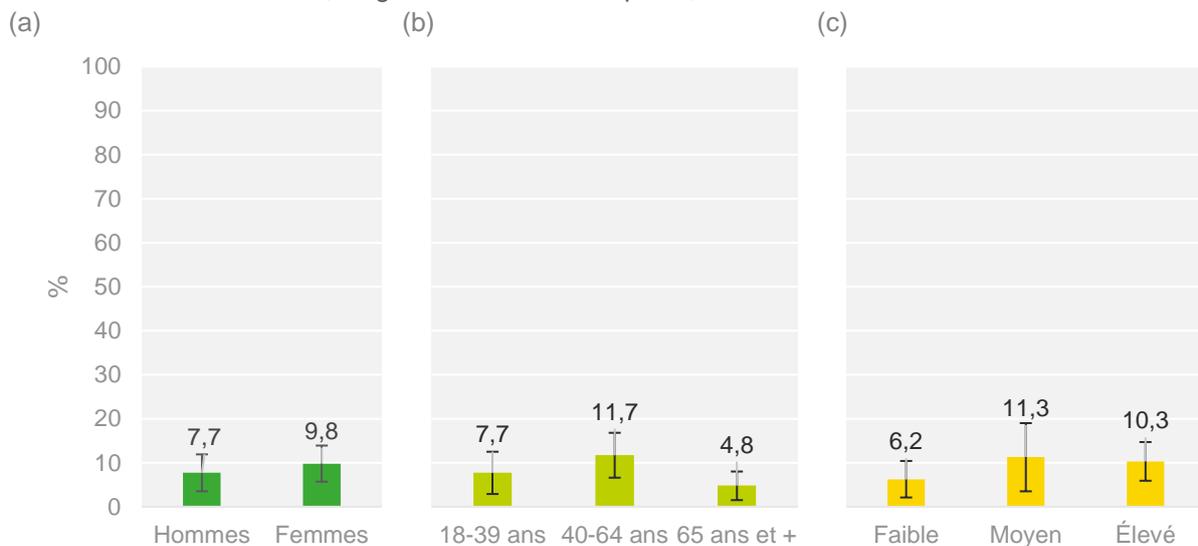


- Les hommes et les femmes ont une consommation moyenne de fruits à coque et de graines similaire, respectivement de 7 et 8 g/jour.

- Les enfants (4 g/jour) ont une consommation moyenne de fruits à coque et de graines inférieure à celle des adultes âgés de 40 à 64 ans (11 g/jour). Les autres groupes d'âge ont une consommation moyenne intermédiaire de 7 g/jour.
- La consommation moyenne de fruits à coque et de graines ne varie pas selon le niveau d'instruction : elle est de 7 g/jour chez les personnes ayant un niveau d'instruction faible ou moyen et de 10 g/jour chez les personnes ayant un niveau d'instruction élevé.

#### 4.5.2. Proportion d'adultes respectant les recommandations alimentaires relatives à la consommation de fruits à coque et de graines

**Figure 14.** Proportion de la population âgée de 18 ans et plus consommant au moins 20 g/jour de fruits à coque et de graines (a) selon le sexe, (b) selon l'âge et (c) selon le niveau d'instruction, Région de Bruxelles-Capitale, 2022-2023.



- La proportion adultes consommant au moins 20 g/jour de fruits à coque et de graines est similaire chez les hommes (8 %) et les femmes (10 %).
- Parmi les adultes, l'adhésion aux recommandations alimentaires est la plus élevée chez les adultes âgés de 40 à 64 ans (12 %), intermédiaire chez les adultes âgés de 18 à 39 ans (8 %) et la plus faible chez les adultes âgés de 65 ans et plus (5 %).
- La proportion d'adultes consommant au moins 20 g/jour de fruits à coque et de graines est plus faible chez les adultes ayant un faible niveau d'instruction (6 %) que chez les adultes ayant un niveau d'instruction moyen (11 %) et élevé (10 %).

#### 4.5.3. Proportion de la population ne consommant jamais de fruits à coque ni de graines

- Plus d'hommes (31 %) que de femmes (26 %) ne consomment jamais de fruits à coque ni de graines.
- La proportion de personnes ne consommant jamais de fruits à coque ni de graines est la plus élevée chez les enfants et les adultes âgés de 65 ans et plus (35 %), et la plus faible chez les adultes âgés de 18 à 39 ans et de 40 à 64 ans (25 %). Parmi les adolescents, 31 % ne consomment jamais de fruits à coque ni de graines.
- La proportion de personnes ne consommant jamais de fruits à coque ni de graines est plus élevée parmi les personnes ayant un niveau d'instruction faible ou moyen (34 % et 33 %) que chez les personnes ayant un niveau d'instruction élevé (19 %).

## 4.6. LAIT ET PRODUITS LAITIERS

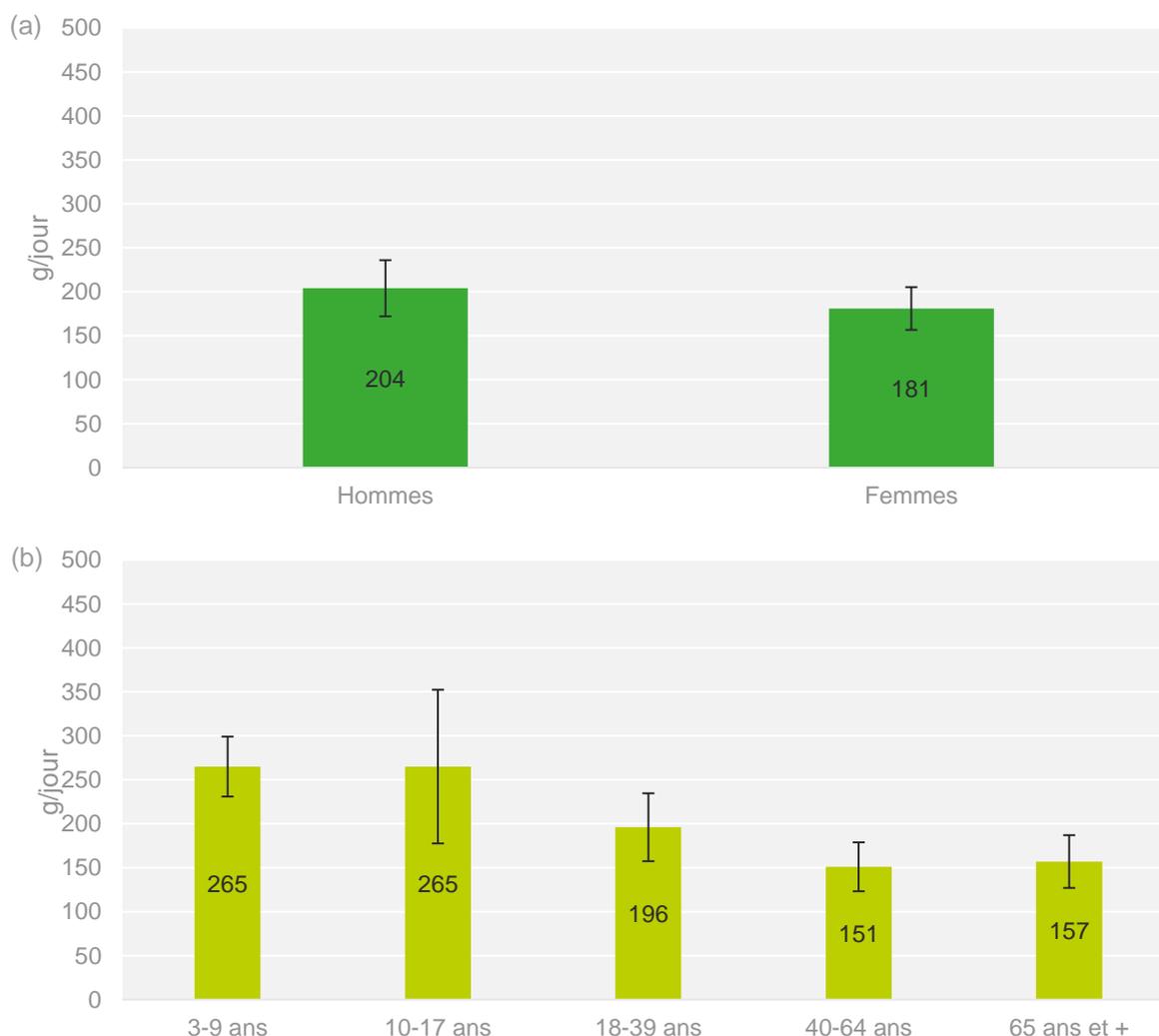
<b>Inclus</b>	Le lait et les produits laitiers (par exemple, les yaourts, les fromages frais ou cottage), le fromage, les boissons lactées (fermentées) (par exemple, le lait chocolaté ou le lait aromatisé aux fruits) et les desserts lactés (par exemple, le pudding et la crème anglaise).
<b>Non inclus</b>	Le beurre, la crème et les boissons végétales à base de soja, riz, avoine, amandes ou noisettes.

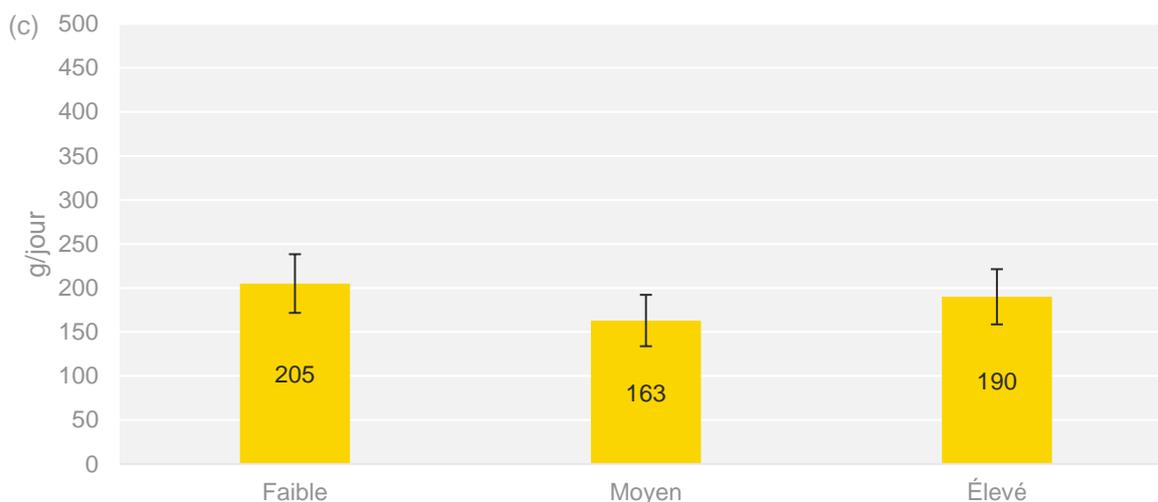
Le Conseil Supérieur de la Santé recommande de consommer **250 à 500 g par jour de lait et produits laitiers**. Un verre de lait en contient 150 ml, une tranche de fromage pèse environ 25 g. Une consommation de 250 g/jour a été utilisée pour évaluer la proportion d'adultes ayant une consommation suffisante de lait et de produits laitiers.

La **consommation moyenne de lait et de produits laitiers** dans la Région de Bruxelles-Capitale est de **193 g/jour**. Seuls **21 % des adultes consomment au moins 250 g de lait et de produits laitiers par jour**.

### 4.6.1. Consommation de lait et de produits laitiers

**Figure 16.** Consommation moyenne de lait et de produits laitiers (g/jour) dans la population âgée de 3 ans et plus (a) selon le sexe, (b) selon l'âge et (c) selon le niveau d'instruction, Région de Bruxelles-Capitale, 2022-2023.

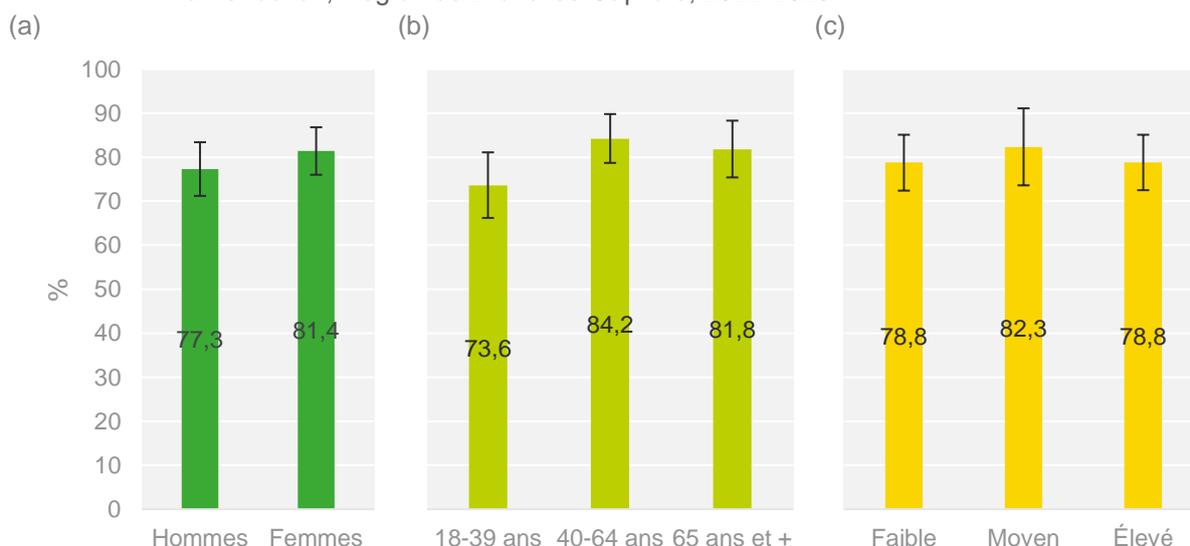




- Les hommes et les femmes ont une consommation moyenne de lait et de produits laitiers similaire, soit respectivement 204 et 181 g/jour.
- Les enfants (265 g/jour) et les adolescents (265 g/jour) ont une consommation moyenne de lait et de produits laitiers plus élevée que les adultes âgés de 40 à 64 ans (151 g/jour) et les adultes âgés de 65 ans et plus (157 g/jour). La consommation moyenne de lait et de produits laitiers chez les adultes âgés de 18 à 39 ans est intermédiaire (196 g/jour).
- La consommation moyenne de lait et de produits laitiers ne varie pas selon le niveau d'instruction.

#### 4.6.2. Proportion d'adultes respectant les recommandations alimentaires relatives à la consommation de lait et de produits laitiers

**Figure 17.** Proportion de la population âgée de 18 ans et plus consommant au moins 250 g/jour de lait et produits laitiers (a) selon le sexe, (b) selon l'âge et (c) selon le niveau d'instruction, Région de Bruxelles-Capitale, 2022-2023.



- Parmi les adultes, les femmes sont proportionnellement plus nombreuses (81 %) que les hommes (77 %) à consommer au moins 250 g/jour de lait et de produits laitiers, soit la quantité minimale recommandée.

- Parmi les adultes, la proportion la plus faible de personnes consommant au moins 250 g de lait et de produits laitiers par jour concerne les personnes âgées de 18 à 39 ans (74 %). Cette proportion est plus élevée chez les adultes âgés de 40 à 64 ans (84 %) et chez les adultes âgés de 65 ans et plus (82 %).
- La proportion d'adultes consommant la quantité minimale recommandée de lait et de produits laitiers ne varie pas selon le niveau d'instruction.

#### 4.7. POISSON, CRUSTACÉS ET COQUILLAGES

<b>Inclus</b>	Le poisson frais, congelé, fumé et en conserve (nature, dans l'huile ou du vinaigre), ainsi que les crustacés et coquillages.
<b>Non inclus</b>	Le poisson frit et les produits à base de poisson (par exemple, les fish-sticks ou les hamburgers de poisson).

