



ENQUÊTE DE CONSOMMATION ALIMENTAIRE 2014-2015

RAPPORT 4: LA CONSOMMATION ALIMENTAIRE

Institut Scientifique de Santé Publique
Direction Opérationnelle Santé publique et Surveillance
Rue Juliette Wytsman 14
1050 Bruxelles | Belgique
Tel: 02 642 57 71
E-mail : jean.tafforeau@wiv-isp.be

Numéro de dépôt : D/2016/2505/26
Référence interne : PHS Report 2016-031

ENQUÊTE DE CONSOMMATION ALIMENTAIRE 2014-2015

RAPPORT 4 : LA CONSOMMATION ALIMENTAIRE

Remerciements

Outre les auteurs et membres de l'équipe de recherche de l'enquête de consommation alimentaire 2014-2015, nous souhaitons également remercier :

Les participants et les enquêteurs pour leur participation à cette enquête.

Stefanie Vandevijvere pour les négociations avec le SPF Santé publique, Sécurité de la chaîne alimentaire et Environnement.

Stefaan Demarest et Johan Van der Heyden de l'Institut Scientifique de Santé publique (WIV-ISP), Bruxelles, pour leur aide au niveau de la préparation de l'enquête et de l'analyse des données.

Sabine Drieskens de l'Institut Scientifique de Santé publique (WIV-ISP), Bruxelles, pour son aide vis-à-vis de l'utilisation du logiciel Blaise et de l'adaptation des macros SAS.

Inge Huybrechts, Geneviève Nicolas et Corinne Casagrande de l'Agence internationale de recherche sur le cancer (IARC), Lyon, France, pour leur soutien dans l'utilisation et l'adaptation du logiciel GloboDiet® au contexte belge.

Mieke De Mayer en Mia Bellemans de l'unité de recherche Santé publique de l'Université de Gand, pour leur aide concernant l'adaptation du logiciel GloboDiet® au contexte belge, la création du recueil de photos et la formation des enquêteurs.

Carine Seeuws de NUBEL asbl, Bruxelles, pour la mise à disposition de la table de composition de produits alimentaires NUBEL.

Maryse Niekerk, Zohreh Etemad et leurs collègues du « Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu » (RIVM), Bilthoven, Pays-Bas, pour leurs conseils vis-à-vis de l'utilisation du logiciel GloboDiet®, la gestion et le couplage de la base de données avec les tables de composition des aliments.

Marga Ocké, Arnold Dekkers et leurs collègues du « Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu » (RIVM), Bilthoven, Pays-Bas, pour leurs conseils durant la phase de préparation de l'enquête et la mise à disposition du logiciel SPADE® pour l'analyse des données de consommation alimentaire.

Le conseil d'avis scientifique : Laurence Doughan, Katrien De Pauw, Christine Vinx, Carl Berthot, Isabelle Laquire, Xavier Van Huffel, Valérie Vromman, Guy Debacker, Ilse Debourdeaudhuij, Greet Cardon, Peter Clarys, Christophe Matthys, Jean Nève, Eline Rademakers, Pierre Du Ville, Philippe Mortier, Benoit Horion, Jean Pottier et Philippe Donnen.

Pour toute référence à ce rapport, veuillez utiliser la citation suivante :

De Ridder K, Bel S, Brocatus L, Cuypers K, Lebacqz T, Moyersoën I, Ost C & Teppers E. La consommation alimentaire. Dans : Bel S, Tafforeau J (éd.). Enquête de Consommation Alimentaire 2014-2015. Rapport 4. WIV-ISP, Brussel, 2016.

TABLE DES MATIÈRES

Introduction et méthodologie.....	1
1. La consommation alimentaire	49
2. Recommandations alimentaires	128
3. Macronutriments.....	463
4. Alimentation enrichie et compléments alimentaires	774
5. Micronutriments	859
6. Foodex2: Données de consommation alimentaire	1350
Annexe 1: Liste des aliments.....	1514

INTRODUCTION ET MÉTHODOLOGIE

AUTEUR

Koenraad CUYPERS

Thérèse LEBACQ

Sarah BEL

Remerciements

Ce travail n'aurait pas pu être réalisé sans la collaboration de nombreuses personnes. Des remerciements particuliers sont adressés :

Aux participants et aux enquêteurs pour leur participation à l'enquête ;

À Loes Brocatus, Charlotte Stiévenart et Sofie Van den Abeele pour la préparation et l'organisation du travail de terrain, ainsi que pour leur contribution à la gestion des données collectées ;

À Ledia Jani pour son travail organisationnel et logistique lors de l'enquête, de même que pour la mise en page de ce rapport ;

À Sarah Bel, Koenraad Cuypers, Karin De Ridder, Thérèse Lebacq, Cloë Ost et Eveline Teppers pour le travail de gestion et d'analyse des données collectées;

À Koenraad Cuypers pour la coordination du projet.

Pour toute référence à ce chapitre, veuillez utiliser la citation suivante :

Cuypers K, Lebacq T, Bel S, Introduction et méthodologie. Dans : Lebacq T, Teppers E (éd.). Enquête de consommation alimentaire 2014-2015. Rapport 4. WIV-ISP, Bruxelles, 2016.

TABLE DES MATIÈRES

Liste des abréviations.....	5
1. Introduction	6
1.1. Contexte général.....	6
1.2. Objectifs	6
1.3. Acteurs	7
2. Méthodologie.....	9
2.1. Procédure d'échantillonnage.....	9
2.1.1. Population cible.....	9
2.1.2. Taille de l'échantillon	9
2.1.3. Sélection de l'échantillon	10
2.1.4. Stratégie de remplacement.....	11
2.2. Questionnaires et mesures.....	12
2.2.1. Rappel de consommation alimentaire de 24 heures	12
2.2.2. Questionnaire sur la fréquence de consommation des aliments.....	13
2.2.3. Interviews face à face.....	14
2.2.4. Questionnaires auto-complétés	15
2.2.5. Accéléromètres	15
2.2.6. Mesures anthropométriques	16
2.3. Organisation du travail de terrain	16
2.3.1. Répartition par trimestre	16
2.3.2. Contact des individus sélectionnés	18
2.3.3. Déroulement des interviews.....	18
2.3.4. Enquêteurs	20
2.4. Gestion et contrôle des données.....	22
2.4.1. Bases de données	22
2.4.2. Contrôle « vertical » des données	23
2.4.3. Contrôle de la base de données Globodiet.....	23
2.4.4. Fusion des bases de données.....	24
3. Participation	25
4. Composition de la population d'étude	26
4.1. Composition par province	26
4.2. Composition selon l'âge et le sexe	26
4.3. Composition selon le niveau d'éducation.....	27
4.4. Composition selon la taille et le type de ménage	28
4.5. Composition selon la nationalité.....	29
5. Présentation des résultats de l'enquête.....	30
5.1. Coefficients de pondération	30
5.2. Présentation des résultats.....	31
6. Rapport 4 : la consommation alimentaire.....	34
6.1. Composition de la population d'étude	34

6.1.1. Composition par province	34
6.1.2. Composition selon l'âge et le sexe	35
6.1.3. Composition selon le niveau d'éducation	36
6.1.4. Composition selon la taille et le type de ménage	37
6.1.5. Composition selon la nationalité.....	38
6.2. Coefficients de pondération	39
6.3. Analyse des données de consommation alimentaire.....	40
6.3.1. Estimation de la consommation habituelle.....	40
6.3.2. Sources d'énergie, de macro- et de micronutriments	45
6.4. Présentation des résultats.....	45
6.4.1. Fréquence de consommation alimentaire.....	45
6.4.2. Consommation habituelle.....	46
7. Bibliographie.....	47

LISTE DES ABRÉVIATIONS

AFSCA	Agence fédérale pour la sécurité de la chaîne alimentaire
CAPI	Computer assisted personal interview
CPVP	Commission de la protection de la vie privée
CSS	Conseil Supérieur de la Santé
EFCOSUM	European Food Consumption Survey Method
EFCOVAL	European Consumption Validation
EFSA	European Food Safety Authority
EHIS-PAQ	European health interview survey- physical activity questionnaire
EPIC-Soft	European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition Software
FFQ	Food Frequency Questionnaire
FPAQ	Flemish Physical Activity Questionnaire
IARC	International Agency for Research on Cancer
IMC	Indice de masse corporelle
INAMI	Institut national d'assurance maladie-invalidité
IPAQ	International Physical Activity Questionnaire
KU Leuven	Katholieke Universiteit Leuven
OGM	Organisme génétiquement modifié
OR	Odd ratio
PANCAKE	Pilot study for the Assessment of Nutrient intake and food Consumption Among Kids in Europe
RIVM	Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu, Pays-Bas
SPADE	Statistical Program to Assess Dietary Exposure
SPF	Service public fédéral
UE	Union européenne
UGent	Université de Gand
ULB	Université libre de Bruxelles
UPDLP	Union Professionnelle des Diplômés en Diététique de Langue Française
VBVD	Vlaamse Beroepsvereniging van Voedingsdeskundigen en Diëtisten
VUB	Vrije Universiteit van Brussel
WIV-ISP	Institut scientifique de Santé publique, Belgique

1. INTRODUCTION

1.1. CONTEXTE GÉNÉRAL

L'alimentation et le mode de vie des individus sont d'une importance majeure pour la santé publique. L'alimentation et les habitudes alimentaires sont, en effet, des facteurs de risque importants en termes de santé et de développement de certaines maladies (1). Le recours à une alimentation et des habitudes alimentaires saines, tout au long de la vie, représente ainsi un facteur protecteur majeur contre le développement de maladies non transmissibles, telles que le diabète, les maladies cardiovasculaires et le cancer (2). L'augmentation de la consommation d'aliments riches en calories et le manque d'activité physique sont, en outre, à l'origine d'une forte augmentation des problèmes de surpoids et d'obésité au niveau européen et mondial (3), ces derniers constituant également des facteurs de risque majeurs pour le développement de maladies non transmissibles (3). De telles maladies ont un impact important sur la qualité et la durée de vie. Elles engendrent, en outre, un coût économique significatif pour la société (4).

Le recours à une alimentation et des habitudes alimentaires saines, de même que la lutte contre le surpoids et l'obésité représentent dès lors des objectifs de santé publique majeurs. Dans ce contexte, il est primordial de connaître la prévalence et la distribution des indicateurs nutritionnels (carences, excès en macro et micronutriments, obésité) au sein de la population et d'identifier les inégalités sociales en matière de qualité nutritionnelle. De telles données sont, en effet, indispensables afin de dresser une image détaillée des besoins de la population et d'ainsi soutenir le développement de politiques nutritionnelles adéquates. D'autre part, les différentes crises dans le domaine de la sécurité alimentaire (la crise de la vache folle ou de la dioxine, par exemple) ont mis en évidence la nécessité de disposer d'informations concernant l'exposition des consommateurs à certains risques sanitaires (l'exposition à certains contaminants ou additifs, notamment).

Dans ce cadre, les enquêtes de consommation alimentaire ont pour objectif d'estimer la consommation moyenne d'aliments, de macronutriments (les graisses, les glucides, les protéines) et de micronutriments (tels que les vitamines et les minéraux) d'une population dans une région ou un pays donné (5). De telles estimations sont réalisées au départ de données individuelles collectées au sein d'un échantillon représentatif de la population étudiée.

En Belgique, la dernière enquête nationale de consommation alimentaire a été menée en 2004. Or, les habitudes alimentaires évoluent de manière marquée au cours du temps en raison du changement de la population (suite aux migrations ou au vieillissement, par exemple), de facteurs culturels ou de la modification de l'offre d'aliments (tels que l'accroissement de l'offre de produits alimentaires « tout prêts »). Il s'avère, par conséquent, indispensable d'actualiser les données disponibles afin de disposer d'une image récente de la consommation alimentaire et de l'état nutritionnel de la population. De telles données sont destinées à soutenir la mise en place de politiques alimentaires adaptées, à évaluer les politiques existantes, à informer la population, de même qu'à être utilisées dans le cadre de recherches scientifiques.

1.2. OBJECTIFS

L'enquête de consommation alimentaire 2014-2015 a pour objectif général d'étudier la consommation et les habitudes alimentaires de la population résidant en Belgique. Cet objectif général se décline en six objectifs spécifiques :

1. Évaluer la consommation d'aliments, d'énergie et de nutriments dans l'ensemble de la population et comparer ces valeurs aux recommandations nationales ;
2. Évaluer la consommation de suppléments alimentaires et l'apport en micronutriments issu de ces suppléments ;
3. Comparer différents sous-groupes de la population en ce qui concerne leur consommation d'aliments, d'énergie et de nutriments afin d'identifier les sous-groupes ayant un risque de présenter un apport excessif ou une carence de certains aliments ou nutriments ;
4. Étudier les connaissances, les attitudes et le comportement de la population en matière de sécurité alimentaire et fournir des données permettant d'évaluer l'exposition de la population à certains contaminants, additifs et autres produits chimiques présents dans les aliments ;

5. Evaluer le niveau d'activité physique et le comportement sédentaire de la population et relier ces informations à la consommation d'aliments et de nutriments ;
6. Décrire les habitudes et comportements alimentaires (telles que la fréquence, la durée et le lieu de consommation des repas ou le suivi de régimes spécifiques), le statut nutritionnel (sur base du tour de taille et de l'indice de masse corporelle, notamment) et l'opinion de la population en matière de politiques nutritionnelles et d'utilisation d'organismes génétiquement modifiés (OGM) dans l'alimentation.

De telles informations visent à soutenir l'élaboration d'une politique de nutrition et de promotion de la santé adaptée aux besoins de la population. Une enquête de consommation alimentaire constitue un outil indispensable pour différents types d'évaluation et d'analyse de risque, de même que pour la prise de décisions politiques en matière d'alimentation et de sécurité alimentaire.

L'enquête de consommation alimentaire 2014-2015 constitue le suivi de la première enquête menée en 2004 et qui avait ciblé la population âgée de 15 à 64 ans. Pour la première fois en Belgique, la présente enquête fournira en outre une image représentative de la consommation alimentaire des enfants (de 3 à 9 ans) et adolescents (de 10 à 17 ans). Les enfants sont considérés comme un groupe d'âge particulièrement vulnérable et constituent, dès lors, une priorité dans l'évaluation du risque d'exposition aux contaminants. L'enquête de consommation alimentaire 2014-2015 possède, par conséquent, une haute valeur stratégique pour le service public fédéral (SPF) et les différents groupes de recherche travaillant dans le domaine de la santé publique, de l'alimentation et de la sécurité alimentaire.

L'enquête de consommation alimentaire 2014-2015 fait, en outre, partie du projet de recherche « EU Menu » mené au sein de l'Union européenne (UE) au sujet de la consommation alimentaire (6). Ce projet a pour objectif d'harmoniser la collecte de données de consommation alimentaire à l'échelle européenne afin de disposer de données comparables entre les différents Etats Membres, ce qui s'avère être un enjeu crucial pour l'élaboration de politiques européennes.

1.3. ACTEURS

L'enquête de consommation alimentaire 2014-2015 a été initiée par la Ministre des Affaires Sociales et de la Santé publique, ainsi que par le Service public fédéral (SPF) Santé publique, Sécurité de la chaîne alimentaire et Environnement. L'enquête a été financée par le SPF Santé publique, Sécurité de la chaîne alimentaire et Environnement, l'Institut Scientifique de Santé publique (WIV-ISP) et l'Autorité Européenne de Sécurité des Aliments (« *European Food Safety Authority* », EFSA¹).

La réalisation de cette enquête a été permise grâce à une collaboration entre différents instituts et partenaires ayant mis leurs compétences et leur expérience au service de ce projet :

1. **L'équipe de recherche du WIV-ISP, Direction opérationnelle « Santé publique et surveillance », Service « Enquêtes, mode de vie et maladies chroniques »** a été chargée de l'exécution de l'enquête et a été associée à toutes les phases du projet, à savoir la préparation préliminaire, l'élaboration des questionnaires, la formation des enquêteurs, l'organisation et le suivi du travail de terrain, le traitement et l'analyse des données collectées et la rédaction des rapports présentant les résultats de l'enquête.
2. **L'Agence internationale de recherche sur le cancer (« International Agency for Research on Cancer », IARC)**, basée à Lyon en France, est intervenue en appui à l'utilisation et l'adaptation de GloboDiet® (anciennement appelé EPIC-Soft), un logiciel permettant de réaliser les rappels de consommation alimentaire de 24 heures de manière informatiquement assistée.
3. Deux diététiciennes (Mia Bellemans en Mieke de Mayer) de **l'Unité de recherche de Santé Publique de l'Université de Gand (Ugent)** ont participé au développement d'une version Flamande et Wallonne du logiciel GloboDiet® (en fournissant les données nécessaires à l'IARC) et à la conception du recueil de photos ; elles ont également apporté un soutien à la formation des enquêteurs, en ce qui concernait l'utilisation de GloboDiet®.

¹ <http://www.efsa.europa.eu/>

4. Une collaboration a été régulièrement entretenue avec les chercheurs de l'**Institut néerlandais de Santé publique et d'Environnement** (« **Rijksinstituut Volksgezondheid en Milieu** », **RIVM**) au sujet du traitement des données collectées via le logiciel GloboDiet®, du couplage des données de consommation alimentaire avec les tables de composition des aliments et de l'utilisation du logiciel statistique SPADE (« Statistical Program to Assess Dietary Exposure ») développé par le RIVM.
5. La **plateforme eHealth** a apporté son soutien à l'enquête en mettant à disposition de l'équipe de recherche le logiciel « Hector ». Ce logiciel a été utilisé afin de transmettre les données numériques collectées lors de l'enquête (CAPI, GloboDiet et accéléromètres) de l'ordinateur des enquêteurs au WIV-ISP. Cet envoi a été réalisé au moyen de l'eHealthBox, une boîte aux lettres électronique sécurisée.

La mise en œuvre concrète de l'enquête de consommation alimentaire 2014-2015 a dû être suivie de manière continue et être adaptée, lorsque c'était nécessaire. Une concertation permanente a dès lors été mise en place entre toutes les parties prenantes. Dans ce cadre, un comité de pilotage se réunissant trimestriellement a été créé ; ce comité était composé de deux instances :

1. La **Commission des commanditaires** était composée des représentants des commanditaires de l'enquête (à savoir des membres du cabinet du Ministre des Affaires sociales et de la Santé publique et du SPF Santé publique, Sécurité de la chaîne alimentaire et Environnement). Cette commission était chargée du suivi administratif et politique de l'enquête de consommation alimentaire. Lors de réunions trimestrielles, elle évaluait l'état d'avancement de l'enquête et adaptait, si nécessaire, son déroulement. Des rapports semestriels concernant l'avancement du travail et le budget alloué à l'enquête ont été fournis par le WIV-ISP à la Commission des commanditaires afin d'évaluer la réalisation des objectifs programmés.
2. Le **Conseil d'avis scientifique** était composé d'experts issus de différents horizons : l'Unité de recherche de Santé publique de l'Université de Gand (UGent), l'Unité de recherche des Sciences de la motricité de l'Université de Gand (UGent), la Faculté de kinésithérapie et d'éducation physique de la « Vrije Universiteit van Brussel » (VUB), le Département de Médecine clinique et expérimentale de la KU Leuven, la Faculté de Pharmacie de l'Université libre de Bruxelles (ULB), le Conseil supérieur de la Santé (CSS) et l'Agence fédérale pour la sécurité de la chaîne alimentaire (AFSCA). Le Conseil d'avis scientifique a suivi de manière rapprochée le déroulement de l'enquête de consommation alimentaire et a apporté son soutien dans le choix des méthodologies, l'élaboration des questionnaires et la rédaction des rapports résumant les résultats de l'enquête.

2. MÉTHODOLOGIE

La méthodologie utilisée dans l'enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015 se base, en grande partie, sur les recommandations de l'EFSA concernant la collecte de données de consommation alimentaire dans le cadre du projet EU-Menu (6;7). En ce qui concerne la collecte de données de consommation alimentaire chez les enfants, la méthodologie utilisée suit les recommandations issues de l'étude pilote du projet européen PANCAKE (« Pilot study for the assessment of nutrient intake and food consumption among kids in Europe ») (8).

La présente enquête a été approuvée par la Commission de la protection de la vie privée (CPVP) et par le Comité d'éthique médicale de l'Hôpital Universitaire de Gand (UZ Gent). L'enquête de consommation alimentaire 2014-2015 a été menée selon les principes de la Déclaration d'Helsinki (1964).

2.1. PROCÉDURE D'ÉCHANTILLONNAGE

2.1.1. Population cible

L'objectif de la procédure d'échantillonnage est de sélectionner un ensemble de personnes qui soit représentatif de la population cible. La population cible de l'enquête de consommation alimentaire 2014-2015 est définie comme l'ensemble de la population âgée de 3 à 64 ans résidant en Belgique au sein de ménages privés, sans restriction de nationalité. Les personnes âgées de moins de 3 ans et de plus de 64 ans n'ont pas été incluses dans l'échantillon pour des raisons budgétaires.

Le Registre National de population a été utilisé comme base de sondage. La population d'étude – c'est-à-dire la population réellement atteinte par cette étude – ne coïncide, par conséquent, pas entièrement avec la population cible. En effet, les personnes qui ne sont pas enregistrées dans le Registre, telles que les personnes « sans domicile fixe » ou « sans papiers », n'étaient pas reprises dans la population d'étude.

Par ailleurs, certaines catégories de personnes ont été exclues de cette procédure d'échantillonnage pour des raisons pratiques : les personnes résidant dans des institutions, dans une communauté religieuse ou incarcérées (en raison d'une moindre liberté au niveau du choix des aliments), les personnes qui ne maîtrisaient pas suffisamment le français ou le néerlandais, ainsi que les personnes n'ayant pas pu être interviewées en raison d'un handicap physique ou mental.

2.1.2. Taille de l'échantillon

Selon les recommandations de l'EFSA, les données de consommation alimentaire ont été collectées dans différents groupes d'âge, parmi lesquels on retrouve les enfants (de 3 à 9 ans), les adolescents (de 10 à 17 ans) et les adultes (de 18 à 64 ans) (6). L'échantillon a été stratifié en cinq groupes d'âge (3-5 ans, 6-9 ans, 10-17 ans, 18-39 ans et 40-64 ans), chacun de ces groupes se divisant lui-même en deux groupes en fonction du genre. Pour les enfants (de 3 à 9 ans) et les adultes (de 18 à 64 ans), deux groupes d'âge ont été considérés afin de s'assurer qu'il y ait suffisamment d'individus sélectionnés chaque groupe.

La taille de l'échantillon a été calculée de manière à ce que la consommation moyenne estimée pour les différents aliments soit incluse avec une certitude de 95 % dans un intervalle de 5 % autour de la moyenne de la population réelle. Sur cette base, il a été déterminé que 500 enfants âgés de 3 à 5 ans, 500 enfants âgés de 6 à 9 ans, 1000 adolescents âgés de 10 à 17 ans, 600 adultes âgés de 18 à 39 ans et 600 adultes âgés de 40 à 64 ans devaient faire partie de l'échantillon. Au total, la taille de l'échantillon a donc été estimée à 3200 individus. Une telle taille est suffisante afin de fournir des informations pertinentes au niveau national et régional (à l'exception de Bruxelles-Capitale) mais n'est pas suffisamment importante pour pouvoir réaliser des estimations au niveau provincial.

2.1.3. Sélection de l'échantillon

La sélection de l'échantillon a été réalisée en plusieurs étapes : stratification géographique, sélection des communes et sélection des individus.

Stratification géographique

Le nombre total de personnes à interroger (3200) a été réparti dans les trois régions belges (Flandre, Bruxelles-Capitale et Wallonie) en fonction de la taille de la population de chaque région (sur base des données de population au 01/12/2012). L'objectif était d'interroger 1850 personnes en Flandre, 300 personnes à Bruxelles et 1050 personnes en Wallonie.

Une stratification provinciale a ensuite été réalisée afin de garantir une dispersion géographique équilibrée de l'échantillon. Onze strates ont ainsi été formées, celles-ci comprenant les dix provinces belges et la Région de Bruxelles-Capitale. Le nombre de personnes à interroger au sein de chaque strate provinciale a été déterminé en fonction de la taille de la population de chaque province (Tableau 1).

Tableau 1 | Répartition de l'échantillon dans les onze strates provinciales, Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique

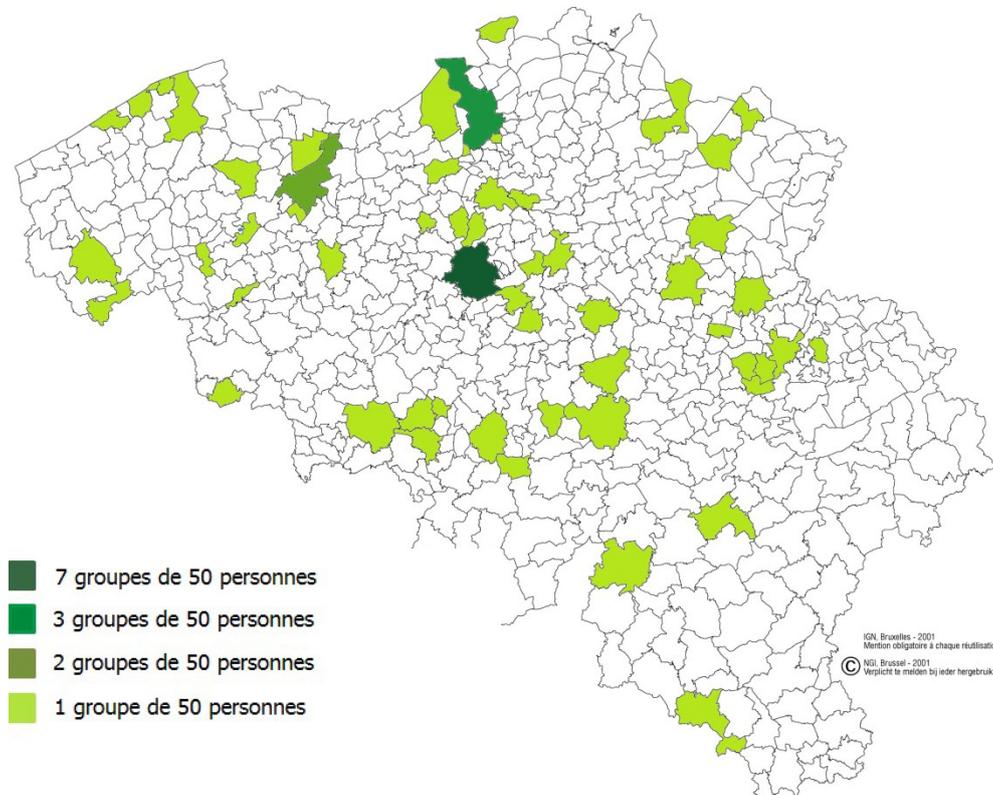
Provinces	Nombre de personnes à interroger
Anvers	500
Brabant Flamand	300
Flandre Occidentale	350
Flandre Orientale	400
Limbourg	250
Bruxelles-Capitale	350
Brabant Wallon	100
Hainaut	400
Liège	300
Luxembourg	100
Namur	150
Total	3200

Sélection des communes

L'enquête de consommation alimentaire 2014-2015 n'a pas été organisée dans l'ensemble des communes belges. En effet, pour des raisons pratiques (afin de limiter le nombre d'enquêteurs, les frais de déplacement et le temps nécessaire aux interviews), seul un nombre limité de communes a été sélectionné au sein de chaque province.

Le nombre de communes sélectionnées dans chaque province a été déterminé en fonction de la taille (c'est-à-dire du nombre d'habitants) de la province et de la taille des communes/villes situées dans la province². Le fait de tenir compte des tailles des communes garantit la présence des communes/villes de grande taille dans l'échantillon, tout en permettant que des communes de plus petite taille soient aussi sélectionnées. Pour chaque commune sélectionnée, un ou plusieurs groupes de 50 personnes ont été choisis au hasard. Pour les villes les plus grandes (telles qu'Anvers), plusieurs groupes de 50 personnes ont été sélectionnés. La Figure 1 illustre la répartition géographique des communes sélectionnées.

Figure 1 | Répartition géographique des communes sélectionnées, Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.



Sélection des individus

Dans la dernière étape de la procédure d'échantillonnage, des groupes de 50 individus ont été choisis au hasard au sein de chaque commune sélectionnée de manière à se répartir dans les dix strates d'âge et de genre. L'échantillon final est constitué de 64 groupes (arrondissements ou communes) de 50 personnes.

2.1.4. Stratégie de remplacement

La participation à l'enquête de consommation alimentaire 2014-2015 n'est pas obligatoire. Il est donc possible que certaines personnes sélectionnées refusent de participer. Par ailleurs, il est également possible

² Échantillonnage systématique pour lequel les communes ont été classées selon leur taille.

que certains individus sélectionnés ne puissent pas être contactés par les enquêteurs, parce que ceux-ci ont déménagés, sont décédés ou sont associés à une adresse inexistante (et ce, malgré l'utilisation des données les plus récentes du Registre National).

Afin d'atteindre l'objectif de 3.200 personnes interrogées, les individus refusant de participer ou n'ayant pas pu être contactés, ont été remplacés par des individus dits « de substitution ». Pour chaque individu sélectionné, trois individus de substitution ont été choisis au hasard. Ces derniers présentaient trois caractéristiques communes avec la personne sélectionnée : ils habitaient dans la même commune, étaient du même sexe et avaient le même âge. Des groupes de quatre individus – appelés clusters – ont ainsi été créés. Un second cluster de quatre individus a, en outre, été formé, afin de tenir compte d'un taux de participation attendu relativement faible. Par conséquent, la taille de l'échantillon total était huit fois supérieure à la taille strictement nécessaire.

Lorsqu'un individu sélectionné refusait de participer à l'enquête ou ne pouvait pas être contacté par l'enquêteur, celui-ci était remplacé par l'individu suivant du même cluster. Si nécessaire, cette procédure continuait jusqu'à ce que l'enquêteur ait épuisé ce premier cluster. Dans ce cas, le second cluster de quatre personnes était alors activé ; les personnes de ce second cluster habitaient dans la même commune, étaient du même sexe et appartenaient au même groupe d'âge (3-5 ans, 6-9 ans, 10-17 ans, 18-39 ans, 40-64 ans) que les personnes du premier cluster.

2.2. QUESTIONNAIRES ET MESURES

Dans le cadre de l'enquête de consommation alimentaire 2014-2015, les données ont été collectées par le biais de différents instruments :

1. Les données de consommation alimentaire ont été collectées via la méthode du rappel de consommation alimentaire de 24 heures, combinée à un questionnaire écrit sur la fréquence de consommation des aliments (« Food frequency questionnaire », FFQ)
2. Les caractéristiques sociodémographiques, les données concernant les habitudes alimentaires, le mode de vie, l'activité physique et la sécurité alimentaire ont été collectées au cours d'interviews en face à face avec l'enquêteur
3. Un questionnaire papier rempli par la personne elle-même visait à collecter des données concernant la santé physique et mentale des répondants
4. Le niveau d'activité physique et le comportement sédentaire des enfants et adolescents ont été mesurés de manière objective grâce à l'utilisation d'accéléromètres
5. Différentes mesures anthropométriques ont été prises : le poids, la taille et le tour de taille des participants ont été mesurés de manière standardisée.

Les personnes sélectionnées ont répondu elles-mêmes aux différents questionnaires. Pour les enfants, un parent ou responsable légal a été utilisé comme proxy.

2.2.1. Rappel de consommation alimentaire de 24 heures

Le rappel de consommation alimentaire de 24 heures est la méthode de collecte recommandée par l'EFSA afin de pouvoir disposer de données de consommation alimentaire comparables à l'échelle européenne (6;7). Cette méthode consiste à enregistrer l'ensemble des aliments et des boissons consommés par la personne interrogée – de même que leurs quantités – durant les 24 heures ayant précédé l'interview (9).

La réalisation d'un seul rappel de consommation alimentaire de 24 heures fournit une image instantanée de la consommation alimentaire mais n'est pas suffisante pour évaluer la consommation alimentaire habituelle (c'est-à-dire la consommation moyenne des aliments sur une période de longue durée). Un unique rappel 24 heures ne donne en effet aucune information sur la variabilité intra-individu de la consommation d'aliments (10). Afin d'obtenir davantage d'information sur cette variabilité, un minimum de deux rappels de consommation alimentaire de 24 heures non-consécutifs est indispensable ; un intervalle de une à deux semaines entre les deux rappels est nécessaire pour une estimation correcte de la variabilité intra-individu. Il est également important que les rappels de consommation alimentaire réalisés soient étalés sur les différents jours de la semaine et les différentes saisons.

Un rappel de consommation alimentaire de 24 heures est un questionnaire ouvert ; la standardisation du mode de collecte des données est donc essentielle, d'où la recommandation de recourir au logiciel GloboDiet® (anciennement appelé EPIC-Soft) (6). Ce logiciel permet, en effet, de réaliser des rappels de consommation alimentaire de manière standardisée et d'ainsi prévenir et/ou minimiser le risque d'erreurs systématiques. GloboDiet® est un logiciel développé par l'IARC dont l'utilisation dans le cadre d'études épidémiologiques et d'enquêtes de consommation alimentaire a été testée dans différents projets européens, tels que « European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition study » (EPIC), « European Food Consumption Survey Method » (EFCOSUM) et « European Consumption Validation » (EFCOVAL) (11).

Un rappel de 24 heures réalisé avec le logiciel GloboDiet® comprend cinq étapes :

1. la collecte d'informations générales (telles que la date de naissance ou le poids) ;
2. une liste chronologique (« quick list ») de tous les aliments et recettes consommés ;
3. la description détaillée et la quantification de ces aliments et recettes ;
4. un contrôle de la qualité des données, au niveau des nutriments ;
5. la collecte d'informations concernant la prise de suppléments alimentaires.

Lors des rappels de 24 heures, les tailles des portions ont été estimées au moyen de mesures ménagères, d'informations provenant du fabricant et d'un recueil d'images et de photos (ce recueil d'images a été spécifiquement conçu pour l'enquête de consommation alimentaire 2014-2015 ; il intègre des photos de spécialités belges, ayant été développées pour d'autres études).

Dans le cadre de l'enquête de consommation alimentaire 2014-2015, le logiciel GloboDiet® a été adapté aux normes et à l'offre alimentaire belge. La liste des aliments utilisée peut être trouvée dans l'annexe 1. Bien que GloboDiet® permette une collecte structurée et standardisée des données, ce logiciel doit être utilisé par des enquêteurs expérimentés afin de garantir la qualité des interviews réalisées. Il est essentiel que ceux-ci disposent d'une bonne connaissance des aliments commercialisés sur le marché et des recettes préparées dans la population d'étude (12). C'est pourquoi, les enquêteurs possédaient tous une formation de diététicien ; ces derniers ont, en outre, suivi une formation spécifique concernant l'utilisation du logiciel.

L'évaluation de la consommation alimentaire des enfants (de 3 à 9 ans) a mobilisé une méthodologie différente de celle présentée ci-dessus. Il a été demandé en effet aux parents ou responsables de l'enfant de compléter, à deux reprises, un journal de bord reprenant l'ensemble des aliments et boissons consommés par l'enfant. A chacune des deux reprises, la rédaction du journal de bord a été suivie d'une interview mobilisant le logiciel GloboDiet® : la première a été réalisée par téléphone durant l'intervalle entre les deux visites à domicile et la seconde a eu lieu lors de la seconde visite de l'enquêteur. Cette méthode a été identifiée par le projet européen PANCAKE comme la plus adaptée pour collecter les données de consommation alimentaire des enfants âgés de 0 à 10 ans (8).

Les journaux de bord n'incluaient pas de listes d'aliments ou de recettes prédéfinies ; les parents ou responsables notaient eux-mêmes, de la manière la plus détaillée possible, ce que l'enfant avait mangé et en quelles quantités. Une partie du journal avait été prévue afin de décrire les recettes préparées et les suppléments alimentaires consommés. Le journal de bord contenait également une explication détaillée et illustrée d'exemples de la façon dont celui-ci devait être complété.

2.2.2. Questionnaire sur la fréquence de consommation des aliments

Comme recommandé par l'EFSA (6), un questionnaire écrit sur la fréquence de consommation des aliments, adapté selon l'âge, a été complété par tous les participants ; celui-ci consistait à récolter des informations sur la fréquence de consommation de différents produits et suppléments alimentaires durant les douze derniers mois. Le principal objectif d'un tel questionnaire consiste à identifier les individus ne consommant jamais certains aliments ou suppléments alimentaires afin d'obtenir une meilleure estimation de la consommation habituelle de ces aliments/suppléments (6;10).

Dans la présente enquête, un questionnaire qualitatif reprenant une liste de 79 produits alimentaires (74 pour les enfants, les boissons alcoolisées ayant été retirées) a été utilisé. Ce questionnaire a été conçu sur

base du questionnaire utilisé lors de la précédente enquête de consommation alimentaire, menée en 2004 (13). Les catégories de réponse possibles étaient les suivantes :

- jamais ;
- moins d'une fois par mois ;
- 1-3 fois par mois ;
- 1 fois par semaine ;
- 2-4 fois par semaine ;
- 5-6 fois par semaine ;
- 1 fois par jour ;
- 2-3 fois par jour ;
- plus de 3 fois par jour.

Pour les suppléments alimentaires, les catégories « 2-3 fois par jour » et « plus de 3 fois par jour » ont été rassemblées en une catégorie « plus d'1 fois par jour ». Pour ces suppléments, le questionnaire distinguait également la consommation durant l'hiver de celle ayant lieu le reste de l'année.

2.2.3. Interviews face à face

Pour les interviews en face à face, une méthode d'entretien assisté par ordinateur a été utilisée. Celle-ci se base sur l'utilisation d'un programme développé dans l'application Blaise® (« Computer-assisted personal interview », CAPI). Au cours d'une telle interview, l'enquêteur posait les questions au participant, en montrant à celui-ci une carte avec les différentes réponses possibles. Il encodait ensuite directement les réponses dans le programme informatique.

La technique CAPI réduit le risque d'erreur lors de la collecte des données en automatisant la gestion des filtres (pour les questions qui ne s'appliquent pas à tous les répondants) et en détectant directement les réponses incorrectes ou non-cohérentes. Le fait d'introduire les données en direct réduit aussi le risque d'erreurs liées à un encodage ultérieur des données et améliore donc la qualité des données collectées. Cette technique laisse la possibilité aux répondants de refuser de répondre ou de répondre « je ne sais pas » à une question.

Informations sociodémographiques, mode de vie et habitudes alimentaires

Les données sociodémographiques, concernant le mode de vie et les habitudes alimentaires ont été collectées au cours des interviews en face à face qui ont eu lieu lors de la première et seconde visite à domicile.

Des informations concernant la composition de ménage du participant ont également été collectées : nombre de personnes présentes dans le ménage, âge, genre, niveau d'éducation des différents individus du ménage et lien de ceux-ci avec la personne sélectionnée. La collecte d'informations sociodémographiques au sujet des personnes participantes a pour objectifs de décrire la population d'étude, ainsi que de comparer les résultats obtenus entre différents sous-groupes de la population étudiée.

Les informations suivantes ont, en outre, été recueillies auprès de la personne participante : les habitudes alimentaires (telles que la durée de préparation et de consommation des repas, le partage du repas en famille, la consommation de produits biologiques et la fréquence des repas), la présence d'une éventuelle grossesse, l'allaitement, le comportement tabagique, la consommation de sel (iodé), la prise de suppléments en vitamine D et l'opinion vis-à-vis des politiques nutritionnelles mises en œuvre en Belgique et de l'utilisation d'OGM dans les aliments.

Activité physique

L'activité physique et le comportement sédentaire des personnes interrogées ont été étudiés au moyen d'une auto-évaluation (faisant partie de l'interview orale assistée par un ordinateur, CAPI) d'une part, et d'accéléromètres d'autre part (cf. Section 2.2.5).

En fonction de l'âge, différents types de questionnaires ont été utilisés afin d'évaluer le niveau d'activité et le comportement sédentaire des participants :

- pour les adultes, la version longue du questionnaire IPAQ (« International Physical Activity Questionnaire ») a été mobilisé ; celui-ci consiste à évaluer l'intensité, la fréquence et la durée de l'activité physique dans différentes situations : à la maison, au travail et lors du temps libre. Des études ont mis en évidence la validité de ce questionnaire (14)
- chez les adolescents, le questionnaire FPAQ (« Flemish physical activity questionnaire ») a été utilisé ; celui-ci cherche à évaluer l'activité physique des adolescents quand ils sont à l'école et lors de leur temps libre (sport, déplacements), de même qu'à évaluer l'importance d'activités sédentaires telles que la télévision et les jeux d'ordinateur (15)
- chez les enfants, c'est le questionnaire développé dans le cadre de l'étude européenne ToyBox qui a été utilisé (16). Ce questionnaire porte sur les activités extérieures des enfants lors de leur temps libre (le sport et les jeux actifs, par exemple), sur leurs déplacements domicile-école, ainsi que sur leur comportement sédentaire. La validation de cet outil est en cours.

Sécurité alimentaire

Des questions ont été posés (par la méthode d'interview CAPI) également afin d'identifier les connaissances, les attitudes et les comportements de la population en matière d'hygiène et de sécurité alimentaire (le respect de la date de péremption, par exemple). Ces questions ont été adressées au membre du ménage habituellement responsable de la préparation des repas.

2.2.4. Questionnaires auto-complétés

Différentes thématiques concernant la santé des adolescents et adultes interrogés ont été abordées par le biais d'un questionnaire auto-administré :

- les troubles du comportement alimentaire (« Eating Attitudes Test ») (17),
- une auto-évaluation de l'état de santé,
- la présence de détresse psychologique (« Hopkins Symptom Checklist ») (18),
- le comportement adopté vis-à-vis de son poids et
- la prévalence de cinq maladies liées à l'alimentation (diabète, hypertension, hypercholestérolémie, maladies cardiovasculaires et allergies alimentaires).

Chez les adolescents, le comportement tabagique et le développement pubertaire (« Pubertal Development Scale ») (19) ont également été abordés par le biais de ce même questionnaire. Chez les enfants, seules les informations concernant l'auto-évaluation de la santé et la prévalence des maladies en lien avec l'alimentation ont été collectées.

En raison du caractère sensible de ces questions, celles-ci ne faisaient pas partie de l'entretien en face à face avec l'enquêteur. Le questionnaire sur la santé a été complété de manière confidentielle par le répondant (par écrit) et collecté par l'enquêteur sous enveloppe fermée.

2.2.5. Accéléromètres

La validité des questionnaires d'auto-évaluation de l'activité physique est considérée comme moyenne, voire médiocre, particulièrement chez les enfants et les adolescents (20). Cette situation s'explique par le biais issu d'une certaine désirabilité sociale, de même qu'à la difficulté de se rappeler des activités passées. Par conséquent, dans le cadre de l'enquête de consommation alimentaire 2014-2015, des accéléromètres

ont été utilisés chez les enfants et adolescents afin de fournir une mesure objective de leur niveau d'activité physique et de sédentarité.

L'accéléromètre permet de mesurer de manière exacte et objective les accélérations provoquées par le mouvement du corps ; il enregistre le nombre d'accélérations (« counts ») ayant lieu sur une période de temps prédéfinie, appelée « epoch ». Le temps passé à réaliser des activités à différents niveaux d'intensité (sédentaire à très intensif) peut ensuite être calculé à partir de ces counts et de valeurs seuils spécifiques (21). Bien que fournissant une mesure précise de l'intensité, de la fréquence et de la durée de l'activité physique, les accéléromètres ne donnent aucune information sur le type d'activités réalisées.

Dans le cadre de l'enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, l'accéléromètre triaxial GT3X+ Actigraph® a été utilisé; il s'agit d'un appareil discret et léger (dimension de 4,6 x 3,3 x 1,5 cm et poids de 19 g) qui détecte les mouvements ayant lieu selon trois axes orthogonaux : vertical, médio-latéral et antéropostérieur. Les accéléromètres ont été initiés avec le logiciel Actilife® ; une epoch de 15 secondes a été utilisée.

Il a été demandé aux enfants et adolescents de porter l'accéléromètre (attaché à une ceinture élastique, à hauteur de la hanche droite) durant sept jours consécutifs. Au cours de cette période, ceux-ci devaient également compléter un journal de bord dans lequel ils inscrivaient l'heure à laquelle ils se levaient et allaient dormir. Ces derniers devaient également reporter dans ce journal les activités réalisées lorsque l'accéléromètre était enlevé plus de cinq minutes (pour aller à la piscine, par exemple), l'heure à laquelle celui-ci était retiré et remis, le contexte de l'activité pratiquée lorsque l'accéléromètre n'était pas porté et son intensité.

2.2.6. Mesures anthropométriques

Lors de l'enquête de consommation alimentaire 2014-2015, les mesures anthropométriques des participants (poids, taille et tour de taille) ont été effectuées par des enquêteurs ayant suivi une formation spécifique, suivant une méthodologie standardisée. Il a été démontré que la prise de mesures par des professionnels est préférable à l'utilisation de données rapportées par les individus ; en effet, les individus interrogés ont tendance à sous-estimer leur poids et à surestimer leur taille, provoquant dès lors une sous-estimation de la prévalence du surpoids et de l'obésité dans la population (22).

Les participants ont été mesurés en habits légers et sans chaussures. Le poids a été mesuré à l'aide d'une balance électronique (type SECA 815 ou SECA 804) ayant une précision de 0,1 kg. La taille a été mesurée à l'aide d'une toise portable (type SECA 213), au demi-centimètre près, en veillant à ce que la tête de l'individu soit positionnée dans le plan horizontal de Francfort (c'est-à-dire le plan passant par le bas de l'orbite oculaire et le haut de l'extrémité du conduit auditif). La mesure du tour de taille a été prise au demi-centimètre près, avec un mètre ruban non extensible (type Meterex), de manière horizontale à mi-chemin entre la dernière côte et le sommet de la crête iliaque. Le tour de taille des femmes enceintes n'a pas été mesuré.

Les données de poids et de taille ont été utilisées afin de calculer l'indice de masse corporelle (IMC) ; sur base de l'IMC et de valeurs seuils spécifiques à l'âge et au genre, la prévalence du surpoids et de l'obésité dans la population a été estimée. Le poids et la taille ont également été utilisés, en combinaison avec l'âge et le genre, afin de déterminer le taux métabolique basal de chaque participant et d'identifier ainsi les personnes déclarant un apport énergétique inférieur à leur apport réel. Le tour de taille a, quant à lui, été utilisé afin d'étudier la prévalence de l'obésité abdominale dans la population, sur base de valeurs seuils spécifiques à l'âge et au genre. La taille et le tour de taille ont, enfin, été utilisés afin de calculer le ratio tour de taille/taille et d'étudier cet indicateur au sein de la population.

2.3. ORGANISATION DU TRAVAIL DE TERRAIN

2.3.1. Répartition par trimestre

Dans le cadre d'une enquête de consommation alimentaire, il est important que la collecte des données soit étalée sur une année – et donc répartie par trimestre – afin de prendre en compte les variations saisonnières. Cette répartition permet également de prélever chaque trimestre les données les plus récentes du Registre National de population pour la constitution de l'échantillon. Ce tirage trimestriel vise à s'assurer que les personnes sélectionnées aient un âge correspondant aux groupes d'âge ciblés par l'enquête et

que celles-ci n'aient pas déménagé entre le moment du tirage au registre et celui auquel l'invitation pour participer à l'enquête est envoyée.

Initialement, il était prévu de répartir le travail de terrain sur les quatre trimestres de l'année 2014. Afin d'atteindre l'objectif de 3200 personnes interrogées, la collecte de données a finalement été fractionnée en cinq trimestres (quatre en 2014 et un en 2015) : elle a démarré le premier février 2014 pour se terminer le 21 mai 2015.

D'un point de vue théorique, l'idéal consisterait à réaliser 12,5 interviews par groupe (cf. Section 2.1.3) et par trimestre. En effet, 50 interviews (12,5 x 4 trimestres, soit l'entièreté du groupe) seraient ainsi réalisées sur une période d'un an. La suite du processus est dès lors relativement simple: le nombre d'individus activés (c'est-à-dire invités à participer à l'enquête) par trimestre a été fixé de manière à respecter le nombre de 12,5 individus par groupe et par trimestre.

Cependant, étant donné qu'à la fin du mois d'avril 2014, le nombre prévu d'interviews à réaliser n'avait pas été atteint, il a été décidé d'activer un nombre plus important d'individus chaque trimestre. Seize individus par groupe ont, par conséquent, été activés au cours des trimestres suivants.

En février 2015, seules 2594 personnes – soit 71 % de l'objectif à atteindre – avaient été interrogées. Le travail de terrain a, par conséquent, été prolongé pendant un cinquième trimestre. La prolongation du travail de terrain en 2015 a également permis d'augmenter le nombre d'interviews réalisées en hiver, cette saison ayant été sous-représentée en 2014 en termes de nombre d'interviews. En outre, afin de s'assurer d'atteindre l'objectif de 3200 personnes, les enquêteurs ont été contactés chaque semaine afin d'obtenir un *feed-back* concernant le nombre d'interviews effectuées.

2.3.2. Contact des individus sélectionnés

Au début de chaque trimestre, une lettre d'invitation et un dépliant d'information ont été envoyés aux personnes sélectionnées. Ce dépliant présentait brièvement les objectifs de l'étude et son organisation. Il décrivait également l'implication en temps de la participation à l'étude et précisait le caractère anonyme des données collectées. Au moment où le dépliant et le courrier d'introduction étaient envoyés aux personnes sélectionnées, en même temps la liste des noms, adresses et numéros de téléphone des individus concernés était envoyée aux enquêteurs. Ces derniers pouvaient alors prendre contact avec les personnes échantillonnées, par téléphone, par courrier ou directement via une visite à domicile afin de fixer un rendez-vous.

Les enquêteurs ont été invités à essayer de contacter la personne sélectionnée au moins cinq fois au cours de la période de deux semaines suivant la réception de la liste d'adresses. Si après ce nombre minimal de tentatives (à différents jours et heures), l'enquêteur était convaincu qu'il n'était plus nécessaire d'insister, la personne en question était considérée comme « non-joignable ». Lorsque l'enquêteur envisageait la possibilité d'un contact futur, il bénéficiait encore d'un mois pour essayer de contacter l'individu. Sans résultats, l'individu était définitivement considéré comme « non-joignable » et encodé comme tel.

Dans la plupart des cas, l'enquêteur a réussi à contacter la personne sélectionnée. L'enquêteur essayait alors de convaincre celle-ci de l'importance de l'enquête et de sa participation. Si la personne contactée refusait de participer ou était considérée comme non-éligible (parce qu'elle vivait en institution ou ne parlait ni français ni néerlandais, par exemple), l'enquêteur enregistrait la raison de la non-participation de l'individu dans un formulaire. Le cas – relativement rare – où une personne acceptait de participer à la première interview mais se rétractait ensuite pour la seconde a aussi été reporté dans ce formulaire.

En cas de refus de participation de la part de la personne sélectionnée, un individu de substitution du même cluster était alors immédiatement activé par le secrétariat central et le processus de contact reprenait à son point de départ. À l'inverse, si la personne acceptait de participer, l'enquêteur programmait un rendez-vous avec cette dernière, réalisait les différentes interviews, notait à l'intention du WIV-ISP si tous les questionnaires avaient été remplis et si ce n'était pas le cas, quelle en était la raison.

2.3.3. Déroulement des interviews

Outre la répartition par trimestre permettant de tenir compte des fluctuations saisonnières, les interviews menées dans le cadre de l'enquête de consommation alimentaire ont également été étalées sur les différents jours de la semaine afin de considérer les fluctuations journalières des habitudes de consommation. Il a été demandé aux enquêteurs de répartir eux-mêmes leurs interviews sur les différents jours de la semaine, week-end y compris.

Pour chaque personne acceptant de participer à l'enquête de consommation alimentaire, deux interviews ont été réalisées. Pour les enfants (de 3 à 9 ans), un parent ou responsable légal a été utilisé comme proxy. Ce proxy ne remplace pas la personne sélectionnée mais répond au nom de celle-ci. Les Figures 2 à 4 illustrent le déroulement des interviews, respectivement pour les enfants, les adolescents et les adultes.

Première visite

Pour les adultes et adolescents, la première visite à domicile de l'enquêteur comprenait le premier rappel de consommation alimentaire de 24 heures réalisé avec le logiciel GloboDiet. Pour les enfants, il a été demandé au parent ou responsable de tenir un journal de bord reprenant les aliments et boissons consommés durant deux jours non-consécutifs : ces journaux de bord ont ensuite été utilisés pour réaliser les deux rappels de 24 heures (l'un par téléphone dans l'intervalle entre les deux visites et le second lors de la deuxième visite).

Lors de la première interview, l'enquêteur a également complété, avec le répondant ou son proxy :

- le questionnaire général reprenant les informations sociodémographiques, concernant le mode de vie et les habitudes alimentaires ;
- les questions concernant la sécurité alimentaire (pour les enfants uniquement) ;

- les questions d'auto-évaluation de l'activité physique (pour les enfants et les adolescents).

Ces données ont été collectées au moyen d'une technique d'interview assistée par ordinateur (CAPI).

A l'issue de la première interview, les questionnaires « papier » de fréquence de consommation alimentaire (« Food frequency questionnaire », FFQ) et de santé ont été remis aux participants en leur demandant de les compléter pour la seconde interview. Les accéléromètres et les journaux de bord ont également été remis aux enfants et adolescents.

Figure 2 | Déroulement des interviews pour les enfants (de 3 à 9 ans), Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

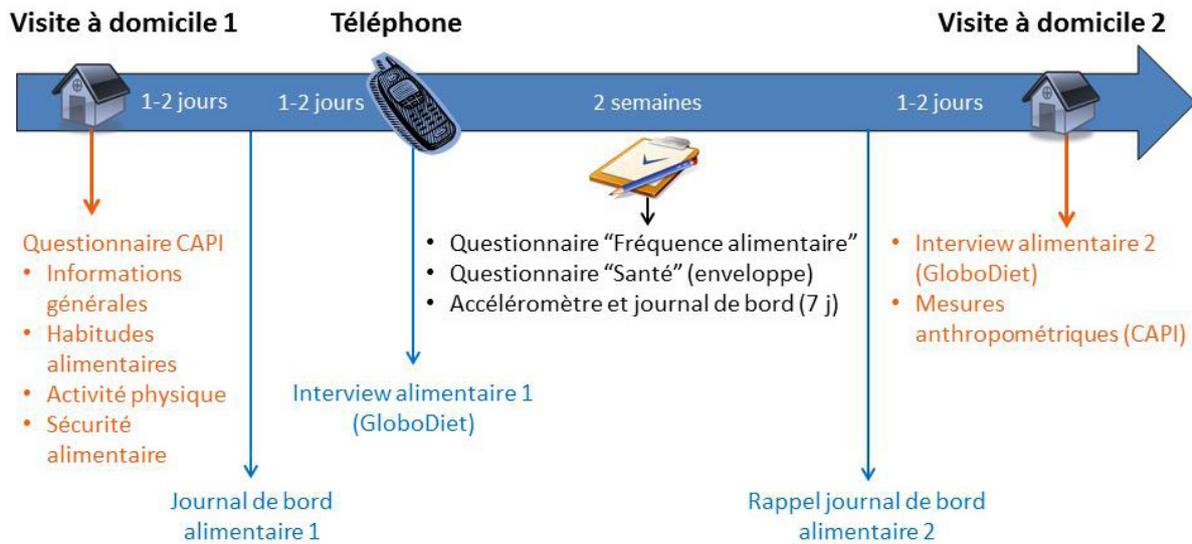


Figure 3 | Déroulement des interviews pour les adolescents (de 10 à 17 ans), Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

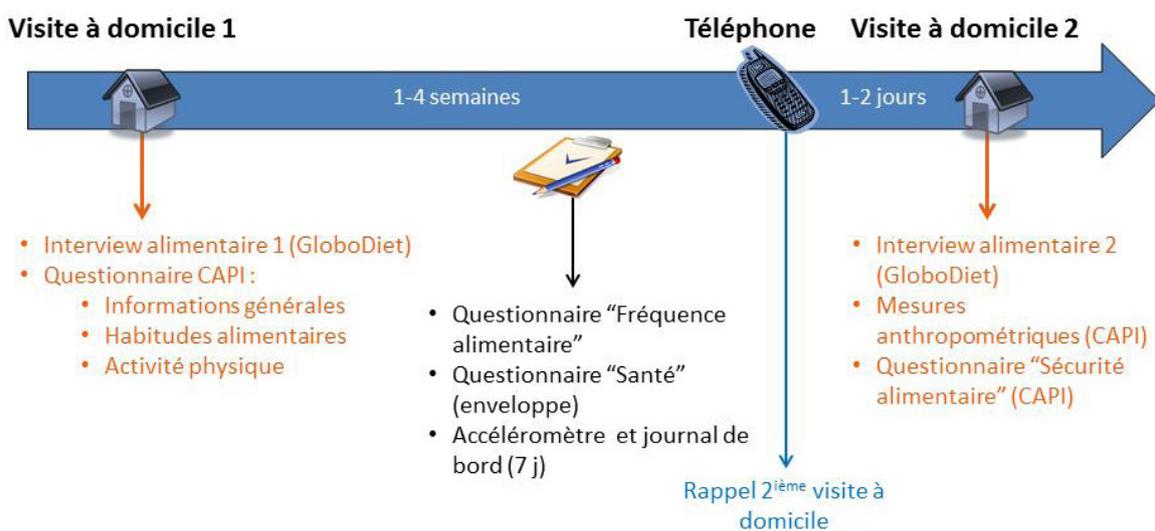
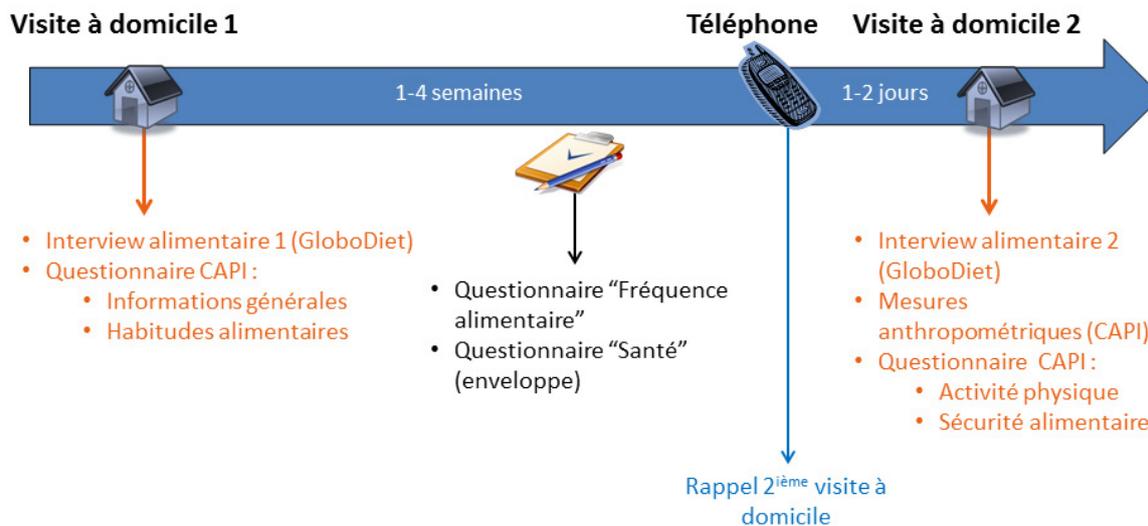


Figure 4 | Déroulement des interviews pour les adultes (18 à 64 ans), Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.



Deuxième visite

La seconde visite à domicile de l'enquêteur a eu lieu de une à quatre semaines après la première, de préférence un autre jour de la semaine. Lors de cette seconde interview, le deuxième rappel de consommation alimentaire de 24 heures a été effectué, pour les adultes et adolescents. Pour les enfants, ce rappel a été réalisé à l'aide d'un parent ou responsable de l'enfant en s'appuyant sur les informations reportées dans le second journal de bord.

La taille, le poids et le tour de taille des participants ont été mesurés par l'enquêteur et directement introduits dans le système CAPI.

Pour les adolescents et les adultes, le questionnaire concernant la sécurité alimentaire a été complété, lors de cette seconde interview, au moyen du système CAPI. Pour les adultes spécifiquement, le questionnaire d'auto-évaluation de l'activité physique faisait également partie de la seconde interview.

Les deux questionnaires complétés par écrit ont finalement été repris par l'enquêteur à la fin de la visite ; celui-ci a vérifié que le questionnaire de fréquence alimentaire avait été correctement complété, tandis que le questionnaire « santé » a été rendu sous enveloppe fermée par le participant, en raison du caractère confidentiel de ces questions.

2.3.4. Enquêteurs

La mission principale des enquêteurs consiste à obtenir deux rappels de consommation alimentaire de 24 heures non-consécutifs. Ceux-ci doivent également collecter d'autres types de données, telles que des données sociodémographiques, liées au style de vie ou à l'activité physique du participant.

Les enquêteurs doivent éviter, dans la mesure du possible, d'interpréter personnellement certaines questions ou réponses ; ils doivent donc être neutres vis-à-vis du répondant et de ses réponses. Il est également nécessaire que les procédures utilisées par les enquêteurs soient objectives et standardisées.

A côté de cette activité de collecte des données, l'enquêteur est également responsable de la prise de contact avec les participants et de la transmission des données collectées à l'équipe du WIV-ISP.

Recrutement des enquêteurs

Dans le cadre de l'enquête de consommation alimentaire, il était primordial que les enquêteurs disposent de connaissances suffisantes en matière d'alimentation afin de pouvoir interpréter correctement les réponses fournies par les participants lors des rappels de consommation alimentaire de 24 heures. Seules

des personnes diplômées en diététique et ayant un statut indépendant (ou éventuellement indépendant complémentaire) ont, par conséquent, été sélectionnées comme interviewers.

Des compétences sociales et informatiques étaient également requises : d'une part, l'établissement de contacts de qualité avec les participants était essentiel pour que ces derniers acceptent de participer ; d'autre part, l'encodage et le transfert des données nécessitaient de disposer de compétences informatiques. Les enquêteurs sélectionnés devaient finalement être disponibles en soirée et durant les week-ends pour la réalisation des interviews, ainsi qu'être répartis au niveau géographique sur les différentes communes échantillonnées.

Afin de recruter de tels profils, un appel a été lancé en 2013 aux diététiciens enregistrés par l'INAMI (Institut national d'assurance maladie-invalidité) et habitant dans les communes sélectionnées ou, dans certains cas, dans les communes limitrophes. Les associations professionnelles des diététiciens (la « Vlaamse Beroepsvereniging van Voedingsdeskundigen en Diëtisten » – VBVD – et l'Union Professionnelle des Diplômés en Diététique de Langue Française – UPDLF) ont également lancé, de leur côté, un appel à leurs membres. L'objectif était de recruter un diététicien par commune sélectionnée. Au cours du travail de terrain, cette phase de recrutement a dû être mise en œuvre à plusieurs reprises afin de remplacer les enquêteurs qui n'étaient plus disponibles.

Formation des enquêteurs

Tous les enquêteurs ont suivi une session de formation obligatoire de trois jours. Celle-ci visait, en substance, à garantir une standardisation maximale des questions posées aux répondants et, par conséquent, des données collectées.

Durant le premier jour de formation, les procédures relatives à la prise de contact avec les personnes sélectionnées, aux enquêtes proprement dites, à l'utilisation des accéléromètres et aux mesures anthropométriques (taille, poids, tour de taille) ont été exposées aux enquêteurs.