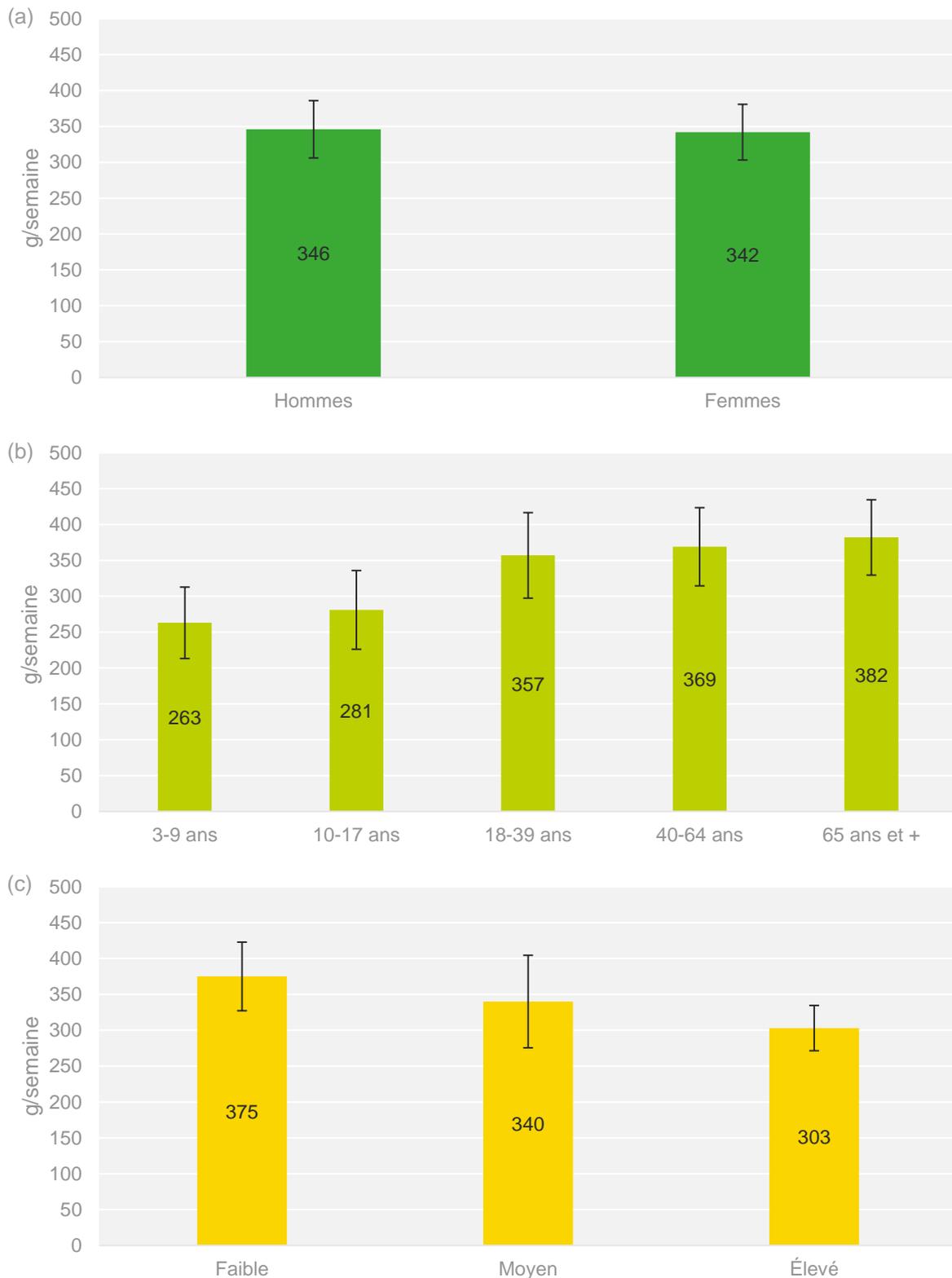
Le Conseil Supérieur de la Santé recommande de consommer **au moins 200 g de poisson, crustacés et coquillages par semaine, dont au moins une fois par semaine du poisson gras**, tels que le saumon, le maquereau ou le hareng. Un apport de 200 g/semaine a été utilisé pour évaluer la proportion d'adultes consommant suffisamment de poisson, crustacés et coquillages.

La **consommation moyenne de poisson, crustacés et coquillages** dans la Région de Bruxelles-Capitale est de **344 g/semaine**. 5% de la population ne consomme jamais de poisson, crustacés et coquillages. **60 % des adultes consomment au moins 200 g de poisson, crustacés et coquillages par semaine.**

Note : La consommation moyenne de poisson, crustacés et coquillages semble étonnamment élevée. Cela peut s'expliquer en partie par la manière dont les données ont été collectées. La même fréquence de consommation a été appliquée par défaut aux poissons maigres et gras, qui sont les principaux contributeurs à la consommation totale de ce groupe. En outre, 53 % des répondants ont indiqué la même taille de portion pour les deux types de poisson. Il est probable que certains participants aient mal compris les questions et aient déclaré deux fois leur consommation totale de poisson, une fois pour le poisson maigre et une fois pour le poisson gras, au lieu de faire la distinction entre les deux. Cela a pu conduire à une surestimation de la consommation totale de poisson.

#### 4.7.1. Consommation de poisson, crustacés et coquillages

**Figure 19.** Consommation moyenne de poisson, crustacés et coquillages (g/semaine) dans la population âgée de 3 ans et plus (a) selon le sexe, (b) selon l'âge et (c) selon le niveau d'instruction, Région de Bruxelles-Capitale, 2022-2023.

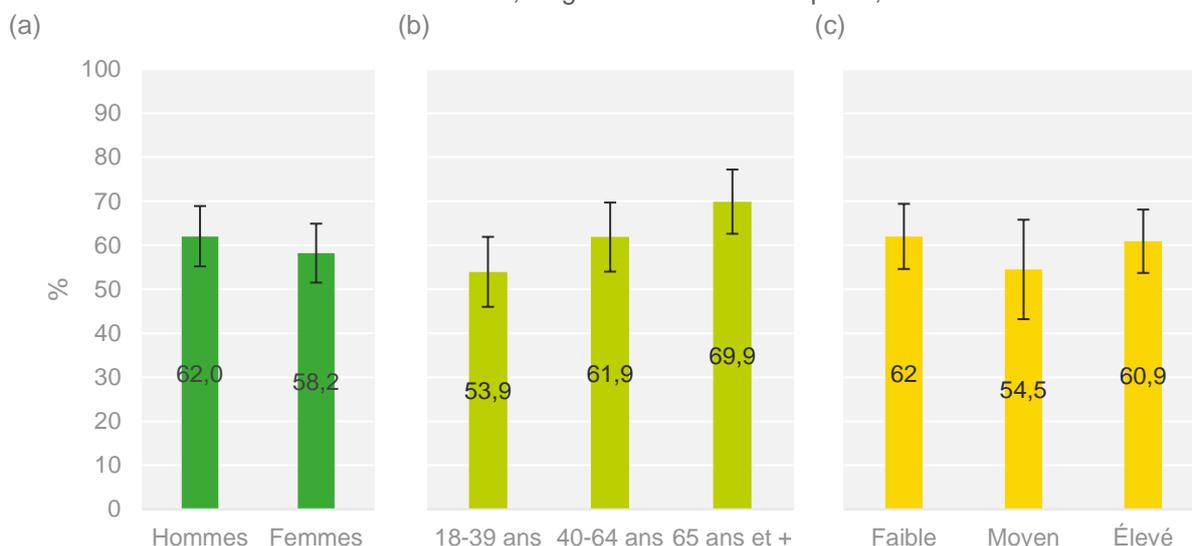


- Les hommes et les femmes ont une consommation moyenne de poisson, crustacés et coquillages similaire.

- La consommation hebdomadaire moyenne de poisson, crustacés et coquillages augmente avec l'âge. Les enfants (263 g/semaine) et les adolescents (281 g/semaine) ont une consommation moyenne inférieure à celle des adultes âgés de 40 à 64 ans (369 g/semaine) et des adultes âgés de 65 ans et plus (382 g/semaine). La consommation moyenne des adultes âgés de 18 à 39 ans est intermédiaire (357 g/semaine).
- La consommation moyenne de poisson, crustacés et coquillages diminue légèrement avec le niveau d'instruction. Les personnes ayant un faible niveau d'instruction ont une consommation hebdomadaire moyenne plus élevée (375 g/semaine) que les personnes ayant un niveau d'instruction élevé (303 g/semaine).

#### 4.7.2. Proportion d'adultes respectant les recommandations alimentaires relatives à la consommation de poisson, crustacés et coquillages

**Figure 20.** Proportion de la population âgée de 18 ans et plus consommant au moins 200 g/semaine de poisson, crustacés et coquillages (a) selon le sexe, (b) selon l'âge et (c) selon le niveau d'instruction, Région de Bruxelles-Capitale, 2022-2023.



- La proportion d'adultes consommant au moins 200 g/semaine de poisson, crustacés et coquillages est similaire chez les hommes (62 %) et les femmes (58 %).
- Chez les adultes, la proportion de personnes consommant au moins 200 g/semaine de poisson, crustacés et coquillages augmente avec l'âge, de 54 % chez les adultes âgés de 18 à 39 ans à 70 % chez les adultes âgés de 65 ans et plus.
- La proportion d'adultes consommant au moins 200 g/semaine de poisson, crustacés et coquillages ne varie pas selon le niveau d'instruction.

#### 4.7.3. Proportion de la population ne consommant jamais de poisson, crustacés et coquillages

- 5 % des hommes et des femmes ne consomment jamais de poisson, crustacés et coquillages.
- La proportion de personnes ne consommant jamais de poisson, crustacés et coquillages est la plus élevée chez les enfants et les adultes âgés de 18 à 39 ans (7 %), intermédiaire chez les adolescents et les adultes âgés de 40 à 64 ans (4 %) et la plus faible chez les adultes âgés de 65 ans et plus (1 %).

- La proportion de personnes ne consommant jamais de poisson, crustacés et coquillages diminue avec le niveau d'instruction, passant de 6 % chez les personnes ayant un faible niveau d'instruction à 4 % chez celles ayant un niveau d'instruction élevé.

## 4.8. VIANDE ROUGE NON TRANSFORMÉE

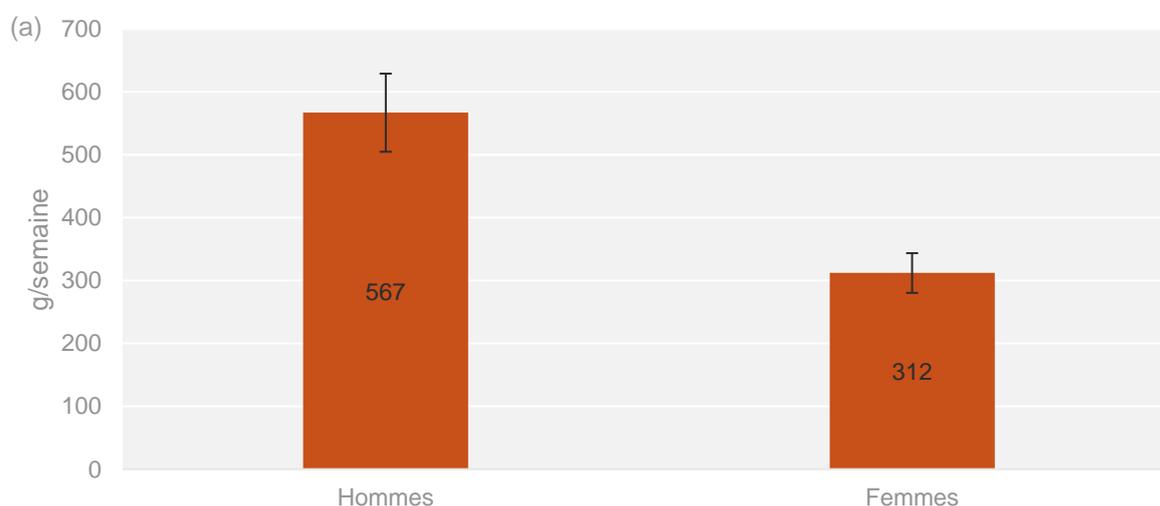
<b>Inclus</b>	La viande rouge fraîche de bœuf, de veau, de porc, de mouton, d'agneau, de chèvre ou de cheval, n'ayant subi aucun traitement autre que la réfrigération, la congélation et la réduction de la taille pour être mélangée à d'autres viandes rouges (par exemple, la viande hachée et la saucisse).
<b>Non inclus</b>	La viande rouge qui a été fumée, séchée ou salée pour des raisons de conservation ou à laquelle ont été ajoutés des conservateurs tels que les nitrites et les phosphates. La volaille (transformée ou non).

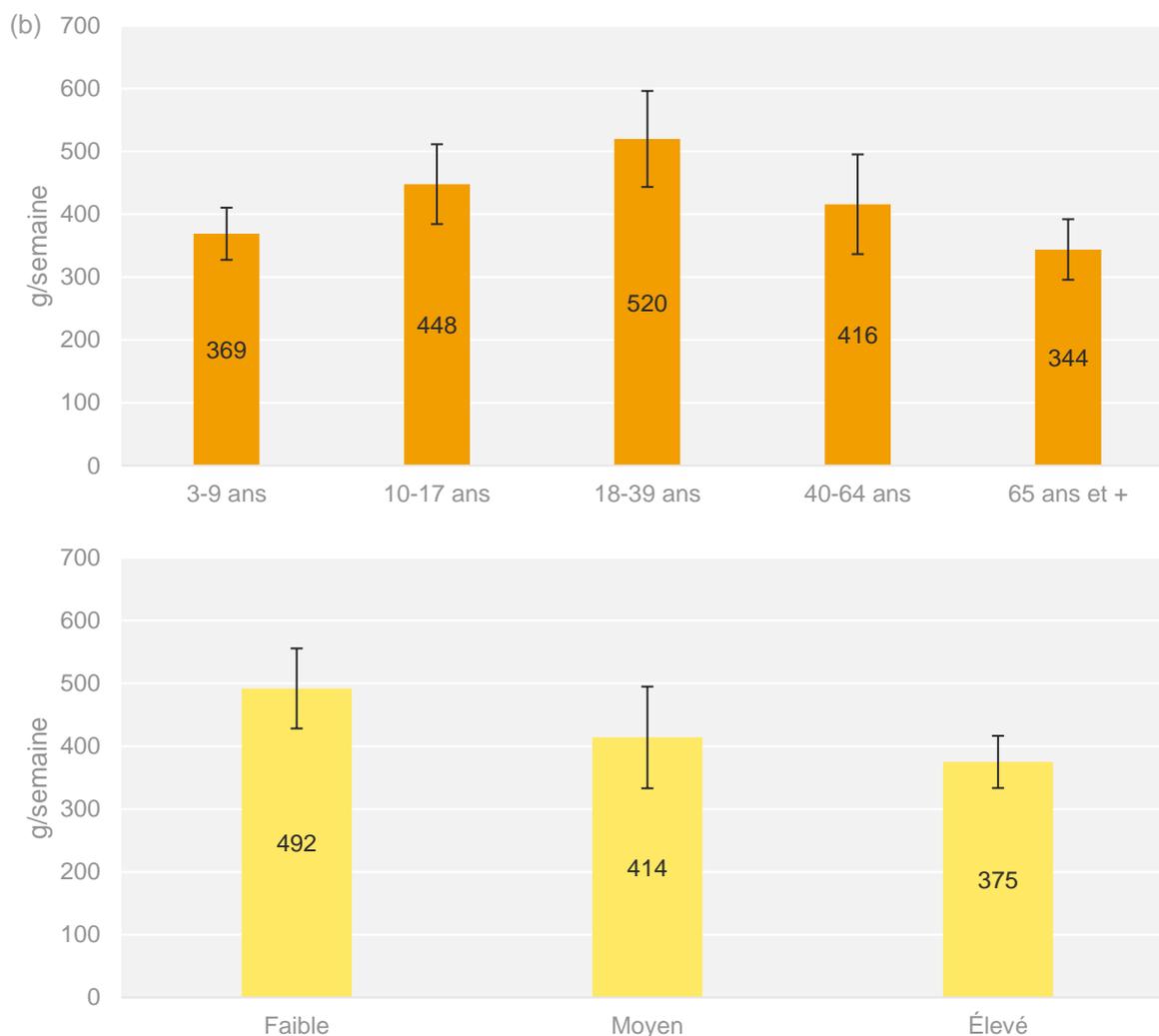
Le Conseil Supérieur de la Santé recommande de consommer au **maximum 300 g de viande rouge non transformée par semaine**.

La **consommation moyenne de viande rouge non transformée** dans la région de Bruxelles-Capitale est de **438 g/semaine**. 5% de la population ne consomme jamais de viande rouge non transformée. **50 % des adultes consomment moins de viande rouge non transformée que la quantité maximale recommandée.**

### 4.8.1. Consommation de viande rouge non transformée

**Figure 22.** Consommation moyenne de viande rouge non transformée (g/semaine) dans la population âgée de 3 ans et plus (a) selon le sexe, (b) selon l'âge et (c) selon le niveau d'instruction, Bruxelles, 2022-2023.

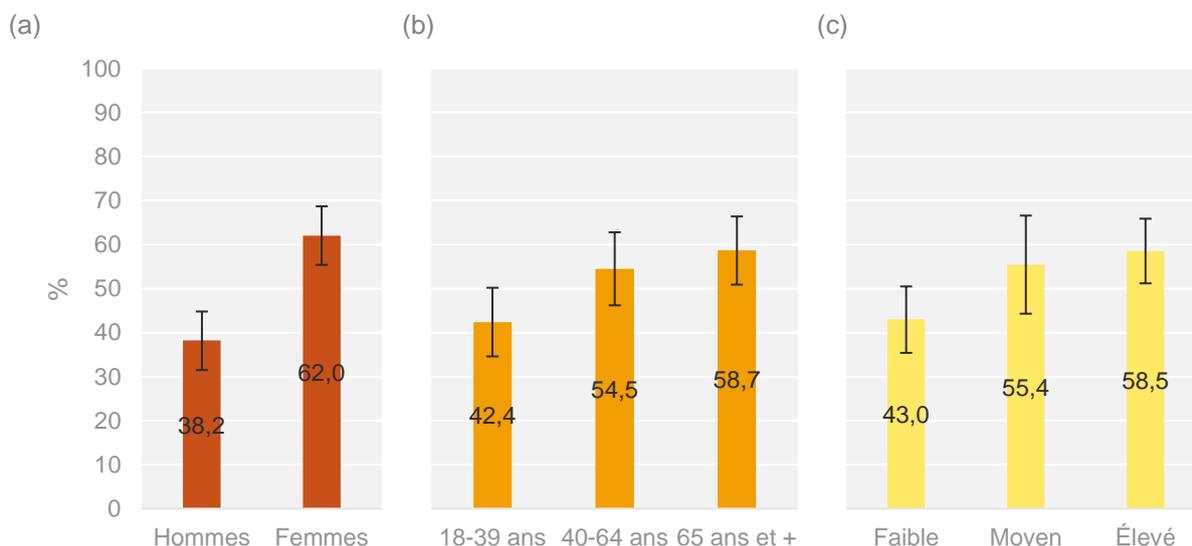




- Les hommes ont une consommation hebdomadaire moyenne de viande rouge non transformée plus élevée que les femmes (567 g/semaine *versus* 312 g/semaine).
- La consommation hebdomadaire moyenne de viande rouge non transformée varie selon l'âge. Les enfants (369 g/semaine) et les adultes âgés de 65 ans et plus (344 g/semaine) ont une consommation moyenne inférieure à celle des adolescents (448 g/semaine) et des adultes âgés de 18 à 39 ans (520 g/semaine). Les adultes âgés de 40 à 64 ans ont une consommation moyenne intermédiaire (416 g/semaine).
- Les personnes ayant un faible niveau d'instruction (492 g/semaine) ont une consommation moyenne de viande rouge non transformée plus élevée que les personnes ayant un niveau d'instruction élevé (375 g/semaine). La consommation hebdomadaire moyenne de viande rouge non transformée des personnes ayant un niveau d'instruction moyen est intermédiaire (414 g/semaine).

#### 4.8.2. Proportion d'adultes respectant les recommandations alimentaires relatives à la consommation de viande rouge non transformée

**Figure 23.** Proportion de la population âgée de 18 ans et plus consommant moins de 300 g/semaine de viande rouge non transformée (a) selon le sexe, (b) selon l'âge et (c) selon le niveau d'instruction, Région de Bruxelles-Capitale, 2022-2023.



- Parmi les adultes, les femmes sont proportionnellement plus nombreuses (62 %) que les hommes (38 %) à avoir une consommation de viande rouge non transformée inférieure à 300 g/semaine.
- Parmi les adultes, la proportion de personnes respectant les recommandations alimentaires concernant la viande rouge non transformée augmente avec l'âge, passant de 42 % chez les adultes âgés de 18 à 39 ans à 59 % chez les adultes âgés de 65 ans et plus.
- Les adultes ayant un niveau d'instruction élevé sont plus nombreux (59 %) à respecter les recommandations alimentaires concernant la viande rouge non transformée que les adultes ayant un faible niveau d'instruction (43 %).

#### 4.8.3. Proportion de la population ne consommant jamais de viande rouge non transformée

- La proportion de personnes ne consommant jamais de viande rouge non transformée est plus faible chez les hommes (2 %) que chez les femmes (7 %).
- La proportion de personnes ne consommant jamais de viande rouge non transformée augmente avec l'âge, passant de 2 % chez les enfants, à 4 % chez les adolescents, 5 % chez les adultes âgés de 18 à 39 ans et 7% chez les adultes âgés de 65 ans et plus. Cependant, 4 % des adultes âgés de 40 à 64 ans ne consomment jamais de viande rouge non transformée.
- La proportion de personnes qui ne consomment jamais de viande rouge non transformée est similaire quel que soit le niveau d'instruction (4 %, 6 % et 5 % pour les personnes ayant un niveau d'instruction faible, moyen et élevé, respectivement).

## 4.9. VIANDE ROUGE TRANSFORMÉE

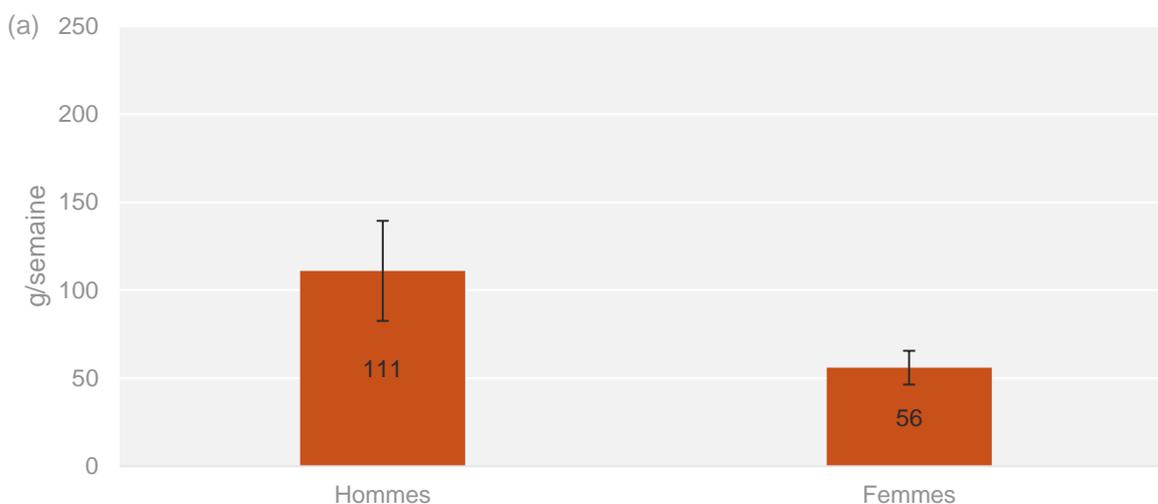
<b>Inclus</b>	La viande rouge de bœuf, de veau, de porc, de mouton, d'agneau, de chèvre ou de cheval, ayant subi un traitement. Ces viandes ont été fumées, séchées ou salées à des fins de conservation ou ont été additionnées de conservateurs tels que des nitrites et des phosphates. Divers types de charcuterie, tels que le jambon, sont inclus ici.
<b>Non inclus</b>	La viande rouge qui a subi une transformation minimale, telle que la réfrigération, la congélation ou la réduction pour être mélangée à d'autres viandes rouges, mais qui n'a pas été fumée, séchée ou salée pour des raisons de conservation ou à laquelle aucun agent de conservation tel que les nitrites et les phosphates n'a été ajouté.  La volaille (transformée ou non transformée).

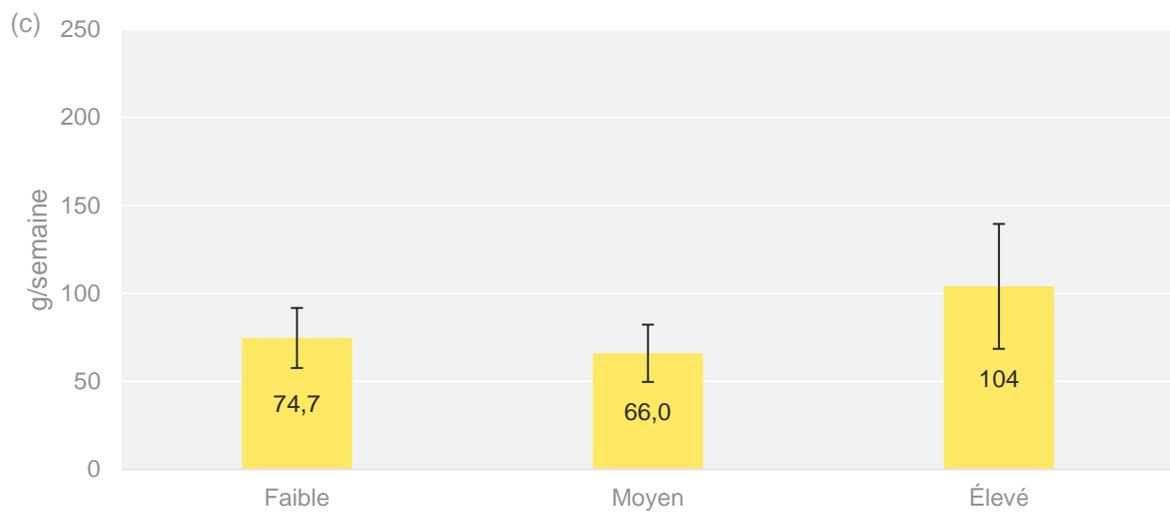
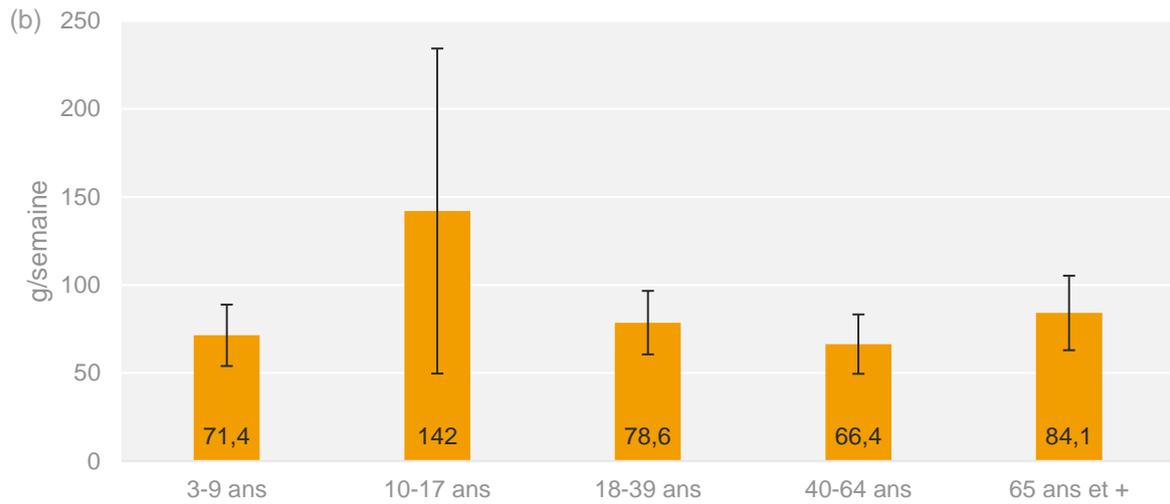
Le Conseil Supérieur de la Santé recommande de consommer au **maximum 30 g de viande rouge transformée par semaine**.

La **consommation moyenne de viande rouge transformée** dans la région de Bruxelles-Capitale est de **83 g/semaine**. 32 % de la population ne consomme jamais de viande rouge transformée. **44 % des adultes consomment moins de viande rouge transformée que la quantité maximale recommandée**.

### 4.9.1. Consommation de viande rouge transformée

**Figure 25.** Consommation moyenne de viande rouge transformée (g/semaine) dans la population âgée de 3 ans et plus (a) selon le sexe, (b) selon l'âge et (c) selon le niveau d'instruction, Région de Bruxelles-Capitale, 2022-2023.

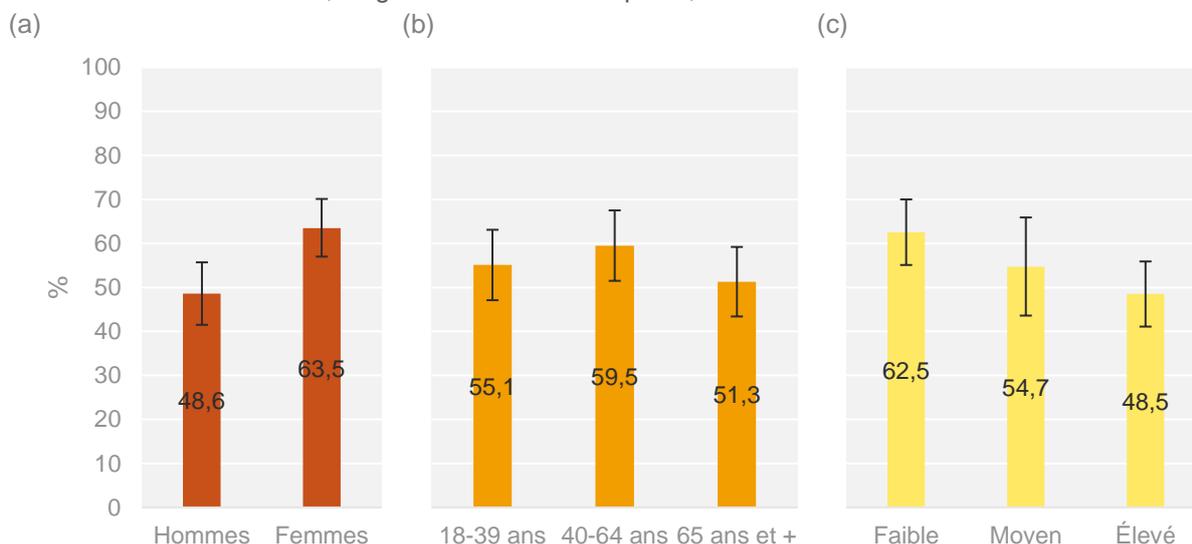




- La consommation hebdomadaire moyenne de viande rouge transformée est plus élevée chez les hommes que chez les femmes (111 g/semaine *versus* 56 g/semaine).
- La consommation hebdomadaire moyenne de viande rouge transformée ne varie pas significativement selon l'âge ni selon le niveau d'instruction.