Deux jours de formation ont ensuite été consacrés à l'apprentissage du programme CAPI et du logiciel GloboDiet® utilisé pour la réalisation des rappels de consommation alimentaire de 24 heures. La réalisation d'interviews-tests, suivies d'un feed-back individuel, faisait partie intégrante de cette formation.

Lors de la formation, chaque enquêteur s'est vu remettre deux manuels.

- Après explication des objectifs de l'enquête, le premier manuel fournit des instructions détaillées sur la façon de contacter les individus à interroger. Il intègre également une description détaillée du contenu des différents questionnaires, la procédure à suivre pour réaliser les mesures anthropométriques, le manuel d'utilisateur du programme CAPI, des accéléromètres et du programme Actilife 6® servant à télécharger les données enregistrées par les accéléromètres.
- Le second manuel détaille l'utilisation du logiciel GloboDiet ; il a été développé par l'Université de Gand (UGent) sur base du manuel original créé par l'IARC.

Au cours du travail de terrain, l'enquêteur a pu bénéficier d'un soutien lorsque cela s'avérait nécessaire, par exemple pour des aspects liés au contenu des questionnaires ou au fonctionnement des programmes informatiques. Un feed-back individuel concernant la qualité des rappels de consommation alimentaire de 24 heures réalisés a également été donné à chaque enquêteur de manière régulière. Les enquêteurs étaient aussi contactés si les interviews CAPI effectuées étaient incohérentes ou incorrectes.

En outre, plusieurs bulletins d'information ont été envoyés aux enquêteurs au cours de l'enquête. Les enquêteurs ont ainsi été informés de l'état d'avancement de l'enquête. Les éventuels problèmes liés à l'utilisation du logiciel GloboDiet (les erreurs les plus souvent commises, par exemple), de même que les mises à jour des logiciels utilisés, y ont aussi été expliqués.

Suivi du travail de terrain

Le suivi régulier du travail de terrain est indispensable afin de s'assurer de la qualité de l'enquête. Il garantit, d'une part, que les objectifs (à savoir la collecte de données concernant 3200 individus) soient réalisés et, d'autre part, que les enquêtes soient menées conformément à la procédure définie. Lors de l'enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, le suivi du travail de terrain a été réalisé à l'aide du

programme Nutris (Nutrition Information System) développé par le WIV-ISP; celui-ci permet de contrôler jour après jour le progrès des interviews, d'identifier rapidement les enquêteurs pour lesquels le travail de terrain stagne ou progresse trop lentement et d'évaluer le taux de participation à l'enquête.

Le progrès du travail de terrain a également été suivi grâce à un relevé hebdomadaire de l'eHealthBox, la boîte aux lettres électronique via laquelle les fichiers électroniques étaient envoyés au WIV-ISP. De cette manière, les problèmes éventuels rencontrés par les enquêteurs concernant les ordinateurs ou les programmes utilisés pouvaient être détectés.

De plus, au cours de la phase de collecte des données, l'équipe du WIV-ISP a régulièrement contacté les diététiciens afin d'obtenir un feedback quant au déroulement des interviews, de les écouter et d'éventuellement intervenir pour les aider dans leur travail (par le renvoi de lettres d'invitation aux personnes sélectionnées, par exemple). Des « jours de retour » ont également été organisés à quatre reprises afin de pouvoir interagir directement avec les diététiciens et adapter les directives selon les problèmes rencontrés. Ces jours étaient également l'occasion pour les diététiciens de se rencontrer et de s'échanger des conseils (sur la prise de contact avec les participants, par exemple).

Enfin, après réception des données d'interview, un formulaire d'évaluation (avec enveloppe de renvoi port payé) a été envoyé à tous les individus ayant participé à l'enquête (en même temps qu'un chèque-cadeau de dix euros). Celui-ci avait pour objectif de déterminer si l'individu avait effectivement été contacté et interrogé dans le cadre de l'enquête de consommation alimentaire. Il visait également à évaluer la qualité des contacts et interactions entre l'enquêteur et la personne interrogée.

2.4. GESTION ET CONTRÔLE DES DONNÉES

2.4.1. Bases de données

Suite au travail de terrain, six bases de données – correspondant globalement aux différents questionnaires / instruments de mesure – ont été générées :

- La base de données **CAPI** a été constituée au moyen du programme Blaise® ; elle reprend les informations collectées à partir des interviews assistées par ordinateur (CAPI).
- La base de données **FFQ** (« food frequency questionnaire ») est un fichier Access créé suite au scanning et à la reconnaissance optique de tous les questionnaires papier de fréquence de consommation alimentaire.
- La base de données **HQ** (« health questionnaire ») a été créée à partir de l'encodage manuel³ de tous les questionnaires papier sur la santé.
- La base de données **Accéléromètre** a été générée par le programme Meterplus® ; celle-ci inclut les informations enregistrées par les accéléromètres portés par les enfants et les adolescents.
- La base de données **Logbook** provient de l'encodage manuel, grâce au programme Blaise®, des journaux de bord se référant à l'utilisation des accéléromètres.
- La base de données **GloboDiet** a été générée par le logiciel GloboDiet® et reprend l'ensemble des informations collectées lors des deux rappels de consommation alimentaire de 24 heures. Cette base de données a ensuite été couplée, par des experts en diététique, avec les tables de composition alimentaires Nubel⁴ (Belgique) et Nevo (Pays-Bas) afin de générer une nouvelle base de données, comprenant les quantités de macro- (tels que les protéines et les glucides) et micro-nutriments (le calcium, par exemple) contenues dans les aliments consommés.

³ Grâce à un programme développé en Blaise®.

⁴ Nubel est une banque de données fournissant la composition (quantité de nutriments) de plus de 3600 produits alimentaires courants disponibles en Belgique. Nevo est la banque de données équivalente aux Pays-Bas.

2.4.2. Contrôle « vertical » des données

Ces différentes données ont été transposées dans une base de données SAS 9.3. Une des premières étapes a consisté en un contrôle « vertical » des données ; ce contrôle a été effectué pour chaque base de données séparément. Le contrôle « vertical » des données a pour principal objectif de vérifier l'exactitude des numéros d'identification attribués aux personnes interrogées. Il est, par exemple, possible que ce numéro soit incorrect en raison d'erreurs d'encodage. Il est indispensable de contrôler et de corriger ces données afin de pouvoir relier les différentes bases de données entre elles et d'assurer ainsi la qualité des analyses qui suivront.

D'un point de vue pratique, le contrôle « vertical » de chaque base de données a nécessité de vérifier que :

- tous les numéros d'identification présents dans la base de données soient bien présents dans le fichier rassemblant les individus faisant partie de l'échantillon et ayant été effectivement interrogés ;
- la base de données ne comporte pas de doublons, c'est-à-dire des identifiants présents deux fois ou plus dans une même base de données ;
- tous les numéros d'identification soient cohérents, au regard de la manière dont ils ont été définis⁵.

Pour les identifiants ne respectant pas ces trois conditions, des recherches ont été menées afin d'identifier l'erreur, de la corriger et de générer une base de données « nettoyée ».

2.4.3. Contrôle de la base de données Globodiet

En plus du contrôle vertical décrit ci-dessus, la base de données GloboDiet a nécessité une procédure de contrôle spécifique. Cette procédure s'est échelonnée en plusieurs étapes. Les premières étapes de correction ont impliqué de passer en revue les notes générées automatiquement par le logiciel GloboDiet® ou encodées manuellement par les enquêteurs. Il s'agissait, par exemple, de préciser certaines quantités qui n'avaient pas été encodées, de donner certaines précisions sur un aliment consommé, de vérifier l'exactitude d'une nouvelle recette, de nouveaux aliments ou suppléments enregistrés dans le logiciel. Les erreurs d'encodage ont également été corrigées. Chaque correction réalisée a été codifiée et décrite dans un fichier Excel afin d'en garder la trace.

En février 2015, une nouvelle version du logiciel GloboDiet® a été mise à disposition du WIV-ISP par l'IARC ; celle-ci intégrait de nouveaux aliments et suppléments, ainsi que de nouvelles recettes. L'ensemble des données qui avaient été collectées avec la première version de GloboDiet® ont été transférées dans la nouvelle version du logiciel. Ceci a nécessité d'adapter les aliments/suppléments correspondant aux aliments/suppléments nouvellement ajoutés dans le logiciel. Cette phase de correction a également inclus une vérification des numéros d'interviews (premier ou second rappel de 24 heures).

Dans l'étape de correction suivante, les éléments spécifiques suivants ont été vérifiés :

- l'encodage du volume de certains aliments ;
- les aliments en poudre (soupe, par exemple) devant être dilués dans un liquide ;
- l'utilisation de produits crus dans les recettes cuites ;
- la quantité des aliments congelés.

La cohérence des marques mentionnées a également été contrôlée afin de faciliter le traitement ultérieur de ces données. Un contrôle de qualité concernant les suppléments alimentaires enregistrés a aussi été réalisé : il s'agissait notamment de préciser certains suppléments n'ayant pas été spécifiés par l'enquêteur, de contrôler les nouveaux suppléments alimentaires ajoutés dans le logiciel par les enquêteurs ou de vérifier l'encodage de certains volumes (dosage en cuillères à café, gouttes, sachets). Pour chaque participant, la durée de l'intervalle entre deux rappels a finalement été contrôlée afin de ne conserver que les personnes dont les deux interviews n'étaient pas consécutives.

⁵ Chaque identifiant est composé de huit chiffres ; chacun de ces chiffres possède une signification (par exemple, la catégorie d'âge et de genre) et se situe dans une gamme définie (par exemple, entre 1 et 10).

Le logiciel GloboDiet® permet d'enregistrer le type et la quantité d'aliments et de suppléments alimentaires consommés par un individu, tout en donnant un grand nombre d'informations qualitatives sur les produits sélectionnés (la méthode de cuisson ou le mode de conservation, par exemple). Ce logiciel ne fournit cependant pas les apports énergétiques et nutritionnels (protéines, lipides, etc.) correspondant aux aliments consommés. Afin d'obtenir de tels résultats, les données issues du logiciel GloboDiet® ont été couplées à posteriori avec une ou plusieurs tables de composition des aliments. Dans le cadre de l'enquête de consommation alimentaire 2014-2015, les tables de composition Nubel (Belgique) et Nevo (Pays-Bas) ont été utilisées conjointement. Pour les suppléments alimentaires, plus particulièrement, la base de données GloboDiet a été couplée avec une base de données créée par le WIV-ISP sur base des différents compléments alimentaires consommés par la population belge.

En parallèle à cette phase de couplage, les aliments consommés par les participants ont été codifiés selon la classification FoodEx2 développée par l'EFSA. Sur base du système FoodEx2, les aliments sont classifiés et décrits de manière standardisée (23). Ce système fournit une identification unique et internationale des aliments. L'utilisation d'un tel système de classification vise à produire des rapports harmonisés – au niveau européen – sur les données de consommation alimentaire et la présence de contaminants dans les aliments (23).

2.4.4. Fusion des bases de données

Suite à une première correction des six bases de données, celles-ci ont été fusionnées afin de constituer une unique base de données finale reprenant l'ensemble des informations relatives aux personnes interrogées. Cette procédure de fusion a mis en évidence de nouvelles erreurs concernant l'identification des individus : certains identifiants se trouvaient, par exemple, dans une base de données mais pas dans l'autre, rendant ainsi problématique la fusion de celles-ci.

Un contrôle de qualité a également été réalisé afin de vérifier, pour chaque individu, la cohérence des variables de contexte (âge et genre, essentiellement) et des réponses apportées aux différents questionnaires (si c'est un enfant, a-t-il bien répondu aux questionnaires destinés aux enfants ?). A nouveau, des recherches ont été menées afin d'identifier les erreurs et d'apporter les corrections nécessaires. Les réponses incohérentes, ne pouvant pas être corrigées, ont été considérées comme manquantes.

Cette base de données finale a été utilisée comme source pour l'ensemble des analyses ultérieures. Pour chaque module, c'est-à-dire pour chaque thématique d'analyse, les informations et données nécessaires aux analyses ont été extraites de cette base de données.

Enfin, avant les analyses proprement dites, ces sous-ensembles de données ont été soumis à un contrôle de qualité supplémentaire concernant la cohérence interne des données au sein de chaque module. Lors de l'identification de valeurs aberrantes ou d'incohérences, des recherches ont été menées afin d'en trouver l'origine. S'il n'était pas possible de corriger le problème, les données problématiques ont été considérées comme « manquantes ».

3. PARTICIPATION

La participation à l'enquête de consommation alimentaire n'est pas obligatoire ; les personnes contactées sont donc susceptibles de refuser de participer. Le statut de chaque personne invitée à participer à l'enquête (refus, non-joignable, non-éligible, participante) a été consigné par les enquêteurs.

Afin d'atteindre l'objectif de 3200 personnes interrogées, 9196 individus ont dû être invités à participer à l'enquête. Parmi ceux-ci, la répartition suivante est observée (Tableau 2) :

- 7233 ont pu être contactés et étaient éligibles ;
- 1319 n'ont pas pu être contactés ;
- 644 ont pu être contactés mais étaient non-éligibles.

Les personnes contactées peuvent être considérées comme non-éligibles pour diverses raisons : lorsque l'adresse mentionnée était introuvable, lorsque la personne ne résidait pas à l'adresse mentionnée ou lorsque celle-ci ne répondait pas aux critères de sélection (si elle appartenait à une communauté monastique ou résidait dans une institution psychiatrique, par exemple).

Tableau 2 | Statut des personnes invitées à participer à l'Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Statut	Nombre de personnes
Non-éligibles	644
Non-joignables	1319
Éligibles	7233
Refus de participer	3772
Participants	3461
Participants complets*	3122
Participants partiels**	339
TOTAL Invités à participer	9196

* Personnes ayant effectué les deux rappels de consommation alimentaire et les deux interviews CAPI.

** Personnes ayant répondu à au moins l'un des questionnaires de l'enquête.

Le taux de participation a été calculé, suivant les recommandations de l'EFSA, comme étant le rapport entre le nombre d'individus participants et la somme des individus éligibles et non-joignables (6). Pour l'enquête de consommation alimentaire 2014-2015, ce taux de participation s'élève à 37 %.

Lors de l'enquête de 2004, le taux de coopération avait été calculé ; celui-ci correspond au rapport entre le nombre d'individus participants et le nombre de personnes éligibles (6). Entre 2004 et 2014, le taux de coopération est resté stable : il était de 42 % en 2004 et de 43 % en 2014.

Le taux de contact a également été calculé ; il s'agit ici du rapport entre le nombre de personnes éligibles et la somme des individus éligibles et non-joignables. En 2014, le taux de contact s'élève à 85 %, ce qui signifie qu'une grande partie des personnes sélectionnées ont pu être contactées par les enquêteurs.

4. COMPOSITION DE LA POPULATION D'ÉTUDE

4.1. COMPOSITION PAR PROVINCE

L'objectif fixé était d'interroger 3200 individus, répartis dans les onze provinces belges (incluant la Région de Bruxelles-Capitale) en différentes strates d'âge et de genre. Le Tableau 3 illustre la distribution géographique des personnes interrogées, en comparaison à la répartition observée dans la population belge de référence.

Pour chaque province, l'objectif était d'interviewer un nombre d'individus proportionnel à la taille de la population de la province considérée. En raison de taux de participation variant d'une province à l'autre, des différences existent entre la répartition par province dans l'échantillon et celle observée dans la population belge. Ces différences sont relativement faibles puisqu'elles ne dépassent pas 3 %. Celles-ci ont, en outre, été prises en compte dans le calcul des facteurs de pondération (cf. Section 5.1) afin de rétablir la représentativité de l'échantillon par province en fonction de la composition réelle de la population belge.

Tableau 3 | Distribution de la population d'étude par province, Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Provinces	Individus dans la population belge* (n)	Individus dans la population belge (%)	Interviews (n)	Interviews (% de l'échantillon)
Anvers	1408243	16,0	542	16,4
Brabant Flamand	867709	9,9	317	9,6
Limbourg	675710	7,7	264	8,0
Flandre Orientale	1144733	13,0	389	11,8
Flandre Occidentale	884136	10,1	372	11,3
Brabant Wallon	310801	3,5	102	3,1
Hainaut	1056155	12,0	370	11,2
Liège	863124	9,8	398	12,1
Luxembourg	222645	2,5	93	2,8
Namur	385829	4,4	190	5,8
Bruxelles-Capitale	955125	10,9	260	7,9
Total (Belgique)	8774210	100	3297	100

* Population belge de 3 à 64 ans au 01/01/2014.

4.2. COMPOSITION SELON L'ÂGE ET LE SEXE

Comme mentionné précédemment, l'échantillon a été stratifié par âge (cinq groupes d'âge) et par genre. L'objectif initial était d'interroger :

- 250 filles et 250 garçons âgés de 3 à 5 ans ;
- 250 filles et 250 garçons âgés de 6 à 9 ans ;
- 500 filles et 500 garçons âgés de 10 à 17 ans ;
- 300 femmes et 300 hommes âgés de 18 à 39 ans ;
- 300 femmes et 300 hommes âgés de 40 à 64 ans.

Globalement, ces différents objectifs ont été atteints (Tableau 4). Toutefois, cette répartition a nécessité de réaliser un sur-échantillonnage de certaines strates en comparaison à la population belge de référence. De même que pour la répartition géographique, ces différences ont été prises en compte dans le calcul des facteurs de pondération de manière à rétablir la représentativité de notre échantillon (cf. Section 5.1).

Tableau 4 | Distribution de la population d'étude selon l'âge et le sexe, Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Groupes d'âge et de sexe		Individus dans la population belge (n)*	Individus dans la population belge (%)	Objectif	Interviews (n)	Interviews (% de l'échantillon)
3-5 ans	Garçons	202293	2,3	250	243	7,4
	Filles	192824	2,2	250	245	7,4
6-9 ans	Garçons	259483	3,0	250	305	9,3
	Filles	247835	2,8	250	270	8,2
10-17 ans	Garçons	502281	5,7	500	470	14,3
	Filles	481561	5,5	500	494	15,0
18-39 ans	Hommes	1559945	17,8	300	317	9,6
	Femmes	1545022	17,6	300	326	9,9
40-64 ans	Hommes	1897341	21,6	300	298	9,0
	Femmes	1885625	21,5	300	329	10,0
Total	Hommes	4421343	50,4	1600	1633	49,5
	Femmes	4352867	49,6	1600	1664	50,5

* Population belge de 3 à 64 ans au 01/01/2014.

4.3. COMPOSITION SELON LE NIVEAU D'ÉDUCATION

Le niveau d'éducation est un indicateur reflétant le niveau socio-économique des individus interrogés. Cet indicateur est calculé à l'échelle du ménage et tient compte du diplôme le plus élevé entre : (i) la personne interrogée et son/sa partenaire pour les adultes (de 18 à 64 ans) ; et (ii) le père et la mère (ou éventuellement, le responsable) pour les enfants et adolescents (de 3 à 17 ans). Les différents niveaux d'éducation détenus par les répondants ont été agrégés en trois catégories :

- **Sans diplôme, primaire ou secondaire** : cette catégorie regroupe les personnes sans diplôme, celles ayant un diplôme du primaire et celles ayant un diplôme du secondaire (secondaires inférieures, secondaires supérieures et post-secondaire) ;
- **Supérieur de type court** : cette catégorie inclut les personnes diplômées de l'enseignement non-universitaire de type court et celles détenant un bachelier académique ;
- **Supérieur de type long** : cette troisième catégorie reprend les personnes ayant un diplôme de l'enseignement non-universitaire de type long, celles détenant un master ou équivalent et celles ayant un doctorat.

Le niveau d'éducation est connu pour la majorité des participants ; celui-ci n'a cependant pas pu être calculé pour 38 répondants en raison de données manquantes. En outre, 16 participants détiennent un niveau d'éducation classifié comme « autre », c'est-à-dire n'ayant pas pu être rattaché avec certitude aux niveaux d'éducation considérés. Pour les participants dont le niveau d'éducation a pu être calculé, la répartition suivant le niveau d'éducation est la suivante (Tableau 5) :

- 41,3 % des participants possèdent le niveau d'éducation le plus faible (absence de diplôme, diplôme de primaire ou de secondaire) ;
- 29,4 % sont diplômées de l'enseignement supérieur de type court ;
- 29,4 % de l'enseignement supérieur de type long.

Tableau 5 | Distribution de la population d'étude selon le niveau d'éducation, Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Niveau d'éducation	Flandres		Bruxelles		Wallonie		Echantillon total	
	Nombre	%	Nombre	%	Nombre	%	Nombre	%
Sans diplôme, primaire ou secondaire	717	38,5	78	31,3	544	48,1	1339	41,3
Supérieur de type court	564	30,3	53	21,3	335	29,6	952	29,4
Supérieur de type long	582	31,2	118	47,4	252	22,3	952	29,4
Total	1863	100	249	100	1131	100	3243	100

Résultats non pondérés.

4.4. COMPOSITION SELON LA TAILLE ET LE TYPE DE MÉNAGE

La majorité des personnes interrogées (64,9 %) appartiennent à des ménages de quatre membres ou plus. La distribution des ménages selon leur taille est relativement similaire en Flandre, en Wallonie et à Bruxelles, avec une majorité de ménages (entre 56,8 et 70,0 %) de quatre personnes ou plus (Tableau 6).

Tableau 6 | Distribution de la population d'étude selon la taille du ménage, Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Taille du ménage	Flandres		Bruxelles		Wallonie		Echantillon total	
	Nombre	%	Nombre	%	Nombre	%	Nombre	%
Une personne	70	3,7	20	7,7	55	4,8	145	4,4
Deux personnes	224	11,9	45	17,4	147	12,8	416	12,6
Trois personnes	328	17,4	47	18,2	220	19,1	595	18,1
Quatre personnes et plus	1262	70,0	147	56,8	731	63,4	2140	64,9
Total	1884	100	259*	100	1153	100	3296	100

Résultats non pondérés.

* La taille du ménage n'a pas pu être calculée pour un individu résidant à Bruxelles (valeur manquante).

En termes de composition de ménage, la plupart des répondants (64,2 %) appartiennent à un ménage de type « couple avec enfant(s) », tandis que 10,5 % des répondants sont issus d'une famille monoparentale, 8,5 % appartiennent à un ménage de type « couple sans enfants » et 4,4 % sont des personnes célibataires. Enfin, 12,4 % des participants à l'enquête font partie d'un autre type de ménage que ceux mentionnés ci-avant (par exemple, un ménage intergénérationnel) (Tableau 7).

Tableau 7 | Distribution de la population d'étude selon le type de ménage, Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Type de ménage	Flandres		Bruxelles		Wallonie		Echantillon total	
	Nombre	%	Nombre	%	Nombre	%	Nombre	%
Célibataire	70	3,7	20	7,8	55	4,8	145	4,4
Famille monoparentale	163	8,6	45	17,4	139	12,1	347	10,5
Couple sans enfants	174	9,2	21	8,1	83	7,2	278	8,4
Couple avec enfant(s)	1274	67,6	152	58,9	690	59,9	2116	64,2
Autre	203	10,7	20	7,8	185	16,1	408	12,4
Total	1884	100	258*	100	1152*	100	3294	100

Résultats non pondérés.

* Le type de ménage n'a pas pu être défini pour un individu résidant en Wallonie et deux individus résidant à Bruxelles (valeurs manquantes).

4.5. COMPOSITION SELON LA NATIONALITÉ

Dans le cadre de l'enquête de consommation alimentaire belge 2014-2015, 92,9 % de la population d'étude est de nationalité belge. Près de 5 % des participants sont des ressortissants de l'Union européenne tandis que seulement 2,3 % possèdent une nationalité non-européenne. Une répartition relativement similaire est observée en Wallonie et en Flandre. A Bruxelles, la proportion de participants n'ayant pas la nationalité belge est la plus élevée, avec 29,6 % des individus ayant une autre nationalité (Tableau 8).

La distribution observée dans l'échantillon de l'enquête de consommation alimentaire 2014-2015 est relativement similaire à celle observée à l'échelle de la Belgique. En effet, en 2015, 88,8 % de la population résidant en Belgique est de nationalité belge, tandis que 7,6 % de la population possède une nationalité européenne (Union européenne) et 3,6 % détient une nationalité non-européenne (24).

Tableau 8 | Distribution de la population d'étude selon la nationalité, Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Nationalité	Flandres		Bruxelles		Wallonie		Echantillon total	
	Nombre	%	Nombre	%	Nombre	%	Nombre	%
Belges	1787	94,9	183	70,4	1094	94,9	3064	92,9
Européens (EU)	68	3,6	58	22,3	33	2,9	159	4,8
Non-européens	29	1,5	19	7,3	26	2,2	74	2,3
Total	1884	100	260	100	1153	100	3297	100

Résultats non pondérés.

5. PRÉSENTATION DES RÉSULTATS DE L'ENQUÊTE

5.1. COEFFICIENTS DE PONDÉRATION

Les résultats de l'enquête de consommation alimentaire ont été pondérés afin de représenter au mieux la population cible, à savoir la population belge âgée de 3 à 64 ans. L'utilisation de coefficients de pondération est nécessaire en raison du plan d'échantillonnage stratifié (stratification géographique, stratification par âge et par genre) adopté dans cette enquête. Contrairement à un échantillonnage aléatoire simple dans lequel chaque individu possède la même probabilité d'être sélectionné, un échantillonnage stratifié implique des probabilités de sélection différentes d'une strate à l'autre (Tableau 9). Ces différences rendent nécessaire l'utilisation de coefficients de pondération individuels afin d'obtenir des résultats représentatifs de la population belge, d'un point de vue géographique et démographique (âge et genre).

Tableau 9 | Nombre d'interviews et probabilités de sélection selon la province, Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Provinces	Interviews (n)	Interviews (% de l'échantillon)	Individus dans la population belge* (n)	Probabilités de sélection (x 1000)**
Anvers	542	16,4	1408243	0,38
Brabant flamand	317	9,6	867709	0,37
Limbourg	264	8,0	675710	0,39
Flandre Orientale	389	11,8	1144733	0,34
Flandre Occidentale	372	11,3	884136	0,42
Brabant wallon	102	3,1	310801	0,33
Hainaut	370	11,2	1056155	0,35
Liège	398	12,1	863124	0,46
Luxembourg	93	2,8	222645	0,42
Namur	190	5,8	385829	0,49
Bruxelles-Capitale	260	7,9	955125	0,27
Total (Belgique)	3297	100	8774210	0,38

* Population belge de 3 à 64 ans au 01/01/2014.

** Pour chaque province, la probabilité de sélection est le rapport entre le nombre d'interviews et la taille de la population de cette province.

Dans le cadre de l'enquête de consommation alimentaire, un coefficient de pondération a été calculé pour chaque individu. Le calcul de ces coefficients implique de tenir compte des facteurs suivants :

- la distribution de l'échantillon selon la province,
- le sexe,
- l'âge et
- la saison au cours de laquelle les interviews ont été réalisées.

Dans une première étape, l'inverse de la probabilité de sélection de l'individu, à savoir le rapport entre le nombre d'interviews dans chaque strate de province-âge-sexe et la taille de la population de cette strate⁶,

⁶ La population de référence utilisée est la population belge au 01/01/2014.

a été calculé. Ce premier coefficient a ensuite été multiplié avec un second coefficient tenant compte de la répartition saisonnière des interviews afin de fournir le coefficient de pondération individuel final. Le Tableau 10 décrit la distribution des coefficients de pondération individuels utilisés dans le cadre de l'enquête.

Tableau 10 | Moyenne, valeurs extrêmes et percentiles des coefficients de pondération individuels, Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Distribution	Coefficients de pondération
Moyenne	1,00
Minimum-maximum	0,088-13,90
P25	0,26
Médiane	0,51
P75	1,35

5.2. PRÉSENTATION DES RÉSULTATS

Les résultats de l'enquête de consommation alimentaire 2014-2015 sont présentés dans quatre rapports distincts :

- le premier porte sur les habitudes alimentaires de la population, son statut nutritionnel (IMC, tour de taille, ratio tour de taille/taille) et l'avis des citoyens vis-à-vis des politiques nutritionnelles ;
- le second étudie le comportement, l'attitude et les connaissances de la population en matière de sécurité alimentaire ;
- le troisième concerne l'activité physique et le comportement sédentaire de la population ;
- le quatrième synthétise les résultats concernant la consommation d'aliments, de macro- et de micronutriments de la population.

Au sein de chacun de ces quatre rapports, l'analyse des données issues du travail de terrain et le calcul d'indicateurs sont réalisés par module, c'est-à-dire selon différentes thématiques de recherche bien spécifiques (par exemple, le lieu de consommation des repas ou la consommation de produits biologiques).

Dans chaque module, les résultats de l'enquête sont présentés selon une structure commune : ils sont tout d'abord décrits au niveau de la Belgique dans son ensemble, avant d'être présentés et comparés en fonction de différentes caractéristiques sociodémographiques : le sexe, l'âge, le niveau d'éducation et la région de résidence. Dans certains cas, les résultats sont aussi comparés en fonction de l'indice de masse corporelle (IMC).

Standardisation

Les indicateurs sont exprimés sous forme de pourcentages (pour les indicateurs binaires et catégoriques) ou de moyennes (pour les indicateurs continus). Les pourcentages – ou taux – bruts correspondent à la proportion réelle de personnes appartenant à une certaine catégorie dans la population étudiée ; il s'agit de pourcentages pondérés. De même, la moyenne brute exprime la valeur moyenne pondérée de l'indicateur dans la population d'étude. Ces informations sont descriptives ; elles doivent être interprétées avec précaution lorsque l'on souhaite comparer différents sous-groupes de population (par exemple, les hommes et les femmes).

Afin de pouvoir comparer correctement plusieurs sous-groupes de la population (par exemple, en fonction de la localisation géographique), il est nécessaire d'éliminer l'effet potentiel de la distribution de la popula-

tion par âge et/ou par sexe sur les résultats. Celui-ci pourrait, en effet, biaiser l'interprétation des résultats. A titre d'exemple, si la valeur moyenne d'un indicateur est plus élevée chez les personnes domiciliées en Wallonie que chez celles domiciliées en Flandre, cette différence peut être liée à une proportion plus élevée d'une certaine tranche d'âge ou d'un des deux sexes en Wallonie, et non pas à un effet direct de la région de résidence. Par conséquent, des taux standardisés ou des moyennes standardisées ont été calculés (au moyen de régressions linéaires incluant le sexe et l'âge comme covariables) afin de tenir compte des différences de distribution éventuelles par âge et par sexe entre les groupes étudiés.

Ces taux permettent de réaliser un premier examen rapide afin d'identifier les différences entre plusieurs sous-groupes de la population. Ces taux sont toujours calculés et présentés avec un intervalle de confiance. Ce dernier indique les bornes entre lesquelles le paramètre à estimer a une forte probabilité (95 %) de se trouver si l'on répète les estimations. Celui-ci donne donc un ordre de grandeur quant à la précision du résultat. Lorsqu'il n'y a pas de chevauchement des intervalles de confiance entre deux groupes (les hommes et les femmes, par exemple), il est raisonnable de conclure que la différence entre ces deux groupes est significative ; lorsqu'il y a chevauchement, par contre, aucune conclusion ne peut être tirée et des analyses supplémentaires doivent être réalisées.

Tests de signification statistique

Lorsque les intervalles de confiance ne permettaient pas de tirer de conclusion quant aux différences entre sous-groupes, des tests de régression multivariée ont été réalisés (à l'aide du logiciel StataSE 14) afin de vérifier si une différence significative existait entre les différents sous-groupes étudiés.

Lorsque des différences significatives étaient identifiées, des explications détaillées ont été fournies dans le texte. L'« odds ratio » (OR) et son intervalle de confiance ont, en outre, été rapportés ; l'odd ratio correspond au rapport entre la cote d'un événement (une maladie, par exemple) dans un groupe sur la cote de cet événement dans un autre groupe. En absence de différence significative, la comparaison n'a pas, ou sommairement, été mentionnée dans le texte (« On n'observe pas de variation à ce sujet en fonction de la région de résidence », par exemple).

Présentation des résultats par catégorie

Pour chaque module, les résultats sont tout d'abord décrits selon le **sexe**.

Ils sont également comparés en fonction de sept classes d'**âge** : 3-5 ans, 6-9 ans, 10-13 ans, 14-17 ans, 18-34 ans, 35-50 ans, 51-64 ans. Pour la plupart des indicateurs, une figure illustre la distribution par âge, séparément selon le sexe. De manière systématique, l'axe des ordonnées est associé au nom de l'indicateur concerné, suivi de la mention « Proportion » dans le cas d'un indicateur binaire ou catégorique ou de la mention « Moyenne » dans le cas d'un indicateur continu.

Les résultats sont ensuite présentés selon le **niveau d'éducation** le plus élevé du ménage dont font partie les répondants. Trois niveaux ont été explorés : « absence de diplôme, primaire ou secondaire », « supérieur de type court » et « supérieur de type long » (cf. Section 4.3). Le niveau d'éducation est connu pour la majorité des participants ; des données manquantes sont néanmoins présentes pour une petite partie d'entre eux (cf. Section 4.3).

32

Une quatrième comparaison concerne la **région** dans laquelle sont domiciliés les répondants. A ce niveau, seules la Wallonie et la Flandre ont été comparées ; en effet, l'effectif est assez restreint à Bruxelles, ce qui risquerait de fausser une éventuelle comparaison. Néanmoins, il est important de signaler que les personnes résidant à Bruxelles ont été incluses dans toutes les autres comparaisons et résultats.

Enfin, dans la mesure du possible, une comparaison avec les résultats obtenus en **2004** est également réalisée. Il est important de noter ici qu'à partir de deux années seulement, une telle comparaison ne doit pas être interprétée comme une tendance évolutive au cours du temps. En outre, cette comparaison tient uniquement compte de la population âgée de 15 à 64 ans : en 2004, les enfants et les adolescents jusque 14 ans ne faisaient, en effet, pas partie de la population cible.

La comparaison par année, séparément selon la région, est également illustrée par le biais de graphiques. Le système de légende de l'axe des ordonnées est identique à celui présenté pour les figures selon l'âge et le sexe.

Cette structure générale a, dans certains cas, été adaptée ; en effet, lorsque cela s'avérait pertinent, des **analyses supplémentaires** ont été réalisées et décrites dans le texte. A titre d'exemple, certains indicateurs ont été présentés en fonction d'autres variables que celles faisant partie de la structure générale (en fonction de l'indice de masse corporelle, par exemple).

Tableaux

Chaque chapitre s'achève par la présentation des résultats sous forme de **tableaux**. En fonction des indicateurs, quatre types de tableaux résument les résultats obtenus par sexe, âge, niveau d'éducation, région de résidence et année d'enquête:

- Pour les variables *catégoriques* (faisant intervenir plus de deux catégories de réponse), les tableaux présentent les pourcentages bruts⁷ ;
- Pour les variables *continues*, deux tableaux sont produits : le premier reprend la moyenne brute et la moyenne standardisé, de même que les intervalles de confiance correspondant (à 95 %) et le deuxième présente la médiane et les quartiles ;
- Pour les variables *binaires*, le tableau se focalise sur l'une des deux catégories de réponse (en fonction de la pertinence du sujet) et présente le taux brut et le pourcentage standardisé, de même que les intervalles de confiance correspondant (à 95 %).

⁷ Les pourcentages ou moyennes bruts font référence aux pourcentages ou moyennes pondérés.

6. RAPPORT 4 : LA CONSOMMATION ALIMENTAIRE

Le quatrième et dernier rapport de l'enquête de consommation alimentaire 2014-2015 concerne la consommation d'aliments, d'énergie et de nutriments au sein de la population belge. Contrairement aux trois premiers rapports, l'analyse des données de consommation alimentaire a nécessité de prendre en considération uniquement les personnes ayant effectué deux rappels de consommation alimentaire de 24 heures non-consécutifs. La population d'étude diffère donc ici légèrement de celle des précédents rapports, c'est pourquoi une description spécifique de cette population est présentée dans cette section.

Afin d'assurer la représentativité de cette population d'étude, de nouveaux coefficients de pondération ont été calculés et sont également détaillés dans cette section. En outre, l'analyse des données de consommation alimentaire a nécessité l'utilisation d'un logiciel spécifiquement dédié à cet effet : ce logiciel et les principes d'analyse mobilisés sont donc exposés dans ce chapitre. Enfin, la structure des tableaux présents dans le quatrième rapport, de même que le mode de présentation des résultats, sont également différents de ceux des trois premiers rapports et sont, dès lors, explicités dans cette partie.

6.1. COMPOSITION DE LA POPULATION D'ÉTUDE

6.1.1. Composition par province

L'objectif fixé était d'interroger 3200 individus, répartis dans les onze provinces belges (incluant la Région de Bruxelles-Capitale) en différentes strates d'âge et de genre. Pratiquement, 3146 personnes ont effectué deux rappels de consommation alimentaire de 24 heures non-consécutifs. Le Tableau 11 illustre la distribution géographique des personnes interrogées, par rapport à la répartition observée dans la population belge de référence.

Pour chaque province, l'objectif était d'interviewer un nombre d'individus proportionnel à la taille de la population de la province considérée. En raison de taux de participation variant d'une province à l'autre, des différences existent entre la répartition par province dans l'échantillon et celle observée dans la population belge. Ces différences sont relativement faibles puisqu'elles ne dépassent pas 3 %. Celles-ci ont, en outre, été prises en compte dans le calcul des facteurs de pondération (cf. Section 6.2) afin de rétablir la représentativité de l'échantillon par province en fonction de la composition réelle de la population belge.

Tableau 11 | Distribution de la population d'étude par province, Rapport 4, Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique

Provinces	Individus dans la population belge* (n)	Individus dans la population belge (%)	Interviews (n)	Interviews (% de l'échantillon)
Anvers	1408243	16,0	516	16,4
Brabant Flamand	867709	9,9	293	9,3
Limbourg	675710	7,7	244	7,8
Flandre Orientale	1144733	13,0	374	11,9
Flandre Occidentale	884136	10,1	339	10,8
Brabant Wallon	310801	3,5	103	3,3
Hainaut	1056155	12,0	355	11,3
Liège	863124	9,8	390	12,4
Luxembourg	222645	2,5	90	2,9
Namur	385829	4,4	188	6,0
Bruxelles-Capitale	955125	10,9	254	8,1
Total (Belgique)	8774210	100	3146	100

* Population belge de 3 à 64 ans au 01/01/2014.

6.1.2. Composition selon l'âge et le sexe

Comme mentionné précédemment, l'échantillon a été stratifié par âge (cinq groupes d'âge) et par genre. L'objectif initial était d'interroger :

- 250 filles et 250 garçons âgés de 3 à 5 ans ;
- 250 filles et 250 garçons âgés de 6 à 9 ans ;
- 500 filles et 500 garçons âgés de 10 à 17 ans ;
- 300 femmes et 300 hommes âgés de 18 à 39 ans ;
- 300 femmes et 300 hommes âgés de 40 à 64 ans.

Globalement, ces différents objectifs ont été atteints (Tableau 12). Toutefois, cette répartition implique un sur-échantillonnage de certaines strates en comparaison à la population belge de référence. De même que pour la répartition géographique, ces différences ont été prises en compte dans le calcul des facteurs de pondération de manière à rétablir la représentativité de notre échantillon (cf. Section 6.2).

Tableau 12 | Distribution de la population d'étude selon l'âge et le sexe, Rapport 4, Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique

Groupes d'âge et de sexe		Individus dans la population belge (n)*	Individus dans la population belge (%)	Objectif	Interviews (n)	Interviews (% de l'échantillon)
3-5 ans	Garçons	202293	2,3	250	230	7,3
	Filles	192824	2,2	250	224	7,1
6-9 ans	Garçons	259483	3,0	250	279	8,9
	Filles	247835	2,8	250	259	8,2
10-17 ans	Garçons	502281	5,7	500	450	14,3
	Filles	481561	5,5	500	478	15,2
18-39 ans	Hommes	1559945	17,8	300	305	9,7
	Femmes	1545022	17,6	300	315	10,0
40-64 ans	Hommes	1897341	21,6	300	284	9,0
	Femmes	1885625	21,5	300	322	10,2
Total	Hommes	4421343	50,4	1600	1548	49,2
	Femmes	4352867	49,6	1600	1598	50,8

* Population belge de 3 à 64 ans au 01/01/2014.

6.1.3. Composition selon le niveau d'éducation

Le niveau d'éducation le plus élevé du ménage a été calculé de la même manière que décrit dans la Section 4.3. Pour rappel, cette variable inclut trois catégories : (1) sans diplôme, diplôme de l'enseignement primaire ou secondaire ; (2) diplôme de l'enseignement supérieur de type court ; et (3) diplôme de l'enseignement supérieur de type long.

Le niveau d'éducation est connu pour la majorité des participants ; celui-ci n'a cependant pas pu être calculé pour 39 participants en raison de données manquantes. En outre, 16 participants détiennent un niveau d'éducation classifié comme « autre », c'est-à-dire n'ayant pas pu être rattaché avec certitude aux niveaux d'éducation considérés. Pour les participants dont le niveau d'éducation a pu être calculé, la répartition suivant le niveau d'éducation est la suivante (Tableau 13) :

- 41,7 % des participants possèdent le niveau d'éducation le plus faible (absence de diplôme, diplôme de primaire ou de secondaire) ;
- 28,6 % des participants sont diplômés de l'enseignement supérieur de type court ;
- 29,6 % des participants sont diplômés de l'enseignement supérieur de type long.

Tableau 13 | Distribution de la population d'étude selon le niveau d'éducation, Rapport 4, Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique

Niveau d'éducation	Flandres		Bruxelles		Wallonie		Echantillon total	
	Nombre	%	Nombre	%	Nombre	%	Nombre	%
Sans diplôme, primaire ou secondaire	680	38,9	78	32,4	532	48,3	1290	41,7
Supérieur de type court	512	29,3	49	20,3	324	29,4	885	28,6
Supérieur de type long	556	31,8	114	47,3	246	22,3	916	29,6
Total	1748	100	241	100	1102	100	3091	100

Résultats non pondérés.

6.1.4. Composition selon la taille et le type de ménage

La majorité des personnes interrogées (64,9 %) appartiennent à des ménages de quatre membres ou plus. La distribution des participants selon la taille de leur ménage est relativement similaire en Flandre, en Wallonie et à Bruxelles, avec une majorité de personnes (entre 57,4 et 67,0 %) issues de ménages de quatre personnes ou plus (Tableau 14).

Tableau 14 | Distribution de la population d'étude selon la taille du ménage, Rapport 4, Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique

Taille du ménage	Flandres		Bruxelles		Wallonie		Echantillon total	
	Nombre	%	Nombre	%	Nombre	%	Nombre	%
Une personne	67	3,8	19	7,6	55	4,9	141	4,5
Deux personnes	211	12,0	42	16,7	144	12,8	397	12,6
Trois personnes	305	17,3	46	18,3	214	19,1	565	18,0
Quatre personnes et plus	1183	67,0	144	57,4	710	63,2	2037	64,9
Total	1766	100	251*	100	1123*	100	3140	100

Résultats non pondérés.

* La taille du ménage n'a pas pu être calculée pour trois individus résidant à Bruxelles et trois individus résidant en Wallonie (valeurs manquantes).

En termes de composition de ménage, la plupart des répondants (64,2 %) appartiennent à un ménage de type « couple avec enfant(s) », tandis que 10,4 % des répondants sont issus d'une famille monoparentale, 8,5 % appartiennent à un ménage de type « couple sans enfants » et 4,5 % sont des personnes célibataires. Enfin, 12,4 % des participants à l'enquête font partie d'un autre type de ménage que ceux mentionnés ci-avant (par exemple, un ménage intergénérationnel) (Tableau 15).

Tableau 15 | Distribution de la population d'étude selon le type de ménage, Rapport 4, Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Type de ménage	Flandres		Bruxelles		Wallonie		Echantillon total	
	Nombre	%	Nombre	%	Nombre	%	Nombre	%
Célibataire	67	3,8	19	7,6	55	4,9	141	4,5
Famille monoparentale	152	8,6	42	16,8	133	11,9	327	10,4
Couple sans enfants	163	9,2	21	8,4	82	7,3	266	8,5
Couple avec enfant(s)	1194	67,6	149	59,6	672	59,9	2015	64,2
Autre	190	10,8	19	7,6	180	16,0	389	12,4
Total	1766	100	250*	100	1122*	100	3138	100

Résultats non pondérés.

* Le type de ménage n'a pas pu être défini pour quatre individus résidant en Wallonie et quatre individus résidant à Bruxelles (valeurs manquantes).

6.1.5. Composition selon la nationalité

La majorité (92,7 %) de la population d'étude considérée dans le quatrième rapport de l'enquête est de nationalité belge. Près de 5 % des participants sont des ressortissants de l'Union européenne tandis que seulement 2,3 % possèdent une nationalité non-européenne. Une répartition relativement similaire est observée en Wallonie et en Flandre. A Bruxelles, la proportion de participants n'ayant pas la nationalité belge est la plus élevée, avec 29,7 % des individus ayant une autre nationalité (Tableau 16).

Une telle distribution est relativement similaire à celle observée à l'échelle de la Belgique. En effet, en 2015, 88,8 % de la population résidant en Belgique est de nationalité belge, tandis que 7,6 % de la population possède une nationalité européenne (Union européenne) et 3,6 % détient une nationalité non-européenne (24).

Tableau 16 | Distribution de la population d'étude selon la nationalité, Rapport 4, Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Nationalité	Flandres		Bruxelles		Wallonie		Echantillon total	
	Nombre	%	Nombre	%	Nombre	%	Nombre	%
Belges	1672	94,7	177	70,2	1064	94,8	2913	92,7
Européens (EU)	65	3,7	57	22,6	33	2,9	155	4,9
Non-européens	29	1,6	18	7,1	26	2,3	73	2,3
Total	1766	100	252*	100	1123*	100	3141	100

Résultats non pondérés.

* Les données concernant la nationalité n'étaient pas disponibles pour cinq individus : deux résidant à Bruxelles et trois résidant en Wallonie (valeurs manquantes).

6.2. COEFFICIENTS DE PONDÉRATION

Comme dans les précédents rapports, les résultats présentés dans le quatrième rapport sont pondérés afin de représenter au mieux la population cible, à savoir la population belge âgée de 3 à 64 ans. L'utilisation de coefficients de pondération est nécessaire en raison du plan d'échantillonnage stratifié (stratification géographique, stratification par âge et par genre) adopté dans cette enquête. Contrairement à un échantillonnage aléatoire simple dans lequel chaque individu possède la même probabilité d'être sélectionné, un échantillonnage stratifié implique des probabilités de sélection différentes d'une strate à l'autre (Tableau 17). Ces différences rendent nécessaire l'utilisation de coefficients de pondération individuels afin d'obtenir des résultats représentatifs de la population belge, d'un point de vue géographique et démographique (âge et genre).

Tableau 17 | Nombre d'interviews et probabilités de sélection selon la province, Rapport 4, Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Provinces	Interviews (n)	Interviews (% de l'échantillon)	Individus dans la population belge* (n)	Probabilités de sélection (x 1000)**
Anvers	516	16,4	1408243	0,37
Brabant flamand	293	9,3	867709	0,34
Limbourg	244	7,8	675710	0,36
Flandre Orientale	374	11,9	1144733	0,33
Flandre Occidentale	339	10,8	884136	0,38
Brabant wallon	103	3,3	310801	0,33
Hainaut	355	11,3	1056155	0,34
Liège	390	12,4	863124	0,45
Luxembourg	90	2,9	222645	0,40
Namur	188	6,0	385829	0,49
Bruxelles-Capitale	254	8,1	955125	0,27
Total (Belgique)	3146	100	8774210	0,36

* Population belge de 3 à 64 ans au 01/01/2014.

** Pour chaque province, la probabilité de sélection est le rapport entre le nombre d'interviews et la taille de la population de cette province.

Les coefficients de pondération utilisés dans la phase d'analyse des données de consommation alimentaire (rapport 4) diffèrent des coefficients utilisés dans les précédents rapports pour deux aspects. D'une part, la population d'étude est légèrement différente de celle considérée dans les analyses antérieures car seules les personnes ayant effectivement réalisé deux rappels de consommation alimentaire de 24 heures non-consécutifs ont été prises en compte dans les analyses. D'autre part, outre la répartition par province, âge, sexe et saison, les coefficients de pondération intègrent ici également une variable tenant compte du jour de la semaine pendant lequel les rappels de consommation alimentaire ont été effectués.

Les coefficients de pondération individuels calculés permettent donc d'assurer la représentativité des résultats vis-à-vis de la population belge mais également vis-à-vis des différentes saisons et jours de la semaine (semaine versus week-end). Le Tableau 18 décrit la distribution des coefficients de pondération individuels utilisés dans le cadre du rapport portant sur la consommation alimentaire.

Tableau 18 | Moyenne, valeurs extrêmes et percentiles des coefficients de pondération individuels, Rapport 4, Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Distribution	Coefficients de pondération
Moyenne	1,00
Minimum-maximum	0,041-8,25
P25	0,27
Médiane	0,58
P75	1,25

6.3. ANALYSE DES DONNÉES DE CONSOMMATION ALIMENTAIRE

6.3.1. Estimation de la consommation habituelle

La consommation d'aliments, d'énergie, de macronutriments et de micronutriments a été évaluée au sein de la population belge à partir des données collectées lors des deux rappels de consommation alimentaires de 24 heures. L'objectif était ici d'évaluer la consommation habituelle d'aliments et de nutriments, c'est-à-dire leur consommation moyenne sur une période de longue durée, au sein de la population belge. Pour ce faire, une étape de modélisation statistique a été nécessaire afin d'évaluer la distribution de la consommation habituelle des différents aliments et nutriments à l'échelle de la population. Dans le cadre de l'enquête de consommation alimentaire 2014-2015, cette étape a été réalisée à l'aide du logiciel SPADE (« Statistical Program to Assess Dietary Exposure ») version 3.1, développé par le RIVM (25).

SPADE : principes généraux

Afin d'estimer la consommation habituelle de nutriments et d'aliments consommés (quasi) quotidiennement, le principe général du logiciel SPADE consiste à réaliser, dans un premier temps, une transformation des données afin que celles-ci suivent une distribution normale. Dans une seconde étape, la consommation habituelle moyenne, de même que la variance intra- et inter-individu, sont estimées sur base de cette échelle transformée. Enfin, la dernière phase consiste à supprimer la variance intra-individu pour ensuite reconverter les résultats à l'échelle initiale et fournir ainsi la distribution de la consommation habituelle au sein de la population étudiée (25;26).

Comme leur nom l'indique, les aliments consommés de manière épisodique ne sont pas consommés tous les jours, ce qui implique la présence de valeurs de consommation nulle au sein du jeu de données. Il est, par conséquent, nécessaire d'estimer, dans un premier temps, la distribution de la fréquence de consommation de ces aliments. La consommation habituelle finale de ces aliments est ensuite estimée en combinant la distribution de la fréquence de consommation avec la distribution de la consommation habituelle estimée sur base des observations positives uniquement (c'est-à-dire les quantités consommées par les participants ayant consommé cet aliment au moins l'un des deux jours de rappel).

Outre ces principes généraux, le logiciel SPADE possède plusieurs caractéristiques qui sont brièvement décrites ci-après (25).

- Afin d'estimer la consommation habituelle d'un aliment (ou nutriment), le logiciel SPADE requiert un jeu de données incluant deux observations par participant, c'est-à-dire les quantités de l'aliment (ou du nutriment) consommées pendant deux jours non-consécutifs.
- Par défaut, la consommation est modélisée en fonction de l'âge ; il reste néanmoins possible d'adapter cette option afin de réaliser une modélisation indépendante de l'âge, si nécessaire.
- Les résultats peuvent être présentés par année d'âge ou dans des groupes d'âge définis.
- Le logiciel permet d'inclure des facteurs de pondération individuels dans l'étape de modélisation et d'ainsi produire des résultats représentatifs de la population cible.

- SPADE inclut une option permettant de comparer directement la distribution de la consommation habituelle estimée avec des valeurs seuils, telles que des valeurs nutritionnelles de référence. Cette option permet : (1) d'estimer la proportion de la population se situant en-dessous de la valeur seuil indiquée ; (2) d'estimer la proportion de la population se situant au-dessus de la valeur seuil indiquée ; et (3) de comparer la consommation habituelle médiane avec un certain niveau spécifique (résultat qualitatif).
- L'incertitude autour des résultats et du modèle utilisé peut être quantifiée par la méthode de « parametric bootstrap » qui fournit des intervalles de confiance (à 95 %) pour les percentiles et la moyenne de la distribution de consommation habituelle, ainsi que pour la proportion de la population se situant en-dessous ou au-dessus des valeurs seuils. Cette méthode consiste à sélectionner et analyser de nombreux sous-échantillons, pour ensuite calculer la variance des résultats issus de ces analyses afin d'estimer l'incertitude autour du résultat initial (27). Dans le cadre de l'enquête, le nombre de « bootstraps » a été établi à 1000 afin d'estimer les intervalles de confiance.

Description succincte des modèles

Le logiciel SPADE inclut cinq options de modélisation correspondant à différents cas de figure (25) :

- (1) la consommation d'aliments ou de nutriments consommés (quasi) quotidiennement ;
- (2) la consommation d'aliments ou de nutriments consommés de manière épisodique ;
- (3) la consommation de nutriments provenant de suppléments alimentaires ;
- (4) la consommation de nutriments provenant de suppléments alimentaires et d'aliments ;
- (5) la consommation de nutriments provenant de deux ou plusieurs sources alimentaires.

Dans le cadre de l'enquête de consommation alimentaire, les options de modélisation (1), (2) et (4) ont été utilisées. Les modèles correspondant à ces options sont brièvement décrits ci-dessous. Une description plus détaillée du logiciel SPADE et des modèles s'y afférant est réalisée dans l'article de Dekkers et al. (2014) (25), de même que dans le manuel SPADE disponible sur le site web du RIVM (<http://rivm.nl/en/Topics/S/SPADE/Publications>).

Le premier modèle de SPADE permet d'estimer la consommation habituelle d'aliments ou de nutriments consommés de manière (quasi) **quotidienne** par l'ensemble de la population (27). Ce modèle suit les principes généraux décrits dans la section précédente. Dans le cadre de l'enquête de consommation alimentaire 2014-2015, ce modèle a notamment été utilisé afin d'estimer la consommation habituelle d'énergie, de protéines, de lipides et de vitamines.

Le second modèle de SPADE a pour but d'évaluer la consommation habituelle d'aliments ou de nutriments consommés de manière épisodique par la population (25). Pour ce faire, ce modèle consiste à évaluer :

- la distribution de la probabilité de consommation de cet aliment ;
- la distribution des quantités habituelles consommées les jours de consommation, sur base des données des participants en ayant consommé au moins l'un des deux jours.

Ces deux distributions sont ensuite multipliées pour évaluer la consommation habituelle finale au sein de la population (25). Par défaut, tous les individus sont considérés comme des consommateurs potentiels et ont une probabilité de consommation positive.

Ce modèle fournit néanmoins la possibilité de tenir compte de la proportion de participants ne consommant jamais l'aliment analysé, une information disponible via le questionnaire de fréquence de consommation alimentaire. Quand une telle information est disponible, seuls les individus ayant indiqué consommer cet aliment sont considérés comme des consommateurs potentiels et interviennent dans la modélisation de la distribution de la consommation habituelle. La proportion d'individus ne consommant jamais l'aliment analysé est ensuite ajoutée à cette distribution afin d'évaluer la distribution finale, à l'échelle de l'ensemble de la population.

Dans le cadre de l'enquête de consommation alimentaire 2014-2015, le modèle de consommation épisodique a été utilisé afin d'estimer la consommation habituelle de la plupart des aliments étudiés (les fruits,

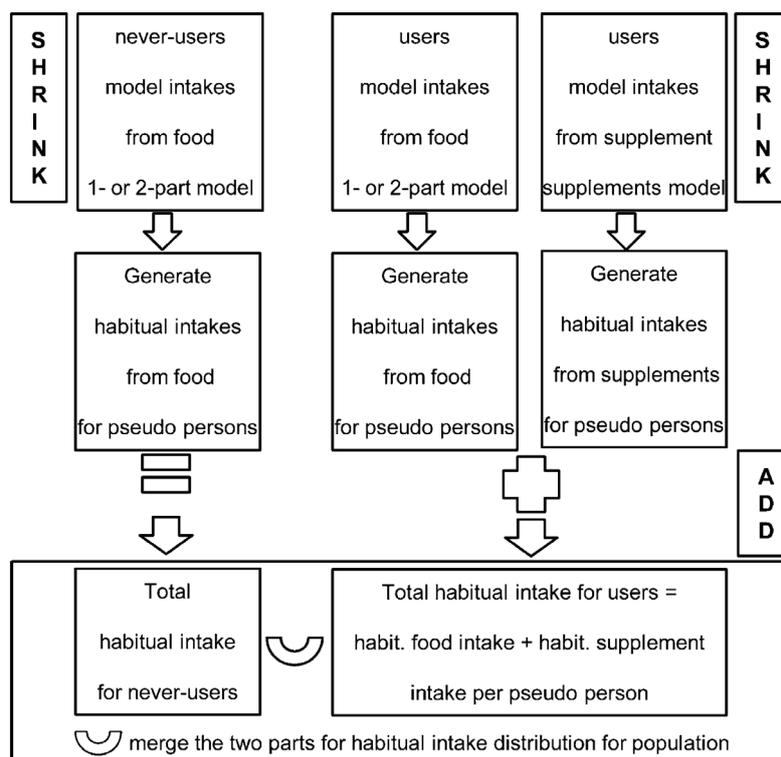
les légumes, la viande, etc.). Les données issues du questionnaire de fréquence de consommation alimentaire (cf. Section 2.2.2) ont été utilisées quand la proportion d'individus de l'échantillon ne consommant jamais l'aliment analysé était supérieure à 2 %.

Le troisième modèle de SPADE vise à estimer la consommation habituelle de **nutriments présents dans les suppléments alimentaires et dans les aliments**. L'approche utilisée (nommée « first-shrink-then-add ») consiste à estimer :

- la consommation habituelle du nutriment présent dans les aliments pour les personnes ne consommant jamais de suppléments ;
- la consommation habituelle du nutriment présent dans les aliments pour les personnes consommant des suppléments ;
- la consommation habituelle du nutriment présent dans les suppléments pour les personnes consommant des suppléments.

Ensuite, pour les personnes consommant des suppléments, les deux distributions de consommation (aliments et suppléments) sont combinées afin d'obtenir leur consommation habituelle totale. Enfin, les distributions de consommation des personnes consommant des suppléments et de celles n'en consommant pas sont combinées afin d'obtenir la consommation habituelle totale de la population globale (Figure 5). Dans le cadre de l'enquête de consommation alimentaire 2014-2015, ce modèle a été utilisé afin d'estimer la consommation habituelle des micronutriments, tels que les vitamines, le calcium et le fer.

Figure 5 | Illustration du troisième modèle de SPADE : l'approche « first-shrink-then-add » visant à estimer la consommation habituelle de nutriments présents dans les aliments et dans les suppléments alimentaires



Source: Dekkers et al., 2014 (25).

Unités : g par jour et % En

Pour la plupart des aliments et boissons, la consommation habituelle a été estimée en grammes par jour. Pour les macronutriments, cependant, les valeurs nutritionnelles de référence nécessitent fréquemment d'exprimer la consommation habituelle de ces derniers en pourcentage des apports énergétiques quotidiens. A titre d'exemple, si une personne consomme 75 g de lipides par jour pour un total de 2000 kcal par jour, cette consommation de lipides peut être convertie en pourcentage des apports énergétiques de la manière suivante : $100 * ((75 * 9) / 2000)$ (9 étant la valeur énergétique d'1 g de lipide) = 34 % des apports énergétiques (ou 34 en%).

L'évaluation de la distribution de la consommation habituelle de macronutriments en pourcentage des apports énergétiques au sein de la population soulève des questions méthodologiques car elle fait intervenir un ratio entre deux éléments (les lipides et l'énergie, dans l'exemple présenté ci-dessus). Deux méthodes peuvent dès lors être envisagées (28) :

- la première méthode consiste à calculer la moyenne sur le long terme de ce ratio : on parle alors de ratio habituel de consommation ;
- la seconde méthode consiste à calculer le ratio entre les consommations habituelles de ces deux éléments : on parle ici de ratio de consommations habituelles.

Dans le cadre de l'enquête de consommation alimentaire 2014-2015, la première méthode a été utilisée pour des raisons pratiques ; le logiciel SPADE ne permettait, en effet, pas d'utiliser la seconde. Au niveau de la comparaison entre ces deux méthodes, Freedman et al. (2010) ont montré que les résultats obtenus sont relativement similaires. Sur base de formules mathématiques, ces derniers soulignent cependant que les résultats issus de ces deux méthodes peuvent diverger dans certaines situations : par exemple, lorsque le dénominateur possède un coefficient de variation élevé et que le numérateur est peu ou n'est pas corrélé au dénominateur. Pour les ratios entre micronutriments (la vitamine C, par exemple) et énergie, les résultats obtenus par ces deux méthodes peuvent donc différer de manière importante (28).

Le fait d'estimer le ratio habituel de consommation implique que la distribution estimée soit relativement étroite : en effet, la variation entre individus est alors relativement faible en raison de l'ajustement de la consommation du nutriment considéré en fonction des apports énergétiques. Les intervalles de confiance autour des percentiles et de la moyenne sont, par conséquent, eux aussi étroits. Ceci va également influencer la comparaison de ce ratio habituel avec les valeurs nutritionnelles de référence. En effet, lorsque deux sous-groupes de la population sont comparés (la Flandre et la Wallonie, par exemple), une faible différence au niveau des distributions peut, dès lors, mener à des différences relativement importantes au niveau du pourcentage de la population se situant en-dessous ou au-dessus des recommandations.

Recommandations alimentaires et nutritionnelles

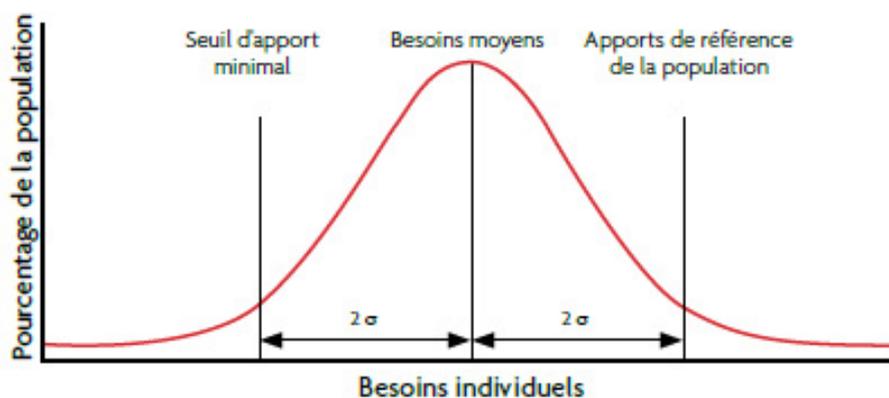
Comme mentionné précédemment, le logiciel SPADE permet de comparer directement la consommation habituelle des aliments ou des nutriments étudiés aux quantités recommandées par les instances compétentes. Pour les aliments, les recommandations auxquelles ont été comparées les consommations habituelles sont celles de VIGeZ, « Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie en Ziektepreventie ». Pour l'énergie, les macro- et micronutriments, les recommandations nutritionnelles utilisées sont celles préconisées par le Conseil Supérieur de la Santé (révision 2016) (29).