#### 4.9.2. Proportion d'adultes respectant les recommandations alimentaires relatives à la consommation de viande rouge transformée

**Figure 26.** Proportion de la population âgée de 18 ans et plus consommant moins de 30 g/semaine de viande rouge transformée (a) selon le sexe, (b) selon l'âge et (c) selon le niveau d'instruction, Région de Bruxelles-Capitale, 2022-2023.



- Parmi les adultes, les femmes sont plus nombreuses (64 %) que les hommes (49 %) à avoir une consommation de viande rouge transformée inférieure à la quantité maximale recommandée.
- La proportion d'adultes respectant les recommandations alimentaires relatives à la consommation de viande rouge transformée est la plus faible chez les adultes âgés de 65 ans et plus (51 %), intermédiaire chez les adultes âgés de 18 à 39 ans (55 %) et la plus élevée chez les adultes âgés de 40 à 64 ans (60 %).
- La proportion de personnes ayant une consommation de viande rouge transformée inférieure à la quantité maximale recommandée est la plus élevée chez les personnes ayant un faible niveau d'instruction (63 %) et la plus faible chez les personnes ayant un niveau d'instruction élevé (49 %).

#### 4.9.3. Proportion de la population ne consommant jamais de viande rouge transformée

- Les hommes sont proportionnellement moins nombreux (28 %) que les femmes (36 %) à ne jamais consommer de viande rouge transformée.
- La proportion de personnes ne consommant jamais de viande rouge transformée est la plus élevée chez les adultes âgés de 40 à 64 ans (36 %) et la plus faible chez les adolescents (27 %). Parmi les adultes âgés de 18 à 39 ans, les enfants et les adultes âgés de 65 ans et plus, des proportions intermédiaires de personnes ne consommant jamais de viande rouge transformée sont observées (respectivement 32 %, 31 % et 28 %).
- La proportion de personnes ne consommant jamais de viande rouge transformée est plus élevée parmi les personnes ayant un faible niveau d'instruction (37 %) que parmi les personnes ayant un niveau d'instruction élevé (25 %). Par ailleurs, 32 % des personnes ayant un niveau d'instruction moyen ne consomment jamais de viande rouge transformée.

## 4.10. EAU

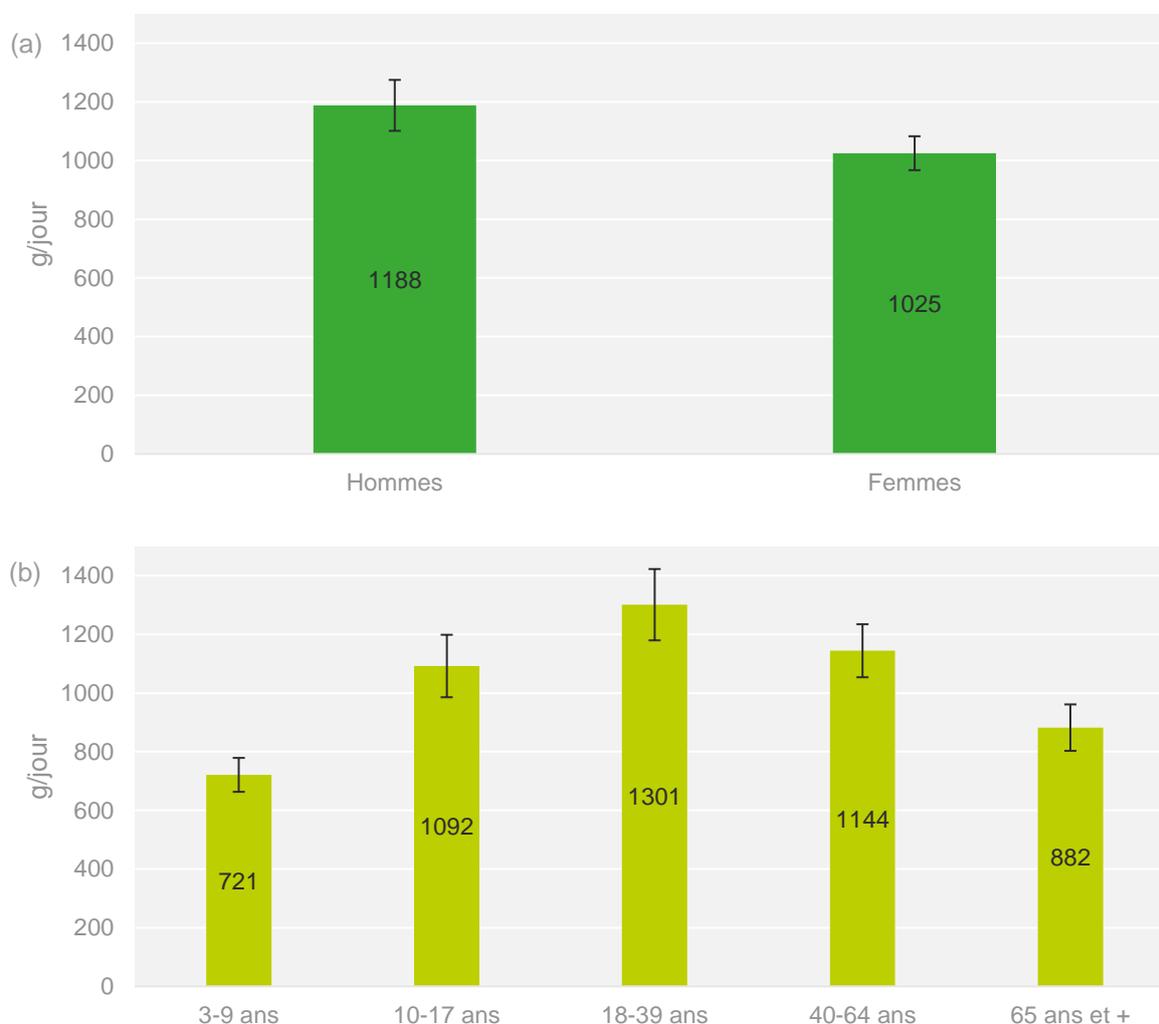
<b>Inclus</b>	L'eau du robinet, l'eau de source ou l'eau minérale (gazeuse ou non).
<b>Non inclus</b>	Les eaux aromatisées (même celles sans sucres ni édulcorants ajoutés), le thé, le café ou les infusions.

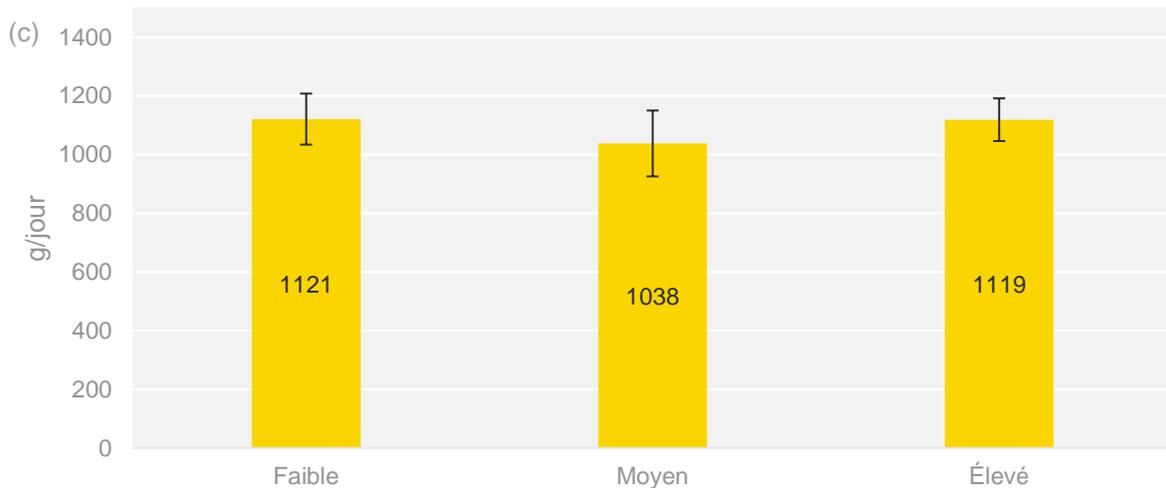
Le Conseil Supérieur de la Santé recommande de boire **1000 à 1500 ml d'eau par jour**. Une consommation de 1000 ml a été utilisée pour évaluer la proportion d'adultes consommant suffisamment d'eau.

La **consommation moyenne d'eau** dans la Région de Bruxelles-Capitale est de **1105 ml/jour**. **75% des adultes consomment suffisamment d'eau**.

### 4.10.1. Consommation d'eau

**Figure 28.** Consommation moyenne d'eau (mL/jour) dans la population âgée de 3 ans et plus (a) selon le sexe, (b) selon l'âge et (c) selon le niveau d'instruction, Région de Bruxelles-Capitale, 2022-2023.

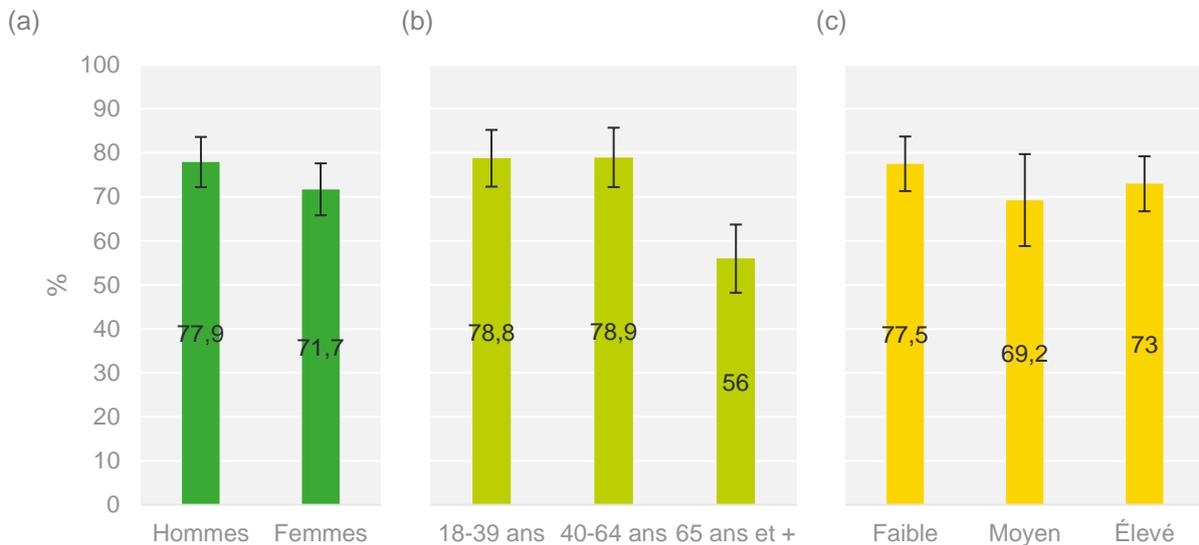




- Les hommes ont une consommation moyenne d'eau plus élevée (1188 ml/jour) que les femmes (1025 ml/jour).
- La consommation moyenne d'eau est la plus faible chez les enfants (721 ml/jour) et les adultes âgés de 65 ans et plus (882 ml/jour) et la plus élevée chez les adultes âgés de 18 à 39 ans (1301 ml/jour).
- La consommation moyenne d'eau ne varie pas substantiellement selon le niveau d'instruction.

#### 4.10.2. Proportion d'adultes respectant les recommandations alimentaires relatives à la consommation d'eau

**Figure 29.** Proportion de la population âgée de 18 ans et plus consommant au moins 1000 mL/jour d'eau (a) selon le sexe, (b) selon l'âge et (c) selon le niveau d'instruction, Région de Bruxelles-Capitale, 2022-2023.



- Parmi les adultes, les hommes sont proportionnellement plus nombreux (78 %) que les femmes (72 %) à consommer au moins 1 000 ml d'eau par jour.
- La proportion d'adultes buvant suffisamment d'eau est plus élevée parmi les adultes âgés de 18 à 64 ans (79 %) que parmi ceux âgés de 65 ans et plus (56 %).

- La proportion d'adultes buvant au moins 1 000 ml d'eau par jour varie de 78 % chez les adultes ayant un faible niveau d'instruction à 69 % chez les adultes ayant un niveau d'instruction moyen. 73 % des adultes ayant un niveau d'instruction élevé boivent plus de 1 000 ml par jour.

#### 4.11. BOISSONS SUCRÉES

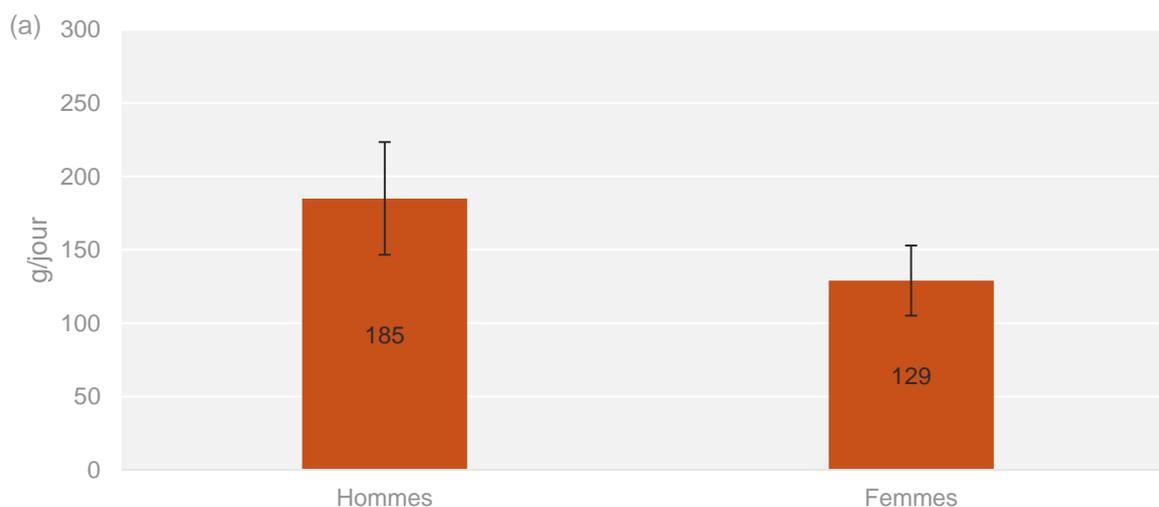
<b>Inclus</b>	Les limonades sucrées (gazeuses ou non), les jus de fruits avec sucres ajoutés, les boissons lactées ou végétales sucrées, les boissons pour sportifs, les boissons énergisantes, ainsi que le vin, la bière et les apéritifs non alcoolisés.
<b>Non inclus</b>	Les jus fruits sans sucre ajouté.

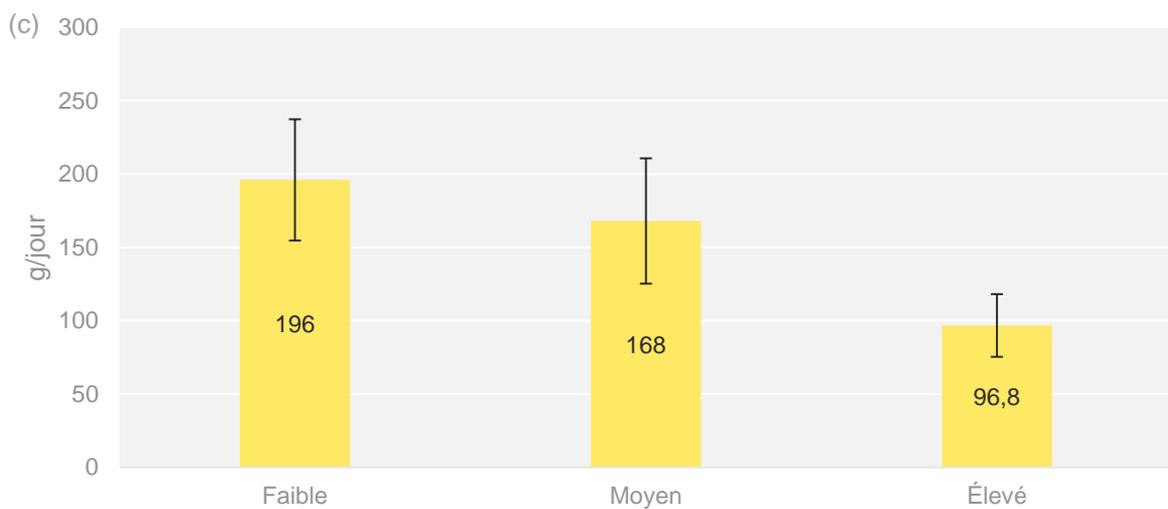
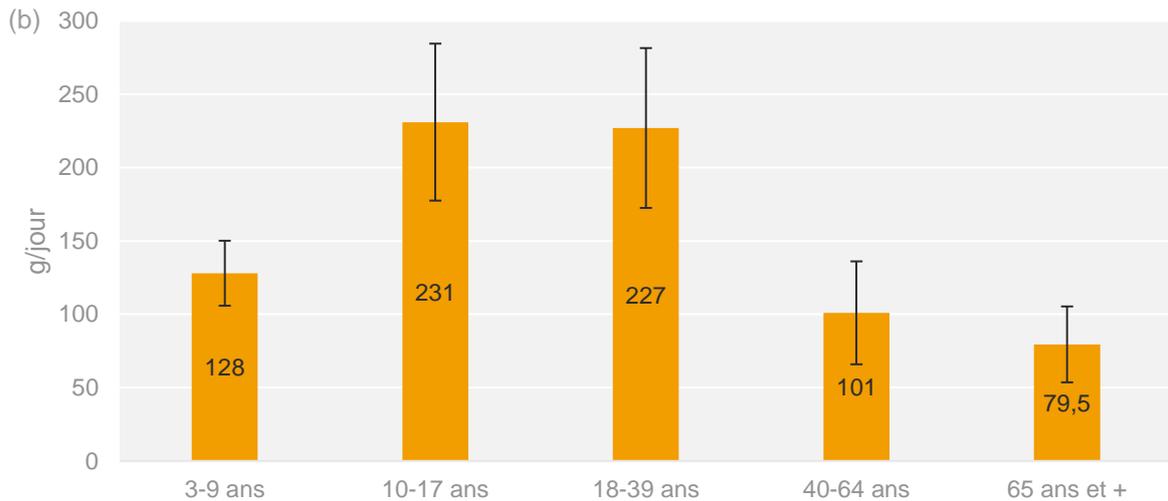
Le Conseil Supérieur de la Santé recommande de **limiter la consommation de boissons sucrées**. La proportion de personnes ne consommant jamais de boissons sucrées a été utilisée pour évaluer la proportion de la population respectant cette recommandation.

La **consommation moyenne de boissons sucrées** dans la région de Bruxelles-Capitale est de **157 g/jour**. **14 % de la population âgée de 3 ans et plus ne consomme jamais de boissons sucrées**.

##### 4.11.1. Consommation de boissons sucrées

**Figure 31.** Consommation moyenne de boissons sucrées (g/jour) dans la population âgée de 3 ans et plus (a) selon le sexe, (b) selon l'âge et (c) selon le niveau d'instruction, Région de Bruxelles-Capitale, 2022-2023.

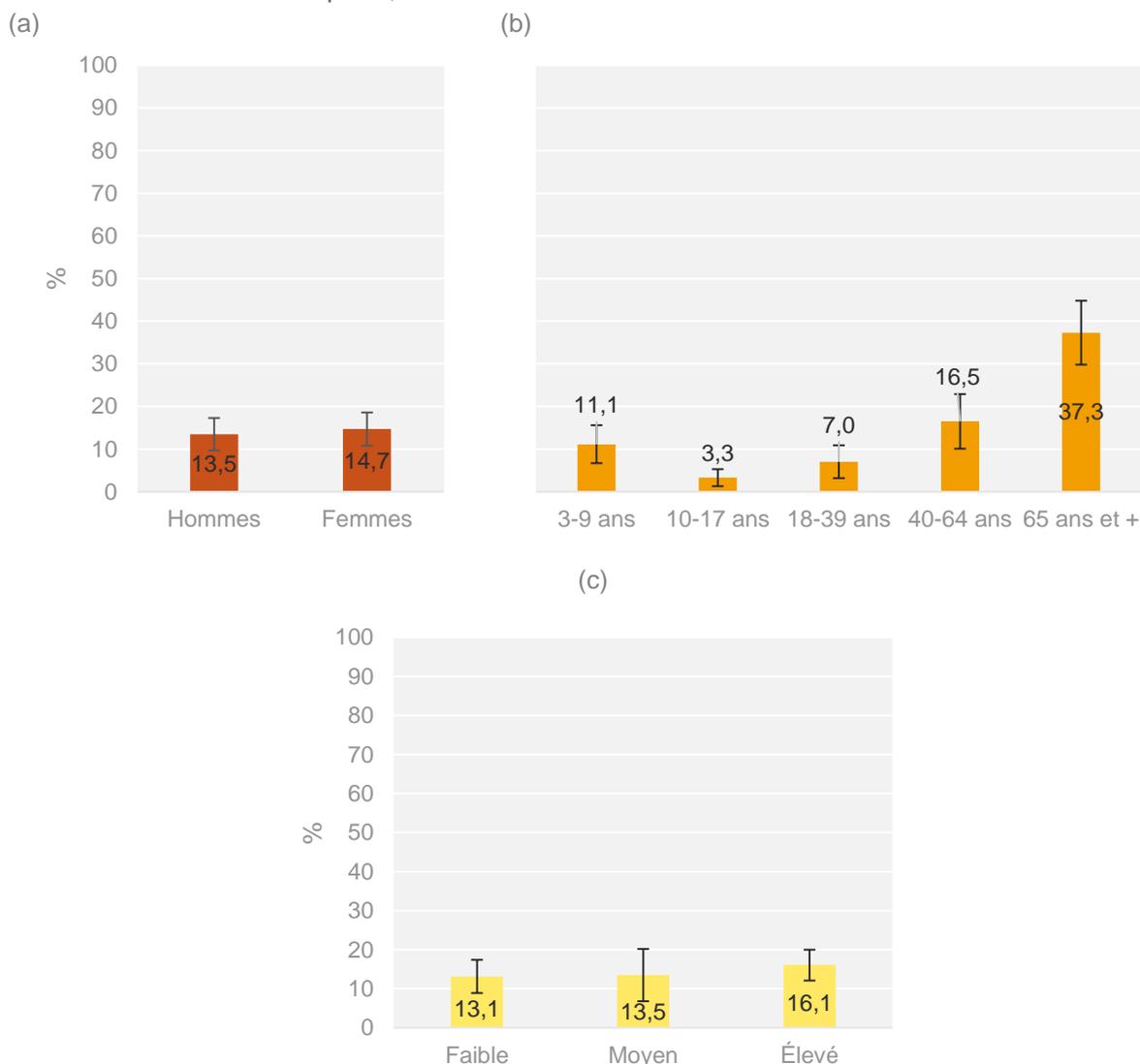




- Les hommes consomment davantage de boissons sucrées (185 g/jour) que les femmes (129 g/jour).
- La consommation moyenne de boissons sucrées est la plus faible chez les enfants (128 g/jour), les adultes âgés de 40 à 64 ans (101 g/jour) et les adultes âgés de 65 ans et plus (80 g/jour), et la plus élevée chez les adolescents (231 g/jour) et les adultes âgés de 18 à 39 ans (227 g/jour).
- Les personnes ayant un niveau d'instruction élevé ont une consommation moyenne de boissons sucrées plus faible (97 g/jour) que les personnes ayant un niveau d'instruction moyen (168 g/jour) ou faible (196 g/jour).

#### 4.11.2. Proportion de la population respectant les recommandations alimentaires relatives à la consommation de boissons sucrées

**Figure 32.** Proportion de la population âgée de 3 ans et plus qui ne consomme jamais de boissons sucrées (a) selon le sexe, (b) selon l'âge et (c) selon le niveau d'instruction, Région de Bruxelles-Capitale, 2022-2023.



- La proportion de personnes qui ne consomment jamais de boissons sucrées est similaire chez les hommes (14 %) et chez les femmes (15 %).
- La proportion de personnes qui ne consomment jamais de boissons sucrées est la plus faible chez les adolescents (3 %) et les adultes âgés de 18 à 39 ans (7 %), suivis par les enfants (11 %) et les adultes âgés de 40 à 64 ans (16 %). Cette proportion est la plus élevée parmi les adultes âgés de 65 ans et plus (37 %).
- La proportion de personnes ne consommant jamais de boissons sucrées ne varie pas selon le niveau d'instruction : elle est de 13 % chez les personnes ayant un faible niveau d'instruction, 14 % chez celles ayant un niveau d'instruction moyen et 16 % chez celles ayant un niveau d'instruction élevé.

## 4.12. BOISSONS ALCOOLISÉES

### Inclus

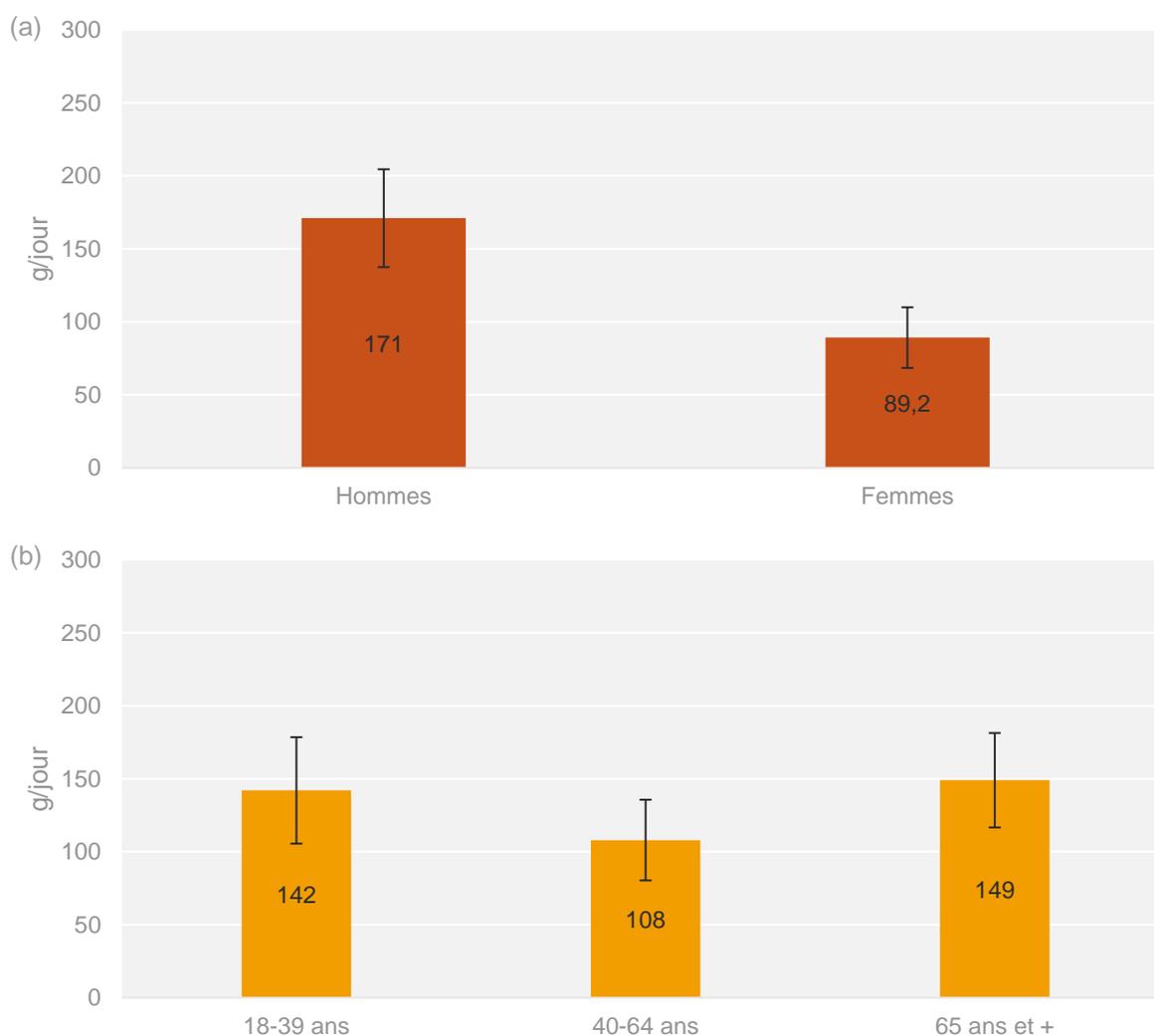
Toutes les boissons contenant de l'alcool, telles que les cocktails, le vin, la bière, les liqueurs et les alcools forts.

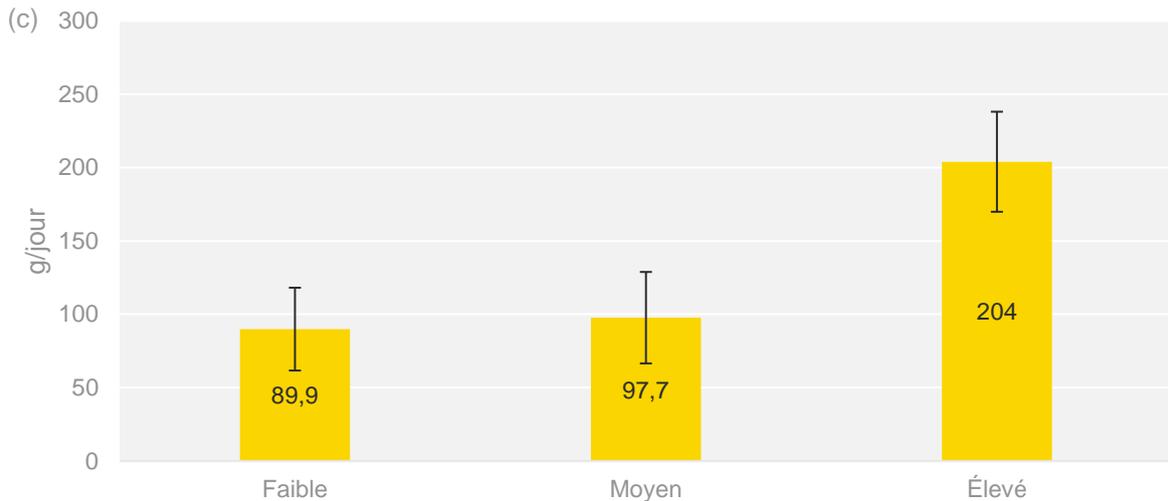
Le Conseil Supérieur de la Santé recommande de **ne pas consommer de boissons alcoolisées**. Il est à noter que les consommations évaluées concernent les quantités de boissons alcoolisées consommées et non pas la quantité d'alcool pur consommé. La proportion de personnes ne consommant jamais de boissons alcoolisées a été utilisée pour évaluer la proportion de personnes respectant la recommandation alimentaire relative aux boissons alcoolisées.

Chez les adultes, la **consommation moyenne de boissons alcoolisées** dans la Région de Bruxelles-Capitale est de **129 g/jour**. **37 % des adultes ne consomment jamais de boissons alcoolisées**.

### 4.12.1. Consommation de boissons alcoolisées

**Figure 34.** Consommation moyenne de boissons alcoolisées (g/jour) dans la population âgée de 18 ans et plus (a) selon le sexe, (b) selon l'âge et, (c) selon le niveau d'instruction, Région de Bruxelles-Capitale, 2022-2023.