En ce qui concerne les nutriments, différents types de valeurs nutritionnelles de référence existent et sont importantes à comprendre afin de pouvoir interpréter correctement les résultats obtenus. Le type de valeur nutritionnelle utilisé dépend du nutriment considéré et des conclusions de la littérature à ce sujet. En Europe, la terminologie utilisée a été harmonisée et est celle utilisée par l'EFSA (30).

- **L'apport de référence de la population** (ou PRI, « population reference intake ») indique la quantité d'un nutriment donné dont une majorité d'individus dans une population a besoin pour être en bonne santé, en fonction de l'âge et du sexe. Cette valeur est supérieure de deux déviations standards au besoin moyen ; elle couvre les besoins de 97,5 % de la population (Figures 6 et 7).
- **Les besoins moyens** (ou AR, « average requirement ») sont les apports convenant à la moitié de la population (sur base d'une distribution normale des besoins) (Figures 6 et 7).

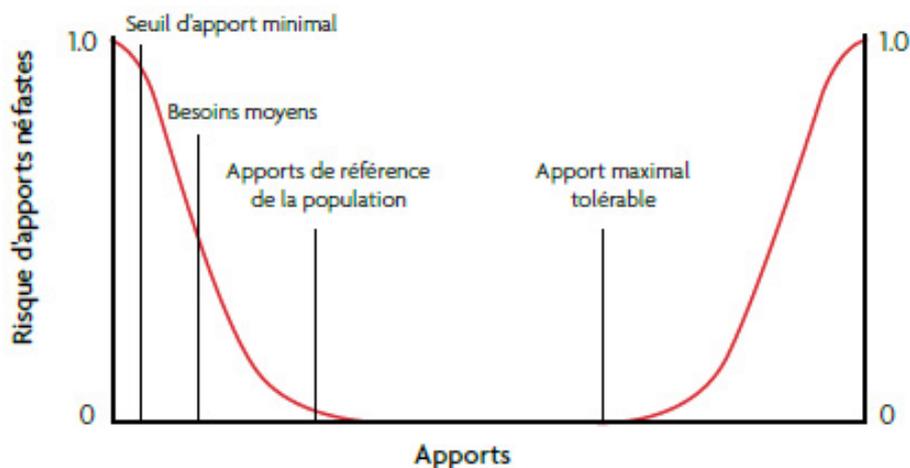
- **Le seuil d'apport minimal** (ou « lower threshold intake) est le niveau d'apport en dessous duquel, selon les connaissances actuelles, la plupart des individus ne sont plus capables de maintenir leur « intégrité métabolique », selon le critère choisi pour chaque nutriment (Figures 6 et 7).
- **L'apport adéquat** (ou « adequate intake ») est utilisé lorsqu'il n'existe pas de preuves suffisantes pour déterminer les apports de référence de la population ; il s'agit de la quantité moyenne de nutriment consommée par un ou plusieurs groupes d'individus apparemment en bonne santé. Cette quantité couvre les besoins de quasi toute la population et est généralement plus élevée que l'apport de référence de la population, si celui-ci avait pu être identifié. Une certaine incertitude est liée à ce type de valeurs : un apport inférieur à l'apport recommandé ne peut dès lors pas être interprété comme un apport insuffisant. Par contre, si l'apport médian de la population étudiée est supérieur à l'apport adéquat recommandé, il peut être conclu à une faible prévalence d'apport inadéquat dans cette population ((31)).
- **Les intervalles d'apport de référence pour les macronutriments** (ou « reference intake ranges for macronutrients ») constituent un indicateur des apports qui sont nécessaires pour être en bonne santé et qui sont associés à de faibles risques de maladies chroniques. Ces recommandations sont exprimées en pourcentage des apports énergétiques.
- **L'apport maximal tolérable** (ou « upper limit ») est, pour un nutriment, le niveau d'apport journalier maximal considéré comme n'ayant pas d'effet négatif sur la santé (Figure 7).

Figure 6 | Définition des valeurs nutritionnelles de référence, sur base d'une distribution normale des besoins en nutriments au sein de la population



Source : EFSA, 2010 (30).

Figure 7 | Relation entre la consommation individuelle de nutriments et le risque d'effet négatif lié à une consommation insuffisante ou excessive de ces nutriments



Source : EFSA, 2010 (30).

Comparaison entre 2004 et 2014

Un des éléments clés de l'enquête consiste à comparer la consommation d'aliments et de nutriments observée en 2014 au sein de la population belge à celle de la précédente enquête de consommation alimentaire, menée en 2004. Cependant, lors de cette première enquête, un logiciel différent (C-Side, <http://www.card.iastate.edu/publications/dbs/pdffiles/96tr32.pdf>) avait été utilisé afin d'estimer la consommation habituelle d'aliments et de nutriments au sein de la population. Afin d'assurer la comparabilité des résultats des deux enquêtes, les données de 2004 ont, par conséquent, été entièrement ré-analysées, en utilisant cette fois le logiciel SPADE. Comme dans les autres rapports, les données de 2004 et 2014 ont été comparées en se focalisant uniquement sur les individus âgés de 15 à 64 ans, c'est-à-dire la tranche d'âge commune aux deux enquêtes.

L'utilisation de tables de composition différentes en 2004 et 2014 est susceptible de contribuer partiellement aux différences observées au niveau de la consommation habituelle d'énergie et de nutriments entre les deux enquêtes. D'une part, il est évident que la composition de certains aliments transformés ait effectivement évolué en 10 ans. D'autre part, l'utilisation de tables de composition différentes peut mener à certaines différences concernant la teneur en nutriments d'aliments pour lesquels une réelle modification de cette teneur est peu probable (des légumes, par exemple). Le fait que les tables de composition utilisées en 2004 soient moins complètes (présence de données manquantes) que celles utilisées en 2014 peut également biaiser la comparaison entre ces deux années.

6.3.2. Sources d'énergie, de macro- et de micronutriments

Outre la consommation habituelle, la contribution des différents groupes d'aliments⁸ aux apports en énergie, en macro- et en micronutriments a également été étudiée dans le cadre de l'enquête de consommation alimentaire 2014-2015. A titre d'exemple, la contribution des différents groupes d'aliments aux apports en vitamine C de la population a été évaluée. Pour ce faire, seules les données relatives au premier jour de rappel de 24 heures ont été utilisées. Pour chaque participant, l'apport en vitamine C de chaque groupe d'aliments consommés le premier jour de rappel a été rapporté à l'apport total en vitamine C du premier jour de rappel. La moyenne pondérée de ces pourcentages a ensuite été calculée afin d'estimer la contribution moyenne des différents groupes d'aliments aux apports en vitamine C au sein de la population belge. Ces analyses ont été réalisées au moyen du logiciel SAS 9.3.

6.4. PRÉSENTATION DES RÉSULTATS

6.4.1. Fréquence de consommation alimentaire

Les résultats présentés dans le quatrième rapport l'enquête de consommation alimentaire 2014-2015 incluent, d'une part, des résultats issus d'analyses réalisées avec le logiciel SAS (version 9.3) et ne nécessitant pas d'étape de modélisation : il s'agit essentiellement des résultats de fréquence de consommation alimentaire (issus du questionnaire de fréquence de consommation alimentaire). Les tableaux concernant ce type d'analyses sont relativement similaires à ceux présents dans les trois premiers rapports : les indicateurs sont présentés sous forme de pourcentages ou de moyennes, accompagnés de l'intervalle de confiance à 95 %. Pour les indicateurs binaires et continus, des taux et moyennes standardisées pour l'âge et le sexe sont également fournis.

Comme dans les autres rapports, ces indicateurs sont comparés selon le genre, l'âge, le niveau d'éducation, la région de résidence et, quand c'est possible, l'année de l'enquête. En ce qui concerne la comparaison des résultats selon l'âge, des catégories légèrement différentes sont considérées dans le quatrième rapport : 3-5 ans, 6-9 ans, 10-13 ans, 14-17 ans, 18-39 ans et 40-64 ans, ceci afin de disposer d'un nombre suffisant de personnes dans chaque sous-groupe analysé (cet élément est particulièrement important pour les analyses de consommation habituelle réalisée avec le logiciel SPADE).

Dans le quatrième rapport, les indicateurs sont, en outre, présentés par catégorie d'indice de masse corporelle (IMC). Ces résultats fournissent une comparaison entre les personnes ayant un IMC considéré comme

⁸ Les 18 groupes d'aliments défini sur base du système de classification GloboDiet®.

normal, les personnes en situation de surpoids et les personnes souffrant d'obésité. Les personnes en situation de carence pondérale n'ont pas été considérées dans cette comparaison en raison de la faible représentation de ce groupe. Ces personnes ont néanmoins été intégrées dans toutes les autres analyses (total, comparaison par âge, genre, etc.).

Enfin, les tests de signification statistiques utilisés afin de comparer ces indicateurs entre sous-groupes de la population sont semblables à ceux utilisés dans les trois premiers rapports (cf. Section 5.2).

6.4.2. Consommation habituelle

Ce quatrième rapport inclut, d'autre part, les résultats issus des analyses effectuées avec le logiciel SPADE (version 3.1) sur base des données de consommation alimentaire : dans ce cas, les tableaux de résultats sont structurés différemment que dans les précédents rapports. Pour un aliment ou nutriment spécifique, la consommation habituelle moyenne est présentée accompagnée de l'intervalle de confiance à 95 %, ainsi que des percentiles 5 %, 50 % (médiane), 95 % et 97,5 %. Deux colonnes reprennent enfin le nombre de participants pris en compte dans l'analyse : la première (n) indique le nombre de personnes de l'échantillon ayant consommé l'aliment ou nutriment concerné au moins l'un des deux jours de rappels et la seconde (N) mentionne le nombre total de personnes de l'échantillon.

Dans le cadre de l'analyse de la consommation habituelle, une comparaison entre différents sous-groupes de la population a également été réalisée. Dans le premier chapitre du quatrième rapport, seule une comparaison par genre et par catégorie d'âge a été réalisée pour les différents groupes alimentaires « EPIC » étudiés. Dans les chapitres suivants, par contre, deux tableaux sont généralement présentés pour chaque item analysé. Le premier reprend une comparaison croisée par genre et par catégorie d'âge, tandis que le deuxième fournit une comparaison plus complète, à savoir par genre, catégorie d'âge, IMC, niveau d'éducation, région de résidence et année de l'enquête lorsque c'est possible.

Dans le cas des analyses réalisées avec le logiciel SPADE, il n'a pas été possible de comparer les différents sous-groupes de la population sur base de tests de signification statistique. Pour effectuer ces comparaisons, seuls les intervalles de confiance ont été utilisés : quand ceux-ci ne se chevauchaient pas, il a été conclu à une différence statistiquement significative. À l'inverse, quand ceux-ci se chevauchaient il n'a pas été possible de conclure à une présence ni à une absence de différence significative. Il faut signaler qu'une telle approche est trop « conservative » dans le sens où il est dès lors possible que certaines différences soient significatives mais n'aient pas pu être identifiées comme telles.

Pour chaque aliment ou nutriment étudié, la consommation habituelle est également comparée aux recommandations en vigueur et le pourcentage de personnes se situant en-dessous ou au-dessus de ces recommandations a été évalué. Les intervalles de confiance autour de ces pourcentages ont aussi été calculés mais n'ont pas été présentés dans les tableaux afin de faciliter leur lisibilité.

Enfin, le pourcentage de la population se situant en-dessous ou au-dessus des quantités recommandées a été illustré par le biais de figures comparant ces résultats par sexe et par âge.

7. BIBLIOGRAPHIE

- (1) World Health Organization. Global health estimates 2014 summary tables - DALY by cause, age and sex, by WHO region, 2000-2012. 2014. 6-7-2015. http://www.who.int/entity/healthinfo/global_burden_disease/GHE_DALY_WHOReg6_2000_2012.xls?ua=1
- (2) World Health Organization. Healthy diet (fact sheet n° 394). [Fact sheet N°394]. 2015. 2-10-2015. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs394/en/>
- (3) World Health Organization. Obesity and overweight. Fact sheet n°311. 2015. 15-4-2015. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>
- (4) European Commission. 2008-2013 EU funded actions to support the public health priorities. Nutrition & Physical activity actions addressing obesity. Luxembourg: European Union; 2014.
- (5) De Keyzer W, Bracke T, McNaughton SA, Parnell W, Moshfegh AJ, Pereira RA, et al. Cross-Continental Comparison of National Food Consumption Survey Methods. A Narrative Review. *Nutrients* 2015;7(5):3587-620.
- (6) European Food Safety Authority. Guidance on the EU Menu methodology. *EFSA Journal* 2014;12(12).
- (7) European Food Safety Authority. General principles for the collection of national food consumption data in the view of a pan-European dietary survey. *EFSA Journal* 2009;7(12):1435.
- (8) Ocké M, de Boer E, van der Laan J, Niekerk M, van Rossum C, Temme L, et al. PANCAKE – Pilot study for the Assessment of Nutrient intake and food Consumption Among Kids in Europe. 2012. Report No.: Supporting Publications 2012:EN-339.
- (9) Biro G, Hulshof KF, Ovesen L, Amorim Cruz JA. Selection of methodology to assess food intake. *Eur J Clin Nutr* 2002 May;56 Suppl 2:S25-S32.
- (10) Dodd KW, Guenther PM, Freedman LS, Subar AF, Kipnis V, Midthune D, et al. Statistical methods for estimating usual intake of nutrients and foods: a review of the theory. *J Am Diet Assoc* 2006 Oct;106(10):1640-50.
- (11) Crispim SP, Nicolas G, Casagrande C, Knaze V, Illner AK, Huybrechts i, et al. Quality assurance of the international computerised 24 h dietary recall method (EPIC-Soft). *Br J Nutr* 2014 Feb;111(3):506-15.
- (12) Ocke MC, Slimani N, Brants H, Buurma-Rethans E, Casagrande C, Nicolas G, et al. Potential and requirements for a standardized pan-European food consumption survey using the EPIC-Soft software. *Eur J Clin Nutr* 2011 Jul;65 Suppl 1:S48-S57.
- (13) De Vriese S, De Backer G, De Henauw S, Huybrechts I, Kornitzer K, Leveque A, et al. The Belgian food consumption survey: aims, design and methods. *Arch Public Health* 2005;63:1-16.
- (14) Craig CL, Marshall AL, Sjostrom M, Bauman AE, Booth ML, Ainsworth BE, et al. International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Med Sci Sports Exerc* 2003 Aug;35(8):1381-95.
- (15) Philippaerts RM, Matton L, Wijndaele K, Balduck AL, de Bourdeaudhuij I, Lefevre J. Validity of a physical activity computer questionnaire in 12- to 18-year-old boys and girls. *Int J Sports Med* 2006 Feb;27(2):131-6.
- (16) De Craemer M, Lateva M, Iotova V, De Decker E., Verloigne M, de Bourdeaudhuij I, et al. Differences in Energy Balance-Related Behaviours in European Preschool Children: The ToyBox-Study. *PLoS One* 2015 Mar 18;10(3):e0118303.
- (17) Bjornelv S, Nordahl HM, Holmen TL. Psychological factors and weight problems in adolescents. The role of eating problems, emotional problems, and personality traits: the Young-HUNT study. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol* 2011 May;46(5):353-62.
- (18) Strand BH, Dalgard OS, Tambs K, Rognerud M. Measuring the mental health status of the Norwegian population: a comparison of the instruments SCL-25, SCL-10, SCL-5 and MHI-5 (SF-36). *Nord J Psychiatry* 2003;57(2):113-8.
- (19) Petersen AC, Crockett L, Richards M, Boxer A. A self-report measure of pubertal status: Reliability, validity, and initial norms. *J Youth Adolesc* 1988 Apr;17(2):117-33.
- (20) Helmerhorst HJ, Brage S, Warren J, Besson H, Ekelund U. A systematic review of reliability and objective criterion-related validity of physical activity questionnaires. *Int J Behav Nutr Phys Act* 2012;9:103.
- (21) Puyau MR, Adolph AL, Vohra FA, Butte NF. Validation and calibration of physical activity monitors in children. *Obes Res* 2002 Mar;10(3):150-7.
- (22) Connor GS, Tremblay M, Moher D, Gorber B. A comparison of direct vs. self-report measures for assessing height, weight and body mass index: a systematic review. *Obes Rev* 2007 Jul;8(4):307-26.
- (23) European Food Safety Authority. The food classification and description system FoodEx2 (revision 2). 2015. Report No.: EFSA supporting publication 2015: EN-804.

- (24) Statistics Belgium. Population par nationalité et par sexe 2015. 2015. SPF Economie. Direction générale Statistique. 13-10-2015. http://statbel.fgov.be/fr/modules/publications/statistiques/population/downloads/population_totale_etrangere_et_belge.jsp
- (25) Dekkers AL, Verkaik-Kloosterman J, van Rossum CT, Ocke MC. SPADE, a new statistical program to estimate habitual dietary intake from multiple food sources and dietary supplements. *J Nutr* 2014 Dec;144(12):2083-91.
- (26) Souverein OW, Dekkers AL, Geelen A, Haubrock J, de Vries JH, Ocke MC, et al. Comparing four methods to estimate usual intake distributions. *Eur J Clin Nutr* 2011 Jul;65 Suppl 1:S92-101.
- (27) Dekkers A, Verkaik-Kloosterman J, van Rossum C, Ocké M. SPADE: Statistical Program to Assess habitual Dietary Exposure. User's manual. Version 2.0. National Institute for Public Health and the Environment (RIVM); 2014 Dec 1.
- (28) Freedman LS, Guenther PM, Dodd KW, Krebs-Smith SM, Midthune D. The population distribution of ratios of usual intakes of dietary components that are consumed every day can be estimated from repeated 24-hour recalls. *J Nutr* 2010;140(1):111-6.
- (29) Conseil Supérieur de la Santé. Recommandations nutritionnelles pour la Belgique – 2016. Brussel: CSS; 2016. Report No.: Avis n°9285.
- (30) EFSA. Scientific Opinion on principles for deriving and applying Dietary Reference Values. *EFSA Journal* 2010 2010;8(3):-1458.
- (31) Ocke MC, Buurma-Rethans EJM, de Boer EJ, Wilson-van den Hooven C, Etemad-Ghameslou Z, Drijvers JJMM, et al. Diet of community-dwelling older adults: Dutch National Food Consumption Survey Older adults 2010-2012. RIVM rapport 050413001 2013.

1. LA CONSOMMATION ALIMENTAIRE

AUTEUR

Karin DE RIDDER

Remerciements

Ce travail n'aurait pas pu être réalisé sans la collaboration de plusieurs personnes. Nous remercions tout particulièrement :

Les participants et les enquêteurs pour leur participation à l'enquête ;

Loes Brocatus, Charlotte Stiévenart et Sofie Van den Abeele pour la préparation et l'organisation du travail de terrain, ainsi que pour leur soutien au niveau de la gestion des données ;

Ledia Jani pour l'organisation et la logistique de cette enquête, ainsi que pour son travail de mise en pages du présent rapport ;

Sarah Bel, Koenraad Cuypers, Karin De Ridder, Thérèse Lebacqz, Cloë Ost et Eveline Teppers pour la gestion et le traitement des données ;

Koenraad Cuypers pour la coordination du projet.

Lorsque vous faites référence aux résultats du présent chapitre, veuillez utiliser la référence suivante :

De Ridder K. La consommation alimentaire. Dans : De Ridder K, Tafforeau J (éd.). Enquête de consommation alimentaire 2014-2015. Rapport 4. WIV-ISP, Bruxelles, 2016.

TABLE DES MATIÈRES

Résumé	53
1. Introduction	54
2. Instruments	55
2.1. Questions	55
2.2. Indicateurs	55
3. Résultats	64
3.1. Proportion de consommateurs (au moins l'un des deux jours de rappel)	64
3.2. Consommation habituelle	64
4. Discussion	67
5. Tableaux	69
6. Bibliographie	127

RÉSUMÉ

Ce premier chapitre fournit un aperçu détaillé de la consommation des principaux groupes d'aliments au sein de la population belge âgée de 3 à 64 ans.

En Belgique, en 2014, la plupart des groupes d'aliments étudiés sont davantage consommés par les hommes que par les femmes, en raison des besoins énergétiques supérieurs des premiers. En comparaison aux femmes, les hommes consomment environ 50 % de viande et d'œufs en plus et un tiers de produits céréaliers, de pommes de terre, de matières grasses, d'huile et de confiseries en plus. Les hommes consomment quatre fois plus de boissons alcoolisées que les femmes. De leur côté, celles-ci mangent 20 % de fruits en plus que les hommes. La consommation habituelle de légumes s'avère, par contre, similaire chez les hommes et chez les femmes.

La consommation habituelle de la plupart des groupes d'aliments analysés augmente avec l'âge, à l'exception du groupe des produits laitiers (comprenant également les produits de substitution), de celui du sucre et des confiseries et de celui des pâtisseries et des biscuits sucrés pour lesquels la consommation a tendance à diminuer avec l'âge. Les adolescents (de 10 à 17 ans) et les jeunes adultes (de 18 à 39 ans) sont ceux qui présentent la consommation la plus faible de fruits (y compris les noix et les olives) et la consommation la plus élevée de snacks salés (tels que les chips et autres apéritifs).

1. INTRODUCTION

Le quatrième rapport de l'enquête de consommation alimentaire 2014-2015 a pour objectif d'évaluer la consommation d'aliments, de macronutriments et de micronutriments, au sein de la population belge âgée de 3 à 64 ans, et d'évaluer l'adhésion de la population aux recommandations alimentaires et nutritionnelles en vigueur.

Les résultats de ce quatrième rapport se basent sur la classification des aliments issue du logiciel GloboDiet® (auparavant appelé EPIC-SOFT), développé par le Centre international de Recherche sur le Cancer (IARC). Le choix d'utiliser la classification GloboDiet® (et non pas, par exemple, la classification FoodEx2 de l'Autorité Européenne de Sécurité des Aliments, EFSA) s'explique par des raisons pratiques : en effet, lors de la précédente enquête menée en 2004, la base de données de l'enquête de consommation alimentaire s'était également basée sur cette classification. L'utilisation de cette classification commune permet donc de pouvoir comparer les résultats de 2014 dans le rapport Enquête de Consommation Alimentaire 2014-2015 avec ceux de 2004. Ce système de classification est régulièrement adapté. Pour ce rapport, la version la plus récente, à savoir GloboDiet® 2015¹, a été utilisée.

Avant d'aborder en détail les recommandations alimentaires et l'adhésion de la population à ces recommandations, il s'avère intéressant de détailler la consommation alimentaire de la population sur base de cette classification. Ce chapitre présente par conséquent, pour chacun des groupes d'aliments défini sur base du système de classification GloboDiet®, un aperçu :

1. de leur **consommation habituelle**, c'est-à-dire de la consommation moyenne de ces aliments sur le long terme (estimée sur base des quantités consommées un jour de consommation et des fréquences de consommation de ces aliments) ou la consommation « chronique »;
2. des **quantités consommées un jour de consommation**, c'est-à-dire la quantité moyenne de ces aliments consommée un jour où cet aliment est effectivement consommé ou la consommation « aiguë ».

Pour les divers groupes d'aliments étudiés, ces différents résultats sont présentés et comparés en fonction du sexe et de l'âge.

¹ Pour plus d'informations sur cette classification, se référer à la Section « Introduction générale et méthodologie » de ce rapport.

2. INSTRUMENTS

2.1. QUESTIONS

Deux rappels de consommation alimentaire de 24 heures non-consécutifs ont été réalisés auprès de chaque participant par des enquêteurs ayant reçu une formation spécifique. A deux reprises, les personnes interrogées ont donc été invitées à indiquer tout ce qu'elles avaient mangé et bu les 24 heures précédant le jour de l'interview, en passant en revue les différents repas (petit-déjeuner, dix-heures, etc.). Il leur a ensuite été demandé de rapporter en détail en quelles quantités ces aliments/boissons avaient été consommés. Cette procédure de collecte des données a été réalisée de manière standardisée au moyen du logiciel GloboDiet^{®2}.

2.2. INDICATEURS

Sur base des données collectées lors des deux rappels de consommation alimentaire de 24 heures, la **consommation habituelle** et la **quantité consommée un de jour de consommation** ont été estimées au moyen du logiciel SPADE^{®3} pour les différents groupes d'aliments GloboDiet[®] (Tableau 1) (1;2). Le modèle de consommation épisodique du logiciel SPADE[®] a été utilisé pour la majorité des groupes d'aliments étudiés. Seul le groupe des boissons non alcoolisées a été analysé au moyen du modèle de consommation quotidienne. Ce modèle fournit une évaluation de la consommation habituelle uniquement et ne permet pas d'évaluer les quantités consommées un jour de consommation.

La consommation habituelle et les quantités consommées un jour de consommation ont été évaluées pour les 18 groupes d'aliments de la classification GloboDiet[®] (Tableau 1)⁴. Cette classification comprend certaines particularités, notamment :

- le groupe 07 « viande » ne comprend pas seulement la viande mais aussi les produits de substitution de la viande (07_06) tels que les burgers végétariens ;
- le groupe 04 « fruits, noix et olives » comprend les noix et les graines (04_02) ; dans le cadre du second chapitre de ce rapport spécifique aux recommandations alimentaires, ces dernières seront cependant considérées en tant qu'aliments de substitution de la viande ;
- lors l'enquête de 2004, la soupe faisait partie du sous-groupe 16_01, ce qui n'est plus le cas en 2014 : dans la classification GloboDiet[®] 2015, celle-ci est, en effet, scindée dans les sous-groupes spécifiques des légumes (carotte, oignon, poireau, céleri, ...) et de l'eau (13_02).

D'autres caractéristiques spécifiques à certains groupes ou sous-groupes d'aliments seront, en outre, abordées dans les sections méthodologiques des chapitres suivants.

Au sein de ce chapitre, les résultats sont présentés en fonction de l'âge et du sexe, de manière croisée. Certains groupes d'aliments n'ont cependant pas pu être analysés dans certaines strates d'âge et de genre parce que :

- trop peu de personnes de cette strate avaient consommé les aliments considérés pendant les deux jours de rappel de consommation alimentaire de 24 heures (par exemple, le bouillon chez les garçons âgés de 3 à 5 ans) ;
- il n'y avait pas ou trop peu (moins de 10) de personnes ayant consommé les aliments considérés dans cette strate (par exemple, les boissons alcoolisées chez les garçons et les filles âgés de 10 à 13 ans).

Pour les groupes 1 à 14, des analyses supplémentaires ont été réalisées afin de tenir compte de la **proportion de personnes ne consommant jamais ces aliments**, cette information étant disponible via le

² Se référer à la Section « Introduction générale et méthodologie » de l'enquête pour davantage d'informations sur le rappel de consommation alimentaire et le logiciel GloboDiet[®].

³ Se référer à la Section « Introduction générale et méthodologie » de l'enquête pour davantage d'informations concernant le fonctionnement du logiciel SPADE[®].

⁴ La liste des aliments complète peut être trouvée dans l'annexe 1.

questionnaire de fréquence de consommation alimentaire (Tableau 2). Le questionnaire de fréquence de consommation alimentaire (FFQ) ne couvrait pas (suffisamment) les aliments appartenant aux groupes 15 à 18, c'est pourquoi ces analyses supplémentaires n'ont pas été réalisées pour ces groupes.

Pour ces analyses supplémentaires, le modèle de consommation épisodique incluant l'information sur les personnes ne consommant jamais les aliments du groupe étudié a été utilisé. Contrairement aux modèles précédents qui considéraient tous les participants comme des consommateurs potentiels, les personnes ne consommant jamais le groupe d'aliments étudié sont ici effectivement enregistrées comme ayant une consommation nulle pour ce groupe d'aliments. Ce modèle est préférable si l'on est intéressé par les percentiles inférieurs de la distribution de la consommation, par exemple estimer si la consommation de certains aliments est suffisante. L'avantage de l'inclusion de l'information de FFQ devient plus grande si la proportion de personnes qui ne consomment jamais est plus grande. Au contraire, si l'on est intéressé par les percentiles supérieurs, par exemple dans le cadre de l'évaluation des risques, il est recommandé d'utiliser le modèle sans inclusion de l'information de FFQ.

Tableau 1 | Aperçu de la répartition des aliments en groupes et sous-groupes, selon le système de classification GloboDiet® 2015

Groupes	Sous-groupes	Remarques et exemples
01 Pommes de terre et autres tubercules	01_00 Non-classifié, mélanges ou autres tubercules	Ex. : manioc, igname
	01_01 Pommes de terre	Inclut aussi les frites
02 Légumes	02_00 Non-classifié, salades/légumes en mélange	Inclut aussi les légumes présents dans la soupe
	02_01 Légumes feuilles	Ex. : salade, chicon
	02_02 Légumes fruits	Ex : tomate, cornichon, avocat, haricot
	02_03 Légumes racines	Ex : betterave, carotte, radis
	02_04 Choux	Ex : chou-fleur, choux de Bruxelles
	02_05 Champignons	Ex : champignons, truffe
	02_06 Graines	Ex : maïs, petits pois
	02_07 Poireau, oignon, ail	
03 Légumineuses	02_08 Tiges et germes	Ex : asperge, céleri, germes de soja
	03_00 Non-classifié	
04 Fruits, noix et olives	03_01 Légumineuses	Ex : pois et haricots secs
	04_00 Non-classifié, mélanges de fruits, noix et graines	Ex : zeste, mendians
	04_01 Fruits	Ex : baies, agrumes, pommes, fruits secs, compote de fruits
	04_02 Noix, graines, pâtes à base de noix ou de graines	Ex : châtaignes, graines de sésame, beurre de cacahuètes
05 Produits laitiers et substituts	04_03 Olives	
	05_00 Non-classifié et produits laitiers mélangés	
	05_01 Lait, boissons lactées et lait fermenté	Ex : lait, yaourt à boire
	05_02 Substituts de lait	Ex : boisson à base de soja, lait d'amande
	05_03 Yaourt	
	05_04 Fromage blanc	Ex : fromage blanc, « cottage cheese »
	05_05 Fromage (y compris à tartiner)	
	05_06 Desserts à base de crème ou de lait	Ex : panna cotta, pudding
05_07 Crème	Ex : crème, crème de soja	
05_08 Glace et substituts	Ex : crème glacée, sorbet, glace à base de soja	

Groupes	Sous-groupes	Remarques et exemples	
06 Céréales et produits céréaliers	06_00	Non-classifié et mélanges de produits céréaliers	
	06_01	Farine, liant, flocons	Ex : farine de blé, farine de soja, liant, flocons d'avoine
	06_02	Pâtes, riz, autres céréales	Ex : pâtes, couscous, quinoa, nouilles
	06_03	Pains et biscottes	
	06_04	Céréales petit-déjeuner	
	06_05	Pâtes	Ex : pâte à pizza, pâte à tarte (non garnie)
07 Viande et préparations à base de viande	07_00	Non-classifié ou mélange de viandes	Ex : schnitzel, viande à fondue
	07_01	Animaux d'élevage domestiques	Ex : bœuf, veau, agneau, porc
	07_02	Volaille	Ex : poulet, dinde, canard, oie
	07_03	Gibier	Ex : lièvre, biche, marcassin
	07_04	Viande transformée	Ex : cordon bleu, saucisse, viande à pita, pâté, charcuterie (salami, jambon, ..), fritures à base de viande
	07_05	Abats	Ex : foie
	07_06	Substituts de viande	Ex : haché végétarien, burger végétarien, tofu
08 Poisson, coquillages et crustacés	08_00	Non-classifié ou mélange de poissons	
	08_01	Poisson	Ex : cabillaud, maquereau
	08_02	Crustacés et mollusques	Ex : scampi, calmar, moules
	08_03	Préparations à base de poisson et poisson pané	Ex : terrine de poisson, caviar, rollmops, fritures de poisson
	08_04	Amphibiens et reptiles	Ex : cuisses de grenouilles
09 Œufs et produits dérivés	09_00	Non-classifié et ovoproduits	
	09_01	Œufs	
10 Matières grasses et huiles	10_00	Non-classifié et mélanges	
	10_01	Huiles végétales	Ex : huile d'olive, de colza, huile de friture
	10_02	Beurre	Ex : beurre salé, crème au beurre
	10_03	Margarines et matières grasses à cuire	Ex : margarine à tartiner ou à cuire, graisse de friture
	10_04	Autres matières grasses animales	Ex : saindoux, graisse d'oie

Groupes	Sous-groupes	Remarques et exemples	
11 Sucre et confiseries	11_00	Non-classifié ou mélanges	
	11_01	Sucre, miel, confiture, sirop, sauces sucrées	Ex : sucre, steviolglycosiden, fructose, gelée, confiture, miel, pâte de spéculoos, sauce au caramel, sabayon, grenadine
	11_02	Chocolat et barres chocolatées	Ex : granulés au chocolat, tablette de chocolat, gaufrette au chocolat, cacao en poudre, caramel, praline
	11_03	Confiseries sans chocolat	Ex : bonbons, massepain
12 Pâtisseries et biscuits sucrés	12_00	Non-classifié et mélanges	
	12_01	Gâteaux, tartes, pâtisseries, pudding (sans lait)	Ex : brownies, muffins, tarte aux fruits, crêpes, viennoiseries
	12_02	Gâteaux secs et biscuits sucrés	Ex : biscuits au chocolat, au soja, spéculoos, gaufre de Liège, pain d'épice
13 Boissons non alcoolisées	13_00	Non-classifié et mélanges	Ex : vin, bière, mousseux sans alcool
	13_01	Jus de fruits et de légumes	
	13_02	Boissons pétillantes, limonades, boissons isotoniques	Ex : Ice-tea, Cola, boissons sportives
	13_03	Café, thé, tisane	Ex : thé aux fruits, thé vert, café, cappuccino, chicorée
	13_04	Eau	Ex : eau du robinet, eau minérale
14 Boissons alcoolisées	14_00	Non-classifié, cocktails, punch	Ex : gin tonic, kir
	14_01	Vin, cidre, vin de fruits	Ex : vin rouge, mousseux
	14_02	Vin fortifié	Ex : Campari, Martini, Porto
	14_03	Bière	Ex : bières de table, bières fruitées, bières light, bières spéciales
	14_04	Spiritueux et cognac	Ex : Kirsch, Cognac, Vodka
	14_05	Boissons anisées (pastis)	Ex : Pastis, Pernod, Ricard
	14_06	Liqueurs	Ex : Baileys, Advocaat, Pisang

Groupes	Sous-groupes	Remarques et exemples	
15 Condiments, sauces et épices	15_00	Non-classifié ou mélanges	
	15_01	Sauces salées	Ex : mayonnaise, chutney, pickles, pesto, sauce au fromage, jus de viande, sauce aigre-douce, ketchup
	15_02	Levure	
	15_03	Herbes et condiments	Herbes fraîches et séchées. Ex : basilic, ciboulette, gingembre, cerfeuil, persil
	15_04	Epices	Ex : extrait de bouillon, soupe en poudre, sel, vinaigre, moutarde, fond (plus concentré que le bouillon), sauce soja
16 Bouillon	16_00	Non-classifié et mélanges	
	16_02	Bouillon	Ex : jus de cuisson des légumes, bouillon
17 Divers	17_00	Non-classifié et mélanges	Ex : gélatine
	17_01	Produits/plats végétariens	Ex : Fallafel, croquettes de légumes, humus
	17_02	Produits de régime	Ex : édulcorants, substituts de repas
18 Snacks salés	18_00	Non-classifié et mélanges	
	18_01	Snacks et biscuits salés, chips	Ex : chips, biscuits salés, popcorn, croutons
	18_02	Pains et croissants farcis	Ex : apéritifs, croquettes de viande, mini pains saucisses, mini pizzas, loempia

Tableau 2 | Aperçu des variables de fréquence de consommation alimentaire (FFQ) utilisées afin d'identifier les personnes ne consommant jamais les aliments analysés, pour les différents groupes d'aliments de la classification GloboDiet® 2015

Groupes d'aliments	Indicateur	Question	Description des variables FFQ
01 Pommes de terre et autres tubercules	nu_01	FFQ01_20	Pommes de terre cuites à l'eau ou à la vapeur, purée de pommes de terre
		FFQ02_01	Frites
		FFQ02_02	Croquettes ou fritures de pommes de terre
02 Légumes	nu_02	FFQ01_32	Légumes frais crus
		FFQ01_33	Légumes frais préparés à la maison (non crus)
		FFQ01_34	Légumes préparés (surgelés, bocaux, conserves)
		FFQ02_5	Légumes frits (oignons, ...)
03 Légumineuses	nu_03	FFQ01_50	Légumes secs (haricots, lentilles, pois, ...)
04 Fruits, noix et olives	nu_04	FFQ01_29	Fruits frais
		FFQ01_30	Fruits en conserve, surgelés, coupelles en plastique
		FFQ01_31	Fruits secs (raisins, abricots, figes, ...) et fruits confits
		FFQ01_53	Noix (amandes, cacahuètes, pistaches, ...)
		FFQ01_54	Graines (tournesol, sésame, pignon de pin, pâte à base de sésame)
		FFQ01_59	Beurre de cacahuètes
05 Produits laitiers et substituts	nu_05	FFQ01_13	Boissons à base de soja
		FFQ01_14	Boissons à base de riz, d'avoine, d'amandes
		FFQ01_15	Boissons contenant des probiotiques (Actimel, Yakult, Bifidus, ...)
		FFQ01_24	Lait (aussi lait battu)
		FFQ01_25	Lait aromatisé (lait chocolaté, lait à la fraise, ...)
		FFQ01_26	Pudding
		FFQ01_27	Yaourt, lait caillé, fromage frais sucré (Petit Gervais, ...)
		FFQ01_28	Fromage (sauf fromage frais)
		FFQ01_55	Glace
		FFQ04_3	Lait frais de ferme
		FFQ04_6	Desserts à base d'œufs crus (mousse au chocolat, ...)
		FFQ04_5a	Fromage au lait cru (industriel)
		FFQ4_5b	Fromage au lait cru (de la ferme)

Groupes d'aliments	Indicateur	Question	Description des variables FFQ
06 Céréales et produits céréaliers	nu_06	FFQ01_16	Pain blanc et/ou produits de boulangerie à base de farine blanche (craquelin, cramiq)
		FFQ01_17	Pain gris et/ou pain complet (multicéréales, ...)
		FFQ01_18a	Céréales petit-déjeuner complètes (Special K, ...)
		FFQ01_18b	Céréales petit-déjeuner non complètes (Cornflakes, Chocopops, ...)
		FFQ01_21a	Riz blanc
		FFQ01_21b	Riz complet
		FFQ01_22a	Pâtes blanches
		FFQ01_22b	Pâtes complètes
		FFQ01_23	Quinoa, couscous, boulgour
07 Viande et préparations à base de viande	nu_07	FFQ01_36	Volaille (poulet, dinde)
		FFQ01_37	Bœuf
		FFQ01_38	Cheval
		FFQ01_39	Porc
		FFQ01_40	Lapin et gibier (faisan, chevreuil, ...)
		FFQ01_41	Abats (foie, rognons, ...)
		FFQ01_42	Préparations à base de viande (saucisses, hamburgers, ...)
		FFQ01_43a	Charcuterie maigre (jambon, filet de poulet, ...)
		FFQ01_43b	Charcuterie grasse (salami, pâté, ...)
		FFQ01_48	Produits végétariens (tofu, Quorn, tempeh, seitan, ...)
FFQ04_2	Steak tartare, viande hachée crue ou préparée		
08 Poisson, coquillages et crustacés	nu_08	FFQ01_45	Poisson frais ou surgelé
		FFQ01_46	Poisson fumé (saumon fumé, flétan, maquereau, ...)
		FFQ01_47	Coquillages, crustacés (moules, huîtres, homard, crabe, crevettes, ...)
09 Œufs et produits dérivés	nu_09	FFQ01_49	Œufs
10 Matières grasses et huiles	nu_10	FFQ03_1	Margarine/minarine (à cuisiner)
		FFQ03_2	Beurre, saindoux (à cuisiner)
		FFQ03_3	Huile (huile d'olive tournesol, colza, maïs, ...) (à cuisiner)

Groupes d'aliments	Indicateur	Question	Description des variables FFQ
11 Sucre et confiseries	nu_11	FFQ01_56	Bonbons et chocolat
		FFQ01_58	Pâte à tartiner (choco, confiture, pâte de spéculoos, ...)
		FFQ01_62	Sucre (cristal, de canne, cassonade, ...)
		FFQ01_64	Edulcorant à base de stevia
		FFQ01_65	Tagatose (Tagatesse)
12 Pâtisseries et biscuits sucrés	nu_12	FFQ01_19	Pâtisseries, viennoiseries (tartelettes aux fruits, éclairs, tartes à la crème fraîche, croissants)
		FFQ01_57	Biscuits secs et cake
		FFQ02_4	Beignets aux pommes
13 Boissons non alcoolisées	nu_13	FFQ01_01	Eau
		FFQ01_02	Café, thé, autres (chicorée, tisane)
		FFQ01_03	Jus de fruits, de légumes
		FFQ01_04	Sodas light
		FFQ01_05	Sodas sucrés
		FFQ01_06	Boissons pour le sport (Isostar, Aquarius)
		FFQ01_07	Boissons énergisantes (Redbull, Burn, Monster)
		FFQ01_10B	Bière sans alcool
14 Boissons alcoolisées	nu_14	FFQ01_08	Boissons énergisantes mélangées avec de l'alcool (Vodka-Redbull, ...)
		FFQ01_09	Vin (aussi champagne et mousseux)
		FFQ01_10A	Bière avec alcool
		FFQ01_11	Alcools forts (Whisky, Cognac)
		FFQ01_12	Cocktails alcoolisés (Mojito, Cosmopolitan) et apéritifs (Porto)

3. RÉSULTATS

3.1. PROPORTION DE CONSOMMATEURS (AU MOINS L'UN DES DEUX JOURS DE RAPPEL)

Dans le cadre de l'enquête de consommation alimentaire 2014-2015, la majorité (90 % ou plus) des participants ont consommé des aliments des groupes « légumes », « produits laitiers et substituts », « céréales et produits céréaliers », « viande et préparations à base de viande », « matières grasses et huiles » et « boissons non alcoolisées » au moins l'un des deux jours de rappel de consommation alimentaire de 24 heures. A l'inverse, moins de 10 % des participants ont rapporté avoir consommé des aliments appartenant aux groupes « légumineuses », « bouillon » et « divers » au moins l'un des deux jours de rappel.

Davantage de femmes que d'hommes ont indiqué avoir consommé des « fruits, noix et olives » ainsi que des « pâtisseries et biscuits sucrés » pendant les jours de rappel. Les hommes sont, quant à eux, plus nombreux à avoir rapporté une consommation de « boissons alcoolisées ». En ce qui concerne les autres groupes d'aliments, il n'existe pas de différences frappantes entre genres au sujet du pourcentage de consommateurs (pendant les jours de rappel).

Pour les groupes « légumes », « céréales et produits céréaliers » et « viande et préparations à base de viande », le pourcentage de personnes ayant consommé ces aliments pendant les jours de rappel varie peu avec l'âge. Certaines différences ont, par ailleurs, été notées en fonction de l'âge pour d'autres aliments :

- le pourcentage de consommateurs de « pommes de terre et autres tubercules » diminue très légèrement avec l'âge jusque dans la catégorie d'âge 18-39 ans ;
- le pourcentage de consommateurs du groupe « poisson, coquillages et crustacés » diminue avec l'âge pour atteindre son point le plus bas chez les adolescents (de 10 à 17 ans) et remonter ensuite dans les catégories d'âge adulte ;
- en ce qui concerne les groupes « sucre et confiseries » et « pâtisseries et biscuits sucrés », le pourcentage de consommateurs pendant les jours de rappel diminue également avec l'âge ;
- enfin, les adolescents (de 10 à 17 ans) et les jeunes adultes (de 18 à 39 ans) sont plus nombreux à rapporter consommer des « snacks salés » et moins nombreux à déclarer consommer des « fruits, noix et olives », en comparaison aux enfants (de 3 à 9 ans) et aux adultes âgés de 40 à 64 ans.

3.2. CONSOMMATION HABITUELLE⁵

Les hommes présentent une consommation habituelle plus élevée que les femmes pour la plupart des groupes d'aliments étudiés. Certaines exceptions ont néanmoins été observées :

- pour les groupes des « légumes », des « produits laitiers et de substitution », des « pâtisseries et biscuits sucrés », des « boissons non alcoolisées » et des « snacks salés », les consommations habituelles estimées s'avèrent similaires parmi les hommes et parmi les femmes ;
- les femmes consomment davantage de « fruits, noix et olives » que les hommes.

Une augmentation de la consommation habituelle avec l'âge a été observée pour les groupes d'aliments suivants : « pommes de terre et autres tubercules » (chez les hommes), « légumes », « céréales et produits céréaliers » (jusque dans la catégorie d'âge 18-39 ans), « viande et préparations à base de viande », « poisson, coquillages et crustacés » (chez les adultes), « matières grasses et huiles », « boissons non alcoolisées » et « condiments, sauces et épices » (Figures 1 à 3).

Par ailleurs, les adolescents (de 10 à 17 ans) et les jeunes adultes (de 18 à 39 ans) consomment moins de « fruits, noix et olives » et davantage de « snacks salés » que les enfants (de 3 à 9 ans) et les adultes plus âgés (de 40 à 64 ans) (Figures 1 et 4).

Enfin, la consommation de « produits laitiers et de substitution », de « sucre et confiseries » et de « pâtisseries et biscuits sucrés » a, quant à elle, tendance à diminuer avec l'âge (Figures 3 et 4).

⁵ Se référer aux tableaux en Annexe pour un aperçu détaillé des quantités moyennes consommées un jour de consommation.

Figure 1 | Consommation habituelle médiane (en g par jour) et proportion de participants (en %) ayant rapporté avoir consommé des fruits et des légumes au moins l'un des deux jours de rappel de consommation alimentaire de 24 heures (selon la classification GloboDiet® 2015), par sexe et par âge, Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014

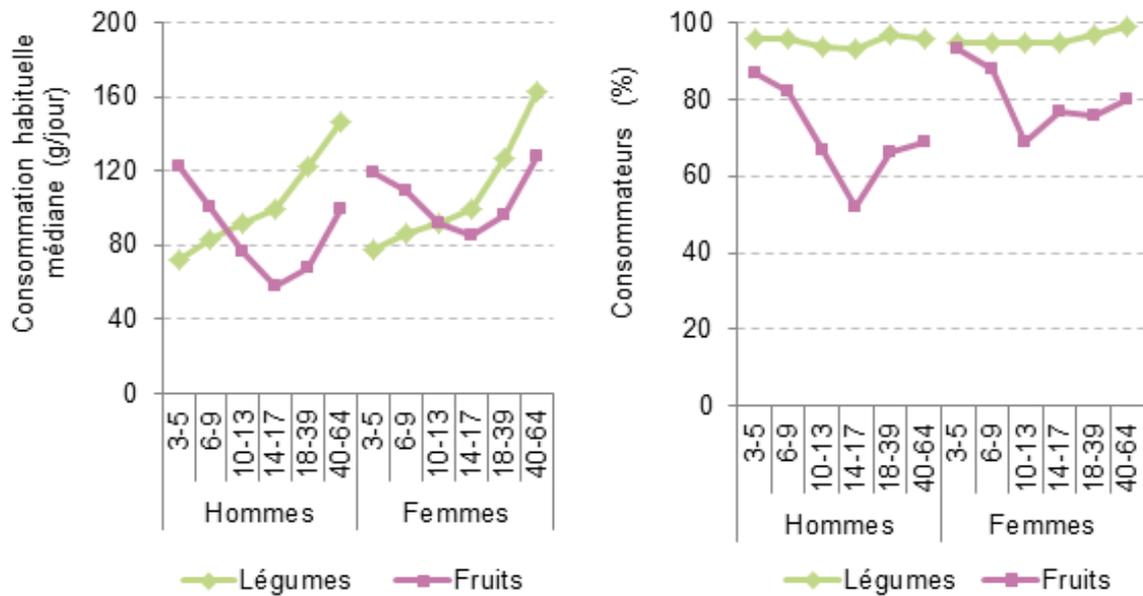


Figure 2 | Consommation habituelle médiane (en g par jour) et proportion de participants (en %) ayant rapporté avoir consommé des pommes de terre et des produits céréaliers au moins l'un des deux jours de rappel de consommation alimentaire de 24 heures (selon la classification GloboDiet® 2015), par sexe et par âge, Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014

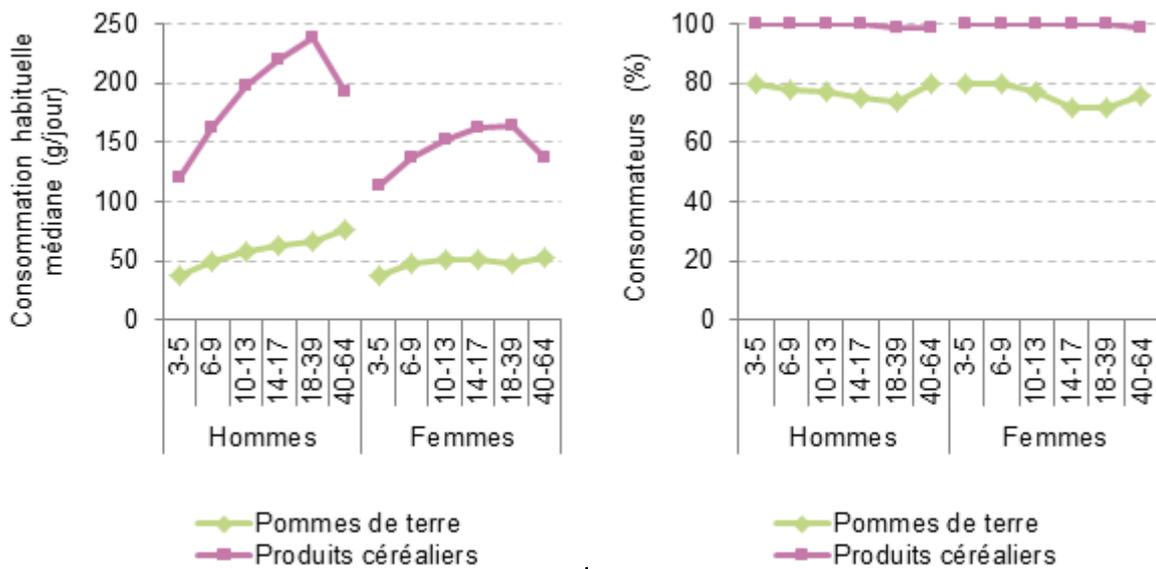


Figure 3 | Consommation habituelle médiane (en g par jour) et proportion de participants (en %) ayant rapporté avoir consommé du lait, de la viande et du poisson au moins l'un des deux jours de rappel de consommation alimentaire de 24 heures (selon la classification GloboDiet® 2015), par sexe et par âge, Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014

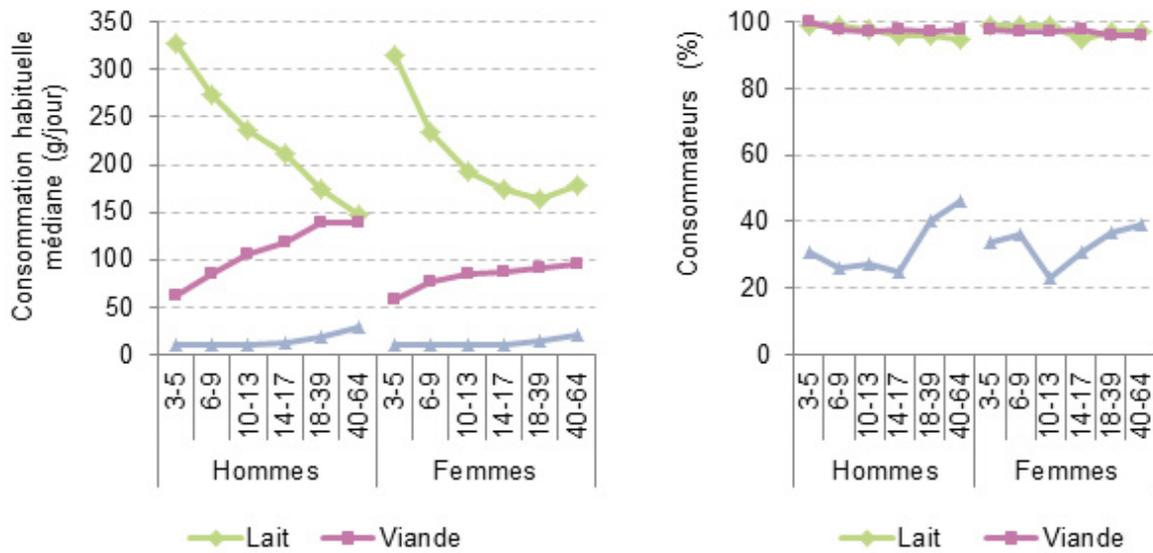


Figure 4 | Consommation habituelle médiane (en g par jour) et proportion de participants (en %) ayant rapporté avoir consommé des confiseries, des pâtisseries et des snacks salés au moins l'un des deux jours de rappel de consommation alimentaire de 24 heures (selon la classification GloboDiet® 2015), par sexe et par âge, Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014



4. DISCUSSION

En raison des différentes méthodes utilisées en Europe afin d'évaluer la consommation alimentaire à l'échelle d'un pays, seules des comparaisons brutes entre pays européens peuvent être effectuées. La consommation alimentaire en Belgique présente de grandes similitudes avec la consommation des pays voisins ; plus spécifiquement, aucun groupe d'aliments n'est consommé en plus grande quantité en Belgique que dans les pays voisins. A l'inverse, la consommation de certains aliments s'avère inférieure en Belgique que dans d'autres pays européens (3-7) :

- la consommation de produits laitiers est plus élevée aux Pays-Bas (en 2007-2010) qu'en Belgique et dans d'autres pays voisins ;
- la consommation de fruits et de légumes est plus élevée en Allemagne (en 2005-2007) qu'en Belgique et dans d'autres pays voisins : la méthode différente utilisée dans l'étude menée en Allemagne peut cependant contribuer à expliquer cet écart ;
- la consommation de viande est plus élevée au Royaume-Uni (en 2011-2012) qu'en Belgique et dans d'autres pays voisins.

Une description plus détaillée de la consommation d'aliments et de nutriments, de l'adhésion aux recommandations alimentaires et nutritionnelles, des tendances et de la situation belge dans un contexte international seront fournies dans les chapitres suivants de ce rapport.

Dans le cadre de l'enquête de consommation alimentaire 2014-2015, les quantités d'aliments consommées varient en fonction du sexe : les hommes présentent des consommations plus élevées pour la plupart des groupes d'aliments, ce qui s'explique par leurs besoins énergétiques plus importants parce qu'ils sont en moyenne plus grands et ont plus de masse musculaire. Les hommes mangent environ 50 % de viande et d'œufs en plus et un tiers de produits céréaliers, de pommes de terre, de matières grasses/d'huiles et de confiseries en plus que les femmes. Ils consomment également quatre fois plus de boissons alcoolisées que celles-ci. De telles différences entre genres (principalement en ce qui concerne la viande, les pommes de terre et les produits céréaliers) concordent avec les résultats d'enquêtes de consommation alimentaire menées dans des pays voisins (3-6). A l'inverse, les femmes consomment un cinquième de fruits en plus et présentent une consommation de légumes similaire à celle des hommes, ce qui correspond aux schémas observés aux Pays-Bas et en France (4;6). Au Royaume-Uni et en Allemagne, en revanche, la consommation de légumes est clairement plus élevée chez les femmes que chez les hommes (3;5).

La consommation alimentaire varie également en fonction de l'âge : de manière générale, une augmentation de la consommation avec l'âge est notée pour de nombreux aliments. La tendance inverse est néanmoins observée pour certains groupes d'aliments, à savoir les produits laitiers (et leurs substituts), le sucre et les confiseries, ainsi que les pâtisseries et biscuits sucrés. Les adolescents et les jeunes adultes présentent, quant à eux, la consommation la plus faible de fruits (y compris les noix et les olives), ainsi que la consommation la plus élevée de snacks salés (tels que les chips et les apéritifs salés). A nouveau, de tels résultats sont aussi observés dans les pays voisins (3-7). Ces différentes comparaisons montrent que les (jeunes) enfants ont tendance à avoir un schéma d'alimentation relativement sain. Les adolescents et les jeunes adultes ont, quant à eux, tendance à adopter de « mauvaises habitudes » en termes d'alimentation, tandis que les adultes plus âgés présentent à nouveau un mode de vie plus sain. Il existe malgré tout aussi un net potentiel d'amélioration chez les enfants en ce qui concerne la consommation de sucres (monosaccharides et disaccharides) : ceux-ci consomment, en effet, des quantités considérablement plus élevées de pâtisseries et de biscuits sucrés, ainsi que de sucre et de confiseries, en comparaison aux adultes.

Le pourcentage de personnes rapportant une consommation des différents groupes d'aliments pendant au moins l'un des deux jours de rappel est relativement identique chez les hommes et chez les femmes, à l'exception des groupes « fruits, noix et olives » et « cakes et biscuits sucrés » pour lesquels la proportion de consommateurs est plus élevée parmi les femmes que parmi les hommes.

L'enquête de consommation alimentaire 2014-2015 a pour atout de se baser sur un échantillon de grande taille et représentatif de la population belge : deux rappels de consommation alimentaire de 24 heures ont, en effet, été réalisés chez 3146 participants. D'un point de vue méthodologique, l'enquête de consommation alimentaire a suivi les lignes de conduite de l'Autorité Européenne de Sécurité des Aliments (EFSA) lors de l'étape de collecte des données de consommation alimentaire. L'utilisation d'une méthode standardi-

sée à l'échelle européenne (dans le cadre du projet « EU Menu ») a pour objectif de permettre, à l'avenir, la comparaison des résultats obtenus entre pays européens (8). Comme toute méthode d'évaluation, le rappel de consommation alimentaire de 24 heures présente certaines limites et est notamment sensible à certains biais : le biais lié à la mémoire des participants et des éléments subjectifs tels que la « désirabilité sociale » peuvent, en effet, influencer la manière dont les participants rapportent les aliments consommés et renforcer le phénomène de « sous-rapportage », c'est-à-dire le fait de rapporter des quantités inférieures à celles effectivement consommées⁶.

⁶ Cf. Chapitre sur les apports énergétiques.