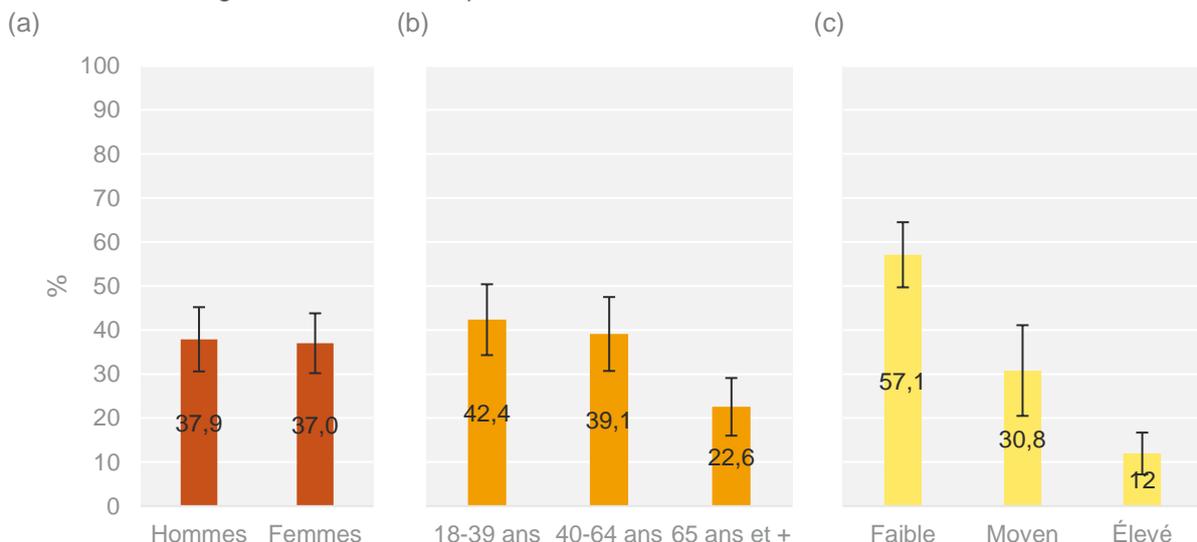




- Parmi les adultes, les hommes adultes consomment plus de boissons alcoolisées que les femmes (171 g/jour *versus* 89 g/jour).
- Parmi les adultes, la consommation moyenne de boissons alcoolisées ne varie pas substantiellement selon l'âge.
- La consommation moyenne de boissons alcoolisées est plus élevée chez les adultes ayant un niveau d'instruction élevé (204 g/jour) que chez les adultes ayant un niveau d'instruction moyen ou faible (98 g/jour et 90 g/jour, respectivement).

#### 4.12.2. Proportion d'adultes respectant les recommandations alimentaires concernant la consommation de boissons alcoolisées

**Figure 35.** Proportion de la population âgée de 18 ans et plus qui ne consomme jamais de boissons alcoolisées (a) selon le sexe, (b) selon l'âge et (c) selon le niveau d'instruction, Région de Bruxelles-Capitale, 2022-2023.



- Parmi les adultes, des proportions similaires d'hommes (38 %) et de femmes (37 %) ne consomment jamais de boissons alcoolisées.
- La proportion d'adultes ne buvant jamais de boissons alcoolisées diminue avec l'âge : de 42 % chez les adultes âgés de 18 à 39 ans, à 39 % chez les adultes âgés de 40 à 64 ans et 23 % chez les adultes âgés de 65 ans et plus.

- La proportion d'adultes ne consommant jamais de boissons alcoolisées diminue avec le niveau d'instruction : de 57 % chez les adultes ayant un faible niveau d'instruction, à 31 % chez les adultes ayant un niveau d'instruction moyen et 12 % chez les adultes ayant un niveau d'instruction élevé.

#### 4.13. MATIÈRES GRASSES ET HUILES

<b>Recommandées</b>	Les huiles végétales riches en acides gras insaturés (par exemple, l'huile d'olive, l'huile de tournesol), ainsi que les margarines molles ou liquides fabriquées à partir de ces huiles.
<b>Déconseillées</b>	Le beurre, les margarines dures (dans un emballage), les combinaisons d'huiles végétales avec des matières grasses animales, le saindoux et les huiles tropicales (par exemple, l'huile de coco et l'huile de palme).

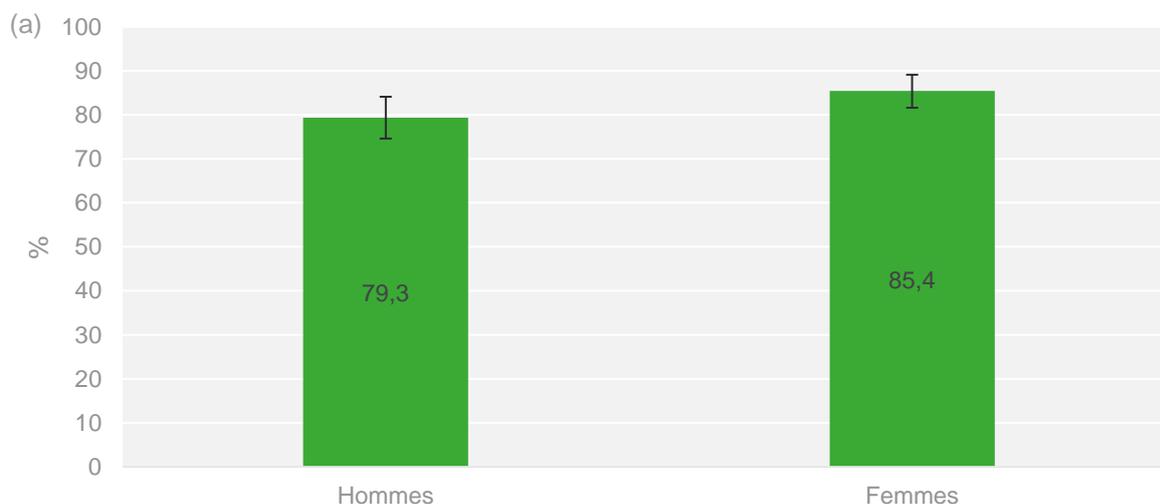
Le Conseil Supérieur de la Santé recommande de **privilégier les matières grasses et huiles recommandées et de limiter les matières grasses et huiles déconseillées**.

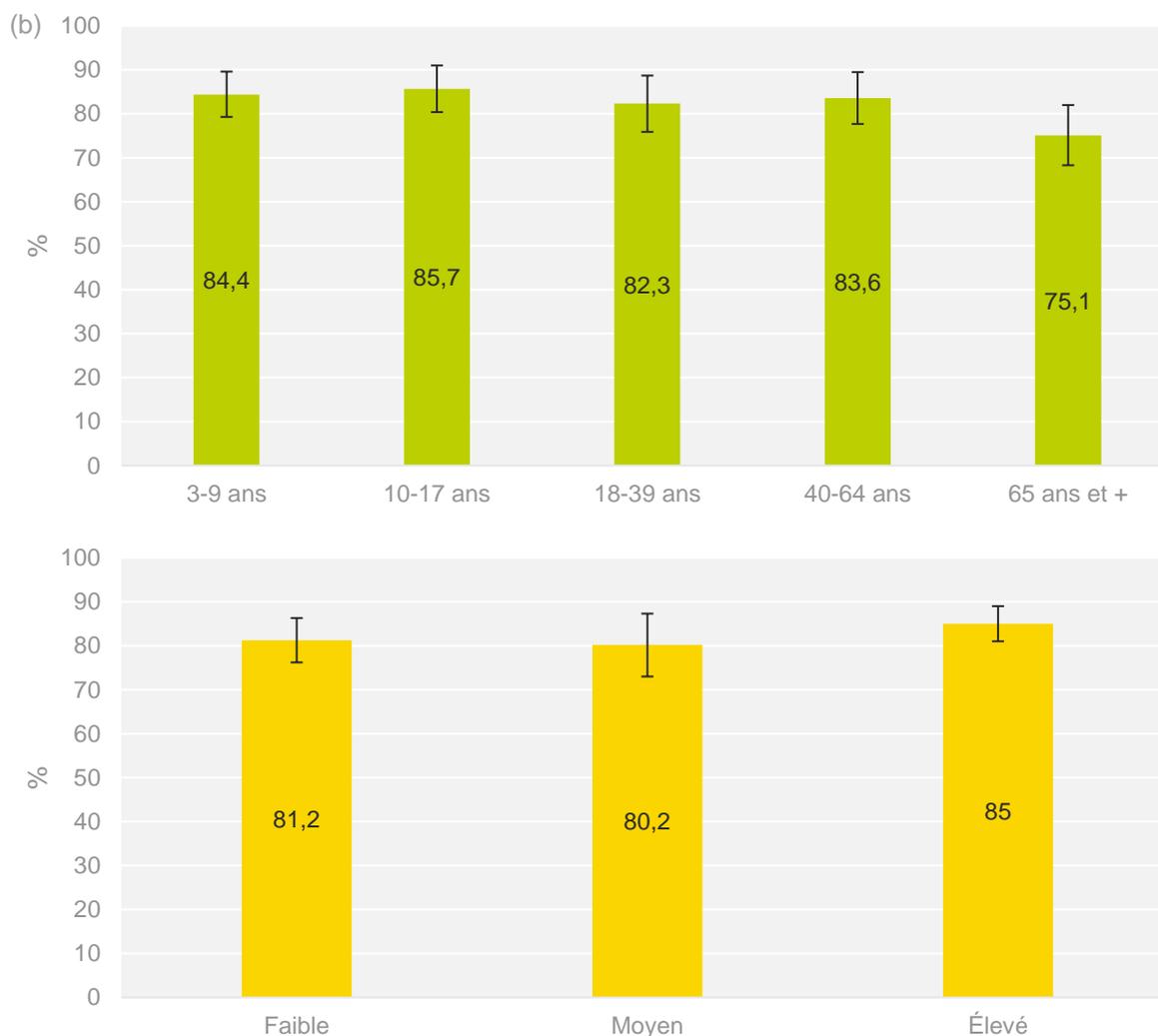
Les participants ont été invités à sélectionner les trois matières grasses et huiles qu'ils utilisaient le plus fréquemment à partir d'une liste prédéfinie de huit options. Pour chaque produit sélectionné, ils devaient indiquer sa fréquence de consommation. Les quantités n'ont pas été demandées pour ce groupe d'aliments. Les fréquences de consommation des matières grasses et huiles recommandées ont été additionnées séparément de celles des matières grasses et huiles déconseillées. Les participants qui ont déclaré utiliser plus fréquemment les matières grasses et les huiles du groupe recommandé que celles du groupe non recommandé ont été classés comme adhérant aux recommandations alimentaires.

**82 % de la population utilise plus fréquemment les matières grasses et huiles recommandées** que les matières grasses et huiles déconseillées.

Il est important de noter que ces résultats sur la consommation de matières grasses et d'huiles ne s'appliquent qu'aux matières grasses et huiles utilisées pendant la cuisson. Les matières grasses et les huiles présentes dans les produits transformés, tels que les snacks, les biscuits, les gâteaux et les plats préparés, et celles utilisées dans les repas préparés hors du domicile (restaurants, restauration collective, ...) ne sont pas incluses en raison de la difficulté d'évaluer leur consommation.

**Figure 37.** Proportion de la population âgée de 3 ans et plus privilégiant les matières grasses et huiles recommandées (a) selon le sexe, (b) selon l'âge et (c) selon le niveau d'instruction, Région de Bruxelles-Capitale, 2022-2023.





- Une plus grande proportion de femmes (85 %) que d'hommes (79 %) privilégient les matières grasses et les huiles recommandées.
- La proportion de la population privilégiant les matières grasses et les huiles recommandées diminue avec l'âge, passant de 84 % chez les enfants et 86 % chez les adolescents à 75 % chez les adultes âgés de 65 ans et plus.
- La proportion de la population privilégiant les matières grasses et les huiles recommandées varie légèrement selon le niveau d'instruction : celle-ci est plus élevée chez les personnes ayant un niveau d'instruction élevé (85 %) que chez les personnes ayant un niveau d'instruction faible (81 %) ou moyen (80 %).

#### 4.14. POMMES DE TERRE FRITES

##### Inclus

Les pommes de terre, les patates douces ou d'autres tubercules amyliacés qui ont été frits.

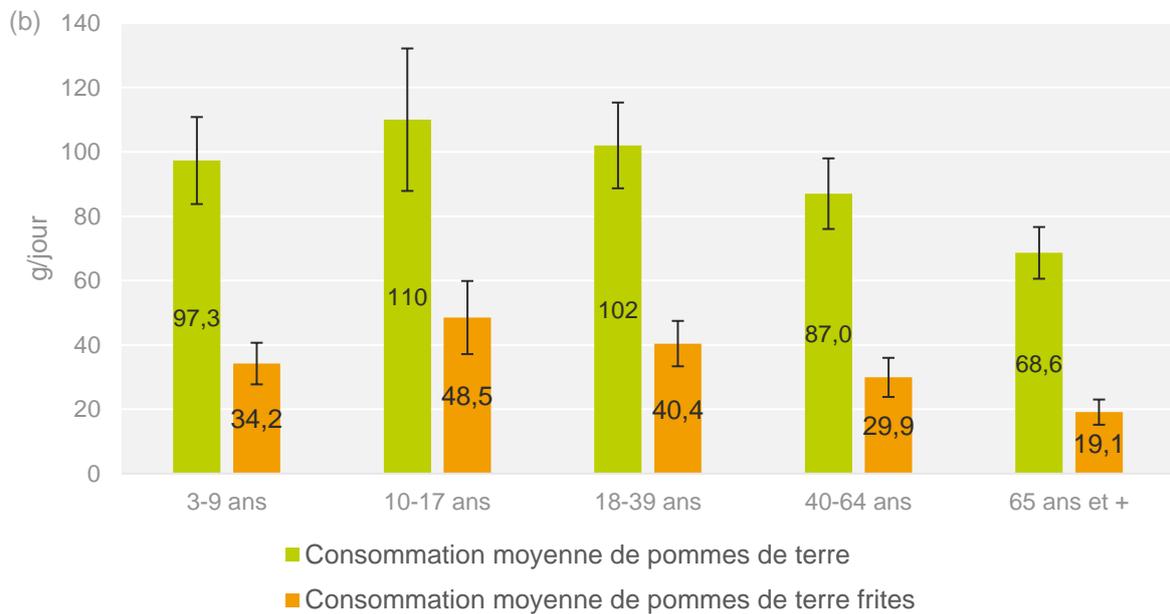
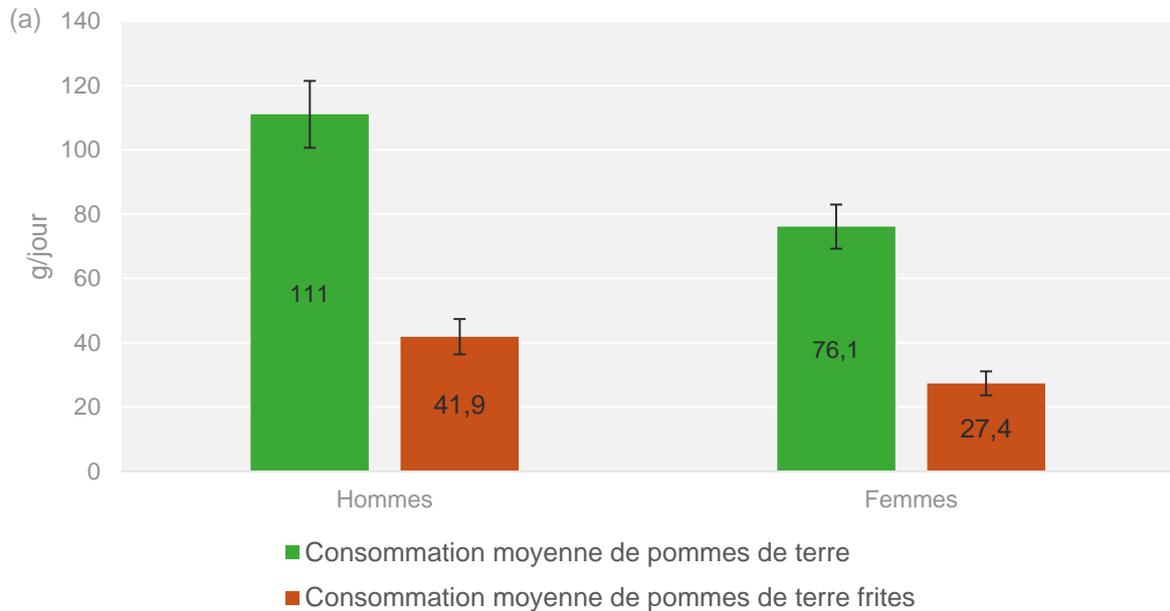
Le Conseil Supérieur de la Santé indique que les pommes de terre font partie d'un régime alimentaire sain, mais recommande de **limiter la consommation de pommes de terre frites**.

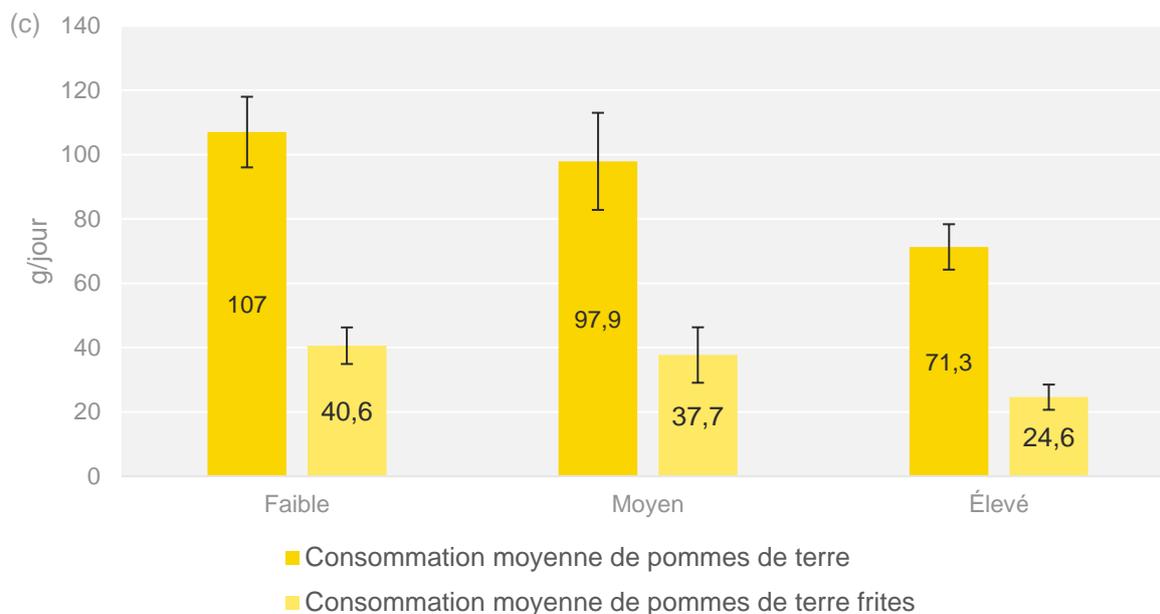
La **consommation moyenne de pommes de terre** dans la Région de Bruxelles-Capitale est de **93 g/jour**, tandis que la **consommation moyenne de pommes de terre frites est de 35 g/jour**.

Parmi les personnes qui consomment des pommes de terre, **en moyenne, 36 % des pommes de terre et des produits à base de pommes de terre consommés sont frits.**

#### 4.14.1. Consommation de pommes de terre (frites)

**Figure 40.** Consommation moyenne de pommes de terre (frites) (g/jour) dans la population âgée de 3 ans et plus (a) selon le sexe, (b) selon l'âge et (c) selon le niveau d'instruction, Région de Bruxelles-Capitale, 2022-2023.

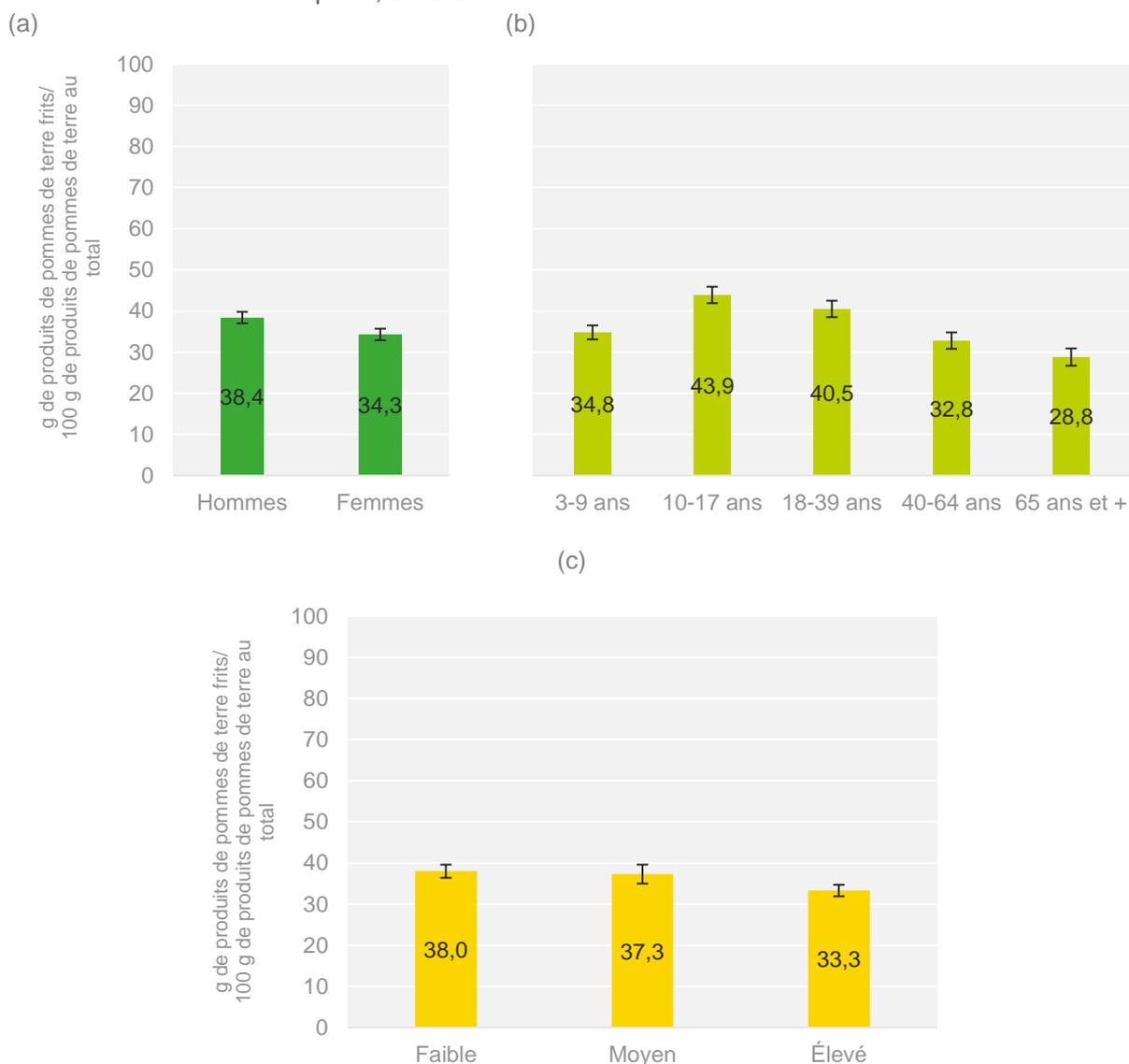




- Les hommes ont une consommation moyenne de pommes de terre supérieure à celle des femmes (110 g/jour *versus* 76 g/jour). Les hommes ont également une consommation moyenne de pommes de terre frites supérieure à celle des femmes (42 g/jour *versus* 27 g/jour).
- Les enfants (97 g/jour), les adolescents (110 g/jour) et les adultes âgés de 18 à 39 ans (102 g/jour) ont une consommation moyenne de pommes de terre plus élevée que les adultes âgés de 65 ans et plus (69 g/jour). Il en va de même pour les pommes de terre frites, avec des consommations moyennes de 34 g/jour, 49 g/jour, 40 g/jour et 19 g/jour pour les enfants, les adolescents, les adultes âgés de 18 à 39 ans et les adultes âgés de 65 ans et plus, respectivement.
- La consommation moyenne de pommes de terre est plus élevée chez les personnes ayant un niveau d'instruction faible (107 g/jour) et moyen (98 g/jour) que chez les personnes ayant un niveau d'instruction élevé (71 g/jour). Il en va de même pour la consommation moyenne de pommes de terre frites, qui est de 41 g/jour et 38 g/jour chez les personnes ayant un niveau d'instruction faible et moyen, et de 25 g/jour chez les personnes ayant un niveau d'instruction élevé.

#### 4.14.2. Proportion de la population respectant les recommandations alimentaires relative à la consommation de pommes de terre frites

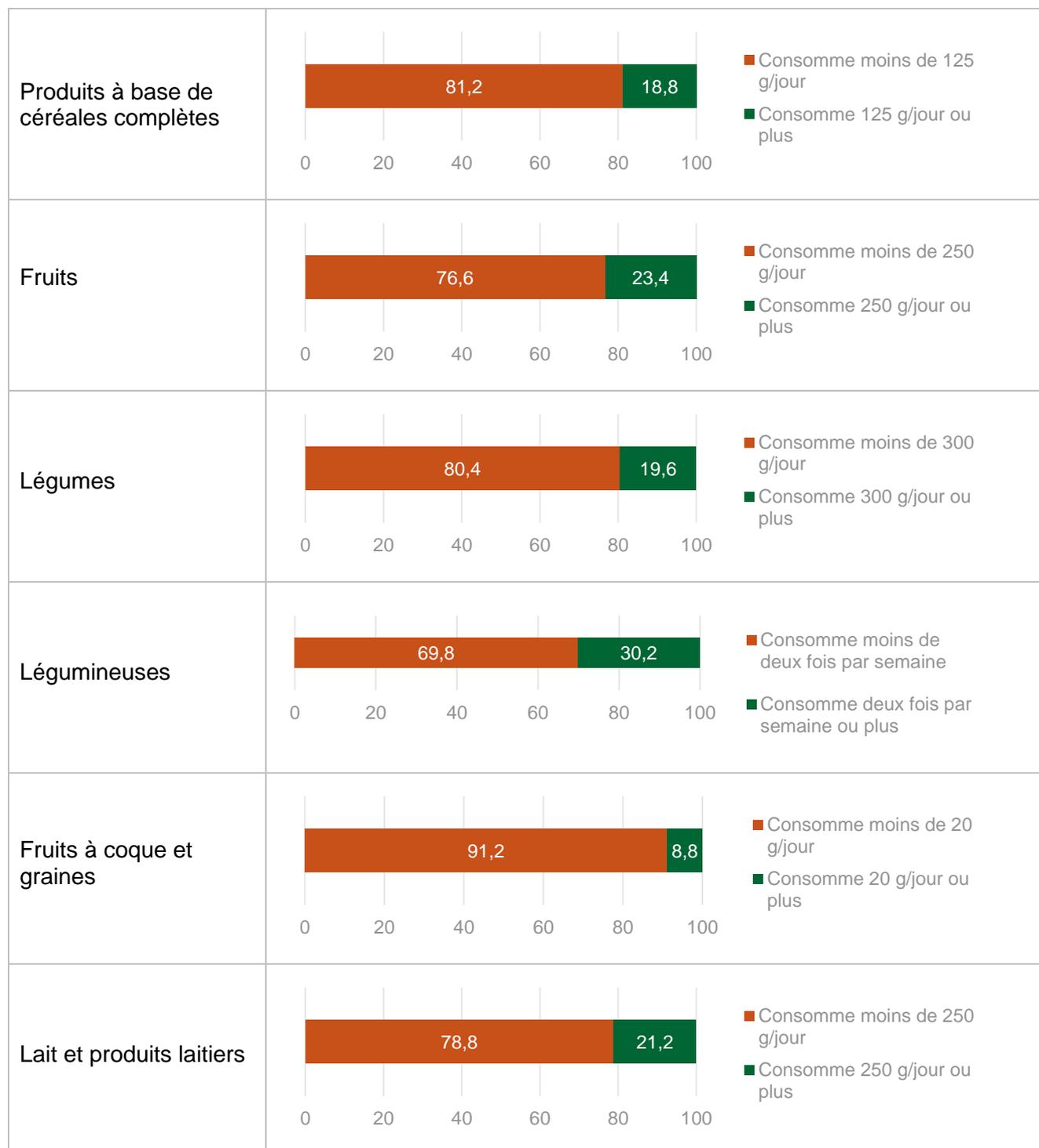
**Figure 41.** Ratio moyen de la quantité de pommes de terre frites consommées par rapport à la quantité totale de pommes de terre consommées (chez les consommateurs de pommes de terre) (a) selon le sexe, (b) selon l'âge et (c) selon le niveau d'instruction, Région de Bruxelles-Capitale, 2022-2023.

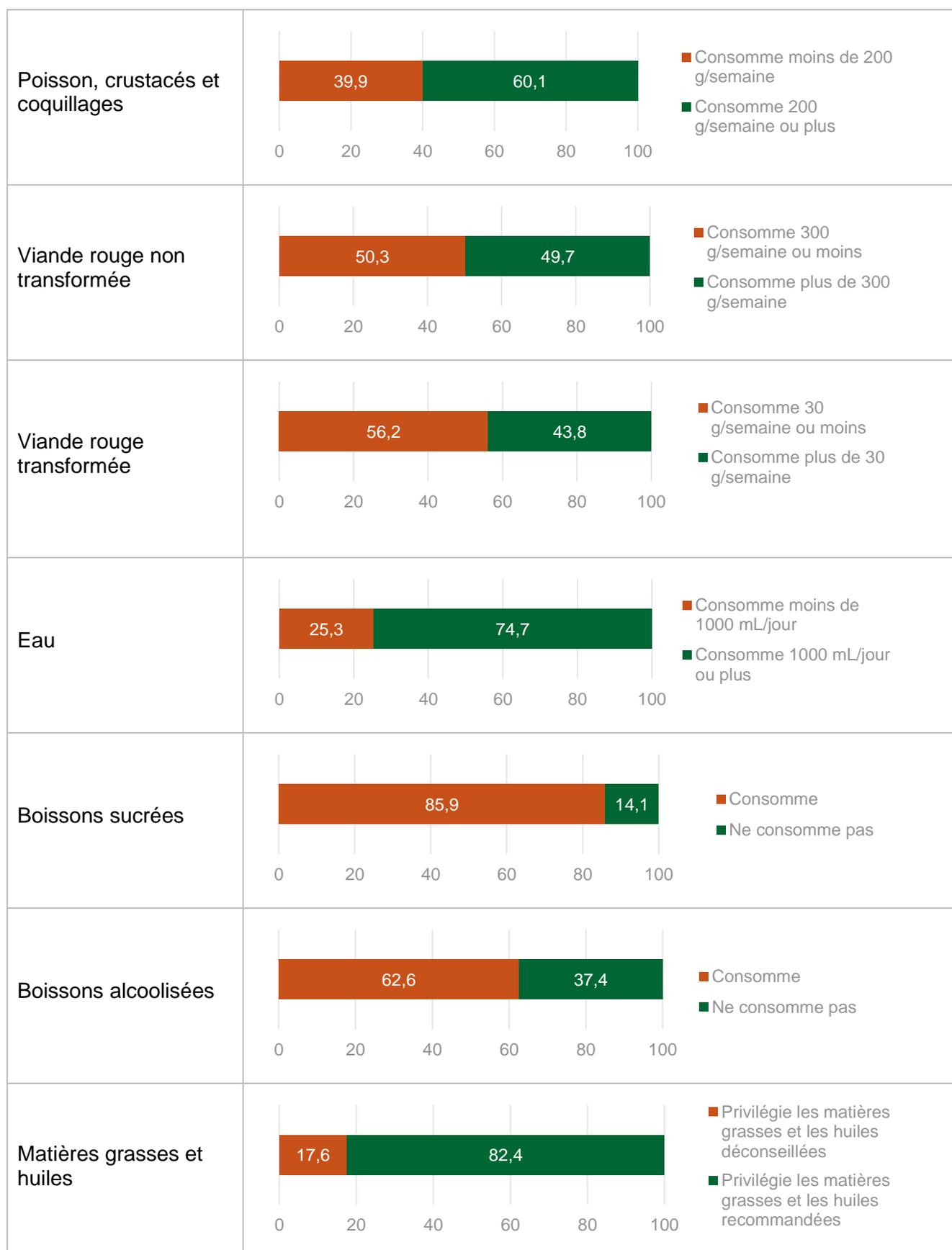


- Parmi les hommes qui consomment des pommes de terre, 38 % des pommes de terre consommées sont frites. Cette proportion moyenne est plus faible chez les femmes (34 %).
- Chez les adolescents et les adultes âgés de 18 à 39 ans, 44 % et 41 % des pommes de terre consommées sont frites. Ce ratio est plus élevé que chez les adultes âgés de 40 à 64 ans (33 %) et de 65 ans et plus (29 %). Chez les enfants, un ratio intermédiaire est observé (35 %).
- La proportion de pommes de terre frites par rapport à la quantité totale de pommes de terre consommée ne varie pas selon le niveau d'instruction : elle est de 38 %, 37 % et 33 %, respectivement, chez les consommateurs de pommes de terre ayant un niveau d'instruction faible, moyen et élevé.