5. TABLEAUX

Tableau 1 Aperçu de la répartition des aliments en groupes et sous-groupes, selon le système de classification GloboDiet® 2015.....	57
Tableau 2 Aperçu des variables de fréquence de consommation alimentaire (FFQ) utilisées afin d'identifier les personnes ne consommant jamais les aliments analysés, pour les différentes groupes d'aliments de la classification GloboDiet® 2015.....	61
Tableau 3 Consommation habituelle des groupes d'aliments Globodiet® (en g par jour) chez les garçons âgés de 3 à 5 ans, Belgique, 2014.....	74
Tableau 4 Consommation habituelle des groupes d'aliments Globodiet® (en g par jour) chez les filles âgées de 3 à 5 ans, Belgique, 2014.....	75
Tableau 5 Consommation habituelle des groupes d'aliments Globodiet® (en g par jour) chez les garçons âgés de 6 à 9 ans, Belgique, 2014.....	76
Tableau 6 Consommation habituelle des groupes d'aliments Globodiet® (en g par jour) chez les filles âgées de 6 à 9 ans, Belgique, 2014.....	77
Tableau 7 Consommation habituelle des groupes d'aliments Globodiet® (en g par jour) chez les garçons âgés de 10 à 13 ans, Belgique, 2014.....	78
Tableau 8 Consommation habituelle des groupes d'aliments Globodiet® (en g par jour) chez les filles âgées de 10 à 13 ans, Belgique, 2014.....	79
Tableau 9 Consommation habituelle des groupes d'aliments Globodiet® (en g par jour) chez les garçons âgés de 14 à 17 ans, Belgique, 2014.....	80
Tableau 10 Consommation habituelle des groupes d'aliments Globodiet® (en g par jour) chez les filles âgées de 14 à 17 ans, Belgique, 2014.....	81
Tableau 11 Consommation habituelle des groupes d'aliments Globodiet® (en g par jour) chez les hommes âgés de 18 à 39 ans, Belgique, 2014.....	82
Tableau 12 Consommation habituelle des groupes d'aliments Globodiet® (en g par jour) chez les femmes âgées de 18 à 39 ans, Belgique, 2014.....	83
Tableau 13 Consommation habituelle des groupes d'aliments Globodiet® (en g par jour) chez les hommes âgés de 40 à 64 ans, Belgique, 2014.....	84
Tableau 14 Consommation habituelle des groupes d'aliments Globodiet® (en g par jour) chez les femmes âgées de 40 à 64 ans, Belgique, 2014.....	85
Tableau 15 Quantités des groupes d'aliments Globodiet® consommées un de jour de consommation (en g par jour) chez les garçons âgés de 3 à 5 ans, Belgique, 2014.....	86
Tableau 16 Quantités des groupes d'aliments Globodiet® consommées un de jour de consommation (en g par jour) chez les filles âgées de 3 à 5 ans, Belgique, 2014.....	87
Tableau 17 Quantités des groupes d'aliments Globodiet® consommées un de jour de consommation (en g par jour) chez les garçons âgés de 6 à 9 ans, Belgique, 2014.....	88
Tableau 18 Quantités des groupes d'aliments Globodiet® consommées un de jour de consommation (en g par jour) chez les filles âgées de 6 à 9 ans, Belgique, 2014.....	89

- Tableau 19** | Quantités des groupes d'aliments Globodiet® consommées un de jour de consommation (en g par jour) chez les garçons âgés de 10 à 13 ans, Belgique, 2014 90
- Tableau 20** | Quantités des groupes d'aliments Globodiet® consommées un de jour de consommation (en g par jour) chez les filles âgées de 10 à 13 ans, Belgique, 2014 91
- Tableau 21** | Quantités des groupes d'aliments Globodiet® consommées un de jour de consommation (en g par jour) chez les garçons âgés de 14 à 17 ans, Belgique, 2014 92
- Tableau 22** | Quantités des groupes d'aliments Globodiet® consommées un de jour de consommation (en g par jour) chez les filles âgées de 14 à 17 ans, Belgique, 2014 93
- Tableau 23** | Quantités des groupes d'aliments Globodiet® consommées un de jour de consommation (en g par jour) chez les hommes âgés de 18 à 39 ans, Belgique, 2014 94
- Tableau 24** | Quantités des groupes d'aliments Globodiet® consommées un de jour de consommation (en g par jour) chez les femmes âgées de 18 à 39 ans, Belgique, 2014 95
- Tableau 25** | Quantités des groupes d'aliments Globodiet® consommées un de jour de consommation (en g par jour) chez les hommes âgés de 40 à 64 ans, Belgique, 2014 96
- Tableau 26** | Quantités des groupes d'aliments Globodiet® consommées un de jour de consommation (en g par jour) chez les femmes âgées de 40 à 64 ans, Belgique, 2014 97
- Tableau 27** | Consommation habituelle de « Pommes de terre et autres tubercules » (Globodiet® groupe 01) (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par sexe et par âge, Belgique, 2014 98
- Tableau 28** | Consommation habituelle de « Pommes de terre et autres tubercules » (Globodiet® groupe 01) (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par âge, en tenant compte des personnes ne consommant jamais ces aliments*, Belgique, 2014 98
- Tableau 29** | Quantité de « Pommes de terre et autres tubercules » (Globodiet® groupe 01) consommée un de jour de consommation (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par sexe et par âge, Belgique, 2014 99
- Tableau 30** | Consommation habituelle de « Légumes » (Globodiet® groupe 02) (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par sexe et par âge, Belgique, 2014 100
- Tableau 31** | Consommation habituelle de « Légumes » (Globodiet® groupe 02) (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par âge, en tenant compte des personnes ne consommant jamais ces aliments*, Belgique, 2014 100
- Tableau 32** | Quantité de « Légumes » (Globodiet® groupe 02) consommée un de jour de consommation (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par sexe et par âge, Belgique, 2014 101
- Tableau 33** | Consommation habituelle de « Légumineuses » (Globodiet® groupe 03) (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par sexe et par âge, Belgique, 2014 102
- Tableau 34** | Quantité de « Légumineuses » (Globodiet® groupe 03) consommée un de jour de consommation (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par sexe et par âge, Belgique, 2014 102
- Tableau 35** | Consommation habituelle de « Fruits, noix et olives » (Globodiet® groupe 04) (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par sexe et par âge, Belgique, 2014 103

Tableau 36	Consommation habituelle de « Fruits, noix et olives » (Globodiet® groupe 04) (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par âge, en tenant compte des personnes ne consommant jamais ces aliments*, Belgique, 2014	103
Tableau 37	Quantité de « Fruits, noix et olives » (Globodiet® groupe 04) consommée un de jour de consommation (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par sexe et par âge, Belgique, 2014	104
Tableau 38	Consommation habituelle de « Produits laitiers et substituts » (Globodiet® groupe 05) (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par sexe et par âge, Belgique, 2014	105
Tableau 39	Consommation habituelle de « Produits laitiers et substituts » (Globodiet® groupe 05) (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par âge, en tenant compte des personnes ne consommant jamais ces aliments*, Belgique, 2014	105
Tableau 40	Quantité de « Produits laitiers et substituts » (Globodiet® groupe 05) consommée un de jour de consommation (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par sexe et par âge, Belgique, 2014	106
Tableau 41	Consommation habituelle de « Céréales et produits céréaliers » (Globodiet® groupe 06) (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par sexe et par âge, Belgique, 2014	107
Tableau 42	Quantité de « Céréales et produits céréaliers » (Globodiet® groupe 06) consommée un de jour de consommation (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par sexe et par âge, Belgique, 2014	107
Tableau 43	Consommation habituelle de « Viande et préparations à base de viande » (Globodiet® groupe 07) (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par sexe et par âge, Belgique, 2014	108
Tableau 44	Consommation habituelle de « Viande et préparations à base de viande » (Globodiet® groupe 07) (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par âge, en tenant compte des personnes ne consommant jamais ces aliments*, Belgique, 2014	108
Tableau 45	Quantité de « Viande et préparations à base de viande » (Globodiet® groupe 07) consommée un de jour de consommation (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par sexe et par âge, Belgique, 2014	109
Tableau 46	Consommation habituelle de « Poisson, coquillages et crustacés » (Globodiet® groupe 08) (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par sexe et par âge, Belgique, 2014	110
Tableau 47	Consommation habituelle de « Poisson, coquillages et crustacés » (Globodiet® groupe 08) (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par âge, en tenant compte des personnes ne consommant jamais ces aliments*, Belgique, 2014	110
Tableau 48	Quantité de « Poisson, coquillages et crustacés » (Globodiet® groupe 08) consommée un de jour de consommation (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par sexe et par âge, Belgique, 2014	111
Tableau 49	Consommation habituelle d'« Œufs et produits dérivés » (Globodiet® groupe 09) (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par sexe et par âge, Belgique, 2014	112
Tableau 50	Consommation habituelle d'« Œufs et produits dérivés » (Globodiet® groupe 09) (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par âge, en tenant compte des personnes ne consommant jamais ces aliments*, Belgique, 2014	112

- Tableau 51** | Quantité d'« Œufs et produits dérivés » (Globodiet® groupe 09) consommée un de jour de consommation (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par sexe et par âge, Belgique, 2014 113
- Tableau 52** | Consommation habituelle de « Matières grasses et huiles » (Globodiet® groupe 10) (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par sexe et par âge, Belgique, 2014. . . 114
- Tableau 53** | Consommation habituelle de « Matières grasses et huiles » (Globodiet® groupe 10) (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par âge, en tenant compte des personnes ne consommant jamais ces aliments*, Belgique, 2014. 114
- Tableau 54** | Quantité de « Matières grasses et huiles » (Globodiet® groupe 10) consommée un de jour de consommation (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par sexe et par âge, Belgique, 2014 115
- Tableau 55** | Consommation habituelle de « Sucre et confiseries » (Globodiet® groupe 11) (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par sexe et par âge, Belgique, 2014 116
- Tableau 56** | Consommation habituelle de « Sucre et confiseries » (Globodiet® groupe 11) (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par âge, en tenant compte des personnes ne consommant jamais ces aliments*, Belgique, 2014 116
- Tableau 57** | Quantité de « Sucre et confiseries » (Globodiet® groupe 11) consommée un de jour de consommation (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par sexe et par âge, Belgique, 2014 117
- Tableau 58** | Consommation habituelle de « Pâtisseries et biscuits sucrés » (Globodiet® groupe 12) (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par sexe et par âge, Belgique, 2014. 118
- Tableau 59** | Consommation habituelle de « Pâtisseries et biscuits sucrés » (Globodiet® groupe 12) (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par âge, en tenant compte des personnes ne consommant jamais ces aliments*, Belgique, 2014 118
- Tableau 60** | Quantité de « Pâtisseries et biscuits sucrés » (Globodiet® groupe 12) consommée un de jour de consommation (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par sexe et par âge, Belgique, 2014. 119
- Tableau 61** | Consommation habituelle de « Boissons non alcoolisées » (Globodiet® groupe 13) (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par sexe et par âge, Belgique, 2014. . . 120
- Tableau 62** | Consommation habituelle de « Boissons alcoolisées » (Globodiet® groupe 14) (en g par jour) au sein de la population (de 14 à 64 ans), par sexe et par âge, Belgique, 2014 121
- Tableau 63** | Consommation habituelle de « Boissons alcoolisées » (Globodiet® groupe 14) (en g par jour) au sein de la population (de 14 à 64 ans), par âge, en tenant compte des personnes ne consommant jamais ces boissons*, Belgique, 2014 121
- Tableau 64** | Quantité de « Boissons alcoolisées » (Globodiet® groupe 14) consommée un de jour de consommation (en g par jour) au sein de la population (de 14 à 64 ans), par sexe et par âge, Belgique, 2014 122
- Tableau 65** | Consommation habituelle de « Condiments, sauces, épices » (Globodiet® groupe 15) (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par sexe et par âge, Belgique, 2014. 123

Tableau 66	Quantité de « Condiments, sauces, épices » (Globodiet® groupe 15) consommée un de jour de consommation (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par sexe et par âge, Belgique, 2014.....	123
Tableau 67	Consommation habituelle de « Bouillon » (Globodiet® groupe 16) (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par sexe et par âge, Belgique, 2014	124
Tableau 68	Quantité de « Bouillon » (Globodiet® groupe 16) consommée un de jour de consommation (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par sexe et par âge, Belgique, 2014.....	124
Tableau 69	Consommation habituelle de « Divers » (Globodiet® groupe 17) (en g par jour) au sein de la population (de 18 à 64 ans), par sexe et par âge, Belgique, 2014.....	125
Tableau 70	Quantité de « Divers » (Globodiet® groupe 17) consommée un de jour de consommation (en g par jour) au sein de la population (de 18 à 64 ans), par sexe et par âge, Belgique, 2014.....	125
Tableau 71	Consommation habituelle de « Snacks salés » (Globodiet® groupe 18) (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par sexe et par âge, Belgique, 2014	126
Tableau 72	Quantité de « Snacks salés » (Globodiet® groupe 18) consommée un de jour de consommation (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par sexe et par âge, Belgique, 2014.....	126

Tableau 3 | Consommation habituelle des groupes d'aliments Globodiet® (en g par jour) chez les garçons âgés de 3 à 5 ans, Belgique, 2014

	Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	n	N
01 Pommes de terre et autres tubercules	41	(38-47)	12	37	85	99	185	230
02 Légumes	78	(72-92)	29	72	150	169	221	230
03 Légumineuses	NA1						11	230
04 Fruits, noix et olives	138	(128-156)	31	122	297	341	199	230
05 Produits laitiers et substituts	353	(312-389)	128	327	665	754	228	230
06 Céréales et produits céréaliers	127	(118-136)	60	121	217	241	229	230
07 Viande et préparations à base de viande	67	(65-78)	26	62	127	144	229	230
08 Poisson, coquillages et crustacés	14	(8-16)	3	11	33	40	71	230
09 Œufs et produits dérivés	10	(8-12)	2	7	29	38	97	230
10 Matières grasses et huiles	11	(9-12)	3	9	24	28	227	230
11 Sucre et confiseries	36	(31-39)	7	30	87	106	213	230
12 Pâtisseries et biscuits sucrés	49	(43-51)	17	45	95	108	213	230
13 Boissons non alcoolisées	764	(732-822)	337	723	1330	1476	230	230
14 Boissons alcoolisées	-							
15 Condiments, sauces, épices	14	(11-16)	3	11	33	40	192	230
16 Bouillon	NA1						15	230
17 Divers	NA2						0	230
18 Snacks salés	4	(3-6)	0	2	16	21	45	230

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

NA1 = non disponible en raison d'un nombre trop faible de personnes ayant consommé ces aliments lors des deux jours de rappel.

NA2 = non disponible en raison de l'absence/d'un nombre trop faible de personnes ayant consommé ces aliments au sein de cette catégorie d'âge

n = nombre de personnes ayant consommé ce groupe d'aliments au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 4 | Consommation habituelle des groupes d'aliments Globodiet® (en g par jour) chez les filles âgées de 3 à 5 ans, Belgique, 2014

	Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	n	N
01 Pommes de terre et autres tubercules	41	(38-47)	16	38	79	89	180	224
02 Légumes	85	(74-94)	30	78	166	188	212	224
03 Légumineuses	NA1						10	224
04 Fruits, noix et olives	128	(116-136)	33	119	255	289	208	224
05 Produits laitiers et substituts	338	(306-358)	116	315	635	719	222	224
06 Céréales et produits céréaliers	119	(110-126)	58	114	199	217	223	224
07 Viande et préparations à base de viande	61	(58-69)	27	58	106	119	220	224
08 Poisson, coquillages et crustacés	13	(11-16)	2	11	34	41	76	224
09 Œufs et produits dérivés	8	(5-9)	1	5	24	31	79	224
10 Matières grasses et huiles	10	(9-11)	3	8	20	23	217	224
11 Sucre et confiseries	29	(27-33)	7	25	65	77	212	224
12 Pâtisseries et biscuits sucrés	47	(42-53)	16	43	90	103	202	224
13 Boissons non alcoolisées	732	(697-790)	346	698	1235	1364	224	224
14 Boissons alcoolisées	-							
15 Condiments, sauces, épices	12	(10-13)	3	9	28	34	170	224
16 Bouillon	NA1						16	224
17 Divers	NA2						1	224
18 Snacks salés	4	(3-5)	0	3	12	15	48	224

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

NA1 = non disponible en raison d'un nombre trop faible de personnes ayant consommé ces aliments lors des deux jours de rappel.

NA2 = non disponible en raison de l'absence/d'un nombre trop faible de personnes ayant consommé ces aliments au sein de cette catégorie d'âge

n = nombre de personnes ayant consommé ce groupe d'aliments au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 5 | Consommation habituelle des groupes d'aliments Globodiet® (en g par jour) chez les garçons âgés de 6 à 9 ans, Belgique, 2014

	Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	n	N
01 Pommes de terre et autres tubercules	55	(51-59)	19	50	108	123	218	279
02 Légumes	91	(84-97)	34	83	171	193	267	279
03 Légumineuses	NA1						16	279
04 Fruits, noix et olives	117	(110-126)	18	101	273	312	228	279
05 Produits laitiers et substituts	298	(278-309)	104	273	577	654	277	279
06 Céréales et produits céréaliers	171	(157-172)	86	163	281	309	279	279
07 Viande et préparations à base de viande	92	(89-99)	38	86	166	187	274	279
08 Poisson, coquillages et crustacés	14	(11-16)	3	11	32	39	77	279
09 Œufs et produits dérivés	10	(8-12)	2	7	29	37	113	279
10 Matières grasses et huiles	12	(11-13)	4	10	27	32	274	279
11 Sucre et confiseries	44	(40-46)	9	36	105	127	258	279
12 Pâtisseries et biscuits sucrés	60	(56-64)	19	55	118	135	257	279
13 Boissons non alcoolisées	982	(956-1035)	469	938	1648	1815	279	279
14 Boissons alcoolisées	-							
15 Condiments, sauces, épices	22	(19-23)	5	18	51	61	228	279
16 Bouillon	NA1						23	279
17 Divers	NA2						0	279
18 Snacks salés	8	(6-9)	0	4	26	34	78	279

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

NA1 = non disponible en raison d'un nombre trop faible de personnes ayant consommé ces aliments lors des deux jours de rappel.

NA2 = non disponible en raison de l'absence/d'un nombre trop faible de personnes ayant consommé ces aliments au sein de cette catégorie d'âge

n = nombre de personnes ayant consommé ce groupe d'aliments au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 6 | Consommation habituelle des groupes d'aliments Globodiet® (en g par jour) chez les filles âgées de 6 à 9 ans, Belgique, 2014

	Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	n	N
01 Pommes de terre et autres tubercules	51	(47-55)	20	48	94	105	208	259
02 Légumes	93	(87-98)	34	86	178	202	246	259
03 Légumineuses	NA1						21	259
04 Fruits, noix et olives	117	(108-122)	23	109	239	271	229	259
05 Produits laitiers et substituts	256	(240-270)	78	235	508	578	257	259
06 Céréales et produits céréaliers	142	(136-149)	73	137	231	253	259	259
07 Viande et préparations à base de viande	80	(74-83)	39	76	131	144	251	259
08 Poisson, coquillages et crustacés	13	(11-15)	2	10	33	40	92	259
09 Œufs et produits dérivés	8	(6-9)	1	5	24	31	115	259
10 Matières grasses et huiles	11	(10-12)	4	10	22	26	254	259
11 Sucre et confiseries	36	(34-40)	8	32	78	91	235	259
12 Pâtisseries et biscuits sucrés	54	(48-56)	18	49	105	119	230	259
13 Boissons non alcoolisées	906	(879-936)	454	869	1483	1627	259	259
14 Boissons alcoolisées	-							
15 Condiments, sauces, épices	17	(16-19)	4	14	40	48	225	259
16 Bouillon	NA1						25	259
17 Divers	NA2						4	259
18 Snacks salés	7	(6-8)	0	5	20	24	73	259

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

NA1 = non disponible en raison d'un nombre trop faible de personnes ayant consommé ces aliments lors des deux jours de rappel.

NA2 = non disponible en raison de l'absence/d'un nombre trop faible de personnes ayant consommé ces aliments au sein de cette catégorie d'âge

n = nombre de personnes ayant consommé ce groupe d'aliments au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 7 | Consommation habituelle des groupes d'aliments Globodiet® (en g par jour) chez les garçons âgés de 10 à 13 ans, Belgique, 2014

	Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	n	N
01 Pommes de terre et autres tubercules	64	(60-68)	23	58	124	142	161	210
02 Légumes	99	(94-106)	39	92	186	209	197	210
03 Légumineuses	NA1						8	210
04 Fruits, noix et olives	94	(85-101)	9	76	240	282	141	210
05 Produits laitiers et substituts	260	(239-272)	85	236	517	590	205	210
06 Céréales et produits céréaliers	206	(188-207)	109	198	332	365	209	210
07 Viande et préparations à base de viande	112	(110-121)	49	105	196	218	204	210
08 Poisson, coquillages et crustacés	13	(12-16)	3	11	33	39	56	210
09 Œufs et produits dérivés	11	(9-13)	2	8	31	40	69	210
10 Matières grasses et huiles	13	(12-14)	4	11	30	35	206	210
11 Sucre et confiseries	44	(40-47)	8	36	107	130	189	210
12 Pâtisseries et biscuits sucrés	60	(55-65)	16	55	121	140	173	210
13 Boissons non alcoolisées	1195	(1165-1249)	607	1148	1943	2127	210	210
14 Boissons alcoolisées	NA2						3	210
15 Condiments, sauces, épices	30	(27-32)	8	25	67	80	176	210
16 Bouillon	NA1						14	210
17 Divers	NA2						6	210
18 Snacks salés	11	(9-12)	1	7	35	44	63	210

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

NA1 = non disponible en raison d'un nombre trop faible de personnes ayant consommé ces aliments lors des deux jours de rappel.

NA2 = non disponible en raison de l'absence/d'un nombre trop faible de personnes ayant consommé ces aliments au sein de cette catégorie d'âge

n = nombre de personnes ayant consommé ce groupe d'aliments au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 8 | Consommation habituelle des groupes d'aliments Globodiet® (en g par jour) chez les filles âgées de 10 à 13 ans, Belgique, 2014

	Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	n	N
01 Pommes de terre et autres tubercules	54	(50-57)	21	51	100	110	183	239
02 Légumes	100	(94-108)	38	92	191	216	226	239
03 Légumineuses	NA1						20	239
04 Fruits, noix et olives	104	(95-108)	15	92	230	261	166	239
05 Produits laitiers et substituts	215	(201-225)	58	192	442	506	236	239
06 Céréales et produits céréaliers	160	(152-165)	83	153	255	281	238	239
07 Viande et préparations à base de viande	88	(83-92)	44	85	143	157	233	239
08 Poisson, coquillages et crustacés	12	(11-14)	2	10	32	39	55	239
09 Œufs et produits dérivés	8	(7-9)	1	5	24	32	98	239
10 Matières grasses et huiles	12	(11-13)	4	10	23	27	228	239
11 Sucre et confiseries	36	(34-39)	7	32	80	92	207	239
12 Pâtisseries et biscuits sucrés	53	(47-55)	16	48	107	123	206	239
13 Boissons non alcoolisées	1077	(1039-1104)	567	1038	1719	1876	239	239
14 Boissons alcoolisées	NA2						2	239
15 Condiments, sauces, épices	22	(20-24)	6	18	49	59	199	239
16 Bouillon	NA1						17	239
17 Divers	NA2						3	239
18 Snacks salés	9	(8-11)	1	7	25	31	78	239

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

NA1 = non disponible en raison d'un nombre trop faible de personnes ayant consommé ces aliments lors des deux jours de rappel.

NA2 = non disponible en raison de l'absence/d'un nombre trop faible de personnes ayant consommé ces aliments au sein de cette catégorie d'âge

n = nombre de personnes ayant consommé ce groupe d'aliments au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 9 | Consommation habituelle des groupes d'aliments Globodiet® (en g par jour) chez les garçons âgés de 14 à 17 ans, Belgique, 2014

	Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	n	N
01 Pommes de terre et autres tubercules	69	(63-73)	25	63	132	151	179	240
02 Légumes	107	(101-116)	42	100	199	223	223	240
03 Légumineuses	NA1						8	240
04 Fruits, noix et olives	77	(68-84)	4	58	214	257	125	240
05 Produits laitiers et substituts	233	(215-252)	72	211	471	530	231	240
06 Céréales et produits céréaliers	229	(210-232)	123	220	363	398	240	240
07 Viande et préparations à base de viande	126	(124-137)	56	119	218	244	235	240
08 Poisson, coquillages et crustacés	14	(12-18)	3	12	34	41	59	240
09 Œufs et produits dérivés	10	(9-12)	1	5	37	50	104	240
10 Matières grasses et huiles	14	(13-16)	4	12	32	37	237	240
11 Sucre et confiseries	42	(37-45)	7	34	105	127	195	240
12 Pâtisseries et biscuits sucrés	56	(50-60)	12	50	120	138	183	240
13 Boissons non alcoolisées	1368	(1331-1428)	721	1319	2180	2380	240	240
14 Boissons alcoolisées	69	(39-92)	0	1	384	607	36	240
15 Condiments, sauces, épices	37	(33-40)	10	32	82	97	210	240
16 Bouillon	NA1						13	240
17 Divers	NA2						6	240
18 Snacks salés	14	(10-15)	1	9	42	53	78	240

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

NA1 = non disponible en raison d'un nombre trop faible de personnes ayant consommé ces aliments lors des deux jours de rappel.

NA2 = non disponible en raison de l'absence/d'un nombre trop faible de personnes ayant consommé ces aliments au sein de cette catégorie d'âge

n = nombre de personnes ayant consommé ce groupe d'aliments au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 10 | Consommation habituelle des groupes d'aliments Globodiet® (en g par jour) chez les filles âgées de 14 à 17 ans, Belgique, 2014

	Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	n	N
01 Pommes de terre et autres tubercules	54	(49-57)	20	51	100	113	172	239
02 Légumes	108	(100-117)	41	99	203	231	228	239
03 Légumineuses	NA1						13	239
04 Fruits, noix et olives	97	(87-101)	11	85	224	253	183	239
05 Produits laitiers et substituts	195	(181-207)	50	175	409	472	227	239
06 Céréales et produits céréaliers	169	(160-174)	90	163	268	290	239	239
07 Viande et préparations à base de viande	91	(86-97)	46	87	146	159	234	239
08 Poisson, coquillages et crustacés	13	(12-15)	2	11	34	40	74	239
09 Œufs et produits dérivés	8	(6-9)	1	5	24	32	80	239
10 Matières grasses et huiles	12	(11-13)	4	11	25	28	230	239
11 Sucre et confiseries	34	(31-36)	6	30	78	92	208	239
12 Pâtisseries et biscuits sucrés	49	(43-51)	12	44	102	119	181	239
13 Boissons non alcoolisées	1222	(1173-1252)	665	1181	1916	2085	239	239
14 Boissons alcoolisées	15	(9-23)	0	0	100	163	18	239
15 Condiments, sauces, épices	25	(23-28)	7	21	56	66	206	239
16 Bouillon	NA1						14	239
17 Divers	NA2						6	239
18 Snacks salés	11	(9-13)	1	8	28	34	85	239

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

NA1 = non disponible en raison d'un nombre trop faible de personnes ayant consommé ces aliments lors des deux jours de rappel.

NA2 = non disponible en raison de l'absence/d'un nombre trop faible de personnes ayant consommé ces aliments au sein de cette catégorie d'âge

n = nombre de personnes ayant consommé ce groupe d'aliments au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 11 | Consommation habituelle des groupes d'aliments Globodiet® (en g par jour) chez les hommes âgés de 18 à 39 ans, Belgique, 2014

	Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	n	N
01 Pommes de terre et autres tubercules	74	(66-80)	26	67	142	161	226	305
02 Légumes	131	(123-147)	54	122	235	264	296	305
03 Légumineuses	NA1						18	305
04 Fruits, noix et olives	86	(74-95)	5	68	233	278	202	305
05 Produits laitiers et substituts	196	(184-214)	56	175	409	471	294	305
06 Céréales et produits céréaliers	246	(235-261)	133	238	390	426	303	305
07 Viande et préparations à base de viande	145	(138-158)	66	138	249	276	296	305
08 Poisson, coquillages et crustacés	23	(19-27)	5	19	51	60	121	305
09 Œufs et produits dérivés	12	(10-15)	2	9	34	44	136	305
10 Matières grasses et huiles	18	(17-20)	6	16	40	47	298	305
11 Sucre et confiseries	39	(35-42)	6	31	97	117	247	305
12 Pâtisseries et biscuits sucrés	45	(40-50)	8	39	103	120	199	305
13 Boissons non alcoolisées	1675	(1624-1743)	920	1622	2611	2836	305	305
14 Boissons alcoolisées	244	(194-295)	0	124	891	1172	147	305
15 Condiments, sauces, épices	48	(43-53)	14	42	103	121	279	305
16 Bouillon	NA1						25	305
17 Divers	9	(2-29)	0	0	6	26	20	305
18 Snacks salés	13	(11-16)	1	9	41	53	97	305

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

NA1 = non disponible en raison d'un nombre trop faible de personnes ayant consommé ces aliments lors des deux jours de rappel.

n = nombre de personnes ayant consommé ce groupe d'aliments au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 12 | Consommation habituelle des groupes d'aliments Globodiet® (en g par jour) chez les femmes âgées de 18 à 39 ans, Belgique, 2014

	Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	n	N
01 Pommes de terre et autres tubercules	52	(47-55)	18	48	98	110	228	315
02 Légumes	137	(128-151)	54	127	253	284	305	315
03 Légumineuses	NA1						22	315
04 Fruits, noix et olives	107	(94-114)	14	96	242	276	238	315
05 Produits laitiers et substituts	183	(168-196)	46	163	390	450	304	315
06 Céréales et produits céréaliers	171	(161-178)	90	165	273	298	314	315
07 Viande et préparations à base de viande	95	(90-103)	48	92	154	168	302	315
08 Poisson, coquillages et crustacés	18	(16-21)	4	15	44	52	118	315
09 Œufs et produits dérivés	8	(6-9)	1	5	24	32	127	315
10 Matières grasses et huiles	14	(13-15)	5	13	29	33	308	315
11 Sucre et confiseries	30	(27-32)	5	26	70	82	224	315
12 Pâtisseries et biscuits sucrés	43	(38-46)	9	38	93	108	241	315
13 Boissons non alcoolisées	1532	(1484-1581)	861	1487	2355	2552	315	315
14 Boissons alcoolisées	61	(50-76)	0	23	243	309	103	315
15 Condiments, sauces, épices	28	(26-32)	8	24	62	75	277	315
16 Bouillon	NA1						22	315
17 Divers	7	(1-27)	0	0	9	28	31	315
18 Snacks salés	9	(8-11)	1	7	25	30	92	315

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

NA1 = non disponible en raison d'un nombre trop faible de personnes ayant consommé ces aliments lors des deux jours de rappel.

n = nombre de personnes ayant consommé ce groupe d'aliments au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 13 | Consommation habituelle des groupes d'aliments Globodiet® (en g par jour) chez les hommes âgés de 40 à 64 ans, Belgique, 2014

	Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	n	N
01 Pommes de terre et autres tubercules	83	(74-90)	31	76	156	176	228	284
02 Légumes	155	(145-170)	68	146	272	302	275	284
03 Légumineuses	NA1						23	284
04 Fruits, noix et olives	117	(102-131)	13	99	286	335	196	284
05 Produits laitiers et substituts	168	(154-188)	45	148	360	415	271	284
06 Céréales et produits céréaliers	202	(192-219)	100	193	334	368	281	284
07 Viande et préparations à base de viande	145	(135-158)	67	138	248	274	278	284
08 Poisson, coquillages et crustacés	31	(26-37)	10	28	66	76	132	284
09 Œufs et produits dérivés	14	(11-17)	2	10	39	50	132	284
10 Matières grasses et huiles	25	(23-29)	8	22	53	63	217	284
11 Sucre et confiseries	35	(30-41)	6	28	88	107	234	284
12 Pâtisseries et biscuits sucrés	39	(34-46)	6	34	91	106	179	284
13 Boissons non alcoolisées	1602	(1539-1685)	861	1549	2524	2748	284	284
14 Boissons alcoolisées	295	(243-363)	5	183	964	1240	168	284
15 Condiments, sauces, épices	38	(34-43)	10	32	84	100	252	284
16 Bouillon	NA1						30	284
17 Divers	2	(0-7)	0	0	3	9	30	284
18 Snacks salés	5	(4-8)	0	2	20	27	49	284

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

NA1 = non disponible en raison d'un nombre trop faible de personnes ayant consommé ces aliments lors des deux jours de rappel.

n = nombre de personnes ayant consommé ce groupe d'aliments au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 14 | Consommation habituelle des groupes d'aliments Globodiet® (en g par jour) chez les femmes âgées de 40 à 64 ans, Belgique, 2014

	Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	n	N
01 Pommes de terre et autres tubercules	57	(53-65)	22	53	106	118	244	322
02 Légumes	174	(155-184)	75	163	309	343	318	322
03 Légumineuses	NA1						14	322
04 Fruits, noix et olives	139	(126-152)	26	128	287	324	257	322
05 Produits laitiers et substituts	199	(176-213)	52	178	416	477	312	322
06 Céréales et produits céréaliers	144	(134-150)	71	138	237	260	318	322
07 Viande et préparations à base de viande	98	(87-101)	49	95	158	173	309	322
08 Poisson, coquillages et crustacés	23	(19-27)	5	20	53	63	125	322
09 Œufs et produits dérivés	8	(6-10)	1	5	24	32	117	322
10 Matières grasses et huiles	17	(16-19)	6	16	34	39	316	322
11 Sucre et confiseries	25	(22-27)	4	21	58	69	261	322
12 Pâtisseries et biscuits sucrés	36	(32-42)	8	32	80	93	225	322
13 Boissons non alcoolisées	1641	(1588-1707)	953	1597	2480	2680	322	322
14 Boissons alcoolisées	78	(65-94)	0	45	263	322	140	322
15 Condiments, sauces, épices	24	(20-27)	6	20	54	64	280	322
16 Bouillon	NA1						27	322
17 Divers	4	(1-15)	0	0	7	22	43	322
18 Snacks salés	4	(3-5)	0	2	14	18	54	322

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

NA1 = non disponible en raison d'un nombre trop faible de personnes ayant consommé ces aliments lors des deux jours de rappel.

n = nombre de personnes ayant consommé ce groupe d'aliments au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 15 | Quantités des groupes d'aliments Globodiet® consommées un de jour de consommation (en g par jour) chez les garçons âgés de 3 à 5 ans, Belgique, 2014

	Moyenne	P5	P50	P95	P97,5	n	N
01 Pommes de terre et autres tubercules	70	24	64	135	152	185	230
02 Légumes	95	39	88	174	195	221	230
03 Légumineuses	74	73	74	74	74	11	230
04 Fruits, noix et olives	180	65	163	349	398	199	230
05 Produits laitiers et substituts	368	139	343	683	777	228	230
06 Céréales et produits céréaliers	129	61	122	219	243	229	230
07 Viande et préparations à base de viande	75	31	70	137	154	229	230
08 Poisson, coquillages et crustacés	86	39	81	152	170	71	230
09 Œufs et produits dérivés	41	8	30	112	145	97	230
10 Matières grasses et huiles	12	3	10	27	32	227	230
11 Sucre et confiseries	42	11	36	98	118	213	230
12 Pâtisseries et biscuits sucrés	64	29	59	115	129	213	230
13 Boissons non alcoolisées	764	337	723	1330	1476	230	230
14 Boissons alcoolisées	-						
15 Condiments, sauces, épices	22	7	19	49	57	192	230
16 Bouillon	58	57	58	58	58	15	230
17 Divers	NA2					0	230
18 Snacks salés	36	11	31	80	95	45	230

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

NA2 = non disponible en raison de l'absence/d'un nombre trop faible de personnes ayant consommé ces aliments au sein de cette catégorie d'âge

n = nombre de personnes ayant consommé ce groupe d'aliments au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 16 | Quantités des groupes d'aliments Globodiet® consommées un de jour de consommation (en g par jour) chez les filles âgées de 3 à 5 ans, Belgique, 2014

	Moyenne	P5	P50	P95	P97,5	n	N
01 Pommes de terre et autres tubercules	68	31	64	116	127	180	224
02 Légumes	100	35	92	193	218	212	224
03 Légumineuses	53	21	49	99	111	10	224
04 Fruits, noix et olives	165	68	156	292	323	208	224
05 Produits laitiers et substituts	351	127	328	649	735	222	224
06 Céréales et produits céréaliers	120	59	115	201	220	223	224
07 Viande et préparations à base de viande	69	33	66	116	129	220	224
08 Poisson, coquillages et crustacés	71	30	67	128	144	76	224
09 Œufs et produits dérivés	34	8	27	86	106	79	224
10 Matières grasses et huiles	10	3	9	22	25	217	224
11 Sucre et confiseries	34	11	30	72	85	212	224
12 Pâtisseries et biscuits sucrés	61	28	56	108	122	202	224
13 Boissons non alcoolisées	732	346	698	1235	1364	224	224
14 Boissons alcoolisées	-						
15 Condiments, sauces, épices	20	6	17	46	55	170	224
16 Bouillon	76	6	48	240	315	16	224
17 Divers	NA2					1	224
18 Snacks salés	29	14	27	52	59	48	224

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

NA2 = non disponible en raison de l'absence/d'un nombre trop faible de personnes ayant consommé ces aliments au sein de cette catégorie d'âge

n = nombre de personnes ayant consommé ce groupe d'aliments au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 17 | Quantités des groupes d'aliments Globodiet® consommées un de jour de consommation (en g par jour) chez les garçons âgés de 6 à 9 ans, Belgique, 2014

	Moyenne	P5	P50	P95	P97,5	n	N
01 Pommes de terre et autres tubercules	97	40	91	176	195	218	279
02 Légumes	111	47	103	198	222	267	279
03 Légumineuses	77	75	77	78	78	16	279
04 Fruits, noix et olives	181	65	166	353	403	228	279
05 Produits laitiers et substituts	319	116	295	609	684	277	279
06 Céréales et produits céréaliers	173	89	166	284	310	279	279
07 Viande et préparations à base de viande	102	47	96	179	200	274	279
08 Poisson, coquillages et crustacés	88	40	83	154	172	77	279
09 Œufs et produits dérivés	42	8	31	114	145	113	279
10 Matières grasses et huiles	14	4	12	30	35	274	279
11 Sucre et confiseries	55	15	47	123	146	258	279
12 Pâtisseries et biscuits sucrés	84	40	78	148	166	257	279
13 Boissons non alcoolisées	982	469	938	1648	1815	279	279
14 Boissons alcoolisées	-						
15 Condiments, sauces, épices	34	11	30	72	84	228	279
16 Bouillon	60	59	60	61	61	23	279
17 Divers	NA2					0	279
18 Snacks salés	52	17	45	111	131	78	279

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

NA2 = non disponible en raison de l'absence/d'un nombre trop faible de personnes ayant consommé ces aliments au sein de cette catégorie d'âge

n = nombre de personnes ayant consommé ce groupe d'aliments au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 18 | Quantités des groupes d'aliments Globodiet® consommées un de jour de consommation (en g par jour) chez les filles âgées de 6 à 9 ans, Belgique, 2014

	Moyenne	P5	P50	P95	P97,5	n	N
01 Pommes de terre et autres tubercules	87	44	83	141	153	208	259
02 Légumes	111	41	103	211	237	246	259
03 Légumineuses	54	21	50	100	113	21	259
04 Fruits, noix et olives	168	72	159	293	323	229	259
05 Produits laitiers et substituts	274	89	252	532	598	257	259
06 Céréales et produits céréaliers	145	75	139	234	255	259	259
07 Viande et préparations à base de viande	90	49	87	143	156	251	259
08 Poisson, coquillages et crustacés	73	31	69	132	148	92	259
09 Œufs et produits dérivés	35	8	27	87	108	115	259
10 Matières grasses et huiles	12	4	11	24	28	254	259
11 Sucre et confiseries	45	16	41	89	103	235	259
12 Pâtisseries et biscuits sucrés	74	36	69	131	148	230	259
13 Boissons non alcoolisées	906	454	869	1483	1627	259	259
14 Boissons alcoolisées	-						
15 Condiments, sauces, épices	28	9	24	61	72	225	259
16 Bouillon	79	6	50	248	323	25	259
17 Divers	NA2					4	259
18 Snacks salés	44	22	41	73	82	73	259

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

NA2 = non disponible en raison de l'absence/d'un nombre trop faible de personnes ayant consommé ces aliments au sein de cette catégorie d'âge

n = nombre de personnes ayant consommé ce groupe d'aliments au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 19 | Quantités des groupes d'aliments Globodiet® consommées un de jour de consommation (en g par jour) chez les garçons âgés de 10 à 13 ans, Belgique, 2014

	Moyenne	P5	P50	P95	P97,5	n	N
01 Pommes de terre et autres tubercules	118	52	112	207	228	161	210
02 Légumes	123	55	116	218	242	197	210
03 Légumineuses	80	79	81	81	81	8	210
04 Fruits, noix et olives	185	67	169	358	410	141	210
05 Produits laitiers et substituts	287	100	262	560	638	205	210
06 Céréales et produits céréaliers	210	112	202	336	368	209	210
07 Viande et préparations à base de viande	124	60	117	211	234	204	210
08 Poisson, coquillages et crustacés	90	41	85	158	176	56	210
09 Œufs et produits dérivés	43	8	31	118	151	69	210
10 Matières grasses et huiles	15	5	13	33	40	206	210
11 Sucre et confiseries	60	17	51	132	156	189	210
12 Pâtisseries et biscuits sucrés	95	46	88	165	185	173	210
13 Boissons non alcoolisées	1195	607	1148	1943	2127	210	210
14 Boissons alcoolisées	NA2					3	210
15 Condiments, sauces, épices	45	16	40	94	110	176	210
16 Bouillon	62	61	62	63	63	14	210
17 Divers	NA2					6	210
18 Snacks salés	64	22	56	136	160	63	210

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

NA2 = non disponible en raison de l'absence/d'un nombre trop faible de personnes ayant consommé ces aliments au sein de cette catégorie d'âge

n = nombre de personnes ayant consommé ce groupe d'aliments au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 20 | Quantités des groupes d'aliments Globodiet® consommées un de jour de consommation (en g par jour) chez les filles âgées de 10 à 13 ans, Belgique, 2014

	Moyenne	P5	P50	P95	P97,5	n	N
01 Pommes de terre et autres tubercules	98	51	94	156	169	183	239
02 Légumes	122	47	112	229	259	226	239
03 Légumineuses	55	22	51	101	114	20	239
04 Fruits, noix et olives	172	73	162	304	335	166	239
05 Produits laitiers et substituts	239	73	218	474	541	236	239
06 Céréales et produits céréaliers	163	86	156	259	283	238	239
07 Viande et préparations à base de viande	100	55	97	157	172	233	239
08 Poisson, coquillages et crustacés	75	32	71	135	151	55	239
09 Œufs et produits dérivés	35	8	27	88	109	98	239
10 Matières grasses et huiles	13	5	12	27	30	228	239
11 Sucre et confiseries	48	17	43	95	108	207	239
12 Pâtisseries et biscuits sucrés	82	40	76	144	161	206	239
13 Boissons non alcoolisées	1077	567	1038	1719	1876	239	239
14 Boissons alcoolisées	NA2					2	239
15 Condiments, sauces, épices	34	11	29	74	86	199	239
16 Bouillon	80	6	51	249	327	17	239
17 Divers	NA2					3	239
18 Snacks salés	52	27	49	85	95	78	239

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

NA2 = non disponible en raison de l'absence/d'un nombre trop faible de personnes ayant consommé ces aliments au sein de cette catégorie d'âge

n = nombre de personnes ayant consommé ce groupe d'aliments au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 21 | Quantités des groupes d'aliments Globodiet® consommées un de jour de consommation (en g par jour) chez les garçons âgés de 14 à 17 ans, Belgique, 2014

	Moyenne	P5	P50	P95	P97,5	n	N
01 Pommes de terre et autres tubercules	132	61	125	228	255	179	240
02 Légumes	132	60	124	232	257	223	240
03 Légumineuses	84	82	83	85	85	8	240
04 Fruits, noix et olives	187	67	171	361	410	125	240
05 Produits laitiers et substituts	265	88	243	517	584	231	240
06 Céréales et produits céréaliers	234	128	226	369	403	240	240
07 Viande et préparations à base de viande	139	68	132	234	259	235	240
08 Poisson, coquillages et crustacés	92	42	86	160	177	59	240
09 Œufs et produits dérivés	44	8	32	120	154	104	240
10 Matières grasses et huiles	17	5	14	36	42	237	240
11 Sucre et confiseries	62	18	53	138	164	195	240
12 Pâtisseries et biscuits sucrés	98	48	91	172	193	183	240
13 Boissons non alcoolisées	1368	721	1319	2180	2380	240	240
14 Boissons alcoolisées	755	174	596	1877	2289	36	240
15 Condiments, sauces, épices	54	19	47	109	127	210	240
16 Bouillon	65	64	64	66	66	13	240
17 Divers	NA2					6	240
18 Snacks salés	70	24	62	145	171	78	240

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

NA2 = non disponible en raison de l'absence/d'un nombre trop faible de personnes ayant consommé ces aliments au sein de cette catégorie d'âge

n = nombre de personnes ayant consommé ce groupe d'aliments au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 22 | Quantités des groupes d'aliments Globodiet® consommées un de jour de consommation (en g par jour) chez les filles âgées de 14 à 17 ans, Belgique, 2014

	Moyenne	P5	P50	P95	P97,5	n	N
01 Pommes de terre et autres tubercules	104	56	100	165	180	172	239
02 Légumes	130	51	121	242	274	228	239
03 Légumineuses	56	23	52	104	117	13	239
04 Fruits, noix et olives	175	74	166	307	337	183	239
05 Produits laitiers et substituts	221	64	201	444	510	227	239
06 Céréales et produits céréaliers	173	94	167	272	295	239	239
07 Viande et préparations à base de viande	104	59	101	162	176	234	239
08 Poisson, coquillages et crustacés	77	33	72	136	152	74	239
09 Œufs et produits dérivés	35	7	27	87	108	80	239
10 Matières grasses et huiles	14	5	13	28	33	230	239
11 Sucre et confiseries	48	17	43	94	109	208	239
12 Pâtisseries et biscuits sucrés	84	41	78	149	168	181	239
13 Boissons non alcoolisées	1222	665	1181	1916	2085	239	239
14 Boissons alcoolisées	298	112	272	571	654	18	239
15 Condiments, sauces, épices	38	12	33	81	96	206	239
16 Bouillon	85	7	55	266	350	14	239
17 Divers	NA2					6	239
18 Snacks salés	55	29	52	91	101	85	239

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

NA2 = non disponible en raison de l'absence/d'un nombre trop faible de personnes ayant consommé ces aliments au sein de cette catégorie d'âge

n = nombre de personnes ayant consommé ce groupe d'aliments au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 23 | Quantités des groupes d'aliments Globodiet® consommées un de jour de consommation (en g par jour) chez les hommes âgés de 18 à 39 ans, Belgique, 2014

	Moyenne	P5	P50	P95	P97,5	n	N
01 Pommes de terre et autres tubercules	149	70	141	254	280	226	305
02 Légumes	153	71	144	265	295	296	305
03 Légumineuses	98	87	98	109	109	18	305
04 Fruits, noix et olives	199	73	181	381	434	202	305
05 Produits laitiers et substituts	226	70	204	456	522	294	305
06 Céréales et produits céréaliers	255	142	246	399	436	303	305
07 Viande et préparations à base de viande	162	82	154	267	295	296	305
08 Poisson, coquillages et crustacés	101	47	95	174	195	121	305
09 Œufs et produits dérivés	48	9	35	131	169	136	305
10 Matières grasses et huiles	21	7	18	45	53	298	305
11 Sucre et confiseries	59	17	50	129	153	247	305
12 Pâtisseries et biscuits sucrés	97	47	91	170	192	199	305
13 Boissons non alcoolisées	1675	920	1622	2611	2836	305	305
14 Boissons alcoolisées	704	156	554	1752	2169	147	305
15 Condiments, sauces, épices	64	23	57	129	149	279	305
16 Bouillon	74	67	74	81	81	25	305
17 Divers	223	1	19	761	1525	20	305
18 Snacks salés	71	24	62	148	172	97	305

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé ce groupe d'aliments au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 24 | Quantités des groupes d'aliments Globodiet® consommées un de jour de consommation (en g par jour) chez les femmes âgées de 18 à 39 ans, Belgique, 2014

	Moyenne	P5	P50	P95	P97,5	n	N
01 Pommes de terre et autres tubercules	109	59	105	172	188	228	315
02 Légumes	155	63	145	283	317	305	315
03 Légumineuses	60	24	55	109	122	22	315
04 Fruits, noix et olives	187	82	177	325	362	238	315
05 Produits laitiers et substituts	207	58	186	424	483	304	315
06 Céréales et produits céréaliers	178	97	172	280	305	314	315
07 Viande et préparations à base de viande	111	62	107	171	186	302	315
08 Poisson, coquillages et crustacés	85	37	79	149	167	118	315
09 Œufs et produits dérivés	35	8	27	87	109	127	315
10 Matières grasses et huiles	16	6	15	32	37	308	315
11 Sucre et confiseries	43	15	39	87	100	268	315
12 Pâtisseries et biscuits sucrés	82	39	76	145	164	224	315
13 Boissons non alcoolisées	1532	861	1487	2355	2552	315	315
14 Boissons alcoolisées	277	102	253	534	608	103	315
15 Condiments, sauces, épices	40	13	35	86	102	277	315
16 Bouillon	93	8	61	285	368	22	315
17 Divers	100	0	7	319	662	31	315
18 Snacks salés	51	26	48	85	94	92	315

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé ce groupe d'aliments au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 25 | Quantités des groupes d'aliments Globodiet® consommées un de jour de consommation (en g par jour) chez les hommes âgés de 40 à 64 ans, Belgique, 2014

	Moyenne	P5	P50	P95	P97,5	n	N
01 Pommes de terre et autres tubercules	143	66	135	245	271	228	284
02 Légumes	174	83	165	296	327	275	284
03 Légumineuses	126	112	124	144	145	27	284
04 Fruits, noix et olives	216	81	198	412	467	196	284
05 Produits laitiers et substituts	193	56	173	399	459	271	284
06 Céréales et produits céréaliers	210	108	201	343	376	281	284
07 Viande et préparations à base de viande	161	81	154	267	294	278	284
08 Poisson, coquillages et crustacés	114	54	108	196	218	129	284
09 Œufs et produits dérivés	55	10	41	149	191	132	284
10 Matières grasses et huiles	28	9	24	58	68	280	284
11 Sucre et confiseries	51	14	43	114	135	234	284
12 Pâtisseries et biscuits sucrés	88	42	82	154	173	179	284
13 Boissons non alcoolisées	1602	861	1549	2524	2748	284	284
14 Boissons alcoolisées	638	139	502	1587	1956	168	284
15 Condiments, sauces, épices	51	17	45	107	124	252	284
16 Bouillon	91	83	90	101	102	30	284
17 Divers	30	0	3	99	199	30	284
18 Snacks salés	51	16	44	111	131	49	284

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé ce groupe d'aliments au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 26 | Quantités des groupes d'aliments Globodiet® consommées un de jour de consommation (en g par jour) chez les femmes âgées de 40 à 64 ans, Belgique, 2014

	Moyenne	P5	P50	P95	P97,5	n	N
01 Pommes de terre et autres tubercules	104	56	100	166	181	244	322
02 Légumes	192	83	181	338	377	318	322
03 Légumineuses	65	27	61	118	132	14	322
04 Fruits, noix et olives	207	94	197	354	391	257	322
05 Produits laitiers et substituts	216	62	195	440	502	312	322
06 Céréales et produits céréaliers	149	76	143	243	266	318	322
07 Viande et préparations à base de viande	114	65	111	175	191	309	322
08 Poisson, coquillages et crustacés	97	44	92	169	189	127	322
09 Œufs et produits dérivés	34	8	27	86	107	125	322
10 Matières grasses et huiles	19	7	17	36	41	316	322
11 Sucre et confiseries	36	12	32	73	84	261	322
12 Pâtisseries et biscuits sucrés	71	33	66	125	141	225	322
13 Boissons non alcoolisées	1641	953	1597	2480	2680	322	322
14 Boissons alcoolisées	248	89	224	488	558	140	322
15 Condiments, sauces, épices	34	10	29	73	87	280	322
16 Bouillon	109	10	73	330	422	27	
17 Divers	44	0	3	142	290	43	322
18 Snacks salés	37	18	35	64	72	54	322

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé ce groupe d'aliments au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 27 | Consommation habituelle de « Pommes de terre et autres tubercules » (Globodiet® groupe 01) (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par sexe et par âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	n	N
SEXE	Hommes	74	(69-78)	25	67	145	164	1197	1548
	Femmes	54	(51-57)	20	50	101	113	1215	1598
AGE	3-9	49	(46-51)	16	44	98	113	791	992
	10-17	60	(57-63)	21	55	117	133	695	928
	18-64	65	(62-69)	23	60	127	144	926	1226
TOTAL		63	(60-66)	21	57	124	141	2412	3146

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé ce groupe d'aliments au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 28 | Consommation habituelle de « Pommes de terre et autres tubercules » (Globodiet® groupe 01) (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par âge, en tenant compte des personnes ne consommant jamais ces aliments*, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	n	N
AGE	3-9	49	(46-53)	16	45	100	114	791	989
	10-17	59	(55-62)	21	54	117	133	695	920
	18-64	65	(62-70)	23	60	129	146	926	1219
TOTAL		63	(60-66)	21	57	125	142	2412	3128

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé ce groupe d'aliments au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre de personnes dans l'échantillon pour lesquels l'information concernant la fréquence de consommation de ce groupe d'aliments était disponible.

*Personnes ne consommant jamais de « pommes de terre et autre tubercules », sur base du questionnaire de fréquence de consommation alimentaire (n=2).

Tableau 29 | Quantité de « Pommes de terre et autres tubercules » (Globodiet® groupe 01) consommée un de jour de consommation (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par sexe et par âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	n
SEXE	Hommes	137	56	130	242	268	1197	1548
	Femmes	103	53	99	166	181	1215	1598
AGE	3-9	83	33	77	153	173	791	992
	10-17	112	51	106	193	216	695	928
	18-64	124	58	118	213	235	926	1226
TOTAL		119	52	113	207	230	2412	3146

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé ce groupe d'aliments au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 30 | Consommation habituelle de « Légumes » (Globodiet® groupe 02) (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par sexe et par âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	n	N
SEXE	Hommes	132	(127-143)	50	123	247	278	1479	1548
	Femmes	144	(135-151)	50	132	276	311	1535	1598
AGE	3-9	87	(83-92)	31	79	169	192	946	992
	10-17	107	(100-109)	41	98	201	227	874	928
	18-64	150	(144-159)	61	139	272	305	1194	1226
TOTAL		138	(134-145)	50	128	262	295	3014	3146

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé ce groupe d'aliments au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 31 | Consommation habituelle de « Légumes » (Globodiet® groupe 02) (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par âge, en tenant compte des personnes ne consommant jamais ces aliments*, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	n	N
AGE	3-9	88	(86-95)	29	80	175	200	946	992
	10-17	108	(101-113)	38	99	210	238	874	926
	18-64	157	(147-163)	63	146	291	328	1194	1226
TOTAL		143	(135-148)	49	131	277	314	3014	3144

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé ce groupe d'aliments au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre de personnes dans l'échantillon pour lesquels l'information concernant la fréquence de consommation de ce groupe d'aliments était disponible.

*Personnes ne consommant jamais de « légumes » sur base du questionnaire de fréquence de consommation alimentaire (n=13).

Tableau 32 | Quantité de « Légumes » (Globodiet® groupe 02) consommée un de jour de consommation (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par sexe et par âge, Belgique, 2014

		Moyenne	P5	P50	P95	P97,5	n	N
SEXE	Hommes	154	65	144	273	305	1479	1548
	Femmes	162	60	150	305	343	1535	1598
AGE	3-9	105	39	96	199	223	946	992
	10-17	130	53	121	239	268	874	928
	18-64	169	73	159	300	335	1194	1226
TOTAL		158	62	148	290	324	3014	3146

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé ce groupe d'aliments au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 33 | Consommation habituelle de « Légumineuses » (Globodiet® groupe 03) (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par sexe et par âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	n	N
SEXE	Hommes	NA1							
	Femmes	NA1							
AGE	3-9	2	(1-2)	1	2	4	4	58	992
	10-17	2	(2-3)	1	2	4	4	49	928
	18-64	3	(2-3)	1	2	5	6	81	1226
TOTAL		3	(2-3)	1	2	5	6	188	3146

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

NA1 = non disponible en raison d'un nombre trop faible de personnes ayant consommé ces aliments lors des deux jours de rappel.

n = nombre de personnes ayant consommé ce groupe d'aliments au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 34 | Quantité de « Légumineuses » (Globodiet® groupe 03) consommée un de jour de consommation (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par sexe et par âge, Belgique, 2014

		Moyenne	P5	P50	P95	P97,5	n	N
SEXE	Hommes	105	75	105	139	142	88	105
	Femmes	61	25	57	112	125	100	61
AGE	3-9	59	46	58	73	76	58	59
	10-17	64	50	63	78	82	49	64
	18-64	84	61	83	110	115	81	84
TOTAL		79	54	78	108	114	188	79

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé ce groupe d'aliments au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 35 | Consommation habituelle de « Fruits, noix et olives » (Globodiet® groupe 04) (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par sexe et par âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	n	N
SEXE	Hommes	103	(93-111)	8	84	263	309	1091	1548
	Femmes	121	(112-127)	18	109	263	299	1281	1598
AGE	3-9	121	(117-130)	22	109	260	297	864	992
	10-17	92	(86-97)	8	77	225	261	615	928
	18-64	114	(105-120)	11	98	271	314	893	1226
TOTAL		112	(105-117)	12	96	265	307	2372	3146

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé ce groupe d'aliments au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 36 | Consommation habituelle de « Fruits, noix et olives » (Globodiet® groupe 04) (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par âge, en tenant compte des personnes ne consommant jamais ces aliments*, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	n	N
AGE	3-9	123	(116-131)	22	110	266	307	864	990
	10-17	96	(90-102)	9	81	232	270	615	919
	18-64	119	(111-128)	13	103	280	323	893	1215
TOTAL		116	(110-124)	13	100	273	316	2372	3124

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé ce groupe d'aliments au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre de personnes dans l'échantillon pour lesquels l'information concernant la fréquence de consommation de ce groupe d'aliments était disponible.

*Personnes ne consommant jamais de « fruits, noix et olives » sur base du questionnaire de fréquence de consommation alimentaire (n=16).

Tableau 37 | Quantité de « Fruits, noix et olives » (Globodiet® groupe 04) consommée un de jour de consommation (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par sexe et par âge, Belgique, 2014

		Moyenne	P5	P50	P95	P97,5	n	N
SEXE	Hommes	202	74	185	390	444	1091	1548
	Femmes	192	83	181	334	371	1281	1598
AGE	3-9	170	66	158	317	357	864	992
	10-17	177	69	164	325	364	615	928
	18-64	202	82	188	370	415	893	1226
TOTAL		196	78	182	361	406	2372	3146

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé ce groupe d'aliments au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 38 | Consommation habituelle de « Produits laitiers et substituts » (Globodiet® groupe 05) (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par sexe et par âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	n	N
SEXE	Hommes	204	(193-215)	53	178	443	516	1506	1548
	Femmes	203	(190-209)	51	180	433	501	1558	1598
AGE	3-9	300	(291-315)	95	274	596	675	984	992
	10-17	224	(212-232)	65	201	459	526	899	928
	18-64	186	(177-196)	49	165	395	456	1181	1226
TOTAL		202	(195-210)	52	178	435	505	3064	3146

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé ce groupe d'aliments au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 39 | Consommation habituelle de « Produits laitiers et substituts » (Globodiet® groupe 05) (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par âge, en tenant compte des personnes ne consommant jamais ces aliments*, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	n	N
AGE	3-9	297	(284-311)	96	272	587	672	984	992
	10-17	217	(211-232)	66	195	441	500	899	926
	18-64	190	(181-200)	54	170	394	452	1181	1223
TOTAL		206	(198-215)	58	182	433	501	3064	3141

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé ce groupe d'aliments au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre de personnes dans l'échantillon pour lesquels l'information concernant la fréquence de consommation de ce groupe d'aliments était disponible.

*Personnes ne consommant jamais de « produits laitiers et substituts » sur base du questionnaire de fréquence de consommation alimentaire (n=2).

Tableau 40 | Quantité de « Produits laitiers et substituts » (Globodiet® groupe 05) consommée un de jour de consommation (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par sexe et par âge, Belgique, 2014

		Moyenne	P5	P50	P95	P97,5	n	N
SEXE	Hommes	230	67	205	481	556	1506	1548
	Femmes	223	63	200	459	527	1558	1598
AGE	3-9	317	108	290	614	698	984	992
	10-17	252	80	228	497	568	899	928
	18-64	210	61	189	431	495	1181	1226
TOTAL		226	65	202	468	538	3064	3146

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé ce groupe d'aliments au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 41 | Consommation habituelle de « Céréales et produits céréaliers » (Globodiet® groupe 06) (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par sexe et par âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	n	N
SEXE	Hommes	216	(207-225)	102	207	360	395	1541	1548
	Femmes	155	(148-159)	76	149	255	280	1591	1598
AGE	3-9	141	(136-145)	65	134	242	268	990	992
	10-17	184	(180-192)	93	176	303	334	926	928
	18-64	188	(181-195)	89	180	317	349	1216	1226
TOTAL		183	(177-188)	85	175	311	343	3132	3146

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé ce groupe d'aliments au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 42 | Quantité de « Céréales et produits céréaliers » (Globodiet® groupe 06) consommée un de jour de consommation (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par sexe et par âge, Belgique, 2014

		Moyenne	P5	P50	P95	P97,5	n	N
SEXE	Hommes	223	108	214	368	404	1541	223
	Femmes	161	81	155	262	286	1591	161
AGE	3-9	143	67	136	244	271	990	143
	10-17	188	96	180	307	337	926	188
	18-64	195	95	187	325	358	1216	195
TOTAL		189	89	181	319	351	3132	189

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé ce groupe d'aliments au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 43 | Consommation habituelle de « Viande et préparations à base de viande » (Globodiet® groupe 07) (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par sexe et par âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	n	N
SEXE	Hommes	136	(131-144)	54	129	240	267	1516	1548
	Femmes	93	(88-96)	45	90	153	167	1549	1598
AGE	3-9	80	(76-82)	32	75	148	166	974	992
	10-17	107	(102-109)	47	101	187	208	906	928
	18-64	117	(114-124)	52	111	203	226	1185	1226
TOTAL		112	(110-118)	48	106	198	221	3065	3146

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé ce groupe d'aliments au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 44 | Consommation habituelle de « Viande et préparations à base de viande » (Globodiet® groupe 07) (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par âge, en tenant compte des personnes ne consommant jamais ces aliments*, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	n	N
AGE	3-9	80	(78-85)	31	74	151	170	974	991
	10-17	107	(103-112)	46	100	190	212	906	928
	18-64	123	(115-125)	54	116	215	240	1185	1226
TOTAL		116	(110-118)	47	109	208	233	3065	3145

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé ce groupe d'aliments au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre de personnes dans l'échantillon pour lesquels l'information concernant la fréquence de consommation de ce groupe d'aliments était disponible.

*Personnes ne consommant jamais de « viande et préparations à base de viande » sur base du questionnaire de fréquence de consommation alimentaire (n=2).

Tableau 45 | Quantité de « Viande et préparations à base de viande » (Globodiet® groupe 07) consommée un de jour de consommation (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par sexe et par âge, Belgique, 2014

		Moyenne	P5	P50	P95	P97,5	n	N
SEXE	Hommes	151	66	144	259	287	1516	1548
	Femmes	108	58	105	170	185	1549	1598
AGE	3-9	90	39	85	161	179	974	992
	10-17	120	58	114	205	227	906	928
	18-64	134	66	127	223	246	1185	1226
TOTAL		128	59	121	217	241	3065	3146

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé ce groupe d'aliments au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 46 | Consommation habituelle de « Poisson, coquillages et crustacés » (Globodiet® groupe 08) (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par sexe et par âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	n	N
SEXE	Hommes	24	(21-27)	5	20	56	66	513	1548
	Femmes	19	(17-21)	3	16	47	56	542	1598
AGE	3-9	13	(11-15)	2	11	33	40	316	992
	10-17	13	(12-15)	2	11	33	40	244	928
	18-64	24	(21-26)	5	20	55	64	495	1226
TOTAL		21	(20-23)	4	18	52	61	1055	3146

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé ce groupe d'aliments au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 47 | Consommation habituelle de « Poisson, coquillages et crustacés » (Globodiet® groupe 08) (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par âge, en tenant compte des personnes ne consommant jamais ces aliments*, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	n	N
AGE	3-9	14	(12-16)	2	12	35	42	316	981
	10-17	15	(13-17)	0	13	38	45	244	911
	18-64	25	(22-28)	5	22	57	67	495	1216
TOTAL		23	(20-25)	3	19	54	64	1055	3108

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé ce groupe d'aliments au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre de personnes dans l'échantillon pour lesquels l'information concernant la fréquence de consommation de ce groupe d'aliments était disponible.

*Personnes ne consommant jamais de « poisson, coquillages et crustacés » sur base du questionnaire de fréquence de consommation alimentaire (n=154).

Tableau 48 | Quantité de « Poisson, coquillages et crustacés » (Globodiet® groupe 08) consommée un de jour de consommation (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par sexe et par âge, Belgique, 2014

		Moyenne	P5	P50	P95	P97,5	n	N
SEXE	Hommes	103	47	97	182	203	513	1548
	Femmes	88	38	82	157	175	542	1598
AGE	3-9	78	34	73	141	158	316	992
	10-17	83	36	77	146	164	244	928
	18-64	99	44	93	175	195	495	1226
TOTAL		95	41	89	170	190	1055	3146

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé ce groupe d'aliments au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 49 | Consommation habituelle d'« Œufs et produits dérivés » (Globodiet® groupe 09) (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par sexe et par âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	n	N
SEXE	Hommes	12	(11-15)	2	9	35	46	651	1548
	Femmes	8	(7-9)	1	5	24	32	624	1598
AGE	3-9	8	(7-9)	1	6	24	31	404	992
	10-17	9	(8-10)	1	6	25	33	351	928
	18-64	10	(9-11)	1	7	29	37	520	1226
TOTAL		10	(9-11)	1	7	28	36	1275	3146

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé ce groupe d'aliments au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 50 | Consommation habituelle d'« Œufs et produits dérivés » (Globodiet® groupe 09) (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par âge, en tenant compte des personnes ne consommant jamais ces aliments*, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	n	N
AGE	3-9	9	(7-10)	1	6	24	32	404	978
	10-17	8	(7-10)	1	6	24	31	351	912
	18-64	10	(9-12)	1	7	29	38	520	1213
TOTAL		10	(9-11)	1	7	28	36	1275	3103

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé ce groupe d'aliments au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre de personnes dans l'échantillon pour lesquels l'information concernant la fréquence de consommation de ce groupe d'aliments était disponible.

*Personnes ne consommant jamais d'« œufs et produits dérivés » sur base du questionnaire de fréquence de consommation alimentaire (n=80).

Tableau 51 | Quantité d'« Œufs et produits dérivés» (Globodiet® groupe 09) consommée un de jour de consommation (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par sexe et par âge, Belgique, 2014

		Moyenne	P5	P50	P95	P97,5	n	N
SEXE	Hommes	50	9	36	136	174	651	1548
	Femmes	35	8	27	87	108	624	1598
AGE	3-9	37	8	29	95	119	404	992
	10-17	38	8	29	98	121	351	928
	18-64	41	9	32	104	130	520	1226
TOTAL		40	9	31	102	128	1275	3146

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé ce groupe d'aliments au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 52 | Consommation habituelle de « Matières grasses et huiles » (Globodiet® groupe 10) (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par sexe et par âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	n	N
SEXE	Hommes	20	(19-22)	5	17	45	54	1522	1548
	Femmes	15	(14-16)	5	13	30	35	1553	1598
AGE	3-9	11	(10-12)	3	9	24	29	972	992
	10-17	13	(12-14)	4	11	28	33	901	928
	18-64	19	(18-20)	6	17	42	49	1202	1226
TOTAL		18	(17-18)	5	15	39	47	3075	3146

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé ce groupe d'aliments au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 53 | Consommation habituelle de « Matières grasses et huiles » (Globodiet® groupe 10) (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par âge, en tenant compte des personnes ne consommant jamais ces aliments*, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	n	N
AGE	3-9	11	(11-12)	3	10	25	30	972	992
	10-17	14	(12-14)	4	12	30	36	901	926
	18-64	19	(19-21)	6	17	42	49	1202	1225
TOTAL		18	(17-19)	5	15	40	47	3075	3143

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé ce groupe d'aliments au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre de personnes dans l'échantillon pour lesquels l'information concernant la fréquence de consommation de ce groupe d'aliments était disponible.

*Personnes ne consommant jamais de « matières grasses et huiles » sur base du questionnaire de fréquence de consommation alimentaire (n=2).

Tableau 54 | Quantité de « Matières grasses et huiles » (Globodiet® groupe 10) consommée un de jour de consommation (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par sexe et par âge, Belgique, 2014

		Moyenne	P5	P50	P95	P97,5	n	N
SEXE	Hommes	22	6	19	50	59	1522	1548
	Femmes	16	6	15	33	38	1553	1598
AGE	3-9	12	4	10	27	32	972	992
	10-17	15	5	13	32	37	901	928
	18-64	22	7	19	46	53	1202	1226
TOTAL		20	6	17	43	51	3075	3146

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé ce groupe d'aliments au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 55 | Consommation habituelle de « Sucre et confiseries » (Globodiet® groupe 11) (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par sexe et par âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	n	N
SEXE	Hommes	38	(34-41)	6	31	95	115	1336	1548
	Femmes	29	(27-30)	5	25	68	80	1391	1598
AGE	3-9	37	(35-39)	8	31	85	102	918	992
	10-17	39	(37-41)	7	32	93	110	799	928
	18-64	32	(29-33)	5	26	78	94	1010	1226
TOTAL		33	(31-34)	5	27	81	97	2727	3146

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé ce groupe d'aliments au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 56 | Consommation habituelle de « Sucre et confiseries » (Globodiet® groupe 11) (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par âge, en tenant compte des personnes ne consommant jamais ces aliments*, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	n	N
AGE	3-9	38	(36-41)	7	31	90	109	918	987
	10-17	40	(36-41)	6	32	98	117	799	925
	18-64	33	(30-35)	5	26	83	100	1010	1222
TOTAL		34	(32-36)	5	27	86	104	2727	3134

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé ce groupe d'aliments au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre de personnes dans l'échantillon pour lesquels l'information concernant la fréquence de consommation de ce groupe d'aliments était disponible.

*Personnes ne consommant jamais de « sucre et confiseries » sur base du questionnaire de fréquence de consommation alimentaire (n=9).

Tableau 57 | Quantité de « Sucre et confiseries » (Globodiet® groupe 11) consommée un de jour de consommation (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par sexe et par âge, Belgique, 2014

		Moyenne	P5	P50	P95	P97,5	n	N
SEXE	Hommes	55	15	46	123	146	1336	1548
	Femmes	40	13	36	83	95	1391	1598
AGE	3-9	45	13	38	98	117	918	992
	10-17	54	17	47	114	134	799	928
	18-64	46	13	39	100	118	1010	1226
TOTAL		47	14	40	102	120	2727	3146

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé ce groupe d'aliments au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 58 | Consommation habituelle de « Pâtisseries et biscuits sucrés » (Globodiet® groupe 12) (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par sexe et par âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	n	N
SEXE	Hommes	45	(42-49)	8	40	103	119	1204	1548
	Femmes	42	(39-44)	9	37	91	106	1268	1598
AGE	3-9	52	(49-55)	17	47	102	117	902	992
	10-17	53	(51-56)	13	47	110	127	743	928
	18-64	41	(38-43)	8	36	93	109	827	1226
TOTAL		44	(41-45)	8	38	97	113	2472	3146

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé ce groupe d'aliments au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 59 | Consommation habituelle de « Pâtisseries et biscuits sucrés » (Globodiet® groupe 12) (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par âge, en tenant compte des personnes ne consommant jamais ces aliments*, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	n	N
AGE	3-9	53	(50-56)	17	48	106	123	902	989
	10-17	53	(49-56)	13	47	113	131	743	923
	18-64	42	(38-44)	7	36	94	111	827	1217
TOTAL		44	(42-47)	8	39	99	116	2472	3129

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé ce groupe d'aliments au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre de personnes dans l'échantillon pour lesquels l'information concernant la fréquence de consommation de ce groupe d'aliments était disponible.

*Personnes ne consommant jamais de « pâtisseries et biscuits sucrés » sur base du questionnaire de fréquence de consommation alimentaire (n=24).

Tableau 60 | Quantité de « Pâtisseries et biscuits sucrés » (Globodiet® groupe 12) consommée un de jour de consommation (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par sexe et par âge, Belgique, 2014

		Moyenne	P5	P50	P95	P97,5	n	N
SEXE	Hommes	91	42	85	161	182	1204	1548
	Femmes	76	35	71	136	154	1268	1598
AGE	3-9	70	31	65	127	145	902	992
	10-17	87	41	81	154	174	743	928
	18-64	84	39	78	150	170	827	1226
TOTAL		83	38	77	149	168	2472	3146

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé ce groupe d'aliments au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 61 | Consommation habituelle de « Boissons non alcoolisées » (Globodiet® groupe 13) (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par sexe et par âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	n	N
SEXE	Hommes	1518	(1478-1577)	693	1473	2491	2718	1548	1548
	Femmes	1462	(1427-1502)	677	1430	2355	2559	1598	1598
AGE	3-9	849	(831-891)	377	806	1469	1626	992	992
	10-17	1200	(1178-1242)	611	1154	1944	2126	928	928
	18-64	1601	(1571-1648)	883	1552	2484	2697	1226	1226
TOTAL		1477	(1452-1522)	671	1439	2411	2626	3146	3146

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé ce groupe d'aliments au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 62 | Consommation habituelle de « Boissons alcoolisées » (Globodiet® groupe 14) (en g par jour) au sein de la population (de 14 à 64 ans), par sexe et par âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	n	N
SEXE	Hommes	256	(214-302)	0	139	907	1184	351	829
	Femmes	66	(58-78)	0	29	249	311	261	876
AGE	14-17	38	(20-52)	0	0	214	355	54	479
	18-64	163	(141-186)	0	77	608	810	558	1226
TOTAL		154	(134-176)	0	67	592	792	612	1705

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé ce groupe d'aliments au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 63 | Consommation habituelle de « Boissons alcoolisées » (Globodiet® groupe 14) (en g par jour) au sein de la population (de 14 à 64 ans), par âge, en tenant compte des personnes ne consommant jamais ces boissons*, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	n	N
AGE	14-17	53	(30-57)	0	0	301	470	54	479
	18-64	167	(142-190)	0	86	613	812	558	1226
TOTAL		158	(132-178)	0	75	596	792	612	1705

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé ce groupe d'aliments au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre de personnes dans l'échantillon pour lesquels l'information concernant la fréquence de consommation de ce groupe d'aliments était disponible.

*Personnes ne consommant jamais de « boissons alcoolisées » sur base du questionnaire de fréquence de consommation alimentaire (n=365).

Tableau 64 | Quantité de « Boissons alcoolisées » (Globodiet® groupe 14) consommée un de jour de consommation (en g par jour) au sein de la population (de 14 à 64 ans), par sexe et par âge, Belgique, 2014

		Moyenne	P5	P50	P95	P97,5	n	N
SEXE	Hommes	676	148	531	1685	2085	351	829
	Femmes	264	95	240	516	590	261	876
AGE	14-17	524	108	407	1355	1679	54	479
	18-64	485	100	373	1242	1554	558	1226
TOTAL		488	100	375	1249	1563	612	1705

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé ce groupe d'aliments au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 65 | Consommation habituelle de « Condiments, sauces, épices » (Globodiet® groupe 15) (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par sexe et par âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	n	N
SEXE	Hommes	39	(35-43)	9	33	90	106	1337	1548
	Femmes	24	(22-27)	6	20	56	67	1357	1598
AGE	3-9	17	(15-18)	3	13	42	52	815	992
	10-17	29	(27-31)	7	24	68	81	791	928
	18-64	33	(31-36)	9	28	77	92	1088	1226
TOTAL		31	(29-33)	7	26	74	89	2694	3146

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé ce groupe d'aliments au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 66 | Quantité de « Condiments, sauces, épices » (Globodiet® groupe 15) consommée un de jour de consommation (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par sexe et par âge, Belgique, 2014

		Moyenne	P5	P50	P95	P97,5	n	N
SEXE	Hommes	53	16	47	114	133	1337	1548
	Femmes	36	11	30	78	92	1357	1598
AGE	3-9	27	7	22	63	76	815	992
	10-17	44	13	37	95	113	791	928
	18-64	46	14	40	101	120	1088	1226
TOTAL		44	12	37	98	117	2694	3146

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé ce groupe d'aliments au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 67 | Consommation habituelle de « Bouillon » (Globodiet® groupe 16) (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par sexe et par âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	n	N
SEXE	Hommes	NA1						120	1548
	Femmes	NA1						121	1598
AGE	3-9	3	(2-4)	0	1	11	16	79	992
	10-17	4	(2-4)	0	2	13	18	58	928
	18-64	4	(3-5)	0	2	14	19	104	1226
TOTAL		4	(3-5)	0	2	14	19	241	3146

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

NA1 = non disponible en raison d'un nombre trop faible de personnes ayant consommé ces aliments lors des deux jours de rappel.

n = nombre de personnes ayant consommé ce groupe d'aliments au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 68 | Quantité de « Bouillon » (Globodiet® groupe 16) consommée un de jour de consommation (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par sexe et par âge, Belgique, 2014

		Moyenne	P5	P50	P95	P97,5	n	N
SEXE	Hommes	84	62	84	107	109	120	1548
	Femmes	89	9	61	260	332	121	1598
AGE	3-9	68	8	51	183	225	79	992
	10-17	72	9	55	193	237	58	928
	18-64	90	13	70	235	288	104	1226
TOTAL		85	12	66	226	277	241	3146

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé ce groupe d'aliments au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 69 | Consommation habituelle de « Divers » (Globodiet® groupe 17) (en g par jour) au sein de la population (de 18 à 64 ans), par sexe et par âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	n	N
SEXE	Hommes	5	(1-16)	0	0	4	15	50	589
	Femmes	5	(1-21)	0	0	8	24	74	637
AGE	18-64	7	(2-15)	0	0	7	23	124	1226
TOTAL		7	(2-15)	0	0	7	23	124	1226

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé ce groupe d'aliments au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 70 | Quantité de « Divers » (Globodiet® groupe 17) consommée un de jour de consommation (en g par jour) au sein de la population (de 18 à 64 ans), par sexe et par âge, Belgique, 2014

		Moyenne	P5	P50	P95	P97,5	n	N
SEXE	Hommes	122	0	7	379	811	50	589
	Femmes	70	0	7	220	461	74	637
AGE	18-64	109	0	6	326	702	124	1226
TOTAL		109	0	6	326	702	124	1226

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé ce groupe d'aliments au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 71 | Consommation habituelle de « Snacks salés » (Globodiet® groupe 18) (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par sexe et par âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	n	N
SEXE	Hommes	9	(8-11)	0	5	32	43	410	1548
	Femmes	7	(6-8)	0	4	21	26	430	1598
AGE	3-9	6	(5-7)	0	4	20	25	244	992
	10-17	11	(10-12)	1	8	32	40	304	928
	18-64	8	(7-9)	0	4	27	35	292	1226
TOTAL		8	(7-9)	0	5	27	35	840	3146

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

NA1 = non disponible en raison d'un nombre trop faible de personnes ayant consommé ces aliments lors des deux jours de rappel.

n = nombre de personnes ayant consommé ce groupe d'aliments au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 72 | Quantité de « Snacks salés » (Globodiet® groupe 18) consommée un de jour de consommation (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par sexe et par âge, Belgique, 2014

		Moyenne	P5	P50	P95	P97,5	n	N
SEXE	Hommes	60	18	51	131	155	410	1548
	Femmes	44	20	41	78	87	430	1598
AGE	3-9	41	14	36	84	98	244	992
	10-17	59	23	53	115	133	304	928
	18-64	53	19	47	108	125	292	1226
TOTAL		53	19	47	107	124	840	3146

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé ce groupe d'aliments au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

6. BIBLIOGRAPHIE

- (1) Dekkers A, Verkaik-Kloosterman J, van Rossum C, Ocké M. SPADE: Statistical Program to Assess habitual Dietary Exposure. User's manual. Version 2.0. National Institute for Public Health and the Environment (RIVM); 2014 Dec 1.
- (2) Dekkers AL, Verkaik-Kloosterman J, van Rossum CT, Ocké MC. SPADE, a new statistical program to estimate habitual dietary intake from multiple food sources and dietary supplements. *J Nutr* 2014 Dec;144(12):2083-91.
- (3) Heuer T, Krebs C, Moon K, Brombach C, Hoffmann I. Food consumption of adults in Germany: results of the German National Nutrition Survey II based on diet history interviews. *British journal of nutrition* 2015;113(10):1603-14.
- (4) National Institute for Public Health and the Environment. Dutch National Food consumption Survey 2007-2010. 2011.
- (5) Public Health England, Food Standards Agency. National Diet and Nutrition Survey. Results from Years 1, 2, 3 and 4 (combined) of the Rolling Programme (2008/2009 – 2011/2012). London; 2014. Report No.: 2014051.
- (6) Dubuisson C, Lioret S, Touvier M, Dufour A, Calamassi-Tran G, Volatier J-L, et al. Trends in food and nutritional intakes of French adults from 199 to 2007: results from the INCA surveys. *British journal of nutrition* 2010;103:1035-48.
- (7) Lioret S, Dubuisson C, Dufour A, Traill WB, Calamassi-Tran G, Maire B, et al. Trends in food intake in French children from 1999 to 2007: results from the INCA (étude Individuelle Nationale des Consommations Alimentaires) dietary surveys. *British journal of nutrition* 2010;103:585-601.
- (8) European Food Safety Authority. Guidance on the EU Menu methodology. *EFSA Journal* 2014;12(12).

2. RECOMMANDATIONS ALIMENTAIRES

TABLES DES MATIÈRES

Introduction.....	130
2.1 L'eau et les boissons non sucrées.....	138
2.2 Les produits céréaliers et les pommes de terre.....	166
2.3 Les légumes.....	211
2.4 Les fruits.....	233
2.5 Les produits laitiers et les produits au soja enrichis au calcium.....	259
2.6 Viande, poisson, œufs et substituts.....	299
2.7 Les matières grasses à tartiner et à cuisiner.....	364
2.8 Le groupe des occasionnels.....	386

INTRODUCTION

AUTEUR

Thérésa LEBACQ

Cloë OST

Remerciements

Ce travail n'aurait pas pu être réalisé sans la collaboration de nombreuses personnes. Des remerciements particuliers sont adressés :

Aux participants et aux enquêteurs pour leur participation à l'enquête ;

À Loes Brocatus, Charlotte Stiévenart et Sofie Van den Abeele pour la préparation et l'organisation du travail de terrain, ainsi que pour leur contribution à la gestion des données collectées ;

À Ledia Jani pour son travail organisationnel et logistique lors de l'enquête, de même que pour la mise en page de ce rapport ;

À Sarah Bel, Koenraad Cuypers, Karin De Ridder, Thérèse Lebacq, Cloë Ost et Eveline Teppers pour le travail de gestion et d'analyse des données collectées ;

À Koenraad Cuypers pour la coordination du projet.

Pour toute référence à ce chapitre, veuillez utiliser la citation suivante :

Lebacq T & Ost C. Recommandations alimentaires. Dans : Bel S, Tafforeau J (éd.). Enquête de consommation alimentaire 2014-2015. Rapport 4. WIV-ISP, Bruxelles, 2016.

TABLE DES MATIÈRES

1. Introduction	133
1.1. La pyramide alimentaire active.....	133
1.1.1. Principes de base d’une alimentation saine	133
1.1.2. Elaboration de la pyramide alimentaire active.....	134
1.1.3. Description de la pyramide alimentaire active.....	135
2. Bibliographie.....	137

1. INTRODUCTION

Les habitudes alimentaires et les activités physiques sont des éléments déterminants en matière de santé et de bien-être. Contrairement à d'autres facteurs que nous ne maîtrisons pas (comme notre profil génétique), nous pouvons adapter nos habitudes alimentaires afin de vivre en meilleure santé (1).

Le Conseil Supérieur de la Santé (CSS) formule des recommandations concernant les apports en énergie, macronutriments et micronutriments (2-4). Parmi les macronutriments, se retrouvent les lipides, les glucides et les protéines. Parmi les micronutriments on peut citer les vitamines et les minéraux. Le consommateur lambda ne réfléchit cependant pas à son régime alimentaire en ces termes ; la plupart des gens définissent en effet leur alimentation en fonction des aliments consommés. C'est pourquoi un certain nombre d'organisations ont traduit les recommandations en matière de micronutriments et de macronutriments en des recommandations en termes d'aliments (5;6).

Différents schémas ont été élaborés en Belgique afin de présenter de telles recommandations alimentaires. Il s'agit, par exemple de :

- la pyramide alimentaire active¹ développée par le « Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie en Ziektepreventie » (VIGeZ) (7)
- la pyramide alimentaire issue d'une collaboration entre « Food in Action » et l'Institut Paul Lambin (IPL) (8).

Ces modèles présentent les différents groupes d'aliments de façon visuelle et fournissent des informations quant aux quantités d'aliments des différents groupes qui peuvent être consommées. Dans le cadre de l'enquête de consommation alimentaire 2014-2015, le choix a été fait d'utiliser la pyramide alimentaire active de VIGeZ car celle-ci a pour avantage de présenter les recommandations sous forme de quantités (en gr par jour) et non pas uniquement sous forme de portions.

1.1. LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE ACTIVE

La pyramide alimentaire active a été élaborée par VIGeZ et publiée pour la première fois en 1997. A cette époque, cette pyramide ne comportait pas de zone réservée à l'activité physique ; celle-ci a été ajoutée en 2004. Cela a apporté une composante supplémentaire en matière de vie saine et équilibrée. Depuis lors, cette approche est appelée « pyramide alimentaire active » (7).

La pyramide alimentaire active a subi quelques légères modifications au cours des dix-neuf dernières années. Ce schéma est en effet analysé et adapté si nécessaire, notamment lorsque :

- le Conseil Supérieur de la Santé publie une révision des recommandations nutritionnelles pour la Belgique
- une nouvelle information scientifiquement démontrée relative à l'activité physique
- un consensus est atteint au niveau international en matière d'alimentation.

La dernière adaptation de la pyramide alimentaire active date de 2011 (7). Une nouvelle révision a été initiée en 2016 et les résultats sont attendus dans le courant de 2017.

1.1.1. Principes de base d'une alimentation saine

Les trois principes de base d'une alimentation saine sont : l'équilibre, la modération et la diversité. Ces trois principes sont également à la base de la pyramide alimentaire active (7).

- **Equilibre** : la pyramide alimentaire active comporte neuf groupes : sept groupes comprenant des aliments essentiels, le groupe des occasionnels dans la pointe de la pyramide et l'activité physique à sa base. Manger équilibré implique de consommer des aliments des sept groupes essentiels afin d'avoir des apports suffisants en nutriments et en énergie. L'importance des groupes donne une

¹ « Actieve voedingsdriehoek » en Néerlandais.

idée des quantités à consommer quotidiennement : il s'agit de consommer proportionnellement plus d'aliments des grands groupes que des petits groupes

- **Varié** : manger chaque jour les mêmes aliments entraîne une alimentation uniforme et déséquilibrée. Un seul aliment ne contient pas tous les nutriments nécessaires, c'est pourquoi il est important d'avoir une alimentation variée. Il faut non seulement une diversité entre les différents groupes d'aliments mais également une diversité au sein de chaque groupe. A titre d'exemple, manger uniquement des carottes comme légume n'est pas approprié
- **Modération**: des recommandations quotidiennes existent pour chaque groupe d'aliments. Il n'est pas nécessaire de manger plus que ce qui est recommandé, même si cet aliment est réputé bon pour la santé. Il convient, en outre, de limiter la consommation des produits du groupe des occasionnels.

Dans la pratique, ces principes de base peuvent se traduire de la manière suivante (7) :

- manger varié
- manger beaucoup de légumes, de fruits, de pommes de terre et de céréales complètes
- limiter la consommation de viande, de graisses, de sucre et de sel
- boire suffisamment d'eau et de produits laitiers
- manger à des moments réguliers et pas plus de cinq fois par jour.

1.1.2. Elaboration de la pyramide alimentaire active

Les recommandations nutritionnelles élaborées par le Conseil Supérieur de la Santé (9) pour la Belgique ainsi que les recommandations internationales de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) ont servi de bases à l'élaboration de la pyramide alimentaire active. VIGeZ s'est également inspiré des données disponibles à cette époque au sujet des habitudes alimentaires et des aliments disponibles en Belgique.

La pyramide alimentaire actuelle (version 2011) active s'est donc construite sur (7) :

- les recommandations nutritionnelles du Conseil Supérieur de la Santé pour la Belgique, dont la première édition date de 1996 et qui ont ensuite été révisées en 2003, en 2006 et en 2009
- les données d'études portant sur les habitudes alimentaires et le comportement alimentaire en Belgique, telles que l'étude « Belgian Interuniversity Research on Nutrition and Health » (BIRNH) et l'enquête de consommation alimentaire de 2004
- des recommandations et modèles internationaux (OMS, Eurodiet (10), etc.)
- et pour l'activité physique, à la base de la pyramide, sur le consortium « Health Enhancing Physical Activity » (HEPA) 2004 et les recommandations internationales existantes à ce sujet.

Les recommandations du Conseil Supérieur de la Santé concernant les macro- et micronutriments ont été élaborées de telle sorte que les apports recommandés couvrent les besoins de 97,5 % de la population ; on parle alors d'apports de référence de la population. Pour l'énergie, cependant, c'est le concept de « besoin moyen » qui a été utilisé, celui-ci étant défini comme permettant de remplir les besoins de la moitié de la population (2;7;11).

Afin de définir ses recommandations alimentaires, VIGeZ a considéré en outre :

- la répartition en termes de source d'énergie des matières grasses, des hydrates de carbone et des protéines
- mais aussi les besoins en ce qui concerne les macronutriments, les fibres et l'eau,
- les besoins d'une série de minéraux et de vitamines.

Ces derniers ont été considérés afin que les quantités d'aliments recommandées impliquent un respect des quantités minimales et maximales recommandées pour ces minéraux et vitamines (7).

- Les minéraux considérés sont : le sodium, le potassium, le phosphore, le magnésium, le fer et le calcium;

- Les vitamines considérées sont : la vitamine A, la vitamine B1, la vitamine B2 et la vitamine C.

Ces éléments ont été considérés de manière prioritaire par VIGeZ. Les besoins en autres vitamines et minéraux ont néanmoins aussi été pris en compte.

Les besoins énergétiques peuvent varier en fonction de l'âge et de la quantité d'activité physique, ce qui implique des recommandations plus ou moins élevées selon ces critères. En pratique, des personnes ayant des besoins énergétiques plus élevés ou plus faibles ont besoin d'une quantité plus importante ou moins importante de pain, de pommes de terre et de matières grasses à tartiner. Les besoins concernant les autres groupes d'aliments restent, quant à eux, plus ou moins similaires (7).

1.1.3. Description de la pyramide alimentaire active

La pyramide alimentaire active est composée de neuf groupes :

- l'activité physique qui se trouve à la base de la pyramide;
- sept groupes d'aliments essentiels;
- le groupe des occasionnels (ou extras) situé dans la pointe de la pyramide.

Plus la base du groupe d'aliments est large, plus importante est la consommation quotidienne recommandée pour ce groupe. Il s'agit, par conséquent, de limiter la consommation des groupes d'aliments se situant dans la partie haute de la pyramide. Le groupe des restants, des extras ou des occasionnels est à part du reste de la pyramide: ces produits ne sont en effet pas nécessaires et leur consommation doit rester limitée (7).

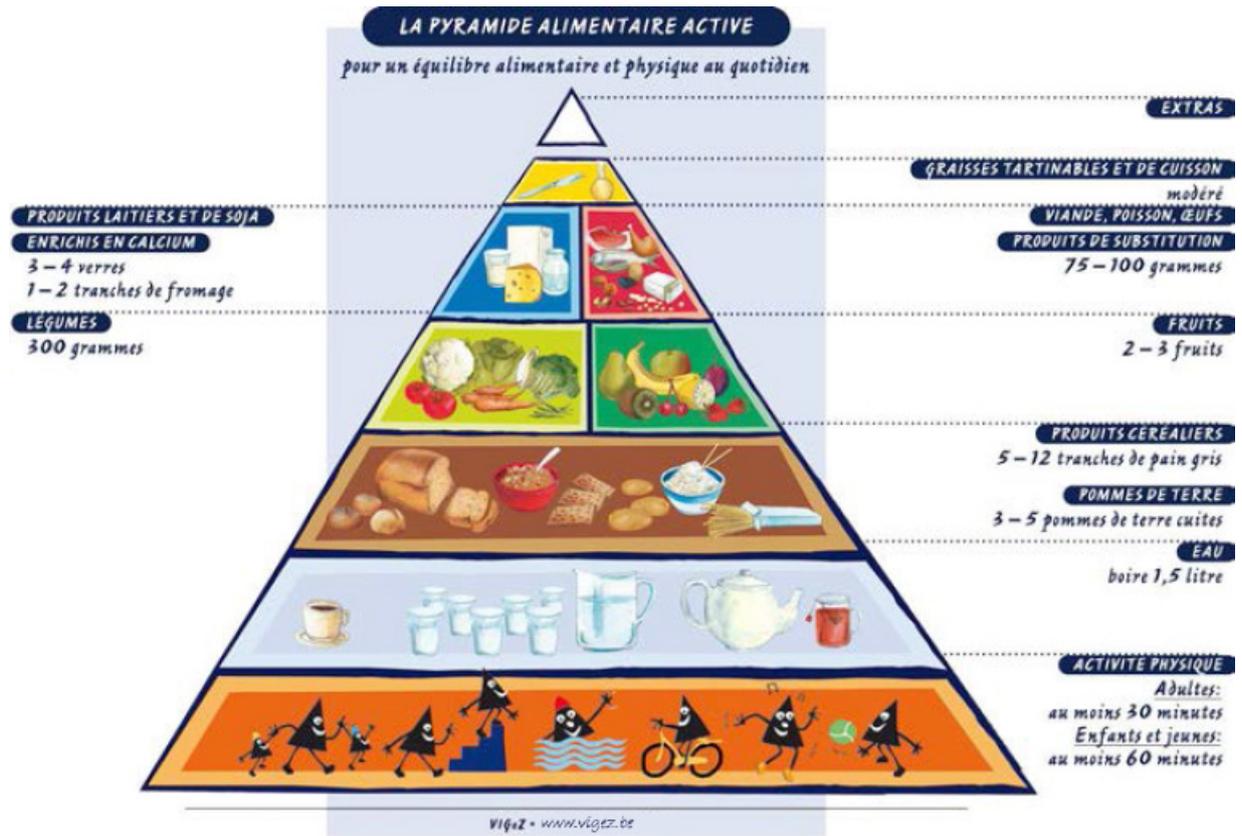
Le niveau d'activité physique et le comportement sédentaire de la population belge ont été étudiés de manière détaillée dans le Rapport 3 de la présente enquête². Le second chapitre du Rapport 4 de l'enquête se focalise, quant à lui, sur les huit groupes d'aliments constituant la pyramide alimentaire active (Figure 1), à savoir :

1. l'eau et les boissons non sucrées
2. les pommes de terre et les produits céréaliers
3. les légumes
4. les fruits
5. les produits laitiers et les produits à base de soja enrichis en calcium
6. la viande, le poisson, les œufs et les produits de substitution
7. les matières grasses à tartiner et à cuire
8. le groupe des occasionnels (ou extras)

Les différentes sections de ce chapitre correspondent chacun de ces huit groupes. Dans chaque section, une introduction rappelle brièvement quels aliments appartiennent au groupe étudié et mentionne également les recommandations journalières issues de la pyramide alimentaire active. Le but devrait être d'atteindre ces recommandations sur une période d'une à deux semaines (7;12;13). En effet, les nutriments peuvent être stockés dans l'organisme, c'est pourquoi il n'est pas nécessaire que ces recommandations soient systématiquement rencontrées chaque jour. Dans le cadre de l'enquête de consommation alimentaire 2014-2015, c'est donc la consommation habituelle (c'est-à-dire la consommation moyenne d'un aliment sur une plus longue période) des différents groupes d'aliments par la population (de 3 à 64 ans) qui a été analysée et comparée aux recommandations afin d'évaluer l'adhésion de la population à ces recommandations sur le long terme.

² Rapport 3 : Activité physique et sédentarité

Figure 1 | Pyramide alimentaire active, VIGeZ, 2012



Source : VIGeZ (7).

2. BIBLIOGRAPHIE

- (1) Algemene gids: lekker aanbevolen voor jong en minder jong, een initiatie van het Nationaal voedings en gezondheidsplan. 2013.
- (2) Hoge Gezondheidsraad. Voedingsaanbevelingen voor België. Herziening 2009, nr. 8309. Brussel: Hoge Gezondheidsraad; 2009.
- (3) Conseil Supérieur de la Santé. Recommandations nutritionnelles pour la Belgique – 2016. Brussel: CSS; 2016. Report No.: Avis n°9285.
- (4) Hoge Gezondheidsraad. Voedingsaanbevelingen voor België - Partim I: vitamines en sporenelementen. Brussel: HGR; 2015. Report No.: Advies nr. 9164 & 9174.
- (5) Gibney M, Sandström B. A framework for food-based dietary guidelines in the European Union. Public health nutrition 2001;4(2a):293-305.
- (6) Clay WD. Preparation and use of food-based dietary guidelines. Food Nutrition and Agriculture 1997;42-7.
- (7) Vanhauwaert E. De actieve voedingsdriehoek. Leuven: Uitgeverij Acco; 2012.
- (8) Food in Action in medewerking met het Instituut Paul Lambin. De voedingspiramide. 2011. N. Guggenbühl, Karrot' n.v. www.foodinaction.com/wp-content/uploads/2012/03/Piramide-A3-NL.pdf
- (9) HGR - Hoge Gezondheidsraad. Voedingsaanbevelingen voor België. 2006.
- (10) Kafatos AG, Codrington CA. Eurodiet reports and proceedings. CABI Publishing; 2001.
- (11) Hoge Gezondheidsraad. Voedingsaanbevelingen voor België - 2016. 2016.
- (12) Van den berg H, Werkman A. Voedingsnormen. Informatorium voor Voeding en Diëtiëk online . 2011.
- (13) Van den berg H, Werkman A. Mineralen en sporenelementen. Informatorium voor Voeding en Diëtiëk online . 2011.

2.1 L'EAU ET LES BOISSONS NON SUCRÉES

AUTEUR

Thérèse LEBACQ

Remerciements

Ce travail n'aurait pas pu être réalisé sans la collaboration de nombreuses personnes. Des remerciements particuliers sont adressés :

Aux participants et aux enquêteurs pour leur participation à l'enquête ;

À Loes Brocatus, Charlotte Stiévenart et Sofie Van den Abeele pour la préparation et l'organisation du travail de terrain, ainsi que pour leur contribution à la gestion des données collectées ;

À Ledia Jani pour son travail organisationnel et logistique lors de l'enquête, de même que pour la mise en page de ce rapport ;

À Sarah Bel, Koenraad Cuypers, Karin De Ridder, Thérèse Lebacq, Cloë Ost et Eveline Teppers pour le travail de gestion et d'analyse des données collectées;

À Koenraad Cuypers pour la coordination du projet.

Pour toute référence à ce chapitre, veuillez utiliser la citation suivante :

Lebacq T. L'eau et les boissons non sucrées. Dans : Bel S, Tafforeau J (éd.). Enquête de consommation alimentaire 2014-2015. Rapport 4. WIV-ISP, Bruxelles, 2016.

TABLE DES MATIÈRES

Résumé	141
1. Introduction	142
2. Instruments	143
2.1. Questions	143
2.1.1. Fréquence de consommation alimentaire	143
2.1.2. Rappels de consommation alimentaire de 24 heures	143
2.2. Indicateurs	144
2.2.1. Fréquence de consommation alimentaire	144
2.2.2. Rappels de consommation alimentaire de 24 heures	144
3. Résultats	146
3.1. Fréquence de consommation alimentaire	146
3.1.1. Eau	146
3.1.2. Café, thé et autres boissons chaudes	146
3.1.3. Limonades light	146
3.2. Consommation habituelle et recommandations alimentaires	147
3.2.1. Eau et boissons non sucrées	147
3.2.2. Eau	149
3.2.3. Boissons non sucrées	151
4. Discussion	153
5. Tableaux	155
6. Bibliographie	165

RÉSUMÉ

Un apport suffisant en eau est essentiel au bon fonctionnement de l'organisme. Il est, par conséquent, recommandé, dès l'âge de 6 ans, de boire quotidiennement 1,5 litres d'eau ou de boissons non sucrées (limonades light, café, thé, tisane ou chicorée). Ces dernières ne doivent toutefois constituer qu'une part limitée des boissons consommées (maximum un demi litre par jour) : il s'agit, en effet, de privilégier la consommation d'eau. Afin d'évaluer le comportement de la population belge vis-à-vis de ces recommandations, la consommation habituelle combinée d'eau et de boissons non sucrées (< 5kcal/100 ml) a tout d'abord été évaluée. Des analyses séparées concernant la consommation habituelle d'eau d'une part, et de boissons non sucrées d'autre part, ont ensuite été réalisées de manière complémentaire.

En 2014, en Belgique, la population (de 3 à 64 ans) consommait, en moyenne, 1,17 l d'eau ou de boissons non sucrées par jour. 73 % de la population se situe en-dessous des quantités recommandées dans le cadre de la pyramide alimentaire. Ce pourcentage a tendance à diminuer avec l'âge : alors qu'il dépasse les 90 % chez les jeunes âgés de 6 à 17 ans, il est de 75 % chez les adultes âgés de 18 à 39 ans et de 62 % chez les adultes âgés de 40 à 64 ans. Les adultes sont cependant relativement nombreux à consommer des quantités trop importantes de limonades light ou de boissons chaudes (café, thé, tisane ou chicorée) : 21 % des adultes âgés de 18 à 39 ans en consomment chaque jour plus de 0,5 litre, un pourcentage qui grimpe à 51 % chez les adultes âgés de 40 à 64 ans. A l'inverse, ce sont seulement environ 1 % des jeunes âgés de 6 à 17 ans qui consomment des quantités de boissons non sucrées supérieures aux recommandations spécifiques à leur tranche d'âge.

La consommation habituelle d'eau et de boissons non sucrées a tendance à augmenter avec le niveau d'éducation. Les personnes diplômées de l'enseignement supérieur de type long sont, dès lors, moins nombreuses (69 %) que les personnes ayant un niveau d'éducation relativement faible (78 %) à se situer en-dessous des quantités recommandées. Cette relation s'explique par une augmentation de la consommation habituelle d'eau avec le niveau d'éducation. La consommation habituelle de boissons non sucrées varie, par contre, relativement peu d'une catégorie socio-économique à l'autre.

La consommation habituelle d'eau et de boissons non sucrées est plus élevée chez les personnes obèses que chez les personnes ayant un IMC normal. Les personnes souffrant d'obésité sont donc aussi moins nombreuses (63 %) que les personnes ayant un statut pondéral normal (78 %) à ne pas boire suffisamment. Cette relation s'explique cependant par une consommation plus élevée de boissons non sucrées parmi les personnes en surpoids ou souffrant d'obésité. La consommation habituelle d'eau varie, quant à elle, relativement peu en fonction de l'IMC.

La consommation habituelle d'eau et de boissons non sucrées est plus élevée en Flandre qu'en Wallonie. En corollaire, seulement 70 % des personnes résidant en Flandre ne respectent pas les recommandations en la matière contre 78 % en Wallonie. Ceci s'explique cependant surtout par une consommation supérieure de boissons non sucrées en Flandre. Les personnes résidant en Flandre sont, par conséquent, plus nombreuses (37 %) que celles résidant en Wallonie (21 %) à consommer quotidiennement une quantité trop élevée de ces boissons non sucrées.

Enfin, une augmentation de la consommation d'eau et de boissons non sucrées a été observée entre 2004 et 2014 au sein de la population âgée de 15 à 64 ans. En 2014, le pourcentage de la population (de 15 à 64 ans) ne buvant pas suffisamment chaque jour est inférieur (68 %) à celui qui était observé en 2004 (75 %). Cette amélioration est principalement due à une augmentation de la consommation habituelle d'eau entre 2004 (635 ml par jour) et 2014 (820 ml par jour). D'autre part, une seconde évolution positive concerne le pourcentage de la population (de 15 à 64 ans) dépassant les quantités de boissons non sucrées recommandées : ce pourcentage a, en effet, diminué de 40 % en 2004 à 33 % en 2014.

1. INTRODUCTION

Un apport suffisant en eau est essentiel au bon fonctionnement du corps humain. Celui-ci est, en effet, constitué de 50 à 70 % d'eau (et même jusqu'à 75 % chez les enfants). L'eau joue notamment un rôle crucial dans la régulation de la température corporelle (1;2). Le corps humain perd une partie de son eau par différentes voies : l'urine, les matières fécales, la transpiration et l'expiration. Ces pertes doivent être compensées par l'ingestion de liquides, notamment les boissons mais aussi les liquides contenus dans les aliments solides et l'eau issue du métabolisme (2).

En raison de son rôle essentiel pour l'organisme, l'eau constitue une composante importante d'une alimentation équilibrée et se trouve à la base de la pyramide alimentaire (3). Les besoins en eau sont variables ; ceux-ci sont notamment supérieurs lorsque le niveau d'activité physique est plus élevé et que la température ambiante est plus importante (1). La partie de la pyramide alimentaire concernant les boissons reprend uniquement l'eau de boisson et les boissons non-sucrées. A l'inverse, les boissons telles que le lait, la soupe, les jus de fruit, les limonades et les boissons alcoolisées ne sont pas intégrées dans cette catégorie car elles sont également sources d'énergie et de nutriments. De même, l'eau que l'on retrouve dans les aliments ingérés n'est pas reprise dans cet étage de la pyramide alimentaire.

En ce qui concerne les boissons, il est recommandé aux enfants âgés de 3 à 5 ans de boire entre 500 ml et 1 litre d'eau par jour. A partir de l'âge de 6 ans, une quantité de 1,5 litres d'eau ou de boissons non sucrées par jour est recommandée (3) : voir Tableau 1.

Les boissons non sucrées sont caractérisées par le fait qu'elles n'ont pas ou très peu d'apport énergétique (<5 kcal/100 ml) ; elles ont en outre une faible teneur en sodium. Il s'agit de boissons telles que le café (sans ajout de sucre ni de lait), le thé (sans ajout de sucre ni de lait) et les limonades (3). La quantité maximale recommandée pour les boissons non sucrées varie selon l'âge (3) : voir Tableau 1.

Tableau 1 | Recommandations concernant la consommation d'eau et de boissons non sucrées, Vigez, 2012

Groupes d'âge	Consommation totale d'eau et de boissons non sucrées	Consommation minimale d'eau	Consommation maximale de boissons non sucrées
3 – 5 ans	500 ml – 1000 ml par jour	500 ml – 1000 ml par jour	0
6 – 12 ans	1500 ml par jour	1000 ml par jour	500 ml par jour (dont maximum 150 ml de soda / soft drinks allégé)
13 – 18 ans	1500 ml par jour	1000 ml par jour	500 ml par jour (dont maximum 330 ml de soda / soft drinks allégé)
Adultes (19 et +)	1500 ml par jour	1000 ml par jour	500 ml par jour

Source : pyramide alimentaire, Vigez, 2012

Outre ces recommandations, une consommation excessive de caféine est déconseillée. Celle-ci peut, en effet, freiner l'absorption ou stimuler l'excrétion de certains nutriments, tels que le fer et le calcium (3). A court terme, l'ingestion d'une dose trop élevée de caféine peut également affecter des aspects liés au système nerveux central, perturber le sommeil, provoquer de l'anxiété et des changements de comportement. À plus long terme, la consommation excessive de caféine a été associée à des problèmes cardiovasculaires et, chez les femmes enceintes, à un retard dans le développement du fœtus (4). Afin d'éviter de tels risques, le Conseil Supérieur de la Santé recommande donc de ne pas dépasser la dose maximale de 200 à 400 mg de caféine par jour (5). A titre indicatif, une tasse de café filtre de 200 ml contient approximativement 90 mg de caféine, une tasse de thé noir de 220 ml en contient 50 mg et une cannette de Cola en contient 40 mg (4).

2. INSTRUMENTS

2.1. QUESTIONS

2.1.1. Fréquence de consommation alimentaire

Les questions concernant la fréquence de consommation de l'eau et des boissons non sucrées faisaient partie du questionnaire papier de fréquence de consommation alimentaire (« Food frequency questionnaire », FFQ). Ce questionnaire a été remis au participant lors de la première visite de l'enquêteur en lui demandant de le remettre complété à l'enquêteur lors de la seconde interview. Pour les enfants (de 3 à 9 ans), ce questionnaire a été rempli par un parent ou un responsable.

FFQ01 A quelle fréquence consommez-vous les produits ci-dessous ? Réfléchissez à votre consommation moyenne au cours des 12 derniers mois.

FFQ0101	Eau
FFQ0102	Café, thé, autres (chicorée, tisane)
FFQ0104	Sodas light

A ces questions, le participant pouvait choisir une réponse parmi la liste de fréquences suivante :

- (1) Jamais ;
- (2) Moins d'1 fois par mois ;
- (3) 1 à 3 fois par mois ;
- (4) 1 fois par semaine ;
- (5) 2 à 4 fois par semaine ;
- (6) 5 à 6 fois par semaine ;
- (7) 1 fois par jour ;
- (8) 2 à 3 fois par jour ;
- (9) Plus de 3 fois par jour.

2.1.2. Rappels de consommation alimentaire de 24 heures

En outre, deux rappels de consommation alimentaire de 24 heures non-consécutifs ont été réalisés auprès de chaque participant par des enquêteurs ayant reçu une formation spécifique. A deux reprises, les personnes interrogées ont été invitées à indiquer tout ce qu'elles avaient mangé et bu les 24 heures précédant le jour de l'interview, en passant en revue les différents repas (petit-déjeuner, dix-heures, etc.). Il leur a également été demandé de rapporter en détail en quelles quantités ces aliments/boissons avaient été consommés. Cette procédure de collecte des données a été réalisée de manière standardisée au moyen du logiciel GloboDiet^{®1}.

¹ Se référer à la Section « Introduction générale et méthodologie » de l'enquête pour davantage d'informations sur le rappel de consommation alimentaire et le logiciel GloboDiet[®].

2.2. INDICATEURS

2.2.1. Fréquence de consommation alimentaire

Sur base du questionnaire de fréquence de consommation alimentaire, les indicateurs suivants ont été créés :

- FFQ_water1** Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation d'eau.
- FFQ_hot1** Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de café, thé ou d'autres boissons chaudes (tisane, chicorée).
- FFQ_light1** Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de de consommation de sodas light.

Ces trois indicateurs incluent six catégories de fréquence :

- (1) Jamais ;
- (2) Moins d'1 fois par semaine ;
- (3) 1 fois par semaine ;
- (4) 2 à 4 fois par semaine ;
- (5) 5 à 6 fois par semaine ;
- (6) Une fois par jour ou plus.

2.2.2. Rappels de consommation alimentaire de 24 heures

Trois analyses ont été réalisées sur base des données collectées lors des deux rappels de consommation alimentaire non-consécutifs. Elles sont présentées dans ce chapitre : la consommation habituelle d'eau, la consommation habituelle de boissons non sucrées, ainsi que la consommation habituelle combinée d'eau et de boissons non sucrées.

En ce qui concerne la consommation d'eau, seules les quantités d'eau consommée en tant que boisson uniquement ont été prises en compte dans cette analyse. L'eau aromatisée ayant une teneur en énergie nulle a également été reprise à ce niveau. A l'inverse, l'eau utilisée pour la préparation des aliments (du riz, par exemple) ou la préparation d'autres boissons (du café, par exemple) n'a pas été considérée. De même, l'eau présente dans les boissons telles que le lait, la soupe, les jus de fruit, les limonades et les boissons alcoolisées, ainsi que l'eau présente dans les aliments consommés (les fruits, par exemple) n'a pas été considérée dans cette analyse (Tableau 2).

La consommation habituelle d'eau a été estimée à partir du modèle de consommation épisodique du logiciel SPADE². La proportion de personnes ne consommant jamais d'eau (information disponible via le questionnaire de fréquence de consommation alimentaire) n'a pas été considérée ici, celle-ci étant particulièrement faible. En effet, seules 16 personnes (soit 0,05 % de l'échantillon) ont indiqué ne jamais boire d'eau.

D'autre part, la consommation de **boissons non sucrées** a été calculée en considérant les quantités consommées de limonades light, de café, de thé, de tisane et de chicorée (Tableau 2). Les limonades light comprennent les limonades et eaux aromatisées ayant un contenu énergétique de plus de 0 et moins de 5 kcal/100 g). Les boissons sportives et énergisantes n'ont pas été considérées dans ce groupe, quel que soit leur contenu énergétique. Concernant les boissons chaudes (thé, café, tisane et chicorée), les éventuels ajouts de lait ou de sucre ont été considérés comme faisant partie du groupe des produits laitiers pour le

² Se référer à la Section « Introduction générale et méthodologie » de l'enquête pour davantage d'informations concernant le fonctionnement du logiciel SPADE®.

lait et du groupe des « occasionnels » pour le sucre, tandis que la composante liquide de la boisson a, quant à elle, été comptabilisée comme boisson non sucrée.

La consommation habituelle de boissons non sucrées a été estimée grâce au modèle de consommation épisodique du logiciel SPADE®, en prenant en compte le pourcentage d'individus ne consommant jamais de telles boissons. Dans le cadre de l'enquête, 626 participants (soit 19,9 % de l'échantillon) ont déclaré ne jamais consommer ces boissons.

Enfin, la consommation combinée d'**eau et de boissons non sucrées** a été évaluée, en considérant conjointement les boissons décrites ci-dessus, à savoir l'eau de boisson et les boissons non sucrées. Cette analyse a été réalisée au moyen du modèle de consommation épisodique du logiciel SPADE®, sans tenir compte de la proportion de personnes ne consommant jamais de telles boissons. Celle-ci était, en effet, minime : seules deux personnes ont déclaré ne jamais consommer ce type de boissons.

Tableau 2 | Aperçu des aliments pris en compte dans les analyses, sur base des groupes et numéros d'aliments du logiciel GloboDiet®

Analyses	Années	Groupe(s)	Numéro(s)	Description
Eau	2014	13_04	1848-1851, 2505-2506	Eau (robinet, minérale, filtrée)*
		13_02	1853-1854	Eau aromatisée ayant un contenu énergétique nul
	2004	13_07	1848-1851	Eau (robinet, minérale)*
		13_04	1853-1854	Eau aromatisée ayant contenu énergétique nul
Boissons non sucrées	2014	13_03_00	Tous	Non classifié (thé/café)
		13_03_01	1800-1802, 2304-2306	Café (sauf cappuccino)
		13_03_02	Tous	Thé
		13_03_03	Tous	Tisane
		13_03_04	Tous	Chicorée
		13_02	Tous (sauf 1795 et 2493)	Limonades (sauf sportives ou énergétiques) et eau aromatisée** ayant un contenu énergétique ≤ 5 kcal par 100 g
	2004	13_03_00	Tous	Non classifié (thé/café)
		13_03_01	1800-1810, 1818-1825	Café (sauf cappuccino)
		13_03_02	Tous	Thé
		13_03_03	Tous	Tisane
		13_03_04	Tous	Chicorée
		13_02	Tous (sauf 1795)	Limonades (sauf sportives ou énergétiques) ayant un contenu énergétique ≤ 5 kcal par 100 g
		13_04	1853-1854	Eau aromatisée ayant un contenu énergétique > 0 et ≤ 5 kcal par 100 g

* En excluant l'eau incluse dans les recettes, telles que la soupe et le café.

** L'eau aromatisée a été incluse dans le groupe des boissons non sucrées quand le contenu énergétique était > 0 et ≤ 5 kcal par 100 g.

3. RÉSULTATS

3.1. FRÉQUENCE DE CONSOMMATION ALIMENTAIRE

3.1.1. Eau

En Belgique, en 2014, 89,7 % de la population (de 3 à 64 ans) déclare boire de l'eau chaque jour. A l'inverse, 0,9 % de la population déclare ne jamais consommer d'eau.

Le pourcentage de la population consommant quotidiennement de l'eau est significativement plus élevé parmi les femmes (92,8 %) que parmi les hommes (86,6 %). Ce pourcentage est également plus élevé chez les enfants (de 3 à 9 ans) que chez les adolescents (de 10 à 17 ans) et les adultes (de 18 à 64 ans), cette différence étant significative après standardisation pour le sexe.

Le pourcentage de la population qui boit de l'eau chaque jour a tendance à augmenter en fonction du niveau d'éducation : après standardisation pour l'âge et le sexe, celui-ci est, en effet, significativement plus faible chez les personnes ayant un diplôme de secondaire, de primaire ou n'ayant pas de diplôme (83,9 %) que chez les personnes diplômées de l'enseignement supérieur de type court ou long (92,6 % et 95,6 % respectivement).

Aucune différence significative concernant la proportion de la population buvant chaque jour de l'eau n'a été observée en fonction de l'indice de masse corporelle (IMC) ou la région de résidence.

Enfin, en 2014, le pourcentage de la population (de 15 à 64 ans) déclarant boire quotidiennement de l'eau est plus élevé (89,2 %) qu'en 2004 (80,6 %), cette différence étant significative après standardisation pour l'âge et le sexe.

3.1.2. Café, thé et autres boissons chaudes

En Belgique, en 2014, 61,9 % de la population (de 3 à 64 ans) boit chaque jour du thé, du café ou d'autres boissons chaudes (tisane, chicorée). A l'opposé, 18,2 % de la population déclare ne jamais consommer de telles boissons.

Davantage de femmes (65,1 %) que d'homme (58,5 %) consomment quotidiennement du café, du thé ou d'autres boissons chaudes, cette différence étant significative après standardisation pour l'âge. Le pourcentage de la population consommant quotidiennement des boissons chaudes a, par ailleurs, tendance à augmenter avec l'âge : il passe, en effet, de 4,0 % chez les enfants les plus jeunes (de 3 à 5 ans) à environ 15 % chez les adolescents (de 10 à 17 ans) et augmente ensuite jusqu'à 61,7 % chez les adultes âgés de 18 à 39 ans et même 91,7 % chez les adultes âgés de 40 à 64 ans.

Le pourcentage de personnes consommant chaque jour des boissons chaudes est relativement similaire quel que soit le niveau d'éducation. Cependant, après standardisation pour l'âge et le sexe, les personnes diplômées de l'enseignement supérieur s'avèrent significativement plus nombreuses que les personnes ayant un niveau d'éducation inférieur à consommer du café, du thé ou d'autres boissons chaudes chaque jour.

Le pourcentage de la population buvant chaque jour des boissons chaudes telles que du café ou du thé ne varie, par contre, pas significativement en fonction de la région, l'IMC ou l'année de l'enquête (2004 versus 2014) et ce, même après standardisation pour l'âge et le sexe.

3.1.3. Limonades light

En Belgique, en 2014, 16,8 % de la population (de 3 à 64 ans) boit quotidiennement des sodas light. A l'opposé, 43,6 % de la population déclare ne jamais consommer de telles boissons.

La fréquence de consommation de boissons light au sein de la population ne varie pas significativement en fonction du sexe. Il existe, par contre, des différences à ce sujet en fonction de l'âge :

- le pourcentage de la population ne consommant jamais de sodas light s'élève à 71,4 % chez les enfants âgés de 3 à 5 ans et diminue ensuite avec l'âge pour atteindre un minimum de 34,4 % chez

les adultes âgés de 18 à 39 ans avant d'augmenter à nouveau chez les adultes âgés de 40 à 64 ans (46,3 %);

- le pourcentage de la population buvant quotidiennement des boissons light est significativement plus faible chez les enfants (5,4 % et 6,4 % pour les catégories d'âge 3-5 ans et 6-9 ans) que chez les adolescents et les adultes (de 12,6 % à 19,5 %).

Les personnes diplômées de l'enseignement supérieur de type long sont moins nombreuses à consommer quotidiennement des boissons light (10,8 %), en comparaison avec les personnes diplômées de l'enseignement supérieur de type court (17,1 %) ou n'ayant pas de diplôme, un diplôme de primaire ou de secondaire (20,5 %). Ces différences sont significatives après standardisation pour l'âge et le sexe. En parallèle, les personnes diplômées de l'enseignement supérieur de type long sont aussi significativement moins nombreuses (38,0 % versus 45,6 %) à ne jamais consommer de telles boissons. Celles-ci semblent plus nombreuses à en consommer une fois par semaine ou moins d'une fois par semaine.

La fréquence de consommation de limonades light a tendance à augmenter avec l'IMC. Après standardisation pour l'âge et le sexe, les personnes en situation de surpoids et les personnes souffrant d'obésité sont significativement plus nombreuses (22,0 % et 28,4 %, respectivement) que les personnes ayant un IMC considéré comme normal (10,7 %) à consommer chaque jour des sodas light.

Enfin, la fréquence de consommation de limonades light ne varie pas significativement en fonction de la région de résidence ou l'année de l'enquête (2004 versus 2014).

3.2. CONSOMMATION HABITUELLE ET RECOMMANDATIONS ALIMENTAIRES

3.2.1. Eau et boissons non sucrées

Consommation habituelle

La majorité (90,0 %) des participants ont déclaré avoir consommé de l'eau ou des boissons non sucrées au cours des deux jours de rappel de consommation alimentaires de 24 heures, tandis que 6,9 % des participants ont indiqué avoir consommé ces boissons seulement l'un des deux jours de rappel. A l'inverse, seuls 3,1 % des participants n'avaient pas du tout consommé de telles boissons au cours des deux jours de rappel.

En Belgique, en 2014, la consommation habituelle d'eau et de boissons non sucrées s'élève, en moyenne, à 1168 g (soit 1,2 litres) par jour au sein de la population âgée de 3 à 64 ans ; la médiane est de 1078 g par jour et le percentile 97,5 % s'élève à 2619 g par jour.

La consommation habituelle d'eau et de boissons est relativement similaire chez les hommes et les femmes. Celle-ci a, par ailleurs, tendance à augmenter avec l'âge : elle passe ainsi de 489 g par jour chez les enfants âgés de 3 à 5 ans à 1404 g par jour chez les adultes âgés de 40 à 64 ans.

La consommation habituelle d'eau et de boissons non sucrées au sein de la population belge a également tendance à augmenter avec le niveau d'éducation. Ainsi, les personnes diplômées de l'enseignement supérieur de type long boivent significativement plus d'eau et de boissons non sucrées (1236 g par jour) que les personnes ayant le niveau d'éducation le plus faible (1060 g par jour). Les personnes diplômées de l'enseignement supérieur de type court possèdent, quant à elles, une position intermédiaire, avec une consommation de 1178 g par jour.

Les personnes ayant un IMC considéré comme normal consomment, en moyenne, 1093 g par jour d'eau et de boissons non sucrées. Cette moyenne augmente à 1220 g par jour chez les personnes en situation de surpoids et 1324 g par jour chez les personnes souffrant d'obésité. La différence observée entre les personnes obèses et celles ayant un IMC normal est significative.

La consommation habituelle d'eau et de boissons non sucrées est significativement plus élevée en Flandre (1214 g par jour) qu'en Wallonie (1080 g par jour). Enfin, une augmentation significative de la consommation de ces boissons a été observée entre 2004 et 2014 au sein de la population âgée de 15 à 64 ans : celle-ci est, en effet, passée de 1180 g par jour en 2004 à 1289 g par jour en 2014.

Recommandations alimentaires

Afin de satisfaire les besoins en liquides de l'organisme, il est recommandé, dès 6 ans, de boire 1,5 litres d'eau ou de boissons non sucrées chaque jour (la consommation de boissons non sucrées ne peut cependant contribuer qu'à une part limitée de cette quantité globale). La proportion de personnes se situant en-dessous de la valeur seuil globale de 1,5 litres par jour a été estimée ci-dessous sans tenir compte du fait que certaines personnes consomment éventuellement une proportion trop importante de boissons non sucrées. Des résultats plus détaillés concernant la consommation de boissons non-sucrées sont fournis dans la Section 3.2.3.

En Belgique, en 2014, 72,6 % de la population (de 3 à 64 ans) ne consomme pas la ration quotidienne d'eau et de boissons non sucrées recommandée. Ce pourcentage est similaire chez les hommes et chez les femmes (Figure 1). Cette prévalence varie par contre avec l'âge (Figure 1) :

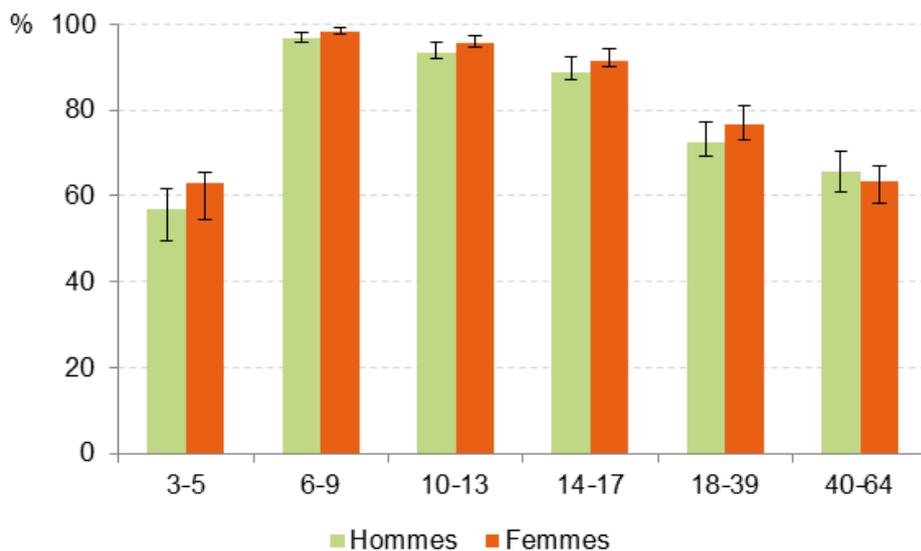
- 60,3 % des enfants âgés de 3 à 5 ans boivent moins que les quantités recommandées à cette tranche d'âge (à savoir 0,5 l par jour) ;
- 98,0 % des enfants âgés de 6 à 9 ans boivent moins d'1,5 l par jour ;
- 95,3 % des jeunes âgés de 10 à 13 ans et 91,5 % de ceux âgés de 14 à 17 ans ne boivent pas les quantités recommandées ;
- 74,6 % des adultes âgés de 18 à 39 ans et 62,3 % des adultes âgés de 40 à 64 ans ne rencontrent pas les recommandations en vigueur à ce sujet.

Le pourcentage de la population ne buvant pas suffisamment d'eau ou de boissons non sucrées a tendance à diminuer avec l'IMC : celui-ci est significativement plus faible chez les personnes souffrant d'obésité (63,3 %) que chez les personnes ayant un statut pondéral normal (77,6 %). Ce pourcentage varie également en fonction du niveau d'éducation : les personnes diplômées de l'enseignement supérieur de type long sont significativement moins nombreuses (69,2 %) à se situer en-dessous des quantités recommandées que les personnes sans diplôme, ayant un diplôme de primaire ou de secondaire (78,4 %).

Par ailleurs, les personnes résidant en Flandre sont moins nombreuses (69,8 %) que les personnes résidant en Wallonie (78,3 %) à consommer des quantités trop faibles d'eau ou de boissons non sucrées. Il n'est toutefois pas possible d'affirmer que cette différence est significative sur la seule base des intervalles de confiance.

Enfin, les résultats obtenus suggèrent une amélioration du comportement de la population belge (de 15 à 64 ans) à ce sujet entre 2004 et 2014 : le pourcentage de la population n'atteignant pas les recommandations est, en effet, passé de 74,5 % en 2004 à 68,0 % en 2014. Ici non plus, il n'est toutefois pas possible d'affirmer que cette différence est significative sur la seule base des intervalles de confiance.

Figure 1 | Pourcentage de la population (de 3 à 64 ans) avec une consommation d'eau et de boissons non sucrées inférieure aux quantités recommandées, par sexe et par âge, Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014



3.2.2. Eau

Consommation habituelle

Lors des deux rappels de consommation alimentaire de 24 heures, 8,1 % des répondants n'avaient pas consommé d'eau durant ces deux jours, 11,4 % des répondants ont indiqué qu'ils avaient consommé de l'eau seulement l'un de ces deux jours et 80,4 % des répondants qu'ils en avaient bu les deux jours.

En Belgique, en 2014, la consommation habituelle d'eau au sein de la population (de 3 à 64 ans) est de 797 g par jour, en moyenne ; la médiane est de 731 g par jour et le percentile 97,5 % s'élève à 1934 g par jour.

La consommation habituelle d'eau s'avère similaire parmi les hommes et parmi les femmes. Celle-ci varie, par contre, avec l'âge : elle est de 446 g par jour chez les enfants âgés de 3 à 5 ans puis augmente progressivement pour atteindre 866 g par jour chez les adultes âgés de 18 à 39 ans et 822 g par jour chez les adultes âgés de 40 à 64 ans.

La consommation habituelle d'eau a tendance à augmenter avec le niveau d'éducation : elle passe ainsi de 699 g par jour chez les personnes ayant le niveau d'éducation le plus faible (sans diplôme, diplôme de primaire ou de secondaire), à 795 g par jour chez les personnes diplômées de l'enseignement supérieur de type court et 880 g par jour chez les personnes diplômées de l'enseignement supérieur de type long. Cette consommation moyenne est significativement plus faible chez les personnes sans diplôme de l'enseignement supérieur que chez les personnes ayant un diplôme de l'enseignement supérieur de type court ou long.

La consommation habituelle d'eau varie peu en fonction de l'IMC. Elle est, par ailleurs, relativement similaire en Flandre et en Wallonie. Enfin, les habitudes de la population (de 15 à 64 ans) en matière de consommation d'eau se sont améliorées entre 2004 et 2014 : en effet, en 2014, la consommation habituelle d'eau s'avère significativement supérieure (820 g par jour) à celle qui était observée en 2004 (635 g par jour).

Recommandations alimentaires

Il est recommandé de consommer une quantité minimale d'eau qui varie de 0,5 l à 1 l par jour, selon les tranches d'âge (cf. Tableau 1). En Belgique, en 2014, 69,7 % de la population (de 3 à 64 ans) ne consomme pas la ration quotidienne d'eau recommandée.

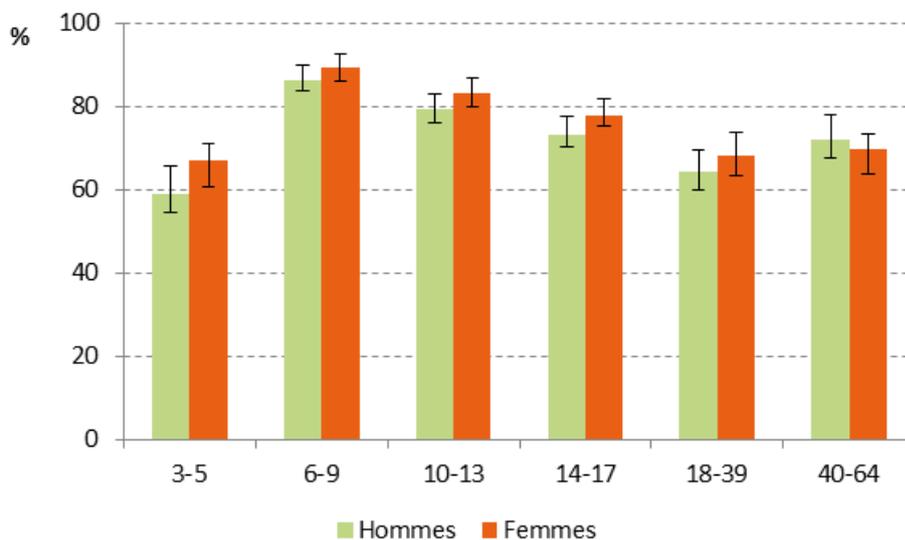
Ce pourcentage s'avère relativement similaire chez les hommes et chez les femmes (Figure 2). Il varie, par contre, selon l'âge (Figure 2). Ces résultats doivent cependant être interprétés en fonction des recommandations spécifiques à chaque tranche d'âge :

- 65,6 % des enfants âgés de 3 à 5 ans ne respectent pas les recommandations propres à cette catégorie d'âge et boivent moins d'un demi-litre d'eau par jour
- les enfants plus âgés (6-9 ans) sont les plus mauvais élèves de la classe ... 87,8% d'entre eux ne respectent pas les recommandations et boivent donc moins d'un litre d'eau par jour
- la consommation d'eau commence à augmenter à partir de l'adolescence et par conséquent la proportion de personnes qui ne respectent pas la recommandation baisse de 79,9% chez les jeunes adolescents (10-13 ans) à 74,5% chez les adolescents plus âgés (14-17 ans) et à 65,8% chez les jeunes adultes (18-39 ans)
- les adultes plus âgés (40-64 ans) respectent aussi moins les recommandations ... 68,9% boivent moins d'un litre d'eau par jour

En parallèle aux résultats observés pour la consommation habituelle, le pourcentage de la population qui ne boit pas suffisamment d'eau a tendance à diminuer lorsque le niveau d'éducation augmente. En effet, 76,1 % des personnes ayant un niveau d'éducation relativement faible ne boivent pas assez d'eau, un pourcentage significativement plus élevé que celui observé chez les personnes diplômées de l'enseignement supérieur de type court (70,3%) ou long (64,0 %).

Le pourcentage de la population ne buvant pas assez d'eau varie peu en fonction de l'IMC ou la région de résidence. Enfin, une évolution positive a été observée à ce sujet entre 2004 et 2014 : en effet, en 2014, le pourcentage de la population (de 15 à 64 ans) ne consommant pas suffisamment d'eau chaque jour est significativement inférieur (68,6 %) à celui qui était observé en 2004 (82,2 %).

Figure 2 | Pourcentage de la population (de 3 à 64 ans) avec une consommation d'eau inférieure aux quantités recommandées, par sexe et par âge, Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014



3.2.3. Boissons non sucrées

Consommation habituelle

Près de la moitié (48,3 %) des participants³ n'avaient pas consommé de boissons non sucrées lors des deux jours de rappel de consommation alimentaires de 24 heures. 35,1 % des participants en avaient consommé durant les deux jours de rappel et 16,6 % en avaient consommé seulement l'un des deux jours.

En Belgique, en 2014, la consommation habituelle de limonades light et de boissons chaudes (thé, café, tisane, chicorée) est de 359 g par jour, en moyenne au sein de la population (de 3 à 64 ans); la médiane est de 298 g par jour et le percentile 97,5 % s'élève à 1165 g par jour.

La consommation habituelle de boissons non sucrées s'avère relativement similaire chez les hommes et les femmes. Celle-ci augmente, par contre, clairement avec l'âge : alors qu'elle n'est que de 22 g par jour chez les enfants de 3 à 5 ans, elle grimpe à 317 g par jour chez les adultes âgés de 18 à 39 ans et à plus de 566 g par jour chez les adultes âgés de 40 à 64 ans. Une telle augmentation est observée tant chez les hommes que chez les femmes.

Il n'existe pas de différence frappante à ce sujet selon le niveau d'éducation. Une association entre la consommation habituelle de boissons non sucrées et l'IMC a, par contre, été observée : les personnes en situation de surpoids et les personnes souffrant d'obésité consomment ainsi significativement plus de limonades light et de boissons chaudes (429 g par jour et 542 g par jour, respectivement) que les personnes ayant un IMC normal (265 g par jour).

Par ailleurs, la consommation habituelle de boissons non sucrées s'avère significativement plus élevée en Flandre (410 g par jour) qu'en Wallonie (286 g par jour). En termes d'évolution, enfin, la consommation habituelle de ces boissons au sein de la population âgée de 15 à 64 ans n'a que peu changé entre 2004 (475 g par jour) et 2014 (420 g par jour).

Recommandations alimentaires

En termes de boissons, il est bien sûr recommandé de privilégier la consommation d'eau. Les boissons non sucrées telles que les limonades light et les boissons chaudes (café, thé, tisane, chicorée) peuvent, en partie, contribuer à l'apport quotidien de liquides mais de manière limitée (cf. Tableau 1). Dans le cadre de l'enquête, le pourcentage de la population se situant au-dessus des quantités quotidiennes maximales recommandées a dès lors été évalué.

En Belgique, en 2014, 31,0 % de la population (de 3 à 64 ans) consomme une quantité trop élevée de boissons non sucrées, selon les recommandations en vigueur. Ce pourcentage varie peu en fonction du sexe. La Figure 3 met néanmoins en évidence que chez les jeunes enfants, âgés de 3 à 5 ans, les filles sont significativement plus nombreuses (49,6 %) que les garçons (40,0 %) à ne pas respecter les recommandations à ce sujet.

La proportion de personnes dépassant les quantités recommandées varie fortement d'une catégorie d'âge à l'autre (Figure 3) :

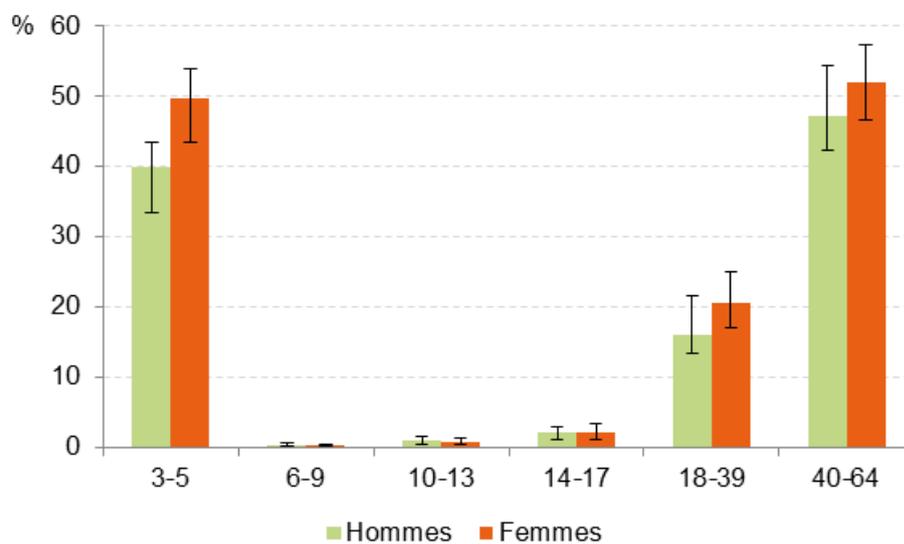
- 44,4 % des jeunes enfants (de 3 à 5 ans) ne respectent pas les recommandations dans ce domaine qui déconseillent la consommation de telles boissons chez les enfants de moins de 6 ans, soit une consommation de 0 l par jour
- les enfants plus âgés (6 à 9 ans) sont les meilleurs élèves de la classe ... à peine 0,3% d'entre eux ne respectent pas les recommandations (maximum 0,5 l/jour)
- la proportion de personnes qui ne suivent pas les recommandations augmente à partir de l'adolescence: de 0,9% des adolescents les plus jeunes (10-13 ans), à 2,1% chez les adolescents plus âgés (14-17 ans), 20,6% chez les jeunes adultes (18-39 ans) et 51,0% chez les adultes plus âgés (40-64 ans).

³ Parmi les 3110 personnes pour lesquelles l'information concernant la fréquence de consommation de boissons non sucrées était disponible.

Le pourcentage de la population ayant une consommation trop importante de limonades light et de boissons chaudes varie peu en fonction du niveau d'éducation (de 32,5 % pour le niveau le plus faible à 26,8 % pour le niveau le plus élevé). Il augmente par contre lorsque l'IMC augmente: les personnes souffrant d'obésité et les personnes en situation de surpoids sont, en effet, significativement plus nombreuses (47,5 % et 38,9 %, respectivement) que les personnes ayant un IMC normal (21,6 %) à dépasser les quantités recommandées.

Les personnes résidant en Flandre sont significativement plus nombreuses (37,1 %) que celles résidant en Wallonie (20,9 %) à consommer une quantité trop élevée de boissons non sucrées. Une évolution positive a finalement été observée à ce sujet entre 2004 et 2014 : le pourcentage de la population (de 15 à 64 ans) dépassant les quantités recommandées est, en effet, significativement inférieur en 2014 (33,2 %) qu'en 2004 (40,0 %).

Figure 3 | Pourcentage de la population (de 3 à 64 ans) avec une consommation de boissons non sucrées (café, thé, limonades light) supérieure aux quantités maximales recommandées, par sexe et par âge, Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014



4. DISCUSSION

A tout âge, l'eau est un élément indispensable au bon fonctionnement de l'organisme. Le corps est, en effet, constitué de 50 à 70 % d'eau (et même jusqu'à 75 % chez les enfants). L'eau joue notamment un rôle dans la régulation de la température corporelle ; elle protège également les reins, réduit les risques de maux de tête et est essentielle au maintien des performances physiques et cognitives. Il est donc nécessaire de fournir au corps toute l'eau dont il a besoin. La moitié des apports quotidiens en eau est fournie par les aliments, tandis que l'autre moitié doit être apportée par les boissons consommées.

Il est recommandé, à partir de l'âge de 6 ans, de consommer au minimum 1,5 l par jour d'eau et de boissons non sucrées (limonades light, café, thé) ; ces dernières ne doivent cependant constituer qu'une part limitée des boissons ingérées, à savoir 500 ml.

Les résultats de l'enquête de consommation alimentaire 2014-2015 montrent que la population belge (de 3 à 64 ans) consomme en moyenne 1,17 l par jour d'eau et de boissons non sucrées, soit 797 ml d'eau et 359 ml de boissons non sucrées.

Malgré une légère amélioration du comportement de la population belge à ce sujet depuis la précédente enquête menée en 2004, l'enquête de 2014 met cependant en évidence un constat alarmant : en effet, plus de 70 % de la population belge (de 3 à 64 ans) ne boit pas suffisamment d'eau ou d'autres boissons non sucrées. Ce pourcentage est supérieur à celui issu de l'enquête de santé de 2013 qui estimait à 52 % le pourcentage de la population ne buvant pas suffisamment d'eau (6). Cette divergence entre l'enquête de santé et l'enquête de consommation alimentaire s'explique probablement par des différences méthodologiques concernant la méthode de collecte des données.

Constat encore plus inquiétant, chez les jeunes âgés de 6 à 17 ans, le pourcentage de personnes ne buvant pas suffisamment dépasse la barre des 90 % : ce sont ainsi 98 % des enfants âgés de 6 à 9 ans, 95 % des adolescents âgés de 10 à 13 ans et 92 % des adolescents âgés de 14 à 17 ans qui présentent une consommation de boissons inférieure aux recommandations. De tels pourcentages sont cohérents avec les résultats d'une étude menée en 2013 et montrant que moins de 10 % des enfants belges âgés de 8 à 12 ans ont une consommation de boissons adéquate (7).

Chez les adultes (de 18 à 64 ans), les pourcentages observés sont légèrement inférieurs : ce sont ainsi 75 % des adultes âgés de 18 à 39 ans et 62 % des adultes âgés de 40 à 64 ans qui ne boivent pas suffisamment au cours de leur journée. Cependant, l'analyse de la consommation habituelle de boissons non sucrées montre que les adultes, et plus particulièrement les adultes âgés de 40 à 64 ans, sont nombreux (jusque 51 %) à dépasser les quantités maximales de boissons non sucrées recommandées (soit un demi-litre par jour).

Outre les différences observées entre groupes d'âge, la consommation d'eau et de boissons non sucrées a également été associée au niveau d'éducation : celle-ci a, en effet, tendance à augmenter lorsque le niveau d'éducation augmente. Le pourcentage de personnes ne rencontrant pas les recommandations en la matière a dès lors tendance à diminuer lorsque le niveau d'éducation augmente. Cette association s'explique essentiellement par une augmentation de la consommation d'eau avec le niveau d'éducation, un résultat également observé dans d'autres études (6;8). A l'inverse, il a été montré que les personnes ayant un niveau d'éducation relativement faible consomment davantage de limonades sucrées que les personnes ayant un niveau d'éducation élevé⁴.

En ce qui concerne l'indice de masse corporelle (IMC), les résultats obtenus dans le cadre de la présente enquête mettent en évidence que les personnes souffrant d'obésité consomment significativement plus d'eau et de boissons non sucrées que les personnes ayant un IMC normal. Les personnes obèses sont dès lors plus nombreuses à respecter les recommandations globales. Les analyses séparées concernant l'eau, d'une part, et les boissons non sucrées, d'autre part, montrent cependant que cette association s'explique par une tendance à l'augmentation de la consommation de boissons non sucrées (limonades light et boissons chaudes) avec l'IMC. A l'inverse, la consommation d'eau varie peu en fonction du l'IMC.

⁴ Cf. Chapitre « le groupe des occasionnels ».

Les personnes en surpoids et souffrant d'obésité sont donc plus nombreuses que les personnes ayant un statut pondéral normal à consommer des quantités trop élevées de boissons non sucrées. Ces résultats vont dans le sens d'une autre étude : celles-ci avait, en effet, identifié que la consommation de limonades light a tendance à être plus élevée chez les personnes ayant un IMC supérieur, restreignant leur alimentation et ayant tendance à manger sous l'effet de l'émotion (9). Cette consommation supérieure de boissons light peut notamment s'expliquer par le désir des personnes en surpoids ou souffrant d'obésité de perdre du poids. Certaines études remettent cependant en cause l'intérêt de ce type de boissons dans le cadre d'une perte de poids, en montrant que celles-ci peuvent, au contraire, mener à une prise de poids sur le long terme (10).

En conclusion, les résultats de ce chapitre mettent en exergue la nécessité de rappeler à la population belge l'importance de consommer suffisamment d'eau chaque jour. A ce titre, les enfants et les adolescents devraient être tout particulièrement ciblés, étant donné le très faible pourcentage de ceux-ci respectant les recommandations en matière de consommation d'eau et de boissons non sucrées. Les enfants n'ont pas le réflexe de boire régulièrement, il s'agit donc d'être tout particulièrement attentif à le leur rappeler et ce, tout au long de la journée. Au sein de l'environnement scolaire, différents types d'actions peuvent être mises en place (11) :

- installer des fontaines et, en parallèle, supprimer les distributeurs de sodas ;
- autoriser les enfants à boire de l'eau en classe, en leur proposant éventuellement d'amener leur gourde qui pourra être remplie au robinet ;
- à la cantine, mettre des cruches d'eau à disposition des jeunes pendant le repas ;
- sensibiliser les enseignants à l'importance de boire de l'eau et à pouvoir repérer les jeunes qui ne s'hydratent pas convenablement.

D'autre part, il s'agit également d'insister sur l'importance de limiter la consommation quotidienne de limonades light, de café et de thé : l'eau doit, en effet, constituer la principale boisson et ce, à tout âge de la vie ! Dans ce contexte, il faut, en outre, rappeler qu'une consommation excessive de caféine est déconseillée en raison de son impact négatif sur la santé ; celle-ci est présente dans le café mais également dans le thé et les colas.

Enfin, les résultats obtenus soulignent à nouveau l'importance de prendre en compte les disparités socio-économiques observées en termes de modèles alimentaires et d'améliorer l'information des personnes issues de milieux moins favorisés au sujet de l'importance de la consommation d'eau pour le bon fonctionnement de l'organisme.

5. TABLEAUX

Tableau 1 	Recommandations concernant la consommation d'eau et de boissons non sucrées, Vigez, 2012.....	142
Tableau 2 	Aperçu des aliments pris en compte dans les analyses, sur base des groupes et numéros d'aliments du logiciel GloboDiet®.....	145
Tableau 3 	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation d'eau, Belgique.....	156
Tableau 4 	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de café, de thé ou d'autres autres boissons chaudes (chicorée, tisane), Belgique	157
Tableau 5 	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de limonades light, Belgique	158
Tableau 6 	Consommation habituelle d'eau et de boissons non sucrées (café, thé, tisane, chicorée, limonades light) (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par sexe et par âge, Belgique, 2014.....	159
Tableau 7 	Consommation habituelle d'eau et de boissons non sucrées (café, thé, tisane, chicorée, limonades light) (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique ..	160
Tableau 8 	Consommation habituelle d'eau (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par sexe et par âge, Belgique, 2014	161
Tableau 9 	Consommation habituelle d'eau (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	162
Tableau 10 	Consommation habituelle de boissons non sucrées (café, thé, tisane, chicorée et limonades light) (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par sexe et par âge, Belgique, 2014	163
Tableau 11 	Consommation habituelle de boissons non sucrées (café, thé, tisane, chicorée et limonades light) (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	164

Tableau 3 | Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation d'eau, Belgique

FFQ_water1		Jamais	< 1 fois par semaine	1 fois par semaine	2-4 fois par semaine	5-6 fois par semaine	≥ 1 fois par jour	N
SEXE	Hommes	1,0	3,0	1,3	5,2	2,9	86,6	1516
	Femmes	0,7	1,0	1,0	3,1	1,3	92,8	1564
AGE	3 - 5	0,1	0,3	0,0	1,2	1,2	97,1	445
	6 - 9	0,2	0,2	0,3	2,8	1,7	94,9	530
	10 - 13	0,2	4,6	1,6	3,4	3,7	86,4	437
	14 - 17	0,5	1,7	1,8	3,7	3,5	88,7	468
	18 - 39	0,4	2,2	1,3	5,0	1,7	89,4	610
	40 - 64	1,6	1,9	1,2	4,1	2,2	89,0	590
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	0,7	2,0	0,6	3,3	2,0	91,5	1939
	Surpoids	0,4	1,7	1,2	6,1	2,5	88,0	602
	Obésité	1,7	2,0	1,6	2,3	2,3	90,0	299
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire ou secondaire	1,8	2,6	1,6	7,0	3,1	83,9	1255
	Supérieur de type court	0,0	1,5	1,6	2,6	1,8	92,6	869
	Supérieur de type long	0,4	1,4	0,2	1,4	1,0	95,6	902
REGION*	Flandre	0,6	1,8	1,3	4,5	2,7	89,1	1738
	Wallonie	1,8	2,1	0,7	3,8	1,2	90,5	1101
TOTAL		0,9	2,0	1,2	4,1	2,1	89,7	3080
ANNEE**	2004	2,2	4,7	2,9	5,2	4,4	80,6	1812
	2014	1,0	2,0	1,3	4,5	2,0	89,2	1564

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Pourcentages pondérés.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

** La comparaison entre années reprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 4 | Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de café, de thé ou d'autres autres boissons chaudes (chicorée, tisane), Belgique

FFQ_hot1		Jamais	< 1 fois par semaine	1 fois par semaine	2-4 fois par semaine	5-6 fois par semaine	≥ 1 fois par jour	N
SEXE	Hommes	20,2	10,5	3,7	5,5	1,6	58,5	1513
	Femmes	16,3	8,4	3,8	5,0	1,5	65,1	1565
AGE	3 - 5	78,0	10,8	2,9	3,7	0,6	4,0	443
	6 - 9	60,6	17,4	7,0	6,2	1,0	7,6	528
	10 - 13	47,2	16,8	7,8	10,5	3,3	14,5	437
	14 - 17	32,6	23,1	10,0	13,9	3,1	17,4	468
	18 - 39	13,1	12,4	5,1	5,4	2,4	61,7	610
	40 - 64	2,4	2,0	0,6	2,9	0,5	91,7	592
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	23,2	12,1	4,7	6,7	1,6	51,6	1936
	Surpoids	10,0	7,2	2,0	4,1	1,9	74,8	604
	Obésité	8,1	3,7	2,6	2,8	0,7	82,0	298
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire ou secondaire	18,7	10,2	3,0	5,4	1,6	61,0	1252
	Supérieur de type court	16,9	8,4	4,4	5,3	1,1	63,8	871
	Supérieur de type long	18,1	8,9	4,1	4,6	1,8	62,5	901
REGION*	Flandre	18,3	9,8	3,7	5,3	1,8	61,1	1739
	Wallonie	20,8	9,1	3,3	5,3	0,9	60,6	1099
TOTAL		18,2	9,4	3,8	5,2	1,5	61,9	3078
ANNEE**	2004	8,5	9,4	3,6	6,7	3,5	68,3	1813
	2014	8,7	7,8	3,2	4,7	1,5	74,2	1566

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Pourcentages pondérés.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

** La comparaison entre années reprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 5 | Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de limonades light, Belgique

FFQ_light1		Jamais	< 1 fois par semaine	1 fois par semaine	2-4 fois par semaine	5-6 fois par semaine	≥ 1 fois par jour	N
SEXE	Hommes	42,6	21,1	7,6	8,6	2,3	17,8	1511
	Femmes	44,6	21,2	8,3	7,7	2,4	15,9	1559
AGE	3 - 5	71,4	14,2	4,5	3,5	1,0	5,4	443
	6 - 9	58,6	18,1	9,4	7,0	0,5	6,4	527
	10 - 13	44,4	19,6	9,1	8,1	3,2	15,6	437
	14 - 17	40,9	23,8	10,8	8,0	3,9	12,6	466
	18 - 39	34,4	24,7	8,8	8,9	3,7	19,5	609
	40 - 64	46,3	19,2	6,8	8,1	1,2	18,3	588
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	49,3	23,2	8,2	6,6	2,0	10,7	1936
	Surpoids	35,5	20,6	8,8	9,8	3,4	22,0	598
	Obésité	35,4	16,5	6,6	11,4	1,6	28,4	297
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire ou secondaire	45,6	17,8	6,7	8,3	1,0	20,5	1245
	Supérieur de type court	45,6	19,5	6,3	8,7	2,8	17,1	869
	Supérieur de type long	38,0	28,3	11,9	7,1	4,0	10,8	902
REGION*	Flandre	42,1	20,8	8,5	8,1	2,3	18,1	1733
	Wallonie	44,7	19,9	8,0	9,0	2,4	16,0	1100
TOTAL		43,6	21,2	8,0	8,1	2,3	16,8	3070
ANNEE**	2004	44,6	19,1	8,2	8,9	2,5	16,7	1799
	2014	40,7	22,0	7,9	8,6	2,5	18,4	1560

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Pourcentages pondérés.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

** La comparaison entre années reprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 6 | Consommation habituelle d'eau et de boissons non sucrées (café, thé, tisane, chicorée, limonades light) (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par sexe et par âge, Belgique, 2014

Sexe	Age	Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	% en-dessous des recommandations	n	N
Hommes	3-5	512	(476-570)	134	450	1104	1273	57	220	230
	6-9	644	(605-678)	176	569	1374	1583	97	262	279
	10-13	767	(715-809)	217	685	1596	1830	93	202	210
	14-17	886	(817-924)	253	796	1838	2096	89	224	240
	18-39	1225	(1140-1284)	412	1119	2402	2729	72	295	305
	40-64	1356	(1276-1429)	525	1245	2563	2898	65	284	284
Femmes	3-5	464	(445-521)	129	419	963	1113	63	216	224
	6-9	620	(586-653)	196	561	1223	1419	98	251	259
	10-13	767	(711-790)	271	707	1467	1650	96	229	239
	14-17	893	(828-915)	324	831	1674	1879	91	231	239
	18-39	1170	(1107-1231)	455	1100	2123	2370	77	311	315
	40-64	1379	(1327-1451)	577	1306	2420	2688	63	322	322

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes, percentiles et pourcentages pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 7 | Consommation habituelle d'eau et de boissons non sucrées (café, thé, tisane, chicorée, limonades light) (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	% en-dessous des recommandations	n	N
SEXE	Hommes	1165	(1107-1207)	323	1056	2379	2713	73	1487	1548
	Femmes	1155	(1117-1199)	347	1082	2213	2472	74	1560	1598
AGE	3-5	489	(459-521)	136	433	1044	1206	60	436	454
	6-9	613	(591-638)	180	549	1261	1448	98	513	538
	10-13	739	(705-772)	218	672	1486	1696	95	431	449
	14-17	848	(811-888)	259	778	1687	1927	92	455	479
	18-39	1194	(1145-1238)	431	1106	2264	2549	75	606	620
	40-64	1404	(1342-1449)	594	1309	2535	2843	62	606	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	1093	(1070-1170)	340	1008	2138	2415	78	1902	1970
	Surpoids	1220	(1152-1270)	389	1146	2306	2573	70	609	619
	Obésité	1324	(1216-1381)	405	1257	2465	2747	63	303	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	1060	(1018-1126)	287	972	2135	2422	78	1233	1290
	Supérieur de type court	1178	(1120-1248)	336	1074	2377	2698	72	858	885
	Supérieur de type long	1236	(1184-1303)	405	1141	2389	2696	69	901	916
REGION*	Flandre	1214	(1169-1252)	353	1134	2353	2641	70	1713	1766
	Wallonie	1080	(1031-1137)	333	1002	2099	2362	78	1084	1126
TOTAL		1168	(1132-1199)	332	1078	2319	2619	73	3047	3146
ANNEE**	2004	1180	(1140-1244)	386	1104	2234	2503	75	1795	1867
	2014	1289	(1249-1329)	468	1221	2340	2601	68	1569	1599

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes, percentiles et pourcentages pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

** La comparaison entre années reprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 8 | Consommation habituelle d'eau (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par sexe et par âge, Belgique, 2014

Sexe	Age	Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	% en-dessous des recommandations	n	N
Hommes	3-5	490	(439-519)	93	436	1064	1235	59	217	490
	6-9	613	(566-644)	103	557	1289	1488	86	255	613
	10-13	704	(658-742)	93	640	1493	1729	79	198	704
	14-17	772	(718-811)	84	703	1663	1920	73	221	772
	18-39	882	(810-939)	104	815	1858	2135	64	273	882
	40-64	777	(696-838)	63	708	1701	1963	72	239	777
Femmes	3-5	434	(405-477)	95	384	936	1095	67	215	434
	6-9	575	(534-625)	133	521	1191	1368	89	248	575
	10-13	663	(620-703)	140	611	1364	1570	83	218	663
	14-17	732	(677-759)	150	678	1483	1692	78	222	732
	18-39	844	(775-901)	193	785	1684	1908	68	291	844
	40-64	822	(772-894)	162	764	1666	1889	70	293	822

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes, percentiles et pourcentages pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 9 | Consommation habituelle d'eau (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	% en-dessous des recommandations	n	N
SEXE	Hommes	789	(738-828)	83	716	1723	1993	70	1403	1548
	Femmes	785	(748-825)	157	722	1619	1841	72	1487	1598
AGE	3-5	446	(430-485)	86	393	978	1127	66	432	454
	6-9	589	(560-613)	117	532	1244	1442	88	503	538
	10-13	695	(652-709)	112	632	1470	1672	80	416	449
	14-17	758	(715-776)	111	703	1562	1800	75	443	479
	18-39	866	(812-898)	142	805	1771	2021	66	564	620
	40-64	822	(754-849)	100	761	1724	1964	69	532	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	782	(726-804)	136	724	1609	1831	71	1839	1970
	Surpoids	782	(752-854)	136	724	1609	1831	71	557	619
	Obésité	782	(767-915)	136	724	1609	1831	71	277	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	699	(638-734)	58	638	1538	1768	77	1139	1290
	Supérieur de type court	795	(756-860)	146	725	1679	1921	70	820	885
	Supérieur de type long	880	(827-925)	240	812	1745	1975	64	882	916
REGION*	Flandre	782	(750-822)	136	724	1609	1831	71	1635	1766
	Wallonie	782	(735-839)	136	724	1609	1831	71	1018	1126
TOTAL		797	(753-812)	114	731	1688	1934	70	2890	3146
ANNEE**	2004	635	(617-704)	49	565	1459	1698	82	1564	1867
	2014	820	(800-877)	103	772	1674	1892	69	1444	1599

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes, percentiles et pourcentages pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

** La comparaison entre années reprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 10 | Consommation habituelle de boissons non sucrées (café, thé tisane, chicorée et limonades light) (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par sexe et par âge, Belgique, 2014

Sexe	Age	Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	% en-dessous des recommandations	n	N
Hommes	3-5	17	(14-25)	0	0	103	153	40	29	224
	6-9	41	(35-51)	0	4	199	269	0	67	273
	10-13	65	(56-77)	0	19	276	352	1	73	208
	14-17	97	(79-111)	0	46	367	471	2	95	235
	18-39	276	(258-328)	0	216	767	935	16	211	304
	40-64	553	(514-611)	153	480	1205	1429	47	270	284
Femmes	3-5	18	(13-25)	0	0	100	142	50	41	220
	6-9	38	(31-44)	0	3	185	238	0	65	254
	10-13	79	(65-89)	0	38	295	373	1	89	234
	14-17	121	(102-141)	0	81	383	481	2	101	238
	18-39	325	(302-360)	0	280	792	938	20	252	314
	40-64	567	(525-606)	184	513	1138	1311	52	313	322

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes, percentiles et pourcentages pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 11 | Consommation habituelle de boissons non sucrées (café, thé, tisane, chicorée et limonades light) (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	% en-dessous des recommandations	n	N
SEXE	Hommes	333	(314-367)	0	259	967	1181	28	745	1528
	Femmes	368	(345-392)	0	317	962	1134	32	861	1582
AGE	3-5	22	(16-27)	0	0	130	190	44	70	444
	6-9	41	(35-46)	0	3	197	263	0	132	527
	10-13	71	(62-78)	0	27	287	366	1	162	442
	14-17	109	(93-118)	0	60	380	470	2	196	473
	18-39	317	(288-340)	0	261	833	991	21	463	618
	40-64	566	(541-612)	167	507	1167	1355	51	583	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	265	(245-285)	0	189	807	962	22	835	1950
	Surpoids	429	(413-496)	2	387	992	1154	39	437	615
	Obésité	542	(491-598)	44	465	1279	1528	47	242	304
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	368	(345-402)	0	308	996	1176	32	712	1269
	Supérieur de type court	352	(319-386)	0	289	963	1149	30	453	876
	Supérieur de type long	321	(302-361)	0	271	870	1036	27	418	910
REGION*	Flandre	410	(386-443)	0	343	1124	1335	37	925	1748
	Wallonie	286	(265-319)	0	223	824	991	21	544	1113
TOTAL		359	(341-381)	0	298	984	1165	31	1606	3110
ANNEE**	2004	475	(440-489)	6	408	1191	1405	40	1397	1851
	2014	420	(403-447)	3	365	1034	1221	33	1198	1593

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes, percentiles et pourcentages pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

** La comparaison entre années reprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

6. BIBLIOGRAPHIE

- (1) European Food Information Council. Première série de nouvelles recommandations nutritionnelles pour l'Europe 2011. 3-1-2016. <http://www.eufic.org/article/fr/artid/Premiere-serie-nouvelles-recommandations-nutritionnelles-Europe/>
- (2) Nubel asbl. Planning alimentaire 2010. L'eau. 2010. 3-1-2016. <https://www.nubel.be/fra/manual/eau.asp>
- (3) Vigez. Actieve voedingsdriehoek. Water. 2016. 3-1-2016. <http://www.vigez.be/themas/voeding-en-beweging/actieve-voedingsdriehoek/water>
- (4) European Food Safety Authority. L'évaluation des risques expliquée par l'EFSA. La caféine. 2015. Parme, EFSA. 3-2-2016. <http://www.efsa.europa.eu/fr/topics/factsheets/efsaexplainscaffeine150527>
- (5) Conseil Supérieur de la Santé. AVIS DU CONSEIL SUPERIEUR DE LA SANTE N° 8689 « Utilisation de la caféine dans les denrées alimentaires ». Bruxelles; 2012 Jan 11.
- (6) Drieskens S. Les habitudes nutritionnelles. In: Gisle L, Demarest S, editors. Enquête de santé 2013. Rapport 2 : Comportements de santé et style de vie. Bruxelles: 2014.
- (7) Club Européen des Diététiciens de l'Enfance, Ecole de Santé Publique de l'ULB, Hôpital Universitaire des Enfants Reine Fabiola. Communiqué de presse. «Evian® et le CEDE démontrent que 90% des enfants ne s'hydratent pas suffisamment». 2013. 4-15-2016. http://cede-nutrition.org/detail_f.html?id=96
- (8) Heuer T, Krens C, Moon K, Brombach C, Hoffmann I. Food consumption of adults in Germany: results of the German National Nutrition Survey II based on diet history interviews. British journal of nutrition 2015;113(10):1603-14.
- (9) Elfhag K, Tynelius P, Rasmussen F. Sugar-sweetened and artificially sweetened soft drinks in association to restrained, external and emotional eating. Physiology & behavior 2007;91(2):191-5.
- (10) Fowler SP, Williams K, Resendez RG, Hunt KJ, Hazuda HP, Stern MP. Fueling the obesity epidemic? Artificially sweetened beverage use and lon-term weight gain. Obesity 2008;16(8):1894-900.
- (11) Goffin S. De l'importance de l'eau (à l'école). Fédération des Associations de Parents de l'Enseignement Officiel - ASBL, editor. Analyses 2014. 2014. Bruxelles. 4-18-2016. www.fapeo.be

2.2 LES PRODUITS CÉRÉALIERS ET LES POMMES DE TERRE

AUTEUR
Cloë OST

Remerciements

Ce travail n'aurait pas pu être réalisé sans la collaboration de nombreuses personnes. Des remerciements particuliers sont adressés :

Aux participants et aux enquêteurs pour leur participation à l'enquête ;

À Loes Brocatus, Charlotte Stiévenart et Sofie Van den Abeele pour la préparation et l'organisation du travail de terrain, ainsi que pour leur contribution à la gestion des données collectées ;

À Ledia Jani pour son travail organisationnel et logistique lors de l'enquête, de même que pour la mise en page de ce rapport ;

À Sarah Bel, Koenraad Cuypers, Karin De Ridder, Thérèse Lebacqz, Cloë Ost et Eveline Teppers pour le travail de gestion et d'analyse des données collectées .

À Koenraad Cuypers pour la coordination du projet.

Pour toute référence à ce chapitre, veuillez utiliser la citation suivante :

Ost C. Les produits céréaliers et les pommes de terre. Dans : Bel S, Tafforeau J (éd.). Enquête de consommation alimentaire 2014-2015. Rapport 4. WIV-ISP, Bruxelles, 2016.

TABLE DES MATIÈRES

Résumé	169
1. Introduction	170
2. Instruments	172
2.1. Questions	172
2.1.1. Fréquence de consommation alimentaire	172
2.1.2. Rappels de consommation alimentaire de 24 heures	172
2.2. Indicateurs	173
2.2.1. Fréquence de consommation alimentaire	173
2.2.2. Rappels de consommation alimentaire de 24 heures	174
3. Résultats	176
3.1. Fréquence de consommation alimentaire	176
3.1.1. Pain blanc (et produits à base de farine blanche) versus pain gris	176
3.1.2. Céréales pour le petit-déjeuner complètes et non complètes	176
3.1.3. Pommes de terre	177
3.1.4. Riz blanc versus riz complet	177
3.1.5. Pâtes blanches versus pâtes complètes	177
3.1.6. Quinoa, couscous et boulgour	178
3.2. Consommation habituelle et recommandations alimentaires	178
3.2.1. Pain, biscottes et céréales pour le petit-déjeuner	178
3.2.2. Pain (et produits de boulangerie)	180
3.2.3. Céréales pour le petit-déjeuner	180
3.2.4. Pommes de terre, pâtes, riz, quinoa, couscous et boulgour	180
3.2.5. Pommes de terre (et produits à base de pommes de terre)	182
3.2.6. Pâtes, riz, quinoa, couscous et boulgour	182
4. Discussion	183
5. Tableaux	186
6. Bibliographie	210

RÉSUMÉ

Il est recommandé dans le cadre de la pyramide alimentaire, de consommer quotidiennement 5 à 12 tranches (soit 175 à 420 grammes) de pain gris et 3 à 5 (soit 210 à 350 grammes) pommes de terre cuites. La quantité exacte à consommer dépend de la quantité d'énergie dépensée. La recommandation est formulée en prenant en compte une combinaison de pain gris et de pommes de terre, mais aussi d'autres produits comme les céréales pour le petit-déjeuner, les pâtes et le riz qui appartiennent à ce groupe.

Consommation de pain, biscottes et céréales pour le petit-déjeuner

En 2014, en Belgique, 49 % de la population (de 3 à 64 ans) consomme chaque jour du pain gris et 31 % de la population consomme chaque jour du pain blanc. Un quart de la population consomme des céréales complètes pour petit-déjeuner au moins une fois par semaine. De même, un quart de la population consomme des céréales pour le petit-déjeuner non complètes au moins une fois par semaine.

Le pourcentage de personnes consommant chaque jour du pain blanc est plus élevé parmi les personnes souffrant d'obésité, les personnes ayant un niveau d'éducation relativement faible et celles habitant en Wallonie. Ensemble, les personnes diplômées de l'enseignement supérieur et celles habitant en Flandre sont plus nombreuses à consommer quotidiennement du pain gris. Une évolution positive a été observée à ce sujet entre 2004 et 2014 : ainsi, la proportion de personnes (de 15 à 64 ans) consommant chaque jour du pain blanc a légèrement diminué, tandis que la proportion de personnes consommant chaque jour du pain gris a légèrement augmenté.

En 2014, en Belgique, la consommation habituelle de pain, biscottes et céréales pour le petit-déjeuner est de 141 g par jour en moyenne au sein de la population âgée de 3 à 64 ans. Seulement 17 % de la population atteint les quantités recommandées, soit 175 g par jour pour les adultes.

En moyenne, les hommes consomment davantage de pain, biscottes et céréales pour le petit-déjeuner (165 g par jour) que les femmes (117 g par jour). Les hommes sont donc plus nombreux (29 %) que les femmes (7 %) à rencontrer les recommandations en vigueur à ce sujet. Enfin, en 2014, la population belge (de 15 à 64 ans) consomme moins de pain, biscottes et céréales pour le petit-déjeuner (142 g par jour) que ce n'était le cas en 2004 (173 g par jour). La proportion de personnes respectant les quantités recommandées est, de ce fait, passée de 29 % en 2004 à 14 % en 2014.

Consommation de pommes de terre, pâtes, riz et autres céréales

En Belgique, en 2014, 88 % de la population (de 3 à 64 ans) consomme des pommes de terre au moins une fois par semaine, 48 % de la population consomme du riz blanc au moins une fois par semaine et 11 % de la population consomme du riz complet au moins une fois par semaine. Par ailleurs, 71 % de la population consomme des pâtes blanches au moins une fois par semaine. Les pâtes complètes sont moins populaires et sont consommées par 16 % de la population au moins une fois par semaine. Enfin, 57 % des Belges consomment de temps en temps du quinoa, du couscous ou du boulgour.

Alors que le pain gris semble clairement faire partie des habitudes alimentaires belges, les pâtes et le riz complet semblent être consommés moins fréquemment que leurs variantes non complètes. Les personnes diplômées de l'enseignement supérieur mangent plus fréquemment des pâtes complètes tandis que les pâtes blanches sont plus fréquemment consommées par les personnes ayant un niveau d'éducation plus faible. Les produits céréaliers moins courants, tels que le quinoa, le couscous et le boulgour, sont consommés plus fréquemment par les personnes ayant un niveau d'éducation relativement élevé.

La consommation habituelle de pommes de terre, riz, pâtes et autres produits céréaliers s'élève à 138 g par jour, ce qui est largement en-deçà de la recommandation de 210 g par jour pour les adultes. Seuls 12 % des Belges (de 3 à 64 ans) atteignent, par conséquent, les quantités recommandées pour ces aliments. Les hommes consomment davantage de pommes de terre, riz, pâtes et autres céréales (160 g par jour) que les femmes (117 g par jour). Le pourcentage de personnes rencontrant les recommandations en vigueur à ce sujet est, par conséquent, plus élevé chez les hommes (19 %) que chez les femmes (6 %).

1. INTRODUCTION

Les pommes de terre et les produits céréaliers comme le pain, le riz, les pâtes et les céréales pour le petit-déjeuner sont une source alimentaire de glucides complexes (polysaccharides), de fibres alimentaires, de protéines d'origine végétale, de vitamines et de minéraux. Les pommes de terre sont en outre riches en potassium et en phosphore ; elles contiennent également de la vitamine C et des vitamines B. Les céréales constituent, quant à elles, des sources de vitamines B1, B2 et de niacine (vitamine B3) ; elles sont également riches en fer, en calcium et en phosphore (1).

Le glucose est la principale source d'énergie de notre organisme et provient essentiellement de la consommation de glucides. Les glucides se présentent sous différentes formes. Ce sont principalement les glucides complexes, ou « sucres lents », qui sont en mesure de fournir à notre organisme suffisamment d'énergie pour une période assez longue. Ces « sucres lents » sont préférables aux « sucres rapides » parce qu'ils libèrent cette énergie de manière progressive (2). Au sein de notre alimentation, les glucides devraient représenter 50 % de nos apports en énergie. Le groupe des pommes de terre et des produits céréaliers représente une source importante de glucides complexes dans notre alimentation. Ceux-ci devraient donc contribuer à une part substantielle de nos besoins énergétiques. En termes de volume également, une part importante de notre alimentation devrait être composée de pommes de terre et de produits céréaliers (1;2).

La quantité de pommes de terre et de produits céréaliers dont a besoin une personne dépend de son degré d'activité physique. Les recommandations varient donc en fonction de l'âge : de 5 à 12 tranches de pain (soit 175 à 420 grammes) et de 3 à 5 pommes de terre cuites (soit de 210 à 350 grammes) – voir tableau 1. Au niveau du choix des produits consommés, des produits pauvres en sucre et en graisses mais riches en fibres alimentaires, tels que le pain gris et les céréales complètes, devraient être privilégiés (1).

Tableau 1 | Recommandations concernant la consommation de pommes de terre et de pain gris, Vigez, Belgique, 2012

Groupes d'âge	Pommes de terre cuites (par jour)	Pain gris (par jour)
3 – 5 ans	50 – 200 g (1 – 4 pommes de terre)	90 – 175 g (3 – 5 tranches)
6 – 11 ans	210 – 280 g (3 – 4 pommes de terre)	150 – 315 g (5 – 9 tranches)
12 – 18 ans	240 – 350 g (3,5 – 5 pommes de terre)	210 – 420 g (7 – 12 tranches)
Adultes (19 – 59 ans)	240 – 350 g (3,5 – 5 pommes de terre)	210 – 420 g (7 – 12 tranches)
60 ans et +	210 – 280 g (3 – 4 pommes de terre)	150 – 315 g (5 – 9 tranches)

Source : pyramide alimentaire, Vigez, 2012 (1).

Le choix a été fait dans le cadre de l'Enquête de Consommation Alimentaire belge, d'utiliser les recommandations minimales pour chaque groupe d'âge afin d'évaluer dans quelle mesure la population respecte ces dernières (Tableau 1).

Il ne s'agit bien sûr pas de devoir consommer uniquement des pommes de terre cuites et du pain gris, une certaine variété est également essentielle (Tableau 2). Un système d'équivalence en glucides est donc utilisé pour convertir les quantités recommandées de pommes de terre et de pains gris en quantités recommandées des autres produits céréaliers (pâtes, riz, pain blanc, biscottes, etc.). Ainsi, 70 g de pommes de terre cuites et une tranche de pain gris contiennent 12,5 g de glucides, tout comme les quantités de produits céréaliers présentées dans le Tableau 2 (1).

Tableau 2 | Le système d'équivalence en glucides, Vigez, Belgique, 2012

70 g de pommes de terre cuites =	30-35 g (1 tranche) de pain gris ou complet =
40 g de pâtes cuites (= 15 g de pâtes sèches)	25 g de pain blanc, aux raisins, de pain pita
40 g de riz cuit (= 15 g de riz sec)	20 g de pistolet ou de baguette
100 g de purée au lait et aux épices	20 g de biscottes, toast, cracottes, crackers
	20 g de muesli, flocons d'avoine
	15 g de cornflakes
	2 galettes de riz

Source : pyramide alimentaire, Vigez, 2012 (1).

Les recommandations du Conseil Supérieur de la Santé concernant les apports en fibres alimentaires (au minimum 15 et maximum 22 g de fibres pour 1000 kcal) et en lipides ($\leq 30-35$ en%¹) sont utilisées afin de différencier les aliments faisant partie ou non du groupe des pommes de terre et des produits céréaliers. Ainsi, les produits ayant une faible teneur en lipides, tout en étant riches en fibres alimentaires doivent être privilégiés. Ces produits sont aussi souvent plus riches en vitamines et en minéraux. Pour cette raison, il s'agit, par exemple, de préférer les pommes de terre cuites aux frites et aux croquettes. Les fritures sont en effet des produits riches en lipides et font donc partie du groupe des occasionnels ; leur consommation devrait être limitée à une fois par semaine maximum. Au niveau des produits céréaliers, ce sont le pain gris et les pâtes complètes qui constituent les meilleurs choix. Si l'on choisit de consommer des céréales pour le petit-déjeuner, celles-ci devraient de préférence être complètes et ne pas contenir de sucres ajoutés (1).

¹ L'énergie provenant des lipides devrait être inférieure ou égale à 30-35 % du contenu énergétique total du produit.

2. INSTRUMENTS

2.1. QUESTIONS

2.1.1. Fréquence de consommation alimentaire

Les questions concernant la fréquence de consommation des pommes de terre et des produits céréaliers faisaient partie du questionnaire papier de fréquence de consommation alimentaire (« Food frequency questionnaire », FFQ). Ce questionnaire a été remis au participant lors de la première visite de l'enquêteur en lui demandant de le remettre complété à l'enquêteur lors de la seconde interview. Pour les enfants (de 3 à 9 ans), ce questionnaire a été rempli par un parent ou un responsable.

FFQ01	A quelle fréquence consommez-vous les produits ci-dessous ? Réfléchissez à votre consommation moyenne au cours des 12 derniers mois.
FFQ0116	Pain blanc et/ou produits de boulangerie à base de farine blanche (cramique, craquelin,...)
FFQ0117	Pain gris et/ou pain complet (pain multigrains, ...)
FFQ0118A	Céréales complètes pour petit-déjeuner (Special K, ...)
FFQ0118B	Céréales pour le petit-déjeuner non complètes (Cornflakes, Chocopops, ...)
FFQ0120	Pommes de terre cuites à l'eau ou à la vapeur, purée de pommes de terre
FFQ0121A	Riz blanc
FFQ0121B	Riz complet
FFQ0122A	Pâtes blanches
FFQ0122B	Pâtes complètes
FFQ0123	Quinoa, couscous et boulgour

A cette série de questions, le participant pouvait choisir une réponse parmi la liste de fréquences suivante :

1. Jamais ;
2. Moins d'1 fois par mois ;
3. 1 à 3 fois par mois ;
4. 1 fois par semaine ;
5. 2 à 4 fois par semaine ;
6. 5 à 6 fois par semaine ;
7. 1 fois par jour ;
8. 2 à 3 fois par jour ;
9. Plus de 3 fois par jour.

2.1.2. Rappels de consommation alimentaire de 24 heures

Deux rappels de consommation alimentaire de 24 heures non-consécutifs ont été réalisés auprès de chaque participant par des enquêteurs ayant reçu une formation spécifique. A deux reprises, les personnes interrogées ont donc été invitées à indiquer tout ce qu'elles avaient mangé et bu les 24 heures précédant le jour de l'interview, en passant en revue les différents repas (petit-déjeuner, dix-heures, etc.). Il leur a également été demandé de rapporter en détail en quelles quantités ces aliments/boissons avaient été

consommés. Cette procédure de collecte des données a été réalisée de manière standardisée au moyen du logiciel GloboDiet².

2.2. INDICATEURS

2.2.1. Fréquence de consommation alimentaire

Sur base du questionnaire de fréquence de consommation alimentaire, les indicateurs suivants ont été créés :

- FFQ_wbr1** Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de pain blanc ou de produits de boulangerie à base de farine blanche.
- FFQ_cbr1** Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de pain gris ou complet.
- FFQ_wcer1** Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de céréales pour le petit-déjeuner non complètes.
- FFQ_ccer1** Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de céréales complètes pour petit-déjeuner.
- FFQ_pot1** Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de pommes de terre.
- FFQ_wric1** Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de riz blanc.
- FFQ_cric1** Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de riz complet.
- FFQ_wpast1** Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de pâtes blanches.
- FFQ_cpast1** Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de pâtes complètes.
- FFQ_othcer1** Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de quinoa, de couscous ou de boulgour.

Ces différents indicateurs incluent six catégories de fréquence :

1. Jamais ;
2. Moins d'1 fois par semaine ;
3. 1 fois par semaine ;
4. 2 à 4 fois par semaine ;
5. 5 à 6 fois par semaine ;
6. Une fois par jour ou plus.

Les indicateurs FFQ_wcer1, FFQ_ccer1, FFQ_wric1, FFQ_cric1, FFQ_wpast1, FFQ_cpast1 et FFQ_othcer1 n'ont pas été comparés entre années d'enquête (2004 versus 2014). En effet, les questions se référant à ces indicateurs n'avaient pas été posées en 2004 ou avaient été posées différemment, rendant difficile les comparaisons entre enquêtes.

² Se référer à la Section « Introduction générale et méthodologie » de l'enquête pour davantage d'informations sur le rappel de consommation alimentaire et le logiciel GloboDiet®.

2.2.2. Rappels de consommation alimentaire de 24 heures

La consommation habituelle de pommes de terre et de produits céréaliers en Belgique a été estimée sur base des données collectées lors des deux rappels de consommation alimentaire de 24 heures non-consécutifs à l'aide du logiciel SPADE^{®3} (3;4).

Dans une première phase, deux groupes d'aliments ont été analysés : (1) le pain et ses équivalents (biscottes, céréales pour le petit-déjeuner, etc.) et (2) les pommes de terre et les autres produits céréaliers tels que les pâtes, le riz, le quinoa, le couscous et le boulgour. Cette première phase d'analyses avait pour objectif de comparer la consommation habituelle de ces produits par rapport aux recommandations définies dans le cadre de la pyramide alimentaire. Le point essentiel de ces recommandations réside dans la quantité de glucides consommée par le biais de ces produits : celle-ci doit être suffisamment élevée. Les recommandations se focalisent sur les quantités de pommes de terre et de pain gris à consommer (Tableau 1) ; or, 100 g de pâtes contiennent, par exemple, une quantité de glucides différente de celle contenue dans 100 g de pommes de terre. Des facteurs de conversion ont donc été utilisés afin de convertir les quantités consommées des autres produits céréaliers en des quantités de pommes de terre fournissant des apports similaires en glucides. Pour déterminer ces facteurs de conversion, le système d'équivalence en glucides conseillé par VIGeZ a été utilisé (Tableau 2) (1). Celui-ci spécifie que :

- 12,5 g de glucides correspondent à 32,5 g (soit une tranche) de pain gris ;
- 12,5 g de glucides correspondent à 70 g de pommes de terre cuites.

L'utilisation de ces facteurs de conversion a pour impact que la consommation habituelle de ces deux groupes sera différente de la somme des consommations des différents aliments constituant ces groupes, ces dernières n'incluant pas de facteur de conversion (par exemple, la quantité consommée dans le groupe "pain et équivalents" ne sera pas égale à la somme des quantités consommées dans la catégorie "pain et biscuits" d'une part et "céréales pour le petit déjeuner" d'autre part).

Dans une seconde phase, les différents items constituant ces deux groupes principaux – pain et équivalents, d'une part, et pommes de terre et équivalents, d'autre part – ont été analysés de manière plus détaillée (sans considérer de facteur de conversion lié au contenu en glucides) :

- la consommation de pain (y compris les pistolets, sandwiches, baguettes, etc.) ;
- la consommation de céréales pour le petit-déjeuner ;
- la consommation de pommes de terre et de produits à base de pommes de terre ;
- la consommation de produits céréaliers, c'est-à-dire de pâtes, riz, quinoa, couscous et boulgour.

Le Tableau 3, repris ci-dessous, présente un aperçu des différents aliments considérés dans ces analyses. Plus particulièrement, les céréales pour le petit-déjeuner ont été reprises dans les analyses uniquement lorsqu'elles présentaient un apport énergétique issu des lipides inférieur ou égal à 30 % du contenu énergétique total du produit. Lorsque ce pourcentage était plus élevé, les céréales pour le petit-déjeuner ont été classées dans le groupe des occasionnels. En pratique, la plupart des « mueslis » ont été inclus dans le groupe des produits céréaliers, tandis que la plupart des « crueslis » ont été considérés comme appartenant au groupe des occasionnels.

La consommation habituelle de ces différents aliments et groupes d'aliments a été estimée à l'aide du logiciel SPADE[®] (3;4). Pour l'analyse de la consommation habituelle des céréales pour le petit-déjeuner, le modèle de consommation épisodique de SPADE[®] a été utilisé en tenant compte de la proportion correcte de personnes ne consommant jamais de céréales (25 %), cette information étant disponible via le questionnaire de fréquence de consommation alimentaire. Toutes les autres analyses ont, quant à elles, été effectuées avec le modèle de consommation épisodique de SPADE[®] sans tenir compte de la proportion de personnes ne consommant jamais les aliments étudiés ; ce pourcentage était en effet trop faible (< 2 %) au sein de l'échantillon.

³ Se référer à la Section « Introduction générale et méthodologie » de l'enquête pour davantage d'informations concernant le fonctionnement du logiciel SPADE[®].

Tableau 3 | Aperçu des aliments pris en compte dans les analyses, sur base des groupes et numéros d'aliments du logiciel GloboDiet®

Analyses	Années	Groupes	Numéros	Description
Pain	2014	06_03_01	Tous	Pains, pistolets, sandwichs, baguette
	2004	06_03_01	Tous	Pains, pistolets, sandwichs, baguette
Céréales pour le petit-déjeuner	2014	06_04	Teneur en lipides ≤ 30 en%	Céréales pour le petit-déjeuner
	2004	06_04	Teneur en lipides ≤ 30 en%	Céréales pour le petit-déjeuner
Pain, biscottes et céréales pour le petit-déjeuner	2014	06_03_01	Tous	Pains, pistolets, sandwichs, baguette
		06_03_02	Tous	Biscottes, cracottes, galettes de riz
		06_04	Teneur en lipides ≤ 30 en%	Céréales pour le petit-déjeuner
	2004	06_03_01	Tous	Pains, pistolets, sandwichs, baguette
		06_03_02	Tous	Biscottes, cracottes, galettes de riz
		06_04	Teneur en lipides ≤ 30 en%	Céréales pour le petit-déjeuner
Pommes de terre et produits à base de pommes de terre	2014	01_00 et 01_01	1-3; 7-8; 10; 2624	Pommes de terre, produits à base de pommes de terre et patate douce
	2004	01_01 et 01_02	1-3; 7-8; 10	Pommes de terre, produits à base de pommes de terre et patate douce (gnocchis non présents en 2004)
Pâtes, riz, quinoa, couscous et boulgour	2014	06_02	Tous	Pâtes, riz, quinoa, couscous et boulgour
	2004	01_01 et 01_02	1-3; 7-8; 10	Pommes de terre, produits à base de pommes de terre et patate douce (gnocchis non présents en 2004)
Pommes de terre, pâtes, riz, quinoa, couscous et boulgour	2014	01_00 et 01_01	1-3; 7-8; 10; 2624	Pommes de terre, produits à base de pommes de terre et patate douce
		06_02	Tous	Pâtes, riz, quinoa, couscous et boulgour
	2004	01_01 et 01_02	1-3; 7-8; 10	Pommes de terre, produits à base de pommes de terre et patate douce (gnocchis non présents en 2004)
		06_02	Tous	Pâtes, riz, quinoa, couscous et boulgour

3. RÉSULTATS

3.1. FRÉQUENCE DE CONSOMMATION ALIMENTAIRE⁴

3.1.1. Pain blanc (et produits à base de farine blanche) versus pain gris

En Belgique, en 2014, 48,7 % des personnes (de 3 à 64 ans) consomment chaque jour du pain gris (pain complet, pain multigrains, etc.). Ce taux n'est que de 31,0 % en ce qui concerne le pain blanc.

La fréquence de consommation du pain blanc et du pain gris est relativement similaire parmi les hommes et parmi les femmes. Les enfants et les adolescents consomment quotidiennement plus fréquemment du pain blanc: plus de 40 % des jeunes âgés de 3 à 17 ans mangent du pain blanc chaque jour, contre moins de 30 % chez les adultes âgés de 18 à 64 ans.

Les personnes souffrant d'obésité sont significativement plus nombreuses (37,1 %) que les personnes en situation de surpoids (28,7 %) ou un ayant un statut pondéral normal (30,4 %) à consommer quotidiennement du pain blanc. Pour le pain gris, par contre, le pourcentage de personnes en consommant quotidiennement ne varie pas significativement en fonction de l'indice de masse corporelle (IMC).

La fréquence de consommation de pain blanc diminue avec le niveau d'éducation. Les personnes ayant un niveau d'éducation relativement faible sont en effet significativement plus nombreuses (37,2 %) que les personnes diplômées de l'enseignement supérieur de type court (29,7 %) ou long (22,8 %) à manger chaque jour du pain blanc. Le modèle inverse est, par contre, observé pour le pain gris : la fréquence de consommation de pain gris a ainsi tendance à augmenter avec le niveau d'éducation. Le pourcentage de personnes consommant du pain gris tous les jours est en effet significativement inférieur chez les personnes ayant un niveau d'éducation relativement faible (44,6 %), en comparaison aux personnes diplômées de l'enseignement supérieur de type long (53,6 %).

Les personnes habitant en Wallonie consomment plus souvent du pain blanc (49,8 %) que celles habitant en Flandre (21,6 %). En parallèle, les personnes résidant en Wallonie sont significativement moins nombreuses que celles résidant en Flandre à consommer quotidiennement du pain gris (33,0 % versus 58,1 %).

Pour terminer, une évolution positive semble être observée à ce sujet entre 2004 et 2014. En effet, en 2014, la proportion de personnes (de 15 à 64 ans) mangeant chaque jour du pain blanc a légèrement diminué, passant de 32,0 % en 2004 à 27,8 % en 2014. En parallèle, la proportion de personnes mangeant chaque jour du pain gris a, quant à elle, légèrement augmenté entre ces deux années (de 46,1 % en 2004 à 51,0 % en 2014). Ces différences ne sont cependant pas significatives après standardisation pour l'âge et le sexe.

3.1.2. Céréales pour le petit-déjeuner complètes et non complètes

En Belgique, en 2014, 24,4 % de la population (de 3 à 64 ans) consomme des céréales non complètes pour le petit-déjeuner au moins une fois par semaine et 23,0 % de la population consomme la variante complète au moins une fois par semaine.

Le pourcentage de personnes consommant des céréales non complètes pour le petit-déjeuner ne varie pas significativement en fonction du sexe. Les femmes sont, par contre, significativement plus nombreuses (26,5 %) que les hommes (19,3 %) à manger des céréales complètes pour petit-déjeuner au moins une fois par semaine.

La proportion de personnes consommant des céréales non complètes pour le petit-déjeuner au moins une fois par semaine est relativement élevée parmi les enfants et les adolescents : plus de 50 % d'entre eux sont dans ce cas. Ce pourcentage diminue ensuite chez les adultes âgés de 18 à 39 ans (24,3 %) et de 40 à 64 ans (7,1 %). En ce qui concerne la fréquence de consommation de céréales complètes pour petit-déjeuner, les différences observées en fonction de l'âge s'avèrent, par contre, limitées.

La proportion de personnes indiquant consommer hebdomadairement des céréales pour le petit-déjeuner (complètes ou non) ne varie pas significativement en fonction de l'IMC, du niveau d'éducation ou

⁴ Tous les tests de significativité ont été réalisés après standardisation pour l'âge et le sexe.

du lieu de résidence. Enfin, la fréquence de consommation des céréales pour le petit-déjeuner avait été abordée différemment lors de la précédente enquête de consommation alimentaire menée en 2004 ; cet indicateur n'a donc pas été comparé entre 2004 et 2014.

3.1.3. Pommes de terre

En Belgique, en 2014, 18,2 % de la population (de 3 à 64 ans) mange des pommes de terre chaque jour. Ce pourcentage s'avère similaire parmi les hommes et les femmes. De même, il varie peu avec l'âge : seules les personnes appartenant au groupe le plus âgé (de 40 à 64 ans) sont significativement plus nombreuses à consommer quotidiennement des pommes de terre (25,8 % versus 11,6 % à 16,0 % dans les catégories d'âge plus jeunes).

La consommation quotidienne de pommes de terre varie en fonction de l'IMC : ainsi, les personnes souffrant d'obésité (30,2 %) sont significativement plus nombreuses que celles en situation de surpoids (15,5 %) ou ayant un IMC normal (16,8 %) à consommer chaque jour des pommes de terre.

Le pourcentage de personnes consommant des pommes de terre chaque jour diminue, par ailleurs, avec le niveau d'éducation : les personnes ayant un niveau d'instruction relativement faible sont en effet significativement plus nombreuses (25,6 %) que celles ayant un diplôme de l'enseignement supérieur de type court (13,6 %) ou long (12,2 %) à adopter une telle habitude.

Une différence régionale a également été notée à ce sujet : les personnes résidant en Flandre sont significativement plus nombreuses (21,9 %) que les personnes résidant en Wallonie (14,6 %) à mettre quotidiennement les pommes de terre au menu.

Enfin, le pourcentage de la population (de 15 à 64 ans) qui mange chaque jour des pommes de terre a augmenté de manière significative entre 2004 (9,8 %) et 2014 (19,0 %).

3.1.4. Riz blanc versus riz complet

En Belgique, en 2014, la population (de 3 à 64 ans) consomme plus fréquemment du riz blanc que du riz complet. En effet, près de la moitié (47,7 %) de la population consomme du riz blanc au moins une fois par semaine, contre 10,5 % pour le riz complet. La fréquence de consommation du riz (blanc ou complet) s'avère similaire quel que soit le sexe, l'âge et l'IMC.

En ce qui concerne le niveau d'éducation, les personnes diplômées de l'enseignement supérieur de type long sont significativement plus nombreuses (55,0 %) à manger du riz blanc chaque semaine, en comparaison avec les personnes ayant un niveau d'éducation plus faible (46,6 % et 43,4 %). La consommation hebdomadaire de riz complet est, quant à elle, rencontrée tout aussi fréquemment dans les différents groupes socio-économiques considérés.

D'un point de vue régional, la proportion de personnes consommant du riz blanc au moins une fois par semaine est significativement supérieure en Wallonie qu'en Flandre (51,2 % versus 43,2 %). Pour le riz complet, par contre, ce pourcentage s'avère similaire dans les deux régions.

Enfin, la fréquence de consommation du riz avait été abordée différemment lors de la précédente enquête de consommation alimentaire menée en 2004 ; cet indicateur n'a donc pas été comparé entre 2004 et 2014.

3.1.5. Pâtes blanches versus pâtes complètes

En 2014, en Belgique, la population (de 3 à 64 ans) consomme plus souvent des pâtes blanches une fois par semaine (70,5 %) que des pâtes complètes (16,0 %). Les hommes et les femmes présentent des fréquences de consommation de pâtes blanches et de pâtes complètes similaires. De même, ces fréquences varient peu en fonction de l'âge ou en fonction de l'IMC.

Le pourcentage de personnes consommant des pâtes blanches au moins une fois par semaine est significativement plus élevé parmi les personnes diplômées de l'enseignement supérieur de type court (74,5 %) ou long (73,6 %) que parmi celles ayant un niveau d'éducation plus faible (66,4 %). De même, la consommation hebdomadaire de pâtes complètes est significativement plus fréquente parmi les personnes diplô-

mées de l'enseignement supérieur de type long (20,8 %) que parmi celles ayant un niveau d'éducation plus faible (14,8 % et 13,9 %).

La consommation de pâtes blanches semble plus fréquente en Wallonie qu'en Flandre : en effet, les personnes résidant au Sud du pays sont significativement plus nombreuses (81,8 %) que celles habitant au Nord du pays (64,5 %) à manger chaque semaine des pâtes blanches. A l'inverse, les personnes habitant en Flandre sont significativement plus nombreuses que celles vivant en Wallonie à manger des pâtes complètes au moins une fois par semaine (18,1 % versus 11,9 %).

Enfin, la fréquence de consommation des pâtes avait été abordée différemment lors de la précédente enquête de consommation alimentaire menée en 2004 ; cet indicateur n'a donc pas été comparé entre 2004 et 2014.

3.1.6. Quinoa, couscous et boulgour

En Belgique, en 2014, 57,3 % de la population (de 3 à 64 ans) indique consommer "de temps en temps" (c'est-à-dire toute personne n'ayant pas indiqué ne jamais manger ces produits) du quinoa, du couscous ou du boulgour. Le pourcentage de consommateurs de quinoa, couscous ou boulgour ne varie pas significativement selon le genre, l'âge ou l'IMC.

La proportion de personnes consommant du quinoa, du couscous ou du boulgour a, par contre, tendance à augmenter avec le niveau d'éducation. Ainsi, les personnes diplômées de l'enseignement supérieur de type long et court sont significativement plus nombreuses (69,6 % et 61,2 %) que celles ayant un niveau d'éducation plus faible (46,4 %) à consommer du quinoa, du couscous ou du boulgour.

La consommation de quinoa, couscous et boulgour semble être davantage rencontrée en Wallonie qu'en Flandre : en effet, les personnes résidant en Wallonie sont significativement plus nombreuses que celles résidant en Flandre à indiquer consommer ce type de céréales (70,8 % versus 47,4 %).

Enfin, la fréquence de consommation du quinoa, du couscous et du boulgour n'avait pas été abordée lors de la précédente enquête de consommation alimentaire menée en 2004 ; cet indicateur n'a donc pas pu être comparé entre 2004 et 2014.

3.2. CONSOMMATION HABITUELLE ET RECOMMANDATIONS ALIMENTAIRES

3.2.1. Pain, biscottes et céréales pour le petit-déjeuner

Consommation habituelle

Dans le cadre de l'enquête, 1,8 % des répondants n'avaient pas mangé de pain, de biscottes ou de céréales pour le petit-déjeuner au cours des deux jours de rappel de consommation alimentaire de 24 heures, 10,8 % des répondants en avaient consommé l'un des deux jours de rappel et les 87,4 % restants en avaient mangé les deux jours.

En Belgique, en 2014, la consommation habituelle de pain, de biscottes et de céréales pour le petit-déjeuner est de 141 g par jour au sein de la population âgée de 3 à 64 ans; la médiane est de 132 g par jour et le percentile 97,5 % de 280 g par jour.

Les hommes présentent une consommation habituelle de pain, de biscottes et de céréales pour le petit-déjeuner significativement plus élevée (165 g par jour) que les femmes (117 g par jour). Cette consommation augmente par ailleurs avec l'âge : celle-ci passe en effet de 101 g par jour chez les enfants âgés de 3 à 5 ans à 150 g par jour chez les adultes âgés de 18 à 39 ans. Cette consommation diminue ensuite légèrement chez les 40-64 ans (140 g par jour).

La consommation habituelle de pain, de biscottes et de céréales pour le petit-déjeuner s'avère relativement similaire quel que soit le niveau d'éducation et la catégorie d'IMC. Une différence régionale a, par contre, été observée : ainsi, les personnes habitant en Flandre consomment significativement plus de pain, de biscottes et de céréales pour le petit-déjeuner (155 g par jour) que les personnes habitant en Wallonie (126 g par jour).

Enfin, une diminution significative de la consommation habituelle de pain, de biscottes et de céréales pour le petit-déjeuner a été observée entre 2004 et 2014, au sein de la population âgée de 15 à 64 ans : alors que cette consommation habituelle s'élevait à 173 g par jour en 2004, celle-ci est de 142 g par jour en 2014.

Recommandations alimentaires

Dans la présente enquête, les recommandations minimales définies dans le cadre de la pyramide alimentaire ont été prise en compte afin d'évaluer l'adhésion de la population aux recommandations en vigueur : sur base de celles-ci, il est donc conseillé de consommer en moyenne 90 à 210 g (soit 3 à 7 tranches) de pain gris par jour en fonction de l'âge (Tableau 1).

En Belgique, en 2014, 82,5 % des individus (de 3 à 64 ans) n'atteignent pas les recommandations en vigueur à ce sujet. Ce pourcentage est significativement plus élevé chez les femmes (93,0 %) que chez les hommes (71,2 %) (Figure 1).

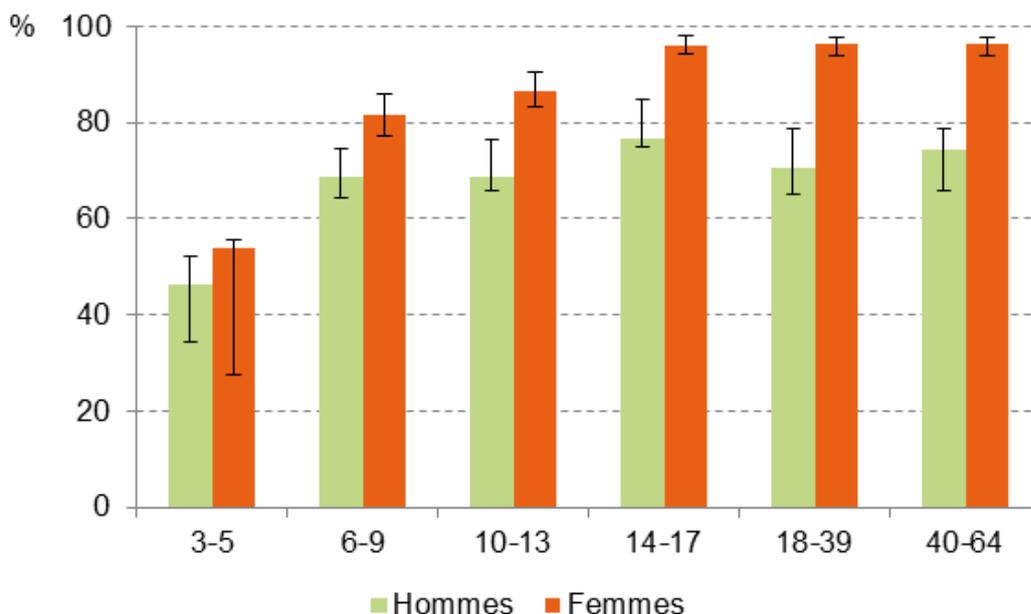
Les enfants, et principalement ceux âgés de 3 à 5 ans, sont moins nombreux à présenter une consommation habituelle de pain (et équivalents) inférieure aux quantités qui leur sont recommandées (Figure 1). Un tel résultat s'explique en partie par les quantités plus faibles qui sont recommandées à cette tranche d'âge.

Le pourcentage de personnes n'atteignant pas les recommandations concernant la consommation de pain (et équivalents) varie peu en fonction de l'IMC ou le niveau d'éducation : dans ces différents sous-groupes, environ 80 à 85 % de la population présente une consommation inférieure à ces recommandations.

Une différence régionale a, par contre, été observée à ce sujet : ainsi, 76,0 % des personnes habitant en Flandre n'atteignent pas les quantités recommandées, soit un pourcentage significativement inférieur à celui observé en Wallonie où ce sont 87,3 % des habitants qui sont dans ce cas.

Enfin, en termes d'évolution, une augmentation significative du pourcentage de la population (de 15 à 64 ans) ne rencontrant pas les recommandations en matière de consommation de pain (et équivalents) a été notée entre 2004 (71,1 %) et 2014 (85,9 %).

Figure 1 | Pourcentage de la population (de 3 à 64 ans) avec une consommation de pain, biscottes et céréales pour le petit-déjeuner inférieure aux quantités recommandées, par sexe et par âge, Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014



3.2.2. Pain (et produits de boulangerie)

Dans le cadre de l'enquête, seuls 3,7 % des répondants n'avaient pas mangé de pain au cours des deux jours de rappel de consommation alimentaire de 24 heures et 16,2 % des répondants ont indiqué en avoir consommé l'un des deux jours. Les 80,2 % restants ont, quant à eux, mentionné avoir mangé du pain durant les deux jours de rappel.

En Belgique, en 2014, la consommation habituelle de pain (et d'autres produits de boulangerie tels que des pistolets, sandwichs et baguettes) est de 104 g par jour en moyenne au sein de la population âgée de 3 à 64 ans; la médiane est de 97 g par jour et le percentile 97,5 % s'élève à 217 g par jour.

Les hommes consomment significativement plus de pain (124 g par jour) que les femmes (86 g par jour). La consommation habituelle de pain augmente par ailleurs avec l'âge : de 68 g par jour chez les enfants âgés de 3 à 5 ans à 110 g par jour chez les adultes âgés de 18 à 39 ans et 107 g par jour chez les adultes âgés de 40 à 64 ans. Une telle augmentation s'explique notamment par l'augmentation des besoins énergétiques avec l'âge.

La consommation habituelle de pain s'avère relativement similaire quel que soit le niveau d'éducation et la catégorie d'IMC. Celle-ci varie, par contre, selon la région de résidence : ainsi, les personnes résidant en Flandre consomment significativement plus de pain (120 g par jour) que les personnes résidant en Wallonie (91 g par jour).

Enfin, en 2014, la population belge (de 15 à 64 ans) consomme significativement moins de pain (107 g par jour) qu'en 2004 (121 g par jour).

3.2.3. Céréales pour le petit-déjeuner

75,0 % des répondants n'avaient pas mangé de céréales pour le petit-déjeuner au cours des deux jours de rappel de consommation alimentaire de 24 heures. Par ailleurs, 18,0 % des répondants ont rapporté en avoir consommé l'un des deux jours de rappel, tandis que 7,0 % des répondants ont indiqué en avoir consommé durant les deux jours.

En Belgique, en 2014, la population (de 3 à 64 ans) consomme nettement moins de céréales pour le petit-déjeuner que de pain. La consommation habituelle de céréales pour le petit-déjeuner est en effet de 6 g par jour, en moyenne ; la médiane est de 0 g par jour et le percentile 97,5 % de 35 g par jour.

La consommation habituelle de céréales pour le petit-déjeuner est relativement élevée chez les enfants âgés de 6 à 9 ans et les adolescents âgés de 10 à 17 ans (9-10 g par jour) ; elle diminue ensuite de manière significative dans les catégories d'âge adulte (6 g par jour dans la catégorie 18-39 ans et 3 g par jour dans la catégorie 40-64 ans).

La consommation habituelle de céréales pour le petit-déjeuner s'avère relativement similaire quel que soit le genre, l'IMC, le niveau d'éducation ou la région de résidence. En 2014, cette consommation est en outre semblable à celle qui était observée en 2004 (au sein de la population âgée de 15 à 64 ans).

3.2.4. Pommes de terre, pâtes, riz, quinoa, couscous et boulgour

Consommation habituelle

Seuls 8,5 % des répondants n'avaient pas consommé de pommes de terre, pâtes, riz, quinoa, couscous et boulgour au cours des deux jours de rappel de consommation alimentaire de 24 heures. Par ailleurs, 36,8 % des participants ont rapporté en avoir consommé durant l'un des deux jours de rappel et 54,8 % des participants ont mentionné en avoir mangé les deux jours.

En Belgique, en 2014, la consommation habituelle de pommes de terre et d'autres produits céréaliers (tels que les pâtes, le riz, le quinoa, le couscous et le boulgour) s'élève à 138 g par jour en moyenne ; la médiane est de 125 g par jour et le percentile 97,5 % s'élève à 310 g par jour.

Les hommes consomment significativement plus de pommes de terre et d'autres produits céréaliers (160 g par jour) que les femmes (117 g par jour). La consommation habituelle de pommes de terre, de pâtes, de riz, de quinoa, de couscous et de boulgour augmente, par ailleurs, avec l'âge : celle-ci passe de 91 g par jour

chez les enfants âgés de 3 à 5 ans à 152 g par jour chez les adultes âgés de 18 à 39 ans. Cette consommation diminue ensuite légèrement chez les adultes âgés de 40 à 64 ans (132 g par jour).

La consommation habituelle de pommes de terre et d'autres produits céréaliers s'avère similaire quel que soit le niveau d'éducation et la catégorie d'IMC. Cette consommation varie, par contre, selon la région de résidence : celle-ci est en effet significativement plus élevée en Wallonie (151 g par jour) qu'en Flandre (128 g par jour).

Enfin, en 2014, la consommation habituelle de pommes de terre, pâtes, riz, quinoa, couscous et boulgour, au sein de la population belge âgée de 15 à 64 ans, est relativement semblable à celle qui était observée en 2004.

Recommandations alimentaires

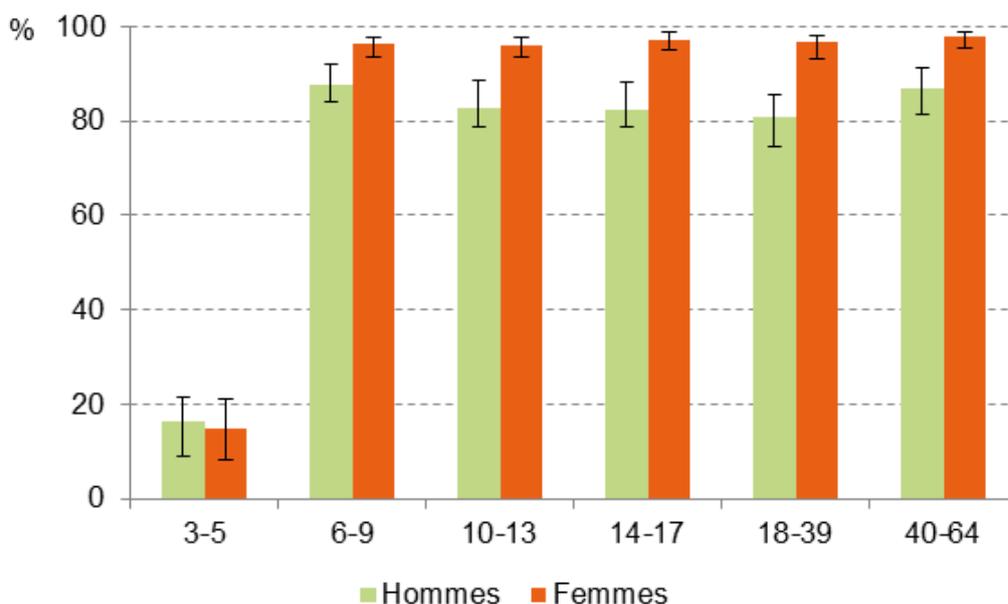
Dans la présente enquête, les recommandations minimales définies dans le cadre de la pyramide alimentaire ont été considérées afin d'évaluer l'adhésion de la population aux recommandations en vigueur : sur base de celles-ci, il est donc conseillé de consommer, en moyenne, 50 à 240 g (soit 1 à 3,5 pièces) de pommes de terre cuites par jour, en fonction de l'âge (Tableau 1).

En Belgique, en 2014, 87,7 % de la population (de 3 à 64 ans) ne rencontrent pas les recommandations concernant la consommation de pommes de terre ou d'autres produits céréaliers (pâtes, riz, quinoa, couscous, boulgour). Ce pourcentage est significativement plus élevé chez les femmes (93,7 %) que chez les hommes (81,1 %) (Figure 2).

Les enfants les plus jeunes (de 3 à 5 ans) sont significativement moins nombreux que les personnes plus âgées à présenter une consommation de pommes de terre ou d'autres produits céréaliers plus basse que la recommandation : seuls 18,3 % d'entre eux sont dans ce cas, contre environ 90 % dans les autres catégories d'âge (Figure 2). Un tel résultat est notamment dû aux quantités inférieures recommandées dans cette catégorie d'âge.

Le pourcentage de la population ayant une consommation de pommes de terre ou d'autres produits céréaliers inférieure aux quantités recommandées est relativement similaire quel que soit l'IMC, le niveau d'éducation, la région de résidence et l'année de l'enquête (2004 versus 2014).

Figure 2 | Pourcentage de la population (de 3 à 64 ans) avec une consommation de pommes de terre, pâtes, riz, quinoa, couscous et boulgour inférieure aux quantités recommandées, par sexe et par âge, Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014



3.2.5. Pommes de terre (et produits à base de pommes de terre)

Dans le cadre des interviews, 37,1 % des participants n'avaient pas mangé de pommes de terre ou de produits à base de pommes de terre au cours des deux jours de rappel de consommation alimentaire. Par ailleurs, 42,8 % des participants ont indiqué en avoir consommé l'un des deux jours de rappel, tandis que 20,1 % des participants ont rapporté en avoir consommé les deux jours.

En Belgique, en 2014, la consommation habituelle de pommes de terre et de produits à base de pommes de terre est de 44 g par jour en moyenne au sein de la population âgée de 3 à 64 ans; la médiane est de 38 g par jour et le percentile 97,5 % s'élève à 109 g par jour.

Les hommes consomment significativement plus de pommes de terre et de produits à base de pommes de terre (48 g par jour) que les femmes (38 g par jour). Par ailleurs, les adultes de 40 à 64 ans présentent une consommation habituelle de ce type d'aliments significativement plus importante (51 g par jour) à celle observée chez les plus jeunes (34 à 41 g par jour).

La consommation habituelle de pommes de terre (et de produits à base de pommes de terre) varie relativement peu en fonction de l'IMC, du niveau d'éducation et de la région de résidence. Enfin, une forte diminution de la consommation habituelle de pommes de terre et de produits à base de pommes de terre a été observée entre 2004 et 2014 au sein de la population âgée de 15 à 64 ans: alors que cette consommation moyenne était de 73 g par jour en 2004, celle-ci a subi une baisse significative pour atteindre 46 g par jour en 2014.

3.2.6. Pâtes, riz, quinoa, couscous et boulgour

Les données collectées lors des deux rappels de consommation alimentaire de 24 heures montrent que 39,7 % des répondants n'avaient pas du tout consommé de pâtes, de riz, de quinoa, de couscous ou de boulgour pendant ces deux jours. Par contre, 43,1 % des participants ont indiqué en avoir consommé l'un des deux jours de rappel et 17,2% en avoir consommé les deux jours.

En Belgique, en 2014, la consommation habituelle de pâtes, de riz, de quinoa, de couscous et de boulgour est de 62 g par jour au sein de la population âgée de 3 à 64 ans; la médiane est de 53 g par jour et le percentile 97,5 % de 158 g par jour.

Les hommes consomment significativement plus de pâtes, de riz, de quinoa, de couscous et de boulgour (71 g par jour) que les femmes (52 g par jour). La consommation de ces produits augmente, par ailleurs, avec l'âge : de 37 g par jour chez les enfants âgés de 3 à 5 ans à 75 g par jour chez les adultes âgés de 18 à 39 ans. Elle diminue ensuite dans la catégorie d'âge 40-64 ans (52 g par jour).

La consommation habituelle de pâtes, de riz, de quinoa, de couscous et de boulgour varie peu en fonction de l'IMC ou du niveau d'éducation. Celle-ci varie, par contre, selon la région de résidence : la consommation de ces produits est en effet significativement supérieure en Wallonie (70 g par jour) qu'en Flandre (51 g par jour).

Enfin, en 2014, la consommation de pâtes, de riz, de quinoa, de couscous et de boulgour chez les personnes âgées de 15 à 64 ans est relativement semblable à celle qui était observée en 2004.

4. DISCUSSION

Les glucides constituent notre principale source d'énergie. L'organisme a plus particulièrement besoin de glucides complexes, aussi appelés « sucres lents ». Ces glucides complexes libèrent en effet leur énergie plus lentement et sont donc en mesure de fournir de l'énergie pendant une période plus longue. C'est pour cette raison qu'il est recommandé dans le cadre de la pyramide alimentaire que 50 % de l'énergie consommée proviennent des glucides. A ce titre, le groupe des pommes de terre et des produits céréaliers constitue la principale source alimentaire de ces glucides complexes. Les pommes de terre et les produits céréaliers représentent également une source importante de fibres alimentaires (1;2).

Les hommes sont plus nombreux que les femmes à respecter les recommandations concernant la consommation de pain, de pommes de terre et leurs équivalents. Un tel résultat avait également été constaté lors de la précédente enquête de consommation alimentaire menée en 2004 (5;6), mais aussi dans le cadre de l'enquête de consommation alimentaire menée aux Pays-Bas (7).

Cette différence entre hommes et femmes doit cependant être interprétée avec une certaine prudence. En effet, les quantités de pommes de terre et de produits céréaliers consommées sont notamment liées aux besoins énergétiques (1). Etant donné que les hommes ont de par leur nature, des besoins énergétiques plus élevés que les femmes, ceux-ci doivent dès lors consommer proportionnellement plus de pommes de terre et de produits céréaliers. Or, des recommandations identiques ont été utilisées pour les hommes et les femmes ; pour de nombreux hommes, ces recommandations sont donc probablement en-dessous de leurs besoins réels et sont donc atteintes plus aisément.

Et de fait, lorsque l'apport en hydrates de carbone est étudié⁵ en fonction de l'apport total d'énergie, on constate que les hommes et les femmes consomment un pourcentage similaire de leur énergie sous la forme d'hydrates de carbone, soit environ 44%. La même proportion d'énergie est aussi apportée par les glucides complexes chez les hommes et chez les femmes, soit 23 en%. Les résultats de l'enquête mettent en évidence une nette diminution de la consommation de pommes de terre entre 2004 et 2014, un phénomène qui a également été constaté au Danemark (8). La consommation d'autres produits céréaliers, tels que les pâtes, le quinoa, le riz, le couscous et le boulgour, au sein de la population belge n'a quant à elle que peu évolué entre ces deux années. Or, les résultats montrent que la consommation globale de pommes de terre et de produits céréaliers est relativement similaire en 2004 et 2014. Ce résultat peut s'expliquer par la prise en compte, dans cette analyse, d'un facteur de conversion pour les autres produits céréaliers. Ces produits de substitution possèdent en effet une teneur en glucides plus élevée : en comparaison aux pommes de terre, des quantités identiques de ces produits apportent donc des quantités supérieures de glucides. Par conséquent, lorsque le système d'équivalence en glucides est utilisé pour analyser la consommation globale du groupe des pommes de terre et des autres produits céréaliers, les quantités consommées de ces produits (100 g de pâtes, par exemple) sont converties en grammes de pommes de terre sur base de leur teneur en glucides (175 g, dans le même exemple). Ceci tire vers le haut la consommation observée en 2014, ce qui explique que celle-ci soit similaire à la consommation qui était observée en 2004.

Les résultats du présent chapitre montrent également que les personnes avec un niveau d'éducation plus élevé optent plus fréquemment pour des produits complets et moins souvent pour la variante raffinée. Un tel résultat est cohérent avec une autre étude ; celle-ci a montré en effet que les personnes ayant un statut socio-économique inférieur consomment moins de produits complets (9). En outre, on observe de manière plus générale au niveau de la littérature que les personnes ayant un statut socio-économique plus faible adoptent une alimentation de moins bonne qualité. Une telle alimentation comporte généralement moins de fibres alimentaires, alors que les produits complets sont une source importante de fibres alimentaires (9-11). Une autre étude a permis de constater que les hommes et les femmes avec une consommation élevée de produits céréaliers complets ont tendance à avoir un IMC plus bas. Ces personnes présentent également un risque plus faible de surpoids et d'obésité, en comparaison aux hommes et aux femmes avec une consommation plus faible de produits complets (12). A cet égard, les résultats de l'enquête de consommation alimentaire 2014-2015 (ECA201-15) ont révélé que la fréquence de consommation de produits complets est plus faible chez les personnes souffrant d'obésité, que ce soit pour le pain

⁵ Cfr. chapitre sur la consommation d'hydrates de carbone

complet, le riz complet ou les pâtes complètes. Cependant, après standardisation pour l'âge et le sexe, seule la différence pour le pain complet reste significative.

La présente enquête souligne que les Belges mangent trop peu de pommes de terre et que ceux-ci n'optent pas encore suffisamment pour la variante complète du pain, du riz et des pâtes. Or, les pommes de terre et surtout les produits céréaliers complets constituent une source importante de fibres alimentaires. La consommation de fibres alimentaires présente de nombreux avantages pour la santé et permet de diminuer le risque de maladies coronariennes, d'AVC, de diabète et d'obésité (13). En outre, une consommation élevée de fibres alimentaires diminue le taux de cholestérol dans le sang, réduit la pression artérielle et améliore le contrôle du taux de sucre dans le sang chez les patients diabétiques (13;14). Il semble aussi que la consommation de produits céréaliers complets aide à prévenir l'obésité et le surpoids. Les fibres alimentaires peuvent aussi contribuer à diminuer la densité énergétique de l'alimentation : celles-ci occupent en effet un grand volume et donnent une sensation de satiété qui dure plus longtemps (12;14).

Les résultats de l'enquête montrent toutefois une évolution positive à ce sujet : en effet, en 2014, la proportion de personnes consommant du pain complet tous les jours a légèrement augmenté en comparaison à 2004 et, en parallèle, la proportion de personnes consommant du pain blanc tous les jours a, quant à lui, légèrement diminué. Même si de nombreux progrès restent à faire, une telle évolution pourrait être liée à une prise de conscience de la population vis-à-vis de l'importance de consommer davantage de produits complets. Les données disponibles n'ont néanmoins pas permis de vérifier si le même glissement s'était produit entre les pâtes blanches et les pâtes complètes et entre le riz blanc et le riz complet ; cette distinction ne faisait en effet pas partie du questionnaire de fréquence de consommation alimentaire utilisé en 2004.

Si l'on compare la consommation habituelle de pommes de terre et de produits céréaliers avec les recommandations de la pyramide alimentaire, force est de constater que la majorité des Belges (3-64 ans) ne respectent pas cette recommandation : à peine 17% consomment suffisamment de pain et de produits équivalents, et seulement 12% consomment assez de pommes de terre et de produits équivalents. Ces produits constituent une source d'hydrates de carbone et plus particulièrement de glucides complexes (polysaccharides).

Dans le chapitre sur la consommation d'hydrates de carbone, il apparaît que la population belge (3-64 ans) ne retire pas suffisamment d'énergie à partir des hydrates de carbone (44 en%); l'apport en énergie des glucides complexes semble limité (23 en%). Il faudrait donc veiller à augmenter cet apport d'énergie à partir des hydrates de carbone (complexes), en augmentant la consommation d'aliments appartenant au groupe "pommes de terre et produits céréaliers".

La qualité du régime alimentaire est déterminée par de nombreux facteurs. Il convient de se faire une idée de la raison pour laquelle les personnes détenant un statut socio-économique plus faible présentent un régime alimentaire moins équilibré. Tant des facteurs environnementaux que des facteurs individuels peuvent jouer un rôle à ce sujet (11). La proximité et la disponibilité de magasins offrant un assortiment d'aliments sains, de même que l'offre de repas équilibrés à l'extérieur du domicile (à l'école ou au travail), constituent des facteurs environnementaux susceptibles d'expliquer ces différences socio-économiques.

Il est essentiel que les cantines des écoles et des lieux de travail proposent une alimentation équilibrée permettant de faire un choix qui est bon pour la santé. Il faudrait en outre que ce choix pour une alimentation équilibrée soit facilité, par exemple lorsque ces produits sains sont visibles et accessibles à tous (15-17).

La présence de publicité, de promotions et le prix des produits peuvent, en outre, influencer fortement les choix alimentaires (9;11). Les facteurs individuels jouent également un rôle : ainsi, le prix des produits alimentaires a été associé de façon négative à la qualité des aliments. En d'autres termes, les aliments moins chers contiennent généralement plus d'énergie et sont aussi plus pauvres en nutriments ; un régime alimentaire basé sur ce type de produits est aussi lié à une moins bonne santé. Or, les personnes ayant un statut socio-économique plus faible et ayant moins de revenus financiers ont davantage tendance à opter pour une alimentation moins chère et donc moins saine.

Les connaissances en matière d'aliments représentent également un facteur individuel important. Il est essentiel que la population possède une connaissance suffisante des aliments afin de pouvoir faire des choix réfléchis en matière d'alimentation (9;11). Il faut donc veiller à mieux informer la population afin

qu'ils apprennent la signification d'une alimentation équilibrée. Un étiquetage clair sur les produits alimentaires peut également aider les consommateurs dans leurs choix (10).

En conclusion, l'ECA2014-15 montre que les Belges (de 3 à 64 ans) consomment, en moyenne, trop peu de pain, de pommes de terre et d'autres produits céréaliers. Il s'avère donc essentiel d'informer la population sur le rôle important de ces produits en tant que sources de glucides complexes. Ces derniers fournissent en effet de l'énergie à notre organisme pendant une période plus longue (2). En outre, afin d'avoir un apport suffisant en fibres alimentaires, il s'agit de s'orienter vers les pommes de terre et les produits complets comme le pain complet, les pâtes complètes et le riz complet (2).

5. TABLEAUX

Tableau 1	Recommandations concernant la consommation de pommes de terre et de pain gris, Vigez, Belgique, 2012.	170
Tableau 2	Le système d'équivalence en glucides, Vigez, Belgique, 2012.	171
Tableau 3	Aperçu des aliments pris en compte dans les analyses, sur base des groupes et numéros d'aliments du logiciel GloboDiet®.	175
Tableau 4	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de pain blanc ou de produits de boulangerie à base de farine blanche (cramique, craquelin, ...), Belgique.	188
Tableau 5	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de pain gris ou de pain complet (multicéréales, ...), Belgique.	189
Tableau 6	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de céréales pour le petit-déjeuner non complètes, Belgique, 2014.	190
Tableau 7	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de céréales complètes pour petit-déjeuner, Belgique, 2014.	191
Tableau 8	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de pommes de terre, Belgique.	192
Tableau 9	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de riz blanc, Belgique, 2014.	193
Tableau 10	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de riz complet, Belgique, 2014.	194
Tableau 11	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de pâtes blanches (non complètes), Belgique, 2014.	195
Tableau 12	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de pâtes complètes, Belgique, 2014.	196
Tableau 13	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de quinoa, couscous ou boulgour, Belgique, 2014.	197
Tableau 14	Consommation habituelle de pain, de biscottes et de céréales pour le petit-déjeuner (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par sexe et par âge, Belgique, 2014.	198
Tableau 15	Consommation habituelle de pain, de biscottes et de céréales pour le petit-déjeuner (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), Belgique.	199
Tableau 16	Consommation habituelle de pain et de produits de boulangerie (pistolets, sandwiches, baguette) (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par sexe et par âge, Belgique, 2014.	200
Tableau 17	Consommation habituelle de pain et de produits de boulangerie (pistolets, sandwiches, baguette) (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), Belgique.	201
Tableau 18	Consommation habituelle de céréales pour le petit-déjeuner (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par sexe et par âge, Belgique, 2014.	202

Tableau 19 Consommation habituelle de céréales pour le petit-déjeuner (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), Belgique	203
Tableau 20 Consommation habituelle de pommes de terre (et produits à base de pommes de terre), de pâtes, de riz, de quinoa, de couscous et de boulgour (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par sexe et par âge, Belgique, 2014	204
Tableau 21 Consommation habituelle de pommes de terre (et produits à base de pommes de terre), de pâtes, de riz, de quinoa, de couscous et de boulgour (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), Belgique.....	205
Tableau 22 Consommation habituelle de pommes de terre et de produits à base de pommes de terre (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par sexe et par âge, Belgique, 2014.....	206
Tableau 23 Consommation habituelle de pommes de terre et de produits à base de pommes de terre (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), Belgique	207
Tableau 24 Consommation habituelle de pâtes, de riz, de quinoa, de couscous et de boulgour (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par sexe et par âge, Belgique, 2014. . .	208
Tableau 25 Consommation habituelle de pâtes, de riz, de quinoa, de couscous et de boulgour (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), Belgique.....	209

Tableau 4 | Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de pain blanc ou de produits de boulangerie à base de farine blanche (cramique, craquelin, ...), Belgique

FFQ_wbr1		Jamais	< 1 fois par semaine	1 fois par semaine	2-4 fois par semaine	5-6 fois par semaine	≥ 1 fois par jour	N
SEXE	Hommes	7,7	24,4	13,1	17,1	4,4	33,3	1505
	Femmes	10,7	29,4	12,4	15,3	3,4	28,8	1563
AGE	3 - 5	6,9	13,9	12,8	19,2	4,2	43,0	443
	6 - 9	4,7	19,7	11,2	15,9	4,0	44,4	529
	10 - 13	4,6	19,7	9,6	13,6	6,6	45,9	436
	14 - 17	4,4	19,3	7,2	15,2	9,0	44,8	466
	18 - 39	8,1	26,4	12,9	21,0	4,2	27,4	605
	40 - 64	12,7	32,5	14,2	12,3	2,2	26,1	589
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	8,7	28,1	12,3	17,0	3,5	30,4	1931
	Surpoids	10,9	28,7	12,0	15,9	3,8	28,7	602
	Obésité	7,2	21,8	16,0	12,3	5,6	37,1	295
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire ou secondaire	10,4	20,9	12,5	15,6	3,5	37,2	1249
	Supérieur de type court	8,9	28,9	12,1	16,2	4,2	29,7	866
	Supérieur de type long	7,7	34,0	14,1	17,4	4,0	22,8	900
REGION*	Flandre	11,8	32,9	15,0	16,5	2,3	21,6	1734
	Wallonie	4,2	15,5	9,0	14,9	6,5	49,8	1093
TOTAL		9,3	27,0	12,7	16,1	3,9	31,0	3068
ANNEE**	2004	16,6	21,8	9,5	13,0	7,0	32,0	1812
	2014	10,2	29,1	13,2	16,2	3,6	27,8	1556

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Pourcentages pondérés.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

** La comparaison entre années comprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 5 | Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de pain gris ou de pain complet (multicéréales, ...), Belgique

FFQ_cbr1		Jamais	< 1 fois par semaine	1 fois par semaine	2-4 fois par semaine	5-6 fois par semaine	≥ 1 fois par jour	N
SEXE	Hommes	8,3	12,9	7,6	18,1	6,6	46,5	1505
	Femmes	8,2	11,6	8,2	14,2	7,0	50,8	1561
AGE	3 - 5	11,0	15,1	10,2	21,2	5,8	36,8	440
	6 - 9	15,2	11,6	8,4	16,7	6,9	41,3	524
	10 - 13	17,2	13,3	7,9	13,8	9,6	38,2	435
	14 - 17	12,7	16,3	8,8	18,8	7,4	36,0	466
	18 - 39	5,9	14,2	9,1	21,0	8,6	41,3	608
	40 - 64	6,9	9,6	6,3	11,2	4,9	61,2	593
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	8,8	10,8	8,7	17,7	7,7	46,3	1929
	Surpoids	4,8	12,9	6,7	15,4	5,8	54,3	599
	Obésité	10,1	14,5	7,3	11,3	5,6	51,3	298
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire ou secondaire	11,4	15,5	7,6	15,3	5,6	44,6	1247
	Supérieur de type court	6,9	11,4	8,0	17,1	6,4	50,3	867
	Supérieur de type long	5,1	8,3	8,2	16,2	8,5	53,6	899
REGION*	Flandre	3,1	8,0	6,6	16,3	8,0	58,1	1739
	Wallonie	19,7	21,0	9,3	12,7	4,4	33,0	1089
TOTAL		8,3	12,3	7,9	16,1	6,8	48,7	3066
ANNEE**	2004	11,2	11,7	7,8	13,9	9,3	46,1	1809
	2014	6,7	12,1	7,7	15,8	6,7	51,0	1563

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Pourcentages pondérés.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

** La comparaison entre années comprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 6 | Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de céréales pour le petit-déjeuner non complètes, Belgique, 2014

FFQ_wcer1		Jamais	< 1 fois par semaine	1 fois par semaine	2-4 fois par semaine	5-6 fois par semaine	≥ 1 fois par jour	N
SEXE	Hommes	51,0	23,2	7,4	9,3	2,2	6,8	1486
	Femmes	55,4	21,5	6,2	8,7	1,9	6,2	1535
AGE	3 - 5	19,8	27,5	14,5	22,2	3,6	12,4	432
	6 - 9	11,7	29,0	14,3	23,5	7,1	14,4	516
	10 - 13	20,6	26,6	13,2	19,4	4,2	16,0	431
	14 - 17	25,1	23,7	17,5	14,9	5,5	13,3	461
	18 - 39	44,6	31,2	6,7	8,8	2,4	6,4	603
	40 - 64	80,5	12,4	2,1	2,9	0,0	2,1	578
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	44,9	26,0	8,4	10,0	2,7	8,1	1895
	Surpoids	64,1	19,6	4,7	8,0	0,7	2,9	595
	Obésité	66,2	15,8	3,7	7,4	1,3	5,6	294
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire ou secondaire	55,9	18,1	6,4	8,6	2,0	9,0	1233
	Supérieur de type court	52,6	23,3	7,1	10,2	2,8	4,0	853
	Supérieur de type long	50,4	27,7	6,9	8,3	1,6	5,2	884
REGION*	Flandre	55,9	22,5	7,0	7,8	1,5	5,3	1717
	Wallonie	50,5	20,8	6,4	11,2	2,2	8,8	1080
TOTAL		53,2	22,4	6,8	9,0	2,1	6,5	3021

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Pourcentages pondérés.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 7 | Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de céréales complètes pour petit-déjeuner, Belgique, 2014

FFQ_ccer1		Jamais	< 1 fois par semaine	1 fois par semaine	2-4 fois par semaine	5-6 fois par semaine	≥ 1 fois par jour	N
SEXE	Hommes	59,8	20,9	6,0	5,6	2,2	5,5	1456
	Femmes	54,8	18,7	7,8	8,2	1,5	9,0	1497
AGE	3 - 5	61,3	17,8	7,2	7,3	2,1	4,2	415
	6 - 9	59,8	18,0	8,7	8,0	1,7	3,8	481
	10 - 13	54,3	20,2	8,8	8,1	2,3	6,3	417
	14 - 17	45,3	26,5	10,0	8,0	2,0	8,2	458
	18 - 39	47,5	23,4	9,7	9,5	2,4	7,5	599
	40 - 64	67,3	16,0	3,5	4,2	1,2	7,9	583
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	54,7	21,5	8,0	7,5	1,4	6,8	1844
	Surpoids	59,0	19,7	6,4	5,7	3,2	6,0	583
	Obésité	64,3	14,3	3,4	8,2	1,0	8,8	291
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire ou secondaire	64,1	14,8	5,3	5,5	2,0	8,4	1201
	Supérieur de type court	53,7	23,0	6,6	9,5	1,7	5,5	833
	Supérieur de type long	50,2	24,0	9,5	6,7	1,9	7,7	868
REGION*	Flandre	55,9	20,3	7,5	6,6	1,6	8,1	1684
	Wallonie	63,6	18,1	6,2	5,7	1,5	4,9	1045
TOTAL		57,2	19,8	6,9	6,9	1,9	7,3	2953

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Pourcentages pondérés.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 8 | Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de pommes de terre, Belgique

FFQ_pot1		Jamais	< 1 fois par semaine	1 fois par semaine	2-4 fois par semaine	5-6 fois par semaine	≥ 1 fois par jour	N
SEXE	Hommes	1,0	9,7	14,4	43,9	12,8	18,2	1514
	Femmes	1,3	11,7	15,9	42,3	10,6	18,2	1563
AGE	3 - 5	0,4	6,9	10,7	46,2	19,8	16,0	444
	6 - 9	1,3	6,3	11,3	56,9	11,4	12,9	529
	10 - 13	1,3	9,7	15,2	42,8	15,5	15,6	436
	14 - 17	1,2	12,5	18,1	35,6	17,1	15,5	467
	18 - 39	1,6	13,4	17,4	45,8	10,2	11,6	610
	40 - 64	0,8	9,4	13,9	39,6	10,5	25,8	591
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	1,0	12,6	15,9	42,5	11,3	16,8	1935
	Surpoids	0,5	7,6	15,1	45,0	16,2	15,5	604
	Obésité	2,0	7,7	13,7	42,0	4,4	30,2	297
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire ou secondaire	1,8	10,3	12,5	38,9	10,9	25,6	1253
	Supérieur de type court	0,9	7,1	16,6	48,7	13,1	13,6	868
	Supérieur de type long	0,4	14,8	17,2	44,4	11,1	12,2	902
REGION*	Flandre	1,1	8,9	10,8	42,5	14,7	21,9	1740
	Wallonie	0,9	10,7	17,9	47,3	8,7	14,6	1097
TOTAL		1,1	10,7	15,2	43,1	11,7	18,2	3077
ANNEE**	2004	1,3	14,0	18,1	40,5	16,3	9,8	1792
	2014	1,2	11,4	15,6	42,2	10,7	19,0	1564

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Pourcentages pondérés.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

** La comparaison entre années comprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 9 | Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de riz blanc, Belgique, 2014

FFQ_wric1		Jamais	< 1 fois par semaine	1 fois par semaine	2-4 fois par semaine	5-6 fois par semaine	≥ 1 fois par jour	N
SEXE	Hommes	6,7	45,7	34,2	10,5	0,8	2,1	1504
	Femmes	6,5	46,0	35,2	9,2	0,7	2,5	1551
AGE	3 - 5	6,0	38,2	38,9	13,9	1,3	1,6	444
	6 - 9	6,7	33,1	39,7	15,9	1,1	3,5	528
	10 - 13	6,2	46,9	32,1	11,2	0,5	3,1	432
	14 - 17	4,3	48,9	33,7	10,5	0,2	2,5	464
	18 - 39	3,9	46,8	34,7	10,8	1,0	2,8	607
	40 - 64	9,3	47,2	34,0	7,3	0,5	1,6	580
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	5,7	45,8	33,9	11,1	0,9	2,5	1924
	Surpoids	7,0	50,1	33,5	7,7	0,2	1,5	598
	Obésité	8,5	39,9	38,8	9,7	0,3	2,8	296
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire ou secondaire	8,4	48,2	29,6	10,3	1,0	2,5	1243
	Supérieur de type court	7,6	45,8	37,2	7,2	0,4	1,6	864
	Supérieur de type long	2,7	42,3	40,0	11,9	0,7	2,4	894
REGION*	Flandre	6,7	50,1	33,2	7,5	0,6	1,9	1726
	Wallonie	6,4	42,4	36,5	12,0	0,5	2,2	1092
TOTAL		6,5	45,8	34,7	9,9	0,7	2,3	3055

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Pourcentages pondérés.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 10 | Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de riz complet, Belgique, 2014

FFQ_cric1		Jamais	< 1 fois par semaine	1 fois par semaine	2-4 fois par semaine	5-6 fois par semaine	≥ 1 fois par jour	N
SEXE	Hommes	59,8	30,6	7,3	1,8	0,1	0,4	1407
	Femmes	61,5	27,0	7,0	2,5	0,2	1,7	1456
AGE	3 - 5	70,6	18,0	7,6	2,4	0,5	0,9	407
	6 - 9	72,1	20,8	4,6	1,9	0,0	0,6	467
	10 - 13	67,3	24,8	5,4	1,6	0,3	0,5	406
	14 - 17	67,0	23,7	8,1	1,0	0,2	0,0	443
	18 - 39	53,5	34,0	7,7	2,9	0,2	1,7	588
	40 - 64	62,2	28,1	7,0	1,8	0,0	0,9	552
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	56,4	33,2	7,5	1,7	0,0	1,1	1793
	Surpoids	62,4	25,2	7,1	3,7	0,4	1,2	566
	Obésité	70,1	23,8	4,8	1,0	0,0	0,4	281
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire ou secondaire	67,7	22,3	6,5	2,0	0,1	1,4	1159
	Supérieur de type court	58,4	32,2	5,9	2,0	0,1	1,4	815
	Supérieur de type long	52,5	34,9	9,3	2,8	0,2	0,4	843
REGION*	Flandre	56,7	33,6	7,0	1,7	0,0	1,0	1644
	Wallonie	70,7	18,3	6,6	2,8	0,2	1,3	1011
TOTAL		60,7	28,8	7,1	2,2	0,1	1,1	2863

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Pourcentages pondérés.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 11 | Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de pâtes blanches (non complètes), Belgique, 2014

FFQ_wpast1		Jamais	< 1 fois par semaine	1 fois par semaine	2-4 fois par semaine	5-6 fois par semaine	≥ 1 fois par jour	N
SEXE	Hommes	3,2	24,0	41,3	28,5	0,8	2,1	1498
	Femmes	5,2	26,5	36,1	28,1	1,7	2,4	1537
AGE	3 - 5	3,7	13,9	46,7	32,4	1,4	1,9	440
	6 - 9	2,1	14,9	43,5	36,0	1,2	2,2	520
	10 - 13	3,4	28,0	38,0	28,3	0,8	1,6	426
	14 - 17	6,5	24,0	40,4	24,1	1,7	3,3	461
	18 - 39	2,9	24,3	35,0	33,4	1,4	3,1	605
	40 - 64	5,5	28,9	40,0	23,0	1,1	1,5	583
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	4,1	24,3	39,2	29,2	1,7	1,5	1909
	Surpoids	3,4	30,5	36,1	27,4	0,1	2,6	598
	Obésité	5,6	21,7	42,2	26,5	0,3	3,7	294
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire ou secondaire	6,2	27,3	38,6	22,6	1,5	3,7	1236
	Supérieur de type court	2,7	22,9	41,4	31,7	0,4	1,0	856
	Supérieur de type long	2,7	23,7	36,9	33,5	1,8	1,4	889
REGION*	Flandre	4,7	30,9	42,1	20,2	0,4	1,8	1709
	Wallonie	3,5	14,7	34,2	42,5	1,6	3,5	1090
TOTAL		4,2	25,3	38,7	28,3	1,2	2,3	3035

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Pourcentages pondérés.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 12 | Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de pâtes complètes, Belgique, 2014

FFQ_cpast1		Jamais	< 1 fois par semaine	1 fois par semaine	2-4 fois par semaine	5-6 fois par semaine	≥ 1 fois par jour	N
SEXE	Hommes	55,2	29,0	10,8	4,7	0,2	0,1	1428
	Femmes	56,4	27,3	11,6	3,5	0,1	1,2	1480
AGE	3 - 5	64,5	21,1	9,9	3,6	0,7	0,2	415
	6 - 9	61,6	24,1	9,9	4,1	0,0	0,3	477
	10 - 13	60,6	24,0	12,1	2,1	0,4	0,8	414
	14 - 17	54,7	25,8	14,6	3,7	0,2	1,0	455
	18 - 39	51,6	30,8	10,9	5,4	0,1	1,2	598
	40 - 64	57,2	28,2	11,0	3,3	0,0	0,2	549
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	52,3	31,5	12,0	3,5	0,1	0,5	1827
	Surpoids	55,8	26,3	11,2	5,5	0,1	1,1	569
	Obésité	64,1	24,8	8,5	2,3	0,0	0,4	283
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire ou secondaire	63,6	22,5	9,7	2,8	0,3	1,1	1178
	Supérieur de type court	54,6	30,5	11,2	3,2	0,0	0,4	829
	Supérieur de type long	45,4	33,8	13,6	6,8	0,0	0,4	853
REGION*	Flandre	49,5	32,4	13,4	4,1	0,0	0,6	1649
	Wallonie	69,6	18,5	6,5	4,4	0,2	0,8	1049
TOTAL		55,8	28,2	11,2	4,1	0,1	0,7	2908

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Pourcentages pondérés.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 13 | Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de quinoa, couscous ou boulgour, Belgique, 2014

FFQ_othcer1		Jamais	< 1 fois par semaine	1 fois par semaine	2-4 fois par semaine	5-6 fois par semaine	≥ 1 fois par jour	N
SEXE	Hommes	45,1	45,6	6,9	1,9	0,1	0,3	1508
	Femmes	40,4	47,2	9,2	1,8	0,4	0,9	1553
AGE	3 - 5	46,7	36,8	11,1	4,1	0,0	1,4	439
	6 - 9	47,2	40,6	9,6	2,4	0,2	0,0	526
	10 - 13	41,9	48,9	6,2	2,9	0,0	0,1	436
	14 - 17	44,1	45,8	8,5	1,3	0,1	0,0	464
	18 - 39	40,2	49,2	7,8	2,0	0,5	0,3	608
	40 - 64	43,6	45,7	8,0	1,4	0,2	1,1	588
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	40,9	48,4	8,5	1,7	0,2	0,3	1929
	Surpoids	43,4	46,4	7,3	2,3	0,1	0,5	598
	Obésité	46,9	39,8	8,9	1,6	0,9	1,9	295
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire ou secondaire	53,6	38,0	6,8	1,1	0,1	0,5	1247
	Supérieur de type court	38,8	50,3	7,3	1,9	0,6	1,2	858
	Supérieur de type long	30,4	55,5	10,9	2,8	0,3	0,2	902
REGION*	Flandre	52,6	39,3	6,4	1,4	0,1	0,2	1732
	Wallonie	29,2	59,4	8,8	1,8	0,0	0,9	1094
TOTAL		42,7	46,4	8,1	1,9	0,3	0,6	3061

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Pourcentages pondérés.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 14 | Consommation habituelle de pain, de biscottes et de céréales pour le petit-déjeuner (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par sexe et par âge, Belgique, 2014

	Age	Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	% en- dessous des recommandations	n	N
Hommes	3-5	100	(94-114)	41	94	180	203	46	228	230
	6-9	131	(122-137)	59	123	230	255	69	277	279
	10-13	154	(140-159)	71	148	265	292	69	206	210
	14-17	168	(151-172)	78	160	283	311	77	236	240
	18-39	180	(162-190)	82	172	305	336	70	293	305
	40-64	165	(155-180)	74	157	282	314	74	275	284
Femmes	3-5	91	(90-117)	41	87	159	175	54	222	224
	6-9	115	(109-121)	56	110	190	208	82	258	259
	10-13	123	(114-129)	62	119	201	221	86	237	239
	14-17	124	(113-130)	61	120	205	224	96	236	239
	18-39	122	(113-129)	58	117	202	222	96	309	315
	40-64	113	(106-121)	54	109	188	208	96	312	322

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes, percentiles et pourcentages pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 15 | Consommation habituelle de pain, de biscottes et de céréales pour le petit-déjeuner (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), Belgique

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	% en-dessous des recommandations	n	N
SEXE	Hommes	165	(157-172)	71	157	287	319	71	1515	1548
	Femmes	117	(112-122)	55	112	196	215	93	1574	1598
AGE	3-5	101	(95-110)	41	95	184	208	45	450	454
	6-9	121	(118-128)	52	113	217	243	75	535	538
	10-13	134	(129-142)	58	126	237	263	79	443	449
	14-17	141	(136-148)	61	134	246	274	88	472	479
	18-39	150	(142-156)	64	142	263	292	84	602	620
	40-64	140	(131-145)	59	132	248	277	85	587	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	147	(137-152)	62	139	262	292	80	1942	1970
	Surpoids	140	(130-148)	60	133	242	267	82	603	619
	Obésité	127	(123-142)	51	119	226	252	86	303	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	136	(130-144)	58	128	241	267	85	1261	1290
	Supérieur de type court	141	(132-151)	57	133	251	279	83	872	885
	Supérieur de type long	142	(133-150)	58	134	253	282	81	902	916
REGION*	Flandre	155	(145-158)	68	147	271	301	76	1743	1766
	Wallonie	126	(120-135)	49	117	235	264	87	1099	1126
TOTAL		141	(135-145)	58	132	251	280	83	3089	3146
ANNEE**	2004	173	(167-179)	72	163	307	342	71	1826	1867
	2014	142	(136-148)	60	135	251	279	86	1556	1599

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes, percentiles et pourcentages pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

** La comparaison entre années comprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 16 | Consommation habituelle de pain et de produits de boulangerie (pistolets, sandwichs, baguette) (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par sexe et par âge, Belgique, 2014

	Age	Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	% en- dessous des recommandations	n	N
Hommes	3-5	66	(62-73)	27	61	122	138	224	230	230
	6-9	88	(83-92)	38	82	158	176	271	279	279
	10-13	105	(100-111)	47	99	184	207	203	210	210
	14-17	117	(110-123)	53	111	203	225	232	240	240
	18-39	133	(124-142)	59	126	232	257	289	305	305
	40-64	132	(122-139)	60	125	227	252	273	284	284
Femmes	3-5	67	(64-74)	28	63	116	131	220	224	224
	6-9	78	(76-83)	33	75	135	150	255	259	259
	10-13	84	(80-89)	34	81	146	161	232	239	239
	14-17	86	(81-91)	34	83	149	164	229	239	239
	18-39	88	(82-94)	32	85	155	171	298	315	315
	40-64	87	(82-95)	37	83	148	164	305	322	322

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 17 | Consommation habituelle de pain et de produits de boulangerie (pistolets, sandwichs, baguette) (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), Belgique

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	n	N
SEXE	Hommes	124	(118-130)	51	117	222	248	1492	1548
	Femmes	86	(83-91)	34	82	150	165	1539	1598
AGE	3-5	68	(65-73)	26	62	128	143	444	454
	6-9	84	(81-87)	34	78	155	174	526	538
	10-13	96	(92-99)	39	90	175	197	435	449
	14-17	103	(97-105)	41	96	186	211	461	479
	18-39	110	(106-116)	43	104	202	227	587	620
	40-64	107	(103-113)	44	100	194	218	578	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	107	(103-114)	43	100	194	218	1904	1970
	Surpoids	103	(98-111)	38	96	193	218	592	619
	Obésité	95	(91-106)	34	87	183	208	298	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	103	(97-108)	41	96	188	211	1234	1290
	Supérieur de type court	107	(101-116)	41	101	190	212	857	885
	Supérieur de type long	104	(98-110)	39	96	194	219	886	916
REGION*	Flandre	120	(113-123)	49	112	217	244	1726	1766
	Wallonie	91	(85-96)	34	85	167	187	1068	1126
TOTAL		104	(101-108)	40	97	193	217	3031	3146
ANNEE**	2004	121	(116-127)	47	113	225	253	1801	1867
	2014	107	(104-113)	41	100	193	216	1523	1599

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

** La comparaison entre années comprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 18 | Consommation habituelle de céréales pour le petit-déjeuner (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par sexe et par âge, Belgique, 2014

	Age	Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	n	N
Hommes	3-5	7	(6-11)	0	4	25	30	83	224
	6-9	11	(9-12)	0	6	35	42	93	275
	10-13	11	(9-12)	0	5	40	47	68	207
	14-17	10	(8-12)	0	4	40	48	61	234
	18-39	6	(4-8)	0	0	30	40	51	298
	40-64	3	(2-5)	0	0	18	26	24	276
Femmes	3-5	6	(5-9)	0	3	20	25	72	223
	6-9	8	(7-9)	0	5	27	32	93	255
	10-13	8	(7-9)	0	4	29	35	82	234
	14-17	8	(6-9)	0	4	29	35	66	236
	18-39	5	(4-6)	0	1	25	31	57	310
	40-64	4	(3-5)	0	0	20	27	38	312

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 19 | Consommation habituelle de céréales pour le petit-déjeuner (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), Belgique

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	n	N
SEXE	Hommes	6	(5-7)	0	0	29	38	380	1514
	Femmes	5	(4-6)	0	1	24	30	408	1570
AGE	3-5	7	(6-8)	0	4	25	30	155	447
	6-9	10	(8-10)	0	6	32	39	186	530
	10-13	10	(8-10)	0	5	34	41	150	441
	14-17	9	(8-10)	0	4	34	42	127	470
	18-39	6	(5-7)	0	1	28	36	108	608
	40-64	3	(2-5)	0	0	21	29	62	588
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	6	(6-7)	0	1	31	39	535	1939
	Surpoids	4	(3-5)	0	0	24	32	112	603
	Obésité	4	(3-6)	0	0	19	25	57	299
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	6	(4-7)	0	0	27	35	308	1256
	Supérieur de type court	5	(4-6)	0	0	23	31	211	871
	Supérieur de type long	6	(5-8)	0	1	29	37	255	904
REGION*	Flandre	5	(4-6)	0	0	27	35	394	1737
	Wallonie	6	(5-7)	0	1	29	38	306	1102
TOTAL		6	(5-6)	0	0	27	35	788	3084
ANNEE**	2004	6	(6-7)	0	0	33	43	407	1820
	2014	5	(4-6)	0	0	26	34	269	1561

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

** La comparaison entre années comprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 20 | Consommation habituelle de pommes de terre (et produits à base de pommes de terre), de pâtes, de riz, de quinoa, de couscous et de boulgour (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par sexe et par âge, Belgique, 2014

	Age	Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	% en- dessous des recommandations	n	N
Hommes	3-5	96	(86-107)	35	86	193	222	16	211	230
	6-9	135	(123-143)	52	122	262	301	88	270	279
	10-13	160	(145-169)	63	145	306	352	83	196	210
	14-17	171	(155-181)	66	156	326	372	82	215	240
	18-39	176	(162-192)	67	161	339	387	81	267	305
	40-64	153	(141-169)	57	139	298	341	87	252	284
Femmes	3-5	89	(81-99)	37	82	165	186	15	215	224
	6-9	110	(104-120)	49	102	197	223	96	248	259
	10-13	119	(111-127)	54	110	215	243	96	218	239
	14-17	121	(112-130)	54	112	218	245	97	213	239
	18-39	125	(117-139)	57	117	224	252	97	287	315
	40-64	113	(105-126)	50	105	204	229	98	288	322

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes, percentiles et pourcentages pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 21 | Consommation habituelle de pommes de terre (et produits à base de pommes de terre), de pâtes, de riz, de quinoa, de couscous et de boulgour (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), Belgique

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	% en-dessous des recommandations	n	N
SEXE	Hommes	160	(150-170)	58	144	314	360	81	1411	1548
	Femmes	117	(113-126)	51	109	212	240	94	1469	1598
AGE	3-5	91	(87-101)	33	81	181	209	18	426	454
	6-9	120	(116-129)	47	109	232	268	92	518	538
	10-13	138	(131-145)	55	125	265	303	90	414	449
	14-17	146	(138-152)	58	133	278	316	90	428	479
	18-39	152	(143-162)	60	139	292	333	88	554	620
	40-64	132	(125-142)	50	119	256	293	93	540	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	139	(130-149)	50	126	274	314	87	1805	1970
	Surpoids	136	(127-150)	56	126	253	287	90	566	619
	Obésité	135	(113-144)	47	121	271	312	88	278	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	135	(125-144)	55	124	255	290	89	1171	1290
	Supérieur de type court	137	(124-147)	53	125	264	301	88	812	885
	Supérieur de type long	143	(132-155)	49	128	287	330	85	850	916
REGION*	Flandre	128	(122-136)	47	116	252	290	90	1607	1766
	Wallonie	151	(139-161)	61	138	286	325	85	1037	1126
TOTAL		138	(133-146)	52	125	270	310	88	2880	3146
ANNEE**	2004	149	(143-157)	69	139	263	294	92	1627	1867
	2014	142	(135-149)	53	130	275	314	90	1430	1599

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes, percentiles et pourcentages pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

** La comparaison entre années comprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 22 | Consommation habituelle de pommes de terre et de produits à base de pommes de terre (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par sexe et par âge, Belgique, 2014

	Age	Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	n	N
Hommes	3-5	34	(31-40)	8	29	79	92	155	230
	6-9	44	(39-47)	11	38	96	113	184	279
	10-13	44	(41-49)	11	38	100	117	134	210
	14-17	43	(39-48)	10	37	96	112	133	240
	18-39	41	(37-49)	9	35	95	112	161	305
	40-64	59	(52-67)	16	51	127	148	196	284
Femmes	3-5	39	(31-43)	16	36	72	80	159	224
	6-9	37	(34-41)	15	34	68	77	179	259
	10-13	34	(32-38)	13	31	64	72	153	239
	14-17	31	(28-35)	11	28	60	67	126	239
	18-39	32	(29-36)	11	29	61	70	181	315
	40-64	44	(41-51)	17	41	82	92	216	322

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 23 | Consommation habituelle de pommes de terre et de produits à base de pommes de terre (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), Belgique

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	n	N
SEXE	Hommes	48	(45-53)	11	41	111	130	963	1548
	Femmes	38	(36-42)	13	34	73	83	1014	1598
AGE	3-5	34	(31-38)	10	30	74	85	314	454
	6-9	41	(38-44)	13	36	86	100	363	538
	10-13	41	(38-43)	12	35	86	99	287	449
	14-17	38	(35-41)	11	33	82	95	259	479
	18-39	38	(35-41)	10	33	82	96	342	620
	40-64	51	(48-57)	16	46	106	122	412	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	40	(40-47)	14	35	80	92	1256	1970
	Surpoids	41	(37-45)	7	35	98	114	376	619
	Obésité	41	(37-48)	8	36	93	108	197	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	45	(41-49)	14	40	93	108	798	1290
	Supérieur de type court	46	(42-51)	10	39	105	123	572	885
	Supérieur de type long	39	(34-42)	10	33	86	101	578	916
REGION*	Flandre	48	(44-51)	13	42	104	121	1179	1766
	Wallonie	40	(36-44)	14	35	80	92	670	1126
TOTAL		44	(41-47)	12	38	94	109	1977	3146
ANNEE**	2004	73	(67-77)	24	66	146	167	1175	1867
	2014	46	(42-48)	12	40	99	115	958	1599

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

** La comparaison entre années comprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 24 | Consommation habituelle de pâtes, de riz, de quinoa, de couscous et de boulgour (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par sexe et par âge, Belgique, 2014

	Age	Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	n	N
Hommes	3-5	38	(33-44)	11	34	82	95	141	230
	6-9	58	(52-63)	17	52	119	137	179	279
	10-13	72	(65-78)	21	65	146	166	124	210
	14-17	81	(72-87)	25	73	161	185	157	240
	18-39	89	(79-97)	28	81	178	202	195	305
	40-64	59	(51-70)	11	51	135	157	140	284
Femmes	3-5	33	(30-40)	10	29	71	82	143	224
	6-9	47	(43-52)	16	42	94	108	159	259
	10-13	53	(47-57)	18	48	106	122	139	239
	14-17	57	(49-61)	19	52	112	127	146	239
	18-39	62	(55-66)	22	57	121	137	209	315
	40-64	44	(39-51)	11	39	95	109	165	322

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 25 | Consommation habituelle de pâtes, de riz, de quinoa, de couscous et de boulgour (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), Belgique

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	n	N
SEXE	Hommes	71	(66-77)	16	63	156	180	936	1548
	Femmes	52	(47-55)	14	46	108	124	961	1598
AGE	3-5	37	(33-41)	10	32	82	97	284	454
	6-9	53	(49-56)	15	46	113	130	338	538
	10-13	62	(58-66)	18	55	132	152	263	449
	14-17	68	(62-72)	20	60	141	163	303	479
	18-39	75	(69-80)	23	67	153	177	404	620
	40-64	52	(47-58)	11	45	120	140	305	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	62	(56-67)	16	54	133	155	1212	1970
	Surpoids	62	(57-70)	21	58	119	134	366	619
	Obésité	53	(46-63)	5	40	145	175	157	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	58	(52-62)	16	51	123	143	744	1290
	Supérieur de type court	58	(52-64)	14	50	127	147	503	885
	Supérieur de type long	65	(60-72)	14	57	144	167	608	916
REGION*	Flandre	51	(48-56)	11	44	114	132	958	1766
	Wallonie	70	(64-77)	23	63	140	161	741	1126
TOTAL		62	(58-65)	15	53	136	158	1897	3146
ANNEE**	2004	56	(51-61)	15	50	115	132	914	1867
	2014	62	(59-67)	15	54	135	157	950	1599

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

** La comparaison entre années comprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

6. BIBLIOGRAPHIE

- (1) Vanhauwaert E. De actieve voedingsdriehoek. Leuven: Uitgeverij Acco; 2012.
- (2) Algemene gids: lekker aanbevolen voor jong en minder jong, een initiatie van het Nationaal voedings en gezondheidsplan. 2013.
- (3) Dekkers A, Verkaik-Kloosterman J, van Rossum C, Ocké M. SPADE: Statistical Program to Assess habitual Dietary Exposure. User's manual. Version 2.0. National Institute for Public Health and the Environment (RIVM); 2014 Dec 1.
- (4) Dekkers AL, Verkaik-Kloosterman J, van Rossum CT, Ocké MC. SPADE, a new statistical program to estimate habitual dietary intake from multiple food sources and dietary supplements. *J Nutr* 2014 Dec;144(12):2083-91.
- (5) Vandevijvere S, De Vriese S, Huybrechts i, Moreau M, Temme E, De Henauw S, et al. The gap between food-based dietary guidelines and usual food consumption in Belgium, 2004. *Public Health Nutr* 2009 Mar;12(3):423-31.
- (6) Wetenschappelijk Instituut Volksgezondheid. De Belgische Voedselconsumptiepeiling: Hoofdstuk V.3 Graanproducten en Aardappelen. 2016.
- (7) National Institute for Public Health and the Environment. Dutch National Food consumption Survey 2007-2010. 2011.
- (8) Danmarks Tekniske Universiteit. Danskernes kostvaner 2011-2013. 2015.
- (9) Darmon N, Drewnowski A. Does social class predict diet quality? *The American journal of clinical nutrition* 2008;87(5):1107-17.
- (10) Ball K, Crawford D, Mishra G. Socio-economic inequalities in women's fruit and vegetable intakes: a multilevel study of individual, social and environmental mediators. *Public health nutrition* 2006;9(05):623-30.
- (11) Beydoun MA, Wang Y. How do socio-economic status, perceived economic barriers and nutritional benefits affect quality of dietary intake among US adults? *European journal of clinical nutrition* 2008;62(3):303-13.
- (12) Van de Vijver LPL, Van den Bosch LMC, van den Brandt PA, Goldbohm RA. Whole-grain consumption, dietary fibre intake and body mass index in the Netherlands cohort study. *European journal of clinical nutrition* 2009;63(1):31-8.
- (13) Anderson JW, Baird P, Davis RH, Ferreri S, Knudtson M, Koraym A, et al. Health benefits of dietary fiber. *Nutrition Reviews* 2009;67(4):188-205.
- (14) Buttriss JL, Stokes CS. Dietary fibre and health: an overview. *Nutrition Bulletin* 2008;33(3):186-200.
- (15) Engbers LH, van Poppel MN, Paw MJC, van Mechelen W. Worksite health promotion programs with environmental changes: a systematic review. *American journal of preventive medicine* 2005;29(1):61-70.
- (16) Mhurchu CN, Aston LM, Jebb SA. Effects of worksite health promotion interventions on employee diets: a systematic review. *BMC Public Health* 2010;10(1):62.
- (17) Vereecken CA, Bobelijn K, Maes L. School food policy at primary and secondary schools in Belgium-Flanders: does it influence young people's food habits? *European journal of clinical nutrition* 2005;59(2):271-7.

2.3 LES LÉGUMES

AUTEUR
Cloë OST

Remerciements

Ce travail n'aurait pas pu être réalisé sans la collaboration de nombreuses personnes. Des remerciements particuliers sont adressés :

Aux participants et aux enquêteurs pour leur participation à l'enquête ;

À Loes Brocatus, Charlotte Stiévenart et Sofie Van den Abeele pour la préparation et l'organisation du travail de terrain, ainsi que pour leur contribution à la gestion des données collectées ;

À Ledia Jani pour son travail organisationnel et logistique lors de l'enquête, de même que pour la mise en page de ce rapport ;

À Sarah Bel, Koenraad Cuypers, Karin De Ridder, Thérèse Lebacqz, Cloë Ost et Eveline Teppers pour le travail de gestion et d'analyse des données collectées ;

À Koenraad Cuypers pour la coordination du projet.

Pour toute référence à ce chapitre, veuillez utiliser la citation suivante :

Ost C. Les légumes. Dans : Bel S, Tafforeau J (éd.). Enquête de consommation alimentaire 2014-2015. Rapport 4. WIV-ISP, Bruxelles, 2016.

TABLE DES MATIÈRES

Résumé	214
1. Introduction	215
2. Instruments	217
2.1. Questions	217
2.1.1. Fréquence de consommation alimentaire	217
2.1.2. Rappels de consommation alimentaire de 24 heures	217
2.2. Indicateurs	218
2.2.1. Fréquence de consommation alimentaire	218
2.2.2. Rappels de consommation alimentaire de 24 heures	218
3. Résultats	220
3.1. Fréquence de consommation alimentaire	220
3.1.1. Légumes crus	220
3.1.2. Légumes frais préparés a la maison (non crus)	220
3.1.3. Légumes en conserve, en bocal, surgelés	220
3.1.4. Jus de fruits ou de légumes	221
3.2. Consommation habituelle	221
3.3. Recommandations alimentaires	222
4. Discussion	223
5. Tableaux	225
6. Bibliographie	232

RÉSUMÉ

Les légumes sont des aliments riches en fibres, en vitamines, en minéraux et en antioxydants, tout en étant pauvres en matières grasses et en calories. Dans le cadre de la pyramide alimentaire, il est donc recommandé de consommer, en moyenne, 300 grammes de légumes par jour, en mélangeant de préférence crudités et légumes cuits.

En Belgique, en 2014, 22 % de la population (de 3 à 64 ans) indique consommer des légumes crus tous les jours et 85 % de la population en mange au moins une fois par semaine. Par ailleurs, 31 % de la population déclare consommer quotidiennement des légumes frais préparés à la maison et 92 % en consomme au moins une fois par semaine. Les légumes en conserve, en bocal ou surgelés sont consommés moins fréquemment : seulement 5 % de la population en consomme chaque jour et 55 % en consomme au moins une fois par semaine.

En 2014, la consommation habituelle de légumes au sein de la population belge (de 3 à 64 ans) s'élève en moyenne à 145 g par jour. Seulement 5 % de la population atteint les recommandations en vigueur à ce sujet, soit 100 à 300 g par jour pour les enfants (selon l'âge) et 300 g par jour à partir de 12 ans. Les hommes et les femmes consomment des quantités similaires de légumes. La consommation habituelle de légumes augmente, par ailleurs, avec l'âge : celle-ci passe, en effet, de 91 g par jour chez les enfants âgés de 3 à 5 ans à 172 g par jour chez les adultes âgés de 40 à 64 ans.

La consommation habituelle de légumes a tendance à augmenter avec le niveau d'éducation : de 127 g par jour parmi les personnes ayant le niveau d'éducation le plus faible à 170 g par jour chez les personnes diplômées de l'enseignement supérieur de type long. En parallèle, le pourcentage de la population respectant les recommandations à ce sujet passe de 2 % parmi les personnes ayant le niveau d'éducation le plus faible à 9 % parmi celles ayant le niveau d'éducation le plus élevé.

Enfin, en 2014, la consommation habituelle de légumes au sein de la population âgée de 15 à 64 ans, de même que le pourcentage de personnes rencontrant les recommandations dans ce domaine, sont similaires aux résultats qui étaient observés en 2004.

1. INTRODUCTION

Les légumes devraient constituer l'une de nos principales sources de glucides : ceux-ci sont, en effet, riches en fibres alimentaires, tout en étant pauvres en calories et en matières grasses (1). Les légumes constituent, en outre, une source alimentaire importante de minéraux tels que le fer, le potassium, le calcium, et de vitamines telles que la vitamine C, la vitamine B1, la vitamine B2, l'acide folique et le bêta-carotène. Il est essentiel de varier le type de légumes consommés car la teneur en minéraux et en vitamines varie d'une catégorie de légumes à l'autre. A titre d'exemple, certains légumes comme le brocoli, le chou-fleur et le poivron sont riches en vitamine C, tandis que d'autres comme la carotte sont riches en bêta-carotène (2). Enfin, les pigments des légumes représentent une source importante d'antioxydants. A ce sujet, il est intéressant de varier la couleur des légumes consommés car ceux-ci contiennent généralement des antioxydants différents (3).

Il est souhaitable, lors de la préparation des légumes, de limiter l'ajout de matières grasses (crème, sauce, etc.) et de sel. Trois critères de classification sont utilisés au sein du groupe des légumes afin de déterminer les aliments à privilégier :

- la teneur en lipides (sous forme d'en%) du produit
- l'ajout de sel
- sa teneur en légumes (pour les soupes).

Les légumes à privilégier sont ceux présentant une teneur en lipides inférieure à 30 % de leur contenu énergétique (≤ 30 en%) et ne contenant pas de sel ajouté (2). Ces critères que l'on retrouve dans la pyramide alimentaire, sont basés sur les recommandations du Conseil Supérieur de la Santé ; ces dernières se fondent sur le niveau d'énergie, de micro- et de macronutriments (1).

Dans le cadre de la pyramide alimentaire, il est recommandé, à partir de 12 ans, de consommer 300 grammes de légumes par jour. Des quantités plus faible sont recommandées pour les enfants ; ces dernières varient en fonction de l'âge (Tableau 1) (2).

Tableau 1 | Recommandations concernant la consommation de légumes, Vigez, Belgique, 2012

Groupes d'âge	Légumes (g par jour)*
3 – 5 ans	100-150 g
6 – 11 ans	250-300 g
12 – 18 ans	300 g
Adultes (19 – 59 ans)	300 g
60 ans et +	300 g

Source : pyramide alimentaire, Vigez, 2012

*Légumes crus ou préparés.

En ce qui concerne le mode de préparation, il est recommandé de consommer tant des légumes crus que cuits (2). D'une part, les légumes cuits contiennent en général un peu moins de vitamines que les légumes crus, les vitamines étant sensibles à la cuisson. Lors de la cuisson, les légumes perdent ainsi 20 % à 50 % de leur teneur en vitamines. Il importe donc d'utiliser de bonnes techniques de cuisson et de conservation afin de limiter cette perte de vitamines (2). D'autre part, la cuisson présente néanmoins certains avantages : elle permet de mieux digérer les légumes et d'en consommer ainsi de plus grandes quantités. En outre, certains antioxydants se libèrent mieux après cuisson, notamment le lycopène présent dans les tomates (2;3). Il est donc conseillé de varier légumes crus et légumes cuits. Afin de se conformer à la recommandation de 300 grammes de légumes par jour, une partie des légumes peut être consommée sous forme de crudités pendant le lunch, par exemple, et le reste sous forme de légumes cuits ou de soupe au cours du repas chaud (2).

Les légumineuses et les burgers de légumes ne font pas partie du groupe des légumes. Les légumineuses (haricots blancs, fèves, lentilles, pois chiches) contiennent, en effet, davantage de protéines que les légumes ; celles-ci sont donc classées dans le groupe de la viande, du poisson, des œufs et des produits de substitution. Les burgers de légumes contiennent, quant à eux, une teneur en sel et en matières grasses trop élevées pour être repris dans le groupe des légumes. Enfin, les pommes de terre et les patates douces n'ont pas été considérées comme des légumes ; celles-ci ont été incluses dans le groupe des produits céréaliers (2).

2. INSTRUMENTS

2.1. QUESTIONS

2.1.1. Fréquence de consommation alimentaire

Les questions concernant la fréquence de consommation des légumes faisaient partie du questionnaire papier de fréquence de consommation alimentaire (« Food frequency questionnaire », FFQ). Ce questionnaire a été remis au participant lors de la première visite de l'enquêteur en lui demandant de le remettre complété à l'enquêteur lors de la seconde interview. Pour les enfants (de 3 à 9 ans), ce questionnaire a été rempli par un parent ou un responsable.

FFQ01 A quelle fréquence consommez-vous les produits ci-dessous ? Réfléchissez à votre consommation moyenne au cours des 12 derniers mois.

FFQ0103	Jus de fruits, de légumes
FFQ0132	Légumes frais crus (salade, tomates, ...)
FFQ0133	Légumes frais préparés à la maison (non crus)
FFQ0134	Légumes préparés (en conserves, bocaux, surgelés, ...)

A cette série de questions, le participant pouvait choisir une réponse parmi la liste de fréquences suivante :

- (1) Jamais ;
- (1) Moins d'1 fois par mois ;
- (1) 1 à 3 fois par mois ;
- (1) 1 fois par semaine ;
- (1) 2 à 4 fois par semaine ;
- (1) 5 à 6 fois par semaine ;
- (1) 1 fois par jour ;
- (1) 2 à 3 fois par jour ;
- (1) Plus de 3 fois par jour.

2.1.2. Rappels de consommation alimentaire de 24 heures

Deux rappels de consommation alimentaire de 24 heures non-consécutifs ont été réalisés auprès de chaque participant par des enquêteurs ayant reçu une formation spécifique. A deux reprises, les personnes interrogées ont donc été invitées à indiquer tout ce qu'elles avaient mangé et bu les 24 heures précédant le jour de l'interview, en passant en revue les différents repas (petit-déjeuner, dix-heures, etc.). Il leur a également été demandé de rapporter en détail en quelles quantités ces aliments/boissons avaient été consommés. Cette procédure de collecte des données a été réalisée de manière standardisée au moyen du logiciel GloboDiet^{®1}.

¹ Se référer à la Section « Introduction générale et méthodologie » de l'enquête pour davantage d'informations sur le rappel de consommation alimentaire et le logiciel GloboDiet[®].

2.2. INDICATEURS

2.2.1. Fréquence de consommation alimentaire

Sur base du questionnaire de fréquence de consommation alimentaire, les indicateurs suivants ont été créés :

- FFQ_rveg1** Distribution de la population (de 3 à 64 ans) en fonction de la fréquence de consommation de légumes crus.
- FFQ_hveg1** Distribution de la population (de 3 à 64 ans) en fonction de la fréquence de consommation de légumes frais préparés à la maison.
- FFQ_pveg1** Distribution de la population (de 3 à 64 ans) en fonction de la fréquence de consommation de légumes en conserve, en bocal ou surgelés.
- FFQ_juic1** Distribution de la population (de 3 à 64 ans) en fonction de la fréquence de consommation de jus de fruit ou de légumes.

Ces différents indicateurs incluent six catégories de fréquence :

- (1) Jamais ;
- (1) Moins d'1 fois par semaine ;
- (1) 1 fois par semaine ;
- (1) 2 à 4 fois par semaine ;
- (1) 5 à 6 fois par semaine ;
- (1) Une fois par jour ou plus.

Les indicateurs FFQ_rveg1, FFQ_hveg1 et FFQ_pveg1 n'ont pas été comparés entre années d'enquête (2004 versus 2014). En effet, les questions se référant à ces indicateurs n'avaient pas été posées en 2004 ou avaient été posées différemment, rendant difficile les comparaisons entre enquêtes.

2.2.2. Rappels de consommation alimentaire de 24 heures

La consommation habituelle de légumes a été estimée sur base des données collectées lors des deux rappels de consommation alimentaire de 24 heures non-consécutifs. Le Tableau 2 fournit un aperçu détaillé des aliments qui ont été inclus dans cette analyse.

Tableau 2 | Aperçu des aliments pris en compte dans les analyses, sur base des groupes et numéros d'aliments du logiciel GloboDiet®

Analyse	Années	Groupes	Numéros	Description
Légumes	2014	01_00	9, 11, 12, 13	Tubercules (sauf pommes de terre et patates douces)
		02	Tous	Légumes
		13_01	1773-1776	Jus de légumes
	2004	01_02	9, 11, 12, 13	Tubercules (sauf pommes de terre et patates douces)
		02	Tous	Légumes
		13_01	1773-1779	Jus de légumes
	16_01	2130; 2137-2147; 2227-2229; 2279	Soupe de légumes	

Les analyses ont été effectuées à l'aide du modèle de consommation épisodique du logiciel SPADE®² (4;5). L'ensemble de la population ne consomme, en effet, pas des légumes chaque jour. Etant donnée la faible proportion (< 2 %) de personnes ayant indiqué ne jamais consommer de légumes, cette information n'a pas été prise en compte dans les analyses.

Il est important de signaler ici que la consommation de légumes (telle que mesurée sur base des données collectées durant les interviews) présentée dans le cadre de ce rapport est sans doute légèrement sous-estimée. En effet, la pyramide alimentaire considère la soupe ayant une teneur en légumes supérieure à 40 % comme appartenant au groupe des légumes. Or, dans la dernière version de GloboDiet®, la soupe n'est pas enregistrée comme telle mais est divisée en différents ingrédients : à titre d'exemple, 100 g de soupe aux tomates est divisée, dans la base de données, en 40 g de tomates, 55 g d'eau, etc. Par conséquent, pour les personnes ayant consommé de la soupe, seules les quantités réelles de légumes présentes dans la soupe ont été prises en compte dans l'analyse (40 g de tomates, pour l'exemple ci-dessus) et non pas le poids total de la soupe consommée (100 g de soupe, dans l'exemple ci-dessus).

Une telle situation est différente de celle observée dans la base de données de 2004. En effet, lors de la précédente enquête, la soupe était considérée comme un tout et n'était pas divisée en plusieurs ingrédients. Afin de pouvoir comparer la consommation habituelle de légumes entre 2004 et 2014, les quantités de soupe, présentes dans la base de données de 2004, ont été multipliées par 0,40 en partant du principe que la soupe contient, en moyenne, 40 grammes de légumes par 100 grammes de produit.

² Se référer à la Section « Introduction générale et méthodologie » de l'enquête pour davantage d'informations concernant le fonctionnement du logiciel SPADE®.

3. RÉSULTATS

3.1. FRÉQUENCE DE CONSOMMATION ALIMENTAIRE³

3.1.1. Légumes crus

En Belgique, en 2014, 22,1 % de la population (de 3 à 64 ans) mange tous les jours des légumes crus et 85,0 % de la population en consomme au moins une fois par semaine. Par ailleurs, 3,5 % des Belges qui indiquent ne jamais consommer de légumes crus.

Les femmes consomment plus souvent des légumes crus tous les jours (24,7 %) que les hommes (19,4 %), cette différence étant significative après standardisation pour l'âge. Les jeunes enfants (de 3 à 5 ans) et les adolescents (de 10 à 17 ans) semblent être les moins nombreux à consommer quotidiennement des légumes crus, en comparaison aux autres groupes d'âge.

Le pourcentage de personnes qui consomment chaque jour des légumes crus s'avère relativement similaire quel que soit l'indice de masse corporelle (IMC) et le niveau d'éducation.

Les personnes résidant en Wallonie sont significativement plus nombreuses (28,7 %) que les personnes résidant en Flandre (17,2 %) à consommer quotidiennement des légumes crus.

Enfin, la fréquence de consommation de légumes crus avait été abordée différemment lors de la précédente enquête de consommation alimentaire menée en 2004 ; cet indicateur n'a donc pas été comparé entre 2004 et 2014.

3.1.2. Légumes frais préparés à la maison (non crus)

En Belgique, en 2014, 31,3 % de la population (de 3 à 64 ans) consomme chaque jour des légumes frais préparés à la maison et 92,3 % de la population en mange au moins une fois par semaine. Seuls 2,0 % des Belges ne consomment jamais de légumes frais préparés à la maison.

Les femmes consomment plus souvent des légumes frais préparés à la maison (35,0 %) que les hommes (27,4 %), cette différence étant significative après standardisation pour l'âge.

La proportion de personnes qui consomment quotidiennement des légumes frais préparés à la maison ne varie, par contre, pas significativement en fonction de l'âge, de l'IMC ou du niveau d'éducation.

Contrairement à la consommation de légumes crus, les personnes résidant en Flandre sont significativement plus nombreuses (32,9 %) que celles résidant en Wallonie (26,6 %) à consommer chaque jour des légumes frais préparés à la maison.

Enfin, la fréquence de consommation de légumes frais préparés à la maison avait été abordée différemment lors de la précédente enquête de consommation alimentaire menée en 2004 ; cet indicateur n'a donc pas été comparé entre 2004 et 2014.

3.1.3. Légumes en conserve, en bocal, surgelés

En Belgique, en 2014, 5,2 % de la population (de 3 à 64 ans) consomme quotidiennement des légumes en conserve, en bocal ou surgelés et 55,3 % de la population en consomme au moins une fois par semaine. Par ailleurs, 12,2 % de la population indique ne jamais manger de légumes en conserve, en bocal ou surgelés.

Le pourcentage de la population qui déclare ne jamais consommer de légumes en conserve, en bocal ou surgelés ne varie pas significativement selon le sexe, l'âge, l'IMC, le niveau d'éducation ou le lieu de résidence.

Il existe toutefois certaines différences au niveau du pourcentage de personnes consommant chaque jour ce type de légumes :

³ Tous les tests de significativité ont été réalisés après standardisation pour l'âge et le sexe.

- les personnes souffrant d'obésité sont significativement plus nombreuses (10,7 %) que les personnes en situation de surpoids (3,4 %) ou ayant un IMC « normal » (4,6 %) à consommer chaque jour des légumes en conserve, en bocal ou surgelés
- les personnes sans diplôme ou avec un diplôme de primaire ou de secondaire sont significativement plus nombreuses (8,0 %) que celles diplômées de l'enseignement supérieur de type court (3,6 %) ou long (2,9 %) à consommer quotidiennement ce type de légumes.

Enfin, la fréquence de consommation de légumes en conserve, en bocal ou surgelés avait été abordée différemment lors de la précédente enquête de consommation alimentaire menée en 2004 ; cet indicateur n'a donc pas été comparé entre 2004 et 2014.

3.1.4. Jus de fruits ou de légumes

En Belgique, en 2014, 16,8 % de la population (de 3 à 64 ans) consomme quotidiennement du jus de fruits ou de légumes, 18,4 % en boit entre une à six fois par semaine et 21,2 % en consomme moins d'une fois par semaine. Les 43,6 % restant indiquent ne jamais boire de jus de fruits ou de jus de légumes.

La fréquence de consommation de jus de fruits ou de légumes s'avère relativement similaire parmi les hommes et les femmes. Les enfants sont les moins nombreux à consommer quotidiennement du jus de fruits ou de légumes : 5,4 % des enfants âgés de 3 à 5 ans et 6,4 % des enfants âgés de 6 à 9 ans sont dans ce cas. La proportion de personnes consommant chaque jour du jus augmente ensuite chez les adolescents (15,6 % dans la catégorie 10-13 ans et 12,6 % dans la catégorie 14-17 ans) et les adultes (19,5 % dans la catégorie 18-39 ans et 18,3 % dans la catégorie 40-64 ans).

Le pourcentage de personnes qui consomme chaque jour du jus de fruits ou de légumes a tendance à augmenter avec l'IMC : les personnes ayant un IMC « normal » sont ainsi significativement moins nombreuses (10,7 %) que les personnes en situation de surpoids (22,0 %) ou souffrant d'obésité (28,4 %) à consommer quotidiennement du jus de fruits ou de légumes. En parallèle, la proportion de personnes ne consommant jamais de jus de fruits ou de légumes est significativement plus élevée chez les personnes ayant un IMC « normal » (49,3 %) que chez celles en surpoids (35,5 %) ou souffrant d'obésité (35,4 %).

La proportion de personnes consommant quotidiennement du jus de fruits ou de légumes a tendance à diminuer avec le niveau d'éducation : cette proportion est de 20,5 % chez les personnes n'ayant pas de diplôme de l'enseignement supérieur et diminue à 17,1 % chez les personnes diplômées de l'enseignement supérieur de type court et 10,8 % chez les personnes diplômées de l'enseignement supérieur de type long.

Enfin, il n'existe pas de différences significatives à ce sujet en fonction de la région de résidence ou de l'année de l'enquête (2004 versus 2014).

3.2. CONSOMMATION HABITUELLE

Dans le cadre de l'enquête, seuls 4,2 % des répondants ont indiqué ne pas avoir consommé de légumes au cours des deux jours de rappel de consommation alimentaire de 24 heures. Par ailleurs, 22,3 % des répondants ont mentionné en avoir consommé l'un des deux jours de rappel et 73,5 % ont déclaré en avoir consommé les deux jours de rappel.

En Belgique, en 2014, la consommation habituelle de légumes est de 145 g par jour en moyenne au sein de la population âgée de 3 à 64 ans; la médiane est de 133 g par jour et le percentile 97,5 % s'élève à 321 g par jour.

Les hommes et les femmes consomment des quantités relativement similaires de légumes (135 g par jour et 150 g par jour, respectivement). La consommation habituelle de légumes augmente, par ailleurs, avec l'âge : de 91 g par jour chez les enfants âgés de 3 à 5 ans à 172 g par jour chez les adultes âgés de 40 à 64 ans. Cette tendance est assez logique, les besoins alimentaires étant plus importants chez les adultes que chez les enfants.

La consommation habituelle de légumes s'avère relativement similaire quelle que soit la catégorie d'IMC. Celle-ci a, par contre, tendance à augmenter avec le niveau d'éducation : en moyenne, les personnes diplômées de l'enseignement supérieur de type long consomment significativement plus de légumes (170 g

par jour) que les personnes diplômées de l'enseignement supérieur de type court (141 g par jour) et celles n'ayant pas de diplôme de l'enseignement supérieur (127 g par jour).

Les personnes résidant en Flandre consomment significativement plus de légumes (148 g par jour) que celles vivant en Wallonie (135 g par jour).

Enfin, en 2014, la consommation habituelle de légumes, au sein de la population belge âgée de 15 à 64 ans, est relativement similaire à celle qui était observée en 2004.

3.3. RECOMMANDATIONS ALIMENTAIRES

Dans le cadre de la pyramide alimentaire, il est recommandé (à partir de 12 ans) de manger 300 g de légumes par jour, en privilégiant un mélange de légumes crus et de légumes cuits. Cette recommandation est plus basse pour les enfants et varie en fonction de leur âge (Tableau 1).

En Belgique, en 2014, 94,8 % de la population âgée de 3 à 64 ans ne respecte pas cette recommandation. Ce pourcentage est similaire parmi les femmes et parmi les hommes. Il existe, par contre, des différences à ce sujet en fonction de l'âge :

- les enfants âgés de 3 à 5 ans sont significativement moins nombreux que les personnes plus âgées à consommer une quantité de légumes inférieure aux recommandations propres à leur tranche d'âge, à savoir 100 g de légumes par jour (soit nettement moins que les 300 g recommandés à partir de 12 ans)
- les enfants âgés de 6 à 9 ans et les adolescents (de 10 à 17 ans) obtiennent les moins bons scores : en effet, la presque totalité (99 % ou plus) d'entre eux n'atteignent pas les quantités recommandées
- les adultes présentent, quant à eux, des résultats légèrement meilleurs : ce sont 97,2 % des jeunes adultes (de 18 à 39 ans) et 93,8 % des adultes plus âgés (de 40 à 64 ans) qui consomment moins de 300 g de légumes par jour et ne rencontrent donc pas les recommandations.

D'un point de vue socio-économique, les personnes sans diplôme, avec un diplôme de primaire ou de secondaire, ainsi que celles diplômées de l'enseignement supérieur de type court, sont significativement plus nombreuses (97,6 % et 95,9 %, respectivement) que les personnes diplômées de l'enseignement supérieur de type long (90,8 %) à consommer des quantités de légumes inférieures aux recommandations.

Enfin, le pourcentage de personnes ne rencontrant pas les recommandations en matière de consommation de légumes est relativement similaire quel que soit l'IMC, la région de résidence et l'année de l'enquête (2004 versus 2014).

4. DISCUSSION

Un régime alimentaire équilibré apporte une quantité adaptée de calories et permet de maintenir la balance énergétique ; il est à la fois riche en micronutriments et fibres alimentaires. De nombreuses études épidémiologiques associent, en effet, un tel régime à une meilleure santé (6). Le légume est un bon exemple d'aliment qui contient de nombreux micronutriments tout en étant pauvre en énergie. Par conséquent, une consommation insuffisante de légumes peut entraîner une carence en micronutriments et en fibres alimentaires (2;6). A l'échelle mondiale, environ 15 % des maladies sont liées à une sous-alimentation et à des carences en certains nutriments. Un pourcentage identique de maladies peut être attribué à des facteurs de risque tels que le surpoids, une tension artérielle élevée et un taux de cholestérol élevé. Ces facteurs de risque sont également influencés par l'alimentation (7).

En 2014, le Belge moyen (de 3 à 64 ans) présente une consommation habituelle de légumes de 145 g par jour. Par conséquent, à peine 5 % de la population répond aux recommandations définies dans le cadre de la pyramide alimentaire à ce sujet.

La consommation habituelle de légumes augmente avec l'âge et passe de 91 g par jour chez les enfants âgés de 3 à 5 ans à 172 g par jour chez les adultes âgés de 40 à 64 ans. Une telle augmentation avec l'âge avait également été observée dans l'enquête de consommation alimentaire menée aux Pays-Bas (8). Aux Pays-Bas toujours, la consommation habituelle de légumes au sein de la population de 7 à 69 ans varie entre 60 g et 140 g par jour (8). Les Belges (de 3 à 64 ans) semblent donc manger légèrement plus de légumes que les Néerlandais.

Les analyses montrent que la consommation de légumes varie peu selon le sexe ou l'IMC. Cette consommation augmente, par contre, avec le niveau d'éducation. Une telle relation avait également été observée lors de la précédente enquête de consommation alimentaire menée en Belgique en 2004 (9;10). Le constat selon lequel les personnes gens ayant un statut socio-économique plus élevé consomment davantage de légumes a également été largement décrit dans la littérature (6;11;12). En outre, les personnes avec un statut socio-économique plus élevé consomment non seulement plus de légumes, mais elles consomment également plus souvent des légumes frais et une plus grande diversité de légumes (6). Dans la présente étude, on a notamment constaté que les personnes ayant un niveau d'éducation élevé consomment moins souvent des légumes en conserve, en bocal ou surgelés en comparaison aux personnes ayant un niveau d'éducation plus faible.

Consommer suffisamment de légumes constitue un élément essentiel d'un mode de vie sain. Une consommation insuffisante de fruits et de légumes est un facteur de risque de développement de maladies cardiovasculaires et de certains cancers (7). Une étude menée dans dix pays européens a démontré une association entre une consommation de fruits et de légumes plus élevée et une diminution du risque de cancer. Il convient toutefois d'interpréter ces résultats avec précaution : un risque plus élevé de cancer peut aussi être la conséquence d'autres facteurs tels que la consommation d'alcool, le tabac et le manque d'activité physique. Bien que cette étude ait tenu compte de tous ces facteurs au cours de l'analyse, il n'est pas possible d'exclure totalement la présence d'autres facteurs confondants (13). Il ressort en général de la littérature que la morbidité et la mortalité suivent un gradient socio-économique. Les études montrent notamment que les personnes se trouvant plus bas sur l'échelle sociale présentent davantage de risque d'obésité, de diabète, d'affections cardiovasculaires, d'ostéoporose, de caries et de certaines formes de cancer. Chacune des maladies précitées présente un lien avec l'alimentation. C'est la raison pour laquelle le régime alimentaire pourrait expliquer en partie les inégalités observées en termes de santé entre groupes socio-économiques (6).

La consommation de légumes diminue avec le niveau d'éducation. La littérature suggère trois raisons qui expliquent en partie le gradient en termes de consommation de légumes suivant le statut socio-économique:

- la littérature mentionne le coût d'une alimentation saine : une alimentation riche en énergie (et souvent pauvre en nutriments) est, en effet, généralement meilleur marché qu'une alimentation riche en nutriments. A ce niveau, des décisions politiques pourraient jouer un rôle afin de rendre les aliments sains abordables, par exemple en taxant moins les aliments sains et davantage les aliments ayant un impact négatif sur la santé. Il s'agit également de tenir compte de ce constat afin

d'augmenter l'efficacité des campagnes mises en place : ainsi, la promotion de produits plus chers aura peu d'impact sur les gens ayant des revenus relativement faibles (6;7;11)

- la littérature mentionne la disponibilité d'une alimentation saine, c'est-à-dire la présence de magasins de proximité offrant une gamme d'aliments sains : ceci augmente, en effet, la qualité du régime alimentaire dans les environs et ce, même chez les gens ayant un statut socio-économique plus faible (6;11)
- la littérature évoque enfin l'éducation et le comportement face à l'alimentation (6) : la connaissance des aliments influence les choix alimentaires, il importe donc d'améliorer les connaissances de la population en matière d'alimentation.

Il est possible également d'aider la population à effectuer des choix adéquats : cela peut, par exemple, passer par un meilleur étiquetage, ainsi qu'un meilleur contrôle de la publicité et des allégations nutritionnelles présentes sur les emballages des produits alimentaires (6;7;11).

5. TABLEAUX

Tableau 1 	Recommandations concernant la consommation de légumes, Vigez, Belgique, 2012. . .	215
Tableau 2 	Aperçu des aliments pris en compte dans les analyses, sur base des groupes et numéros d'aliments du logiciel GloboDiet®	219
Tableau 3 	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) en fonction de la fréquence de consommation de légumes crus, Belgique, 2014	226
Tableau 4 	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) en fonction de la fréquence de consommation de légumes frais préparés à la maison, Belgique, 2014	227
Tableau 5 	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) en fonction de la fréquence de consommation de légumes en conserve, en bocal ou surgelés, Belgique, 2014	228
Tableau 6 	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) en fonction de la fréquence de consommation de jus de fruits ou de légumes, Belgique	229
Tableau 7 	Consommation habituelle de légumes (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par sexe et par âge, Belgique, 2014	230
Tableau 8 	Consommation habituelle de légumes (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), Belgique.	231

Tableau 3 | Distribution de la population (de 3 à 64 ans) en fonction de la fréquence de consommation de légumes crus, Belgique, 2014

FFQ_rveg1		Jamais	< 1 fois par semaine	1 fois par semaine	2-4 fois par semaine	5-6 fois par semaine	≥ 1 fois par jour	N
SEXE	Hommes	4,6	13,2	17,0	36,7	9,1	19,4	1508
	Femmes	2,4	9,8	14,5	38,9	9,6	24,7	1562
AGE	3 - 5	10,0	16,6	19,9	29,1	8,3	16,2	441
	6 - 9	7,9	10,9	12,6	35,8	9,0	23,9	527
	10 - 13	7,7	15,0	19,5	31,0	9,7	17,1	438
	14 - 17	6,1	14,4	18,8	30,6	11,3	18,7	466
	18 - 39	3,0	13,7	12,2	39,2	11,0	20,9	609
	40 - 64	1,4	8,0	17,6	40,2	7,8	25,0	589
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	3,8	10,9	16,8	38,4	9,5	20,7	1933
	Surpoids	1,1	9,9	12,7	42,8	9,1	24,5	600
	Obésité	5,8	11,2	16,2	32,2	9,9	24,8	298
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire ou secondaire	5,4	12,4	18,1	35,8	7,6	20,6	1254
	Supérieur de type court	1,9	10,1	15,9	38,1	9,9	24,2	866
	Supérieur de type long	2,3	11,4	12,1	40,4	11,2	22,6	896
REGION*	Flandre	3,3	14,4	18,6	38,1	8,4	17,2	1731
	Wallonie	3,5	6,6	12,0	38,4	10,9	28,7	1099
TOTAL		3,5	11,4	15,7	37,8	9,4	22,1	3070

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Pourcentages pondérés.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 4 | Distribution de la population (de 3 à 64 ans) en fonction de la fréquence de consommation de légumes frais préparés à la maison, Belgique, 2014

FFQ_hveg1		Jamais	< 1 fois par semaine	1 fois par semaine	2-4 fois par semaine	5-6 fois par semaine	≥ 1 fois par jour	N
SEXE	Hommes	2,3	6,5	9,7	40,4	13,8	27,4	1509
	Femmes	1,6	5,3	7,5	32,2	18,4	35,0	1558
AGE	3 - 5	3,3	4,2	5,4	30,9	17,8	38,3	443
	6 - 9	1,8	5,3	7,0	35,3	19,8	30,8	526
	10 - 13	5,0	5,9	10,1	28,3	18,3	32,3	436
	14 - 17	4,0	9,7	12,6	30,9	17,8	24,9	465
	18 - 39	1,6	6,2	9,3	40,0	17,1	25,8	607
	40 - 64	1,3	5,2	7,6	35,7	14,0	36,2	590
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	1,8	5,9	7,5	36,4	18,3	30,1	1931
	Surpoids	1,2	4,2	7,7	37,7	16,5	32,8	600
	Obésité	3,3	5,9	12,4	34,9	9,3	34,2	298
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire ou secondaire	3,7	7,6	9,9	35,1	12,0	31,7	1250
	Supérieur de type court	0,7	5,3	7,9	38,6	17,7	29,7	865
	Supérieur de type long	0,8	3,7	7,3	34,4	20,4	33,4	898
REGION*	Flandre	1,3	5,0	6,5	37,0	17,3	32,9	1729
	Wallonie	3,1	7,5	14,3	35,6	12,9	26,6	1098
TOTAL		2,0	5,9	8,6	36,2	16,2	31,3	3067

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Pourcentages pondérés.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 5 | Distribution de la population (de 3 à 64 ans) en fonction de la fréquence de consommation de légumes en conserve, en bocal ou surgelés, Belgique, 2014

FFQ_pveg1		Jamais	< 1 fois par semaine	1 fois par semaine	2-4 fois par semaine	5-6 fois par semaine	≥ 1 fois par jour	N
SEXE	Hommes	11,9	32,2	26,4	22,7	1,9	4,9	1510
	Femmes	12,6	32,8	24,9	21,7	2,6	5,5	1557
AGE	3 - 5	14,7	26,5	27,2	24,4	4,4	2,7	443
	6 - 9	11,0	32,6	26,1	24,4	2,1	3,9	523
	10 - 13	17,5	35,2	22,5	18,1	2,4	4,2	438
	14 - 17	21,7	28,1	20,9	22,3	2,4	4,6	466
	18 - 39	10,0	28,8	25,9	27,5	2,2	5,5	609
	40 - 64	11,6	36,6	26,3	17,7	2,1	5,7	588
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	12,3	33,5	28,0	19,9	1,7	4,6	1933
	Surpoids	10,0	34,3	24,2	24,9	3,2	3,4	600
	Obésité	13,3	28,7	21,4	23,5	2,4	10,7	297
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire ou secondaire	15,3	28,0	25,9	20,5	2,3	8,0	1250
	Supérieur de type court	8,7	35,4	23,8	26,1	2,4	3,6	867
	Supérieur de type long	10,8	35,7	27,5	20,8	2,2	2,9	896
REGION*	Flandre	11,0	35,2	24,9	22,3	1,8	4,7	1729
	Wallonie	12,4	28,4	25,6	23,8	2,6	7,1	1099
TOTAL		12,2	32,5	25,6	22,2	2,3	5,2	3067

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Pourcentages pondérés.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 6 | Distribution de la population (de 3 à 64 ans) en fonction de la fréquence de consommation de jus de fruits ou de légumes, Belgique

FFQ_juic1		Jamais	< 1 fois par semaine	1 fois par semaine	2-4 fois par semaine	5-6 fois par semaine	≥ 1 fois par jour	N
SEXE	Hommes	42,6	21,1	7,6	8,6	2,3	17,8	1511
	Femmes	44,6	21,2	8,3	7,7	2,4	15,9	1559
AGE	3 - 5	71,4	14,2	4,5	3,5	1,0	5,4	443
	6 - 9	58,6	18,1	9,4	7,0	0,5	6,4	527
	10 - 13	44,4	19,6	9,1	8,1	3,2	15,6	437
	14 - 17	40,9	23,8	10,8	8,0	3,9	12,6	466
	18 - 39	34,4	24,7	8,8	8,9	3,7	19,5	609
	40 - 64	46,3	19,2	6,8	8,1	1,2	18,3	588
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	49,3	23,2	8,2	6,6	2,0	10,7	1936
	Surpoids	35,5	20,6	8,8	9,8	3,4	22,0	598
	Obésité	35,4	16,5	6,6	11,4	1,6	28,4	297
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire ou secondaire	45,6	17,8	6,7	8,3	1,0	20,5	1245
	Supérieur de type court	45,6	19,5	6,3	8,7	2,8	17,1	869
	Supérieur de type long	38,0	28,3	11,9	7,1	4,0	10,8	902
REGION*	Flandre	42,1	20,8	8,5	8,1	2,3	18,1	1733
	Wallonie	44,7	19,9	8,0	9,0	2,4	16,0	1100
TOTAL		43,6	21,2	8,0	8,1	2,3	16,8	3070
ANNEE**	2004	44,6	19,1	8,2	8,9	2,5	16,7	1799
	2014	40,7	22,0	7,9	8,6	2,5	18,4	1560

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Pourcentages pondérés.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

** La comparaison entre années comprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 7 | Consommation habituelle de légumes (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par sexe et par âge, Belgique, 2014

	Age	Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	% en- dessous des recommandations	n	N
Hommes	3-5	82	(73-96)	29	74	161	184	72	221	230
	6-9	94	(88-102)	34	85	183	208	99	267	279
	10-13	103	(96-113)	38	94	198	223	99	197	210
	14-17	111	(103-122)	42	103	209	237	99	223	240
	18-39	133	(127-151)	53	123	246	277	98	296	305
	40-64	156	(146-177)	65	146	283	318	96	275	284
Femmes	3-5	88	(76-101)	30	80	177	205	67	213	224
	6-9	94	(89-102)	33	85	188	214	99	245	259
	10-13	102	(95-111)	36	93	199	227	99	226	239
	14-17	111	(101-120)	40	101	216	243	99	228	239
	18-39	149	(132-156)	56	137	284	321	96	305	315
	40-64	177	(161-191)	72	165	325	364	93	318	322

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes, percentiles et pourcentages pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 8 | Consommation habituelle de légumes (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), Belgique

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	% en-dessous des recommandations	n	N
SEXE	Hommes	135	(131-149)	49	124	257	291	97	1479	1548
	Femmes	150	(139-157)	50	137	295	335	94	1535	1598
AGE	3-5	91	(78-94)	31	82	179	203	65	434	454
	6-9	96	(90-99)	33	87	190	217	99	512	538
	10-13	103	(97-109)	36	93	202	230	99	423	449
	14-17	110	(105-119)	40	100	212	242	99	451	479
	18-39	143	(135-151)	54	132	271	305	97	601	620
	40-64	172	(158-179)	71	160	313	350	94	593	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	141	(134-152)	51	130	269	304	96	1891	1970
	Surpoids	151	(141-165)	51	138	296	337	94	597	619
	Obésité	128	(120-148)	40	115	261	297	96	294	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	127	(119-136)	43	116	249	284	98	1208	1290
	Supérieur de type court	141	(130-151)	54	131	265	299	96	854	885
	Supérieur de type long	170	(160-185)	62	156	323	366	91	901	916
REGION*	Flandre	148	(143-160)	56	137	280	316	95	1720	1766
	Wallonie	135	(120-139)	41	121	274	313	96	1057	1126
TOTAL		145	(138-150)	50	133	283	321	95	3014	3146
ANNEE**	2004	167	(160-178)	69	156	301	336	95	1786	1867
	2014	157	(149-164)	62	146	290	326	96	1545	1599

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes, percentiles et pourcentages pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

** La comparaison entre années comprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

6. BIBLIOGRAPHIE

- (1) Hoge Gezondheidsraad. Voedingsaanbevelingen voor België. Herziening 2009, nr. 8309. Brussel: Hoge Gezondheidsraad; 2009.
- (2) Vanhauwaert E. De actieve voedingsdriehoek. Leuven: Uitgeverij Acco; 2012.
- (3) Algemene gids: lekker aanbevolen voor jong en minder jong, een initiatie van het Nationaal voedings en gezondheidsplan. 2013.
- (4) Dekkers A, Verkaik-Kloosterman J, van Rossum C, Ocké M. SPADE: Statistical Program to Assess habitual Dietary Exposure. User's manual. Version 2.0. National Institute for Public Health and the Environment (RIVM); 2014 Dec 1.
- (5) Dekkers AL, Verkaik-Kloosterman J, van Rossum CT, Ocke MC. SPADE, a new statistical program to estimate habitual dietary intake from multiple food sources and dietary supplements. *J Nutr* 2014 Dec;144(12):2083-91.
- (6) Darmon N, Drewnowski A. Does social class predict diet quality? *The American journal of clinical nutrition* 2008;87(5):1107-17.
- (7) Lock K, Pomerleau J, Causer L, Altmann DR, McKee M. The global burden of disease attributable to low consumption of fruit and vegetables: implications for the global strategy on diet. *Bulletin of the World Health Organization* 2005;83(2):100-8.
- (8) National Institute for Public Health and the Environment. Dutch National Food consumption Survey 2007-2010. 2011.
- (9) Vandevijvere S, De Vriese S, Huybrechts I, Moreau M, Temme E, De Henauw S, et al. The gap between food-based dietary guidelines and usual food consumption in Belgium, 2004. *Public Health Nutr* 2009 Mar;12(3):423-31.
- (10) Wetenschappelijk Instituut Volksgezondheid. De Belgische Voedselconsumptiepeiling: Hoofdstuk V.4 Groenten. 2004.
- (11) Ball K, Crawford D, Mishra G. Socio-economic inequalities in women's fruit and vegetable intakes: a multilevel study of individual, social and environmental mediators. *Public health nutrition* 2006;9(05):623-30.
- (12) Hulshof KF, Brussaard JH, Kruizinga AG, Telman J, Lowik MR. Socio-economic status, dietary intake and 10 y trends: the Dutch National Food Consumption Survey. *Eur J Clin Nutr* 2003 Jan;57(1):128-37.
- (13) Boffetta P, Couto E, Wichmann J, Ferrari P, Trichopoulos D, Bueno-de-Mesquita HB, et al. Fruit and vegetable intake and overall cancer risk in the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC). *Journal of the National Cancer Institute* 2010;102(8):529-37.

2.4 LES FRUITS

AUTEUR
Cloë OST

Remerciements

Ce travail n'aurait pas pu être réalisé sans la collaboration de nombreuses personnes. Des remerciements particuliers sont adressés :

Aux participants et aux enquêteurs pour leur participation à l'enquête ;

À Loes Brocatus, Charlotte Stiévenart et Sofie Van den Abeele pour la préparation et l'organisation du travail de terrain, ainsi que pour leur contribution à la gestion des données collectées ;

À Ledia Jani pour son travail organisationnel et logistique lors de l'enquête, de même que pour la mise en page de ce rapport ;

À Sarah Bel, Koenraad Cuypers, Karin De Ridder, Thérèse Lebacqz, Cloë Ost et Eveline Teppers pour le travail de gestion et d'analyse des données collectées ;

À Koenraad Cuypers pour la coordination du projet.

Pour toute référence à ce chapitre, veuillez utiliser la citation suivante :

Ost C. Les fruits. Dans : Bel S, Tafforeau J (éd.). Enquête de consommation alimentaire 2014-2015. Rapport 4. WIV-ISP, Bruxelles, 2016.

TABLE DES MATIÈRES

Résumé	237
1. Introduction	238
2. Instruments	239
2.1. Questions	239
2.1.1. Fréquence de consommation alimentaire	239
2.1.2. Rappels de consommation alimentaire de 24 heures	239
2.2. Indicateurs	240
2.2.1. Fréquence de consommation alimentaire	240
2.2.2. Rappels de consommation alimentaire de 24 heures	240
3. Résultats	242
3.1. Fréquence de consommation alimentaire	242
3.1.1. Fruits frais	242
3.1.2. Fruits en conserve ou surgelés	242
3.1.3. Fruits secs ou fruits confits	243
3.1.4. Jus de fruits ou de légumes	243
3.2. Consommation habituelle et recommandations alimentaires	244
3.2.1. Fruits (sans jus de fruits et olives)	244
3.2.2. Fruits, jus de fruits et olives	244
3.2.3. Recommandations alimentaires	245
4. Discussion	247
5. Tableaux	249
6. Bibliographie	258

RÉSUMÉ

Les fruits constituent une source importante de glucides, de vitamines, de minéraux, de fibres alimentaires, d'eau et d'antioxydants. Les fruits sont également riches en potassium, vitamine C, bêta-carotène et vitamine B6. Dans le cadre de la pyramide alimentaire, il est par conséquent recommandé de consommer quotidiennement 250 g de fruits (soit environ deux fruits), même si la composition et le contenu en nutriments varie suivant le type de fruit.

En Belgique, en 2014, 48 % de la population (de 3 à 64 ans) consomme des fruits frais chaque jour. 48 % de la population mange des fruits en conserve ou surgelés (seulement 1 % en consomme cependant tous les jours). 58 % des Belges mangent de temps en temps des fruits secs. Enfin, 17 % de la population boit du jus de fruits ou de légumes chaque jour, tandis que 44 % indique ne jamais en boire.

Ce chapitre l'analyse porte en premier lieu, sur la consommation de fruits (frais, secs, en compote) sans tenir compte des jus de fruits et des olives. Une seconde analyse porte ensuite sur la consommation de fruits au sens large, c'est-à-dire en incluant aussi dans ce groupe les jus de fruits et les olives.

En Belgique, en 2014, la consommation habituelle de fruits est de 110 g par jour au sein de la population âgée de 3 à 64 ans. Seule une minorité (9 %) de la population consomme les quantités de fruits recommandées, à savoir 250 g par jour pour les adultes. Lorsque les jus et les olives sont pris en compte, la consommation habituelle de fruits s'élève alors à 179 g par jour ; dans ce cas, 24 % de la population se conforme aux recommandations en vigueur à ce sujet.

Les personnes souffrant d'obésité consomment moins de fruits, de jus de fruits et d'olives (143 g par jour) que celles ayant un statut pondéral normal (185 g par jour). La proportion de personnes respectant les quantités journalières de fruits recommandées est donc inférieure parmi les personnes obèses que parmi celles ayant un statut pondéral normal (13 % versus 25 %).

La consommation habituelle de fruits, de jus de fruits et d'olives a tendance à augmenter avec le niveau d'éducation : celle-ci passe ainsi de 139 g par jour chez les personnes ayant un niveau d'éducation relativement faible à 214 g par jour chez les personnes détenant le niveau d'éducation le plus élevé. En parallèle, la proportion de personnes ayant une consommation suffisante de fruits (sur base des recommandations), passe de 14 % chez les personnes ayant un niveau d'éducation relativement faible à 34 % chez les personnes ayant le niveau d'éducation le plus élevé.

Les personnes résidant en Flandre consomment davantage de fruits, de jus de fruits et d'olives (189 g par jour) que les personnes résidant en Wallonie (149 g par jour). Le pourcentage de personnes rencontrant les recommandations à ce sujet est donc plus élevé en Flandre (26 %) qu'en Wallonie (17 %).

Enfin, en 2014, la consommation habituelle de fruits, de jus de fruits et d'olives est similaire (au sein de la population âgée de 15 à 64 ans) à celle qui était observée en 2004. En corollaire, le pourcentage de personnes se conformant aux recommandations dans ce domaine est similaire en 2004 et 2014.

1. INTRODUCTION

Tout comme les légumes, les fruits constituent une source importante de glucides, de vitamines, de fibres alimentaires, d'eau et d'antioxydants (1;2). Les fruits diffèrent néanmoins des légumes car ils contiennent des glucides simples. En outre, en comparaison aux légumes, les fruits contiennent différents types de nutriments, en différentes quantités : ceux-ci sont ainsi riches en potassium, vitamine C, bêta-carotène et vitamine B6. Ces différences montrent l'importance de manger des fruits et des légumes tous les jours (1). Il importe, en outre, de varier le type et la couleur des fruits consommés, ceci afin d'absorber une diversité de minéraux, de vitamines et d'antioxydants (1;2).

Dans le cadre de la pyramide alimentaire, il est recommandé de manger 250 à 375 g de fruits par jour, en fonction de l'âge (Tableau 1). Il s'agit de privilégier les fruits frais aux fruits en boîte ou aux fruits secs (1).

Tableau 1 | Recommandations concernant la consommation de fruits, Vigez, Belgique, 2012

Groupes d'âge	Quantités de fruits recommandées (par jour)
3 – 5 ans	100-200 g (1 à 2 fruits)
6 - 11 ans	250 g (2 fruits)
12 -18 ans	375 g (3 fruits)
Adultes (19 – 59 ans)	250 g (2 fruits)
60 ans et +	250-375 g (2 à 3 fruits)

Source : pyramide alimentaire, Vigez, 2012 (1)

Les critères définissant quels produits peuvent être considérés comme des fruits se basent sur les recommandations du Conseil Supérieur de la Santé relatives à la densité en fibres alimentaires (au moins 15 g de fibres par 1000 kcal - Recommandation nutritionnelle pour la Belgique 1996) (1;3). Ainsi la confiture par exemple, n'est pas considérée comme faisant partie du groupe des fruits mais bien de celui des occasionnels. La confiture contient en effet peu de fibres alimentaires, de minéraux et de vitamines en comparaison aux fruits. A titre d'alternatives, les fruits frais peuvent également être utilisés comme garnitures sur le pain (1).

Les noix ne sont pas non plus classées dans le groupe des fruits. Celles-ci contiennent en effet beaucoup de protéines (8-21 g de protéines /100 g) et présentent un apport énergétique important en raison de leur teneur en lipides (33-76 g de graisses /100 g) relativement élevée. Les noix constituant une source de protéines et de fer, celles-ci font partie des produits de substitution de la viande : afin de constituer un substitut complet, elles doivent cependant être accompagnées d'autres produits de substitution tels que les légumineuses, le lait ou les œufs (1). Les noix et les graines ont été étudiées en détail dans le chapitre concernant la consommation de viande, de poisson, d'œufs et de produits de substitution.

Les fruits secs sont, quant à eux, considérés comme appartenant au groupe des fruits. Suite au processus de séchage, les fruits secs présentent cependant un apport énergétique relativement élevé, c'est pourquoi il est recommandé d'en limiter la consommation à 25 g par jour (1).

Enfin, même si les jus font partie du groupe des fruits, il s'agit de privilégier la consommation de fruits frais. Un verre de jus de fruits contient en effet le jus d'environ deux fruits frais, ce qui en fait un produit énergétique. Le jus possède, en outre, une teneur inférieure en vitamines et fibres, en comparaison aux fruits frais (1).

2. INSTRUMENTS

2.1. QUESTIONS

2.1.1. Fréquence de consommation alimentaire

Les questions concernant la fréquence de consommation des fruits faisaient partie du questionnaire papier de fréquence de consommation alimentaire (« Food frequency questionnaire », FFQ). Ce questionnaire a été remis au participant lors de la première visite de l'enquêteur en lui demandant de le remettre complété à l'enquêteur lors de la seconde interview. Pour les enfants (de 3 à 9 ans), ce questionnaire a été rempli par un parent ou un responsable.

FFQ01 A quelle fréquence consommez-vous les produits ci-dessous ? Réfléchissez à votre consommation moyenne au cours des 12 derniers mois.

FFQ0103	Jus de fruits, de légumes
FFQ0129	Fruits frais
FFQ0130	Fruits en conserve, surgelés, coupelle en plastique
FFQ0131	Fruits secs (raisins, abricots, figues) et fruits confits

A cette série de questions, le participant pouvait choisir une réponse parmi la liste de fréquences suivante :

- (1) Jamais ;
- (2) Moins d'1 fois par mois ;
- (3) 1 à 3 fois par mois ;
- (4) 1 fois par semaine ;
- (5) 2 à 4 fois par semaine ;
- (6) 5 à 6 fois par semaine ;
- (7) 1 fois par jour ;
- (8) 2 à 3 fois par jour ;
- (9) Plus de 3 fois par jour.

2.1.2. Rappels de consommation alimentaire de 24 heures

Deux rappels de consommation alimentaire de 24 heures non-consécutifs ont été réalisés auprès de chaque participant par des enquêteurs ayant reçu une formation spécifique. A deux reprises, les personnes interrogées ont donc été invitées à indiquer tout ce qu'elles avaient mangé et bu les 24 heures précédant le jour de l'interview, en passant en revue les différents repas (petit-déjeuner, dix-heures, etc.). Il leur a également été demandé de rapporter en détail en quelles quantités ces aliments/boissons avaient été consommés. Cette procédure de collecte des données a été réalisée de manière standardisée au moyen du logiciel GloboDiet^{®1}.

¹ Se référer à la Section « Introduction générale et méthodologie » de l'enquête pour davantage d'informations sur le rappel de consommation alimentaire et le logiciel GloboDiet[®].

2.2. INDICATEURS

2.2.1. Fréquence de consommation alimentaire

Sur base du questionnaire de fréquence de consommation alimentaire, les indicateurs suivants ont été créés :

FFQ_juic1	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de jus de fruits ou de légumes.
FFQ_ffruit1	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de fruits frais.
FFQ_pfruit1	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de fruits surgelés, en conserve ou en coupelle en plastique.
FFQ_dfruit1	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de fruits secs ou de fruits confits.

Ces différents indicateurs incluent six catégories de fréquence :

- (1) Jamais ;
- (2) Moins d'1 fois par semaine ;
- (3) 1 fois par semaine ;
- (4) 2 à 4 fois par semaine ;
- (5) 5 à 6 fois par semaine ;
- (6) Une fois par jour ou plus.

L'indicateur FFQ_pfruit1 n'a pas été comparé entre années d'enquête (2004 versus 2014) car la question se référant à cet indicateur n'avait pas été posée en 2004.

2.2.2. Rappels de consommation alimentaire de 24 heures

La consommation habituelle de fruits a été estimée à l'aide du logiciel standardisé SPADE², sur base des données collectées lors des deux rappels de consommation alimentaire de 24 heures non-consécutifs (4;5). Deux séries d'analyses ont été réalisées à ce sujet :

- la première portait sur la consommation de fruits, en incluant ici les fruits frais, les compotes de fruits, les fruits secs, les fruits en conserves ou surgelés ;
- la seconde série considérait, quant à elle, la consommation de fruits au sens large, c'est-à-dire en considérant également la consommation de jus de fruits et d'olives (Tableau 2).

² Se référer à la Section « Introduction générale et méthodologie » de l'enquête pour davantage d'informations concernant le fonctionnement du logiciel SPADE®.

Tableau 2 | Aperçu des aliments pris en compte dans les analyses, sur base des groupes et numéro d'identification des aliments du logiciel GloboDiet®

Analyses	Années	Groupes	Numéros	Description
Fruits	2014	04_01	Tous	Fruits frais, secs, compotes et mélanges
	2004	04_01	Tous	Fruits frais et fruits secs
		04_03	249-253; 255-257	Mélanges de fruits
Fruits, jus de fruits et olives	2014	04_01	Tous	Fruits frais, secs, compotes et mélanges
		04_04	Tous	Olives
		13_01	2277, 1734, 2278, 2490	Jus de fruits
	2004	04_01	Tous	Fruits frais et fruits secs
		04_03	249-253; 255-257	Mélanges de fruits
		04_04	Tous	Olives
		13_01	2277, 1734, 2278, 2490	Jus de fruits

Ces deux séries d'analyses ont été réalisées au moyen du modèle de consommation épisodique du logiciel SPADE®, les fruits n'étant pas consommés quotidiennement par l'ensemble de l'échantillon. En outre, la proportion de l'échantillon ne consommant jamais de fruits étant très faible (< 2 %), cette information n'a pas été prise en compte dans l'étape de modélisation de la consommation habituelle (4;5).

3. RÉSULTATS

3.1. FRÉQUENCE DE CONSOMMATION ALIMENTAIRE³

3.1.1. Fruits frais

En Belgique, en 2014 :

- 47,6 % de la population (de 3 à 64 ans) mange des fruits frais chaque jour
- 10,3 % en mange cinq à six fois par semaine
- 42,1 % de la population consomme des fruits frais moins de cinq fois par semaine : 30,8 % en mange entre une et quatre fois par semaine, 9,7 % en mange moins d'une fois par semaine
- 1,6 % n'en consomme jamais.

Les femmes sont significativement plus nombreuses (54,5 %) que les hommes (40,3 %) à consommer quotidiennement des fruits frais. Ce pourcentage varie aussi en fonction de l'âge, selon une courbe « en U » :

- le taux est le plus élevé (70,7 %) chez les enfants âgés de 3 à 5 ans ;
- il diminue ensuite chez les enfants âgés de 6 à 9 ans (61,8 %) et les adolescents âgés de 10 à 13 ans (44,1 %) ;
- il atteint un minimum chez les adolescents âgés de 14 à 17 ans (28,9 %) ;
- il augmente finalement à nouveau chez les adultes âgés de 18 à 39 ans (37,5 %) et ceux âgés de 40 à 64 ans (55,1 %).

Les personnes souffrant d'obésité sont significativement moins nombreuses (41,4 %) que les personnes ayant un IMC normal (48,3 %) ou étant en situation de surpoids (50,8 %) à manger des fruits frais chaque jour.

Le pourcentage de personnes consommant des fruits frais tous les jours est significativement plus élevé chez les personnes détenant un diplôme de l'enseignement supérieur de type long (52,9 %) ou court (52,1 %) que chez celles n'ayant pas de diplôme ou ayant un diplôme de primaire ou de secondaire (41,4 %).

La consommation quotidienne de fruits frais est plus fréquente en Flandre (50,7 %) qu'en Wallonie (40,9 %). Enfin, en 2014, le pourcentage de personnes (de 15 à 64 ans) mangeant chaque jour des fruits frais est similaire à celui observé lors de l'enquête de consommation alimentaire de 2004.

3.1.2. Fruits en conserve ou surgelés

En Belgique, en 2014, 47,9% de la population (de 3 à 64 ans) mange des fruits en conserve ou surgelés (on a calculé ce pourcentage en vérifiant le nombre