## 5. Aperçu de l'adhésion aux recommandations alimentaires

La figure ci-dessous illustre les proportions de la population adulte respectant et ne respectant pas les recommandations alimentaires en vigueur. Pour les légumineuses, les boissons sucrées et les matières grasses et huiles, les proportions indiquées se réfèrent à la population globale.





En ce qui concerne la recommandation relative à la consommation de pommes de terre frites, il n'a pas été possible de calculer la proportion de la population qui adhère à la recommandation, en raison de la formulation de la recommandation. Elle est donc absente de cette vue d'ensemble.

## 6. Discussion

L'adhésion aux recommandations alimentaires établies par le Conseil Supérieur de la Santé reste généralement faible au sein de la population bruxelloise. Ce constat est particulièrement marqué pour les groupes d'aliments bénéfiques pour la santé. Ainsi, seuls 19 % des adultes consomment une quantité suffisante de produits à base de céréales complètes, 20 % pour les légumes, 9 % pour les fruits à coque et les graines, et 21 % pour le lait et les produits laitiers. Concernant les légumes secs, 30 % de la population bruxelloise en consomme suffisamment fréquemment. En ce qui concerne les fruits, 77 % des adultes en consomment une quantité insuffisante.

Par ailleurs, le respect des recommandations portant sur la limitation des aliments à effets néfastes sur la santé est également faible. Seuls 14 % de l'ensemble de la population bruxelloise déclarent ne jamais consommer de boissons sucrées, tandis que 37 % des adultes affirment ne jamais consommer d'alcool.

### 6.1. PAR SEXE

En général, les hommes présentent une consommation alimentaire plus élevée que les femmes. Cette tendance est observée notamment pour les produits à base de céréales complètes, le lait et les produits laitiers, la viande rouge (transformée et non transformée), l'eau, ainsi que les boissons sucrées et alcoolisées. Une exception notable concerne les légumes, pour lesquels la consommation moyenne est plus élevée chez les femmes. Aucune différence significative entre les sexes n'a été observée concernant les apports moyens en fruits, fruits à coque et graines, légumes secs, poissons et crustacés.

Par conséquent, les hommes respectent davantage les recommandations alimentaires relatives aux produits à base de céréales complètes, bien que la proportion de non-consommateurs soit également plus élevée chez eux. Ils sont également plus nombreux à atteindre les recommandations concernant le lait et les produits laitiers, le poisson et les mollusques (bien qu'avec une faible marge), ainsi que l'eau.

En revanche, les femmes présentent de meilleurs résultats en matière de respect des recommandations liées à la consommation de légumes, de légumineuses, de viande rouge (transformée et non transformée), ainsi qu'aux matières grasses et aux huiles. De plus, leur consommation relative de produits de pommes de terre frits (par rapport à l'ensemble des produits à base de pommes de terre) est inférieure à celle des hommes. Enfin, bien que la consommation de boissons sucrées et alcoolisées soit nettement plus élevée chez les hommes, la proportion de non-consommateurs est similaire entre les hommes et les femmes.

### 6.2. PAR GROUPE D'ÂGE

Les différences d'adhésion aux recommandations alimentaires entre les groupes d'âge varient selon les catégories d'aliments, sans qu'une tendance générale ne puisse être dégagée. Néanmoins, plusieurs observations notables peuvent être relevées :

- Les adolescents et les adultes âgés de 18 à 39 ans ont une consommation moyenne de produits à base de céréales complètes et de boissons sucrées plus élevée que les autres groupes d'âge.
- Les adultes âgés de 18 à 39 ans ont une consommation moyenne de fruits inférieure à celle des autres groupes d'âge.
- La consommation moyenne de légumes est plus élevée chez les adultes que chez les enfants et les adolescents.
- La consommation moyenne de légumes secs est plus élevée chez les adultes âgés de 18 à 64 ans que dans les autres groupes d'âge.

- La consommation moyenne de fruits à coque est la plus élevée chez les adultes âgés de 40 à 64 ans et la plus faible chez les enfants.
- La consommation moyenne de lait et de produits laitiers diminue avec l'âge, contrairement à celle de poissons et de mollusques, qui augmente avec l'âge.
- La consommation moyenne de viande rouge non transformée et d'eau atteint son maximum chez les adultes âgés de 18 à 39 ans et diminue vers les groupes d'âge plus jeunes et plus âgés.
- La consommation moyenne de viande rouge transformée est toujours élevée dans toutes les tranches d'âge. Il en va de même pour la consommation moyenne de boissons alcoolisées (à l'exclusion des enfants et des adolescents).

Le respect des recommandations alimentaires pour les produits à base de céréales complètes, les fruits, le lait et les produits laitiers, l'eau, les boissons alcoolisées et les matières grasses et huiles diminue avec l'âge.

En revanche, l'adhésion aux recommandations augmente avec l'âge pour la consommation de poissons et crustacés, de viande rouge non transformée, ainsi que pour les boissons sucrées (sauf chez les enfants, qui présentent une proportion de non-consommateurs plus élevée que les adolescents et les jeunes adultes). Une évolution similaire est observée pour le rapport entre les produits de pommes de terre frites et l'ensemble des produits de pommes de terre, avec une diminution de ce ratio dans les groupes d'âge plus élevés, indiquant une meilleure adhésion aux recommandations. Les enfants, cependant, présentent un ratio intermédiaire.

Enfin, les adultes âgés de 40 à 64 ans sont les plus nombreux à respecter les recommandations concernant les légumes, les fruits à coque et les graines. En revanche, aucune différence significative entre les groupes d'âge n'est observée pour les légumes secs et la viande rouge transformée.

### 6.3. SELON LE NIVEAU D'INSTRUCTION

La consommation alimentaire varie également selon le niveau d'instruction. Les personnes ayant un niveau d'instruction élevé présentent une consommation moyenne plus élevée de légumes, de viande rouge (transformée et non transformée), ainsi que de boissons alcoolisées, comparativement à celles ayant un niveau d'instruction faible. À l'inverse, la consommation de poissons et de crustacés, ainsi que celle de boissons sucrées, diminue à mesure que le niveau d'instruction augmente. La consommation moyenne de céréales complètes, de fruits, de légumes secs, de noix et de graines, de lait et de produits laitiers, et d'eau ne varie pas en fonction du niveau d'instruction.

L'adhésion aux recommandations alimentaires s'avère plus élevée chez les personnes ayant un niveau d'instruction élevé en ce qui concerne les fruits, les légumineuses, les fruits à coque et graines, la viande rouge non transformée, ainsi que les matières grasses et huiles. À l'inverse, le respect des recommandations diminue avec l'élévation du niveau d'instruction pour la viande rouge transformée et les boissons alcoolisées. En outre, la proportion de non-consommateurs de céréales complètes diminue avec le niveau d'instruction.

Les personnes ayant un niveau d'instruction moyen respectent davantage les recommandations liées aux céréales complètes, mais moins celles portant sur les légumes, par rapport aux personnes ayant un niveau d'instruction faible ou élevé.

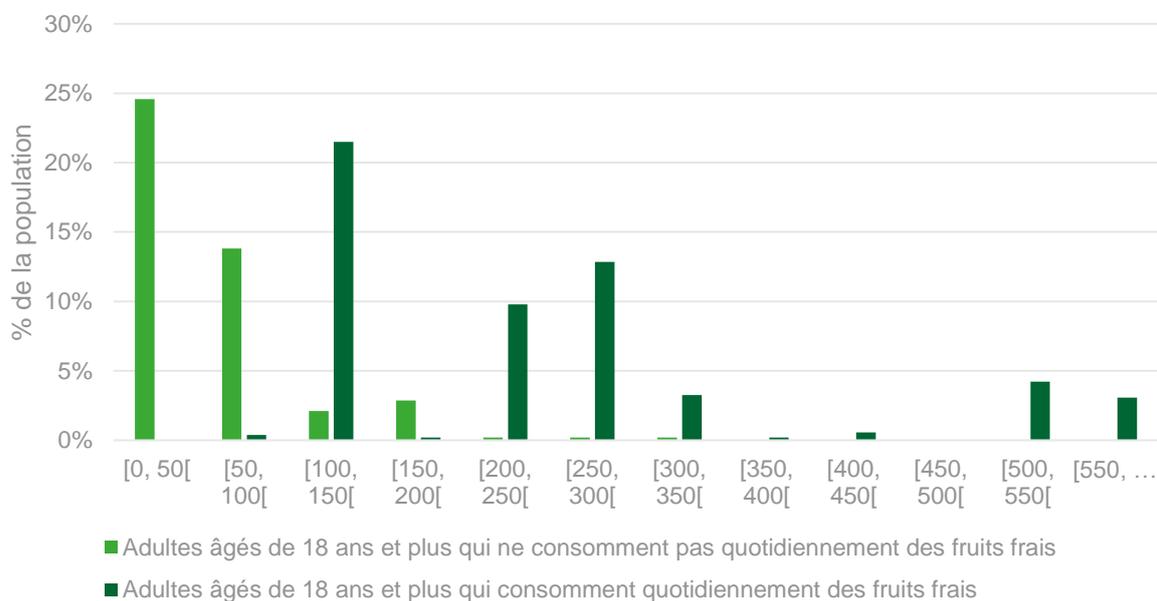
Aucune différence notable n'apparaît entre les niveaux d'instruction concernant l'adhésion aux recommandations relatives au lait et aux produits laitiers, au poisson et aux mollusques, ainsi qu'à l'eau. De même, la proportion de non-consommateurs de boissons sucrées et le ratio entre les produits de pommes de terre frites et le total des produits de pommes de terre restent similaires entre les différents niveaux d'instruction. Toutefois, les quantités absolues de produits de pommes de terre frites, ainsi que de produits de pommes de terre au total, diminuent avec l'augmentation du niveau d'instruction.

## 6.4. SUGGESTIONS POUR UNE ANALYSE PLUS APPROFONDIE

Une analyse approfondie de l'ensemble des données peut offrir des informations précieuses pour appuyer l'élaboration de politiques alimentaires basées sur des données probantes. Il est particulièrement important de comprendre la répartition de la consommation au sein de la population afin de concevoir des stratégies de prévention efficaces. À titre d'illustration, la consommation de fruits sera examinée plus en détail.

Parmi les adultes âgés de 18 ans et plus qui consomment des fruits frais quotidiennement, 56,4 % ne parviennent toujours pas à atteindre l'apport recommandé de 250 g/jour. Parmi ceux qui consomment des fruits frais moins fréquemment, cette proportion atteint 99,1 %. Cette différence marquée met en évidence l'importance d'encourager une consommation plus régulière de fruits parmi les consommateurs non quotidiens, plutôt que de se concentrer uniquement sur l'atteinte de l'objectif de 250 g/jour pour l'ensemble de la population.

**Figure 43.** Histogramme de la population en fonction de la consommation de fruits en g/jour, Bruxelles : 2022-2023.



## 7. Conclusion et recommandations

Les recommandations alimentaires fondées sur des données probantes, fournies par le Conseil Supérieur de la Santé, sont conçues pour être pratiques et applicables au quotidien. Leur objectif principal est de promouvoir la santé et de prévenir les maladies. Ces recommandations couvrent à la fois les groupes d'aliments à privilégier et ceux à limiter, ainsi que des indications quantitatives, bien que ces dernières ne concernent que la population adulte. Il est important de souligner que les recommandations alimentaires quantitatives (c'est-à-dire les quantités à consommer) ne s'appliquent ni aux enfants ni aux adolescents, ce qui empêche toute estimation du respect de ces recommandations pour ces groupes d'âge. En général, l'adhésion aux recommandations alimentaires reste faible, puisque seulement un adulte sur quatre dans la région de Bruxelles-Capitale respecte les recommandations concernant les produits à base de céréales complètes, les fruits, les légumes, les noix et graines, le lait et les produits laitiers, ainsi que la viande rouge (transformée et non transformée). De plus, les recommandations visant à limiter la consommation de boissons sucrées et à éviter l'alcool sont également peu suivies.

Les différences d'adhésion aux recommandations alimentaires entre les hommes et les femmes varient selon les groupes alimentaires, mais il est généralement observé que les femmes respectent plus souvent les recommandations que les hommes. De même, les écarts entre les groupes d'âge ne sont pas uniformes pour tous les groupes alimentaires, bien que l'adhésion aux recommandations diminue fréquemment avec l'âge. En règle générale, le respect des recommandations alimentaires s'améliore avec le niveau d'instruction, bien que des exceptions existent.

La faible adhésion aux recommandations alimentaires peut être attribuée à plusieurs facteurs, notamment le manque de sensibilisation ou d'information sur les régimes alimentaires sains, des obstacles à l'accessibilité et des contraintes financières concernant l'achat d'aliments, ainsi que des facteurs culturels et culinaires. Les résultats de cette enquête mettent en lumière la nécessité de renforcer les politiques de santé publique afin de promouvoir des habitudes alimentaires plus saines. Malgré les investissements publics et les campagnes d'information, une part importante de la population continue d'adopter de mauvaises habitudes alimentaires, caractérisées par des apports excessifs en acides gras saturés, une consommation insuffisante de glucides complexes et des apports sous-optimaux en micronutriments. Pour remédier à ces déséquilibres, il est essentiel de créer des environnements alimentaires où les choix équilibrés et riches en nutriments sont non seulement faciles, mais aussi attrayants. Des stratégies fondées sur des données probantes, telles que l'amélioration du caractère abordable et de l'accessibilité des aliments riches en acides gras insaturés, en fibres et en vitamines et minéraux essentiels (par exemple, les fruits, les légumes, les céréales complètes, les légumineuses, les noix et le poisson), la régulation de la commercialisation des aliments ultra-transformés et riches en matières grasses, l'amélioration de l'étiquetage nutritionnel visible sur les emballages, et le soutien aux options plus saines dans les lieux publics, peuvent jouer un rôle clé dans l'évolution des comportements alimentaires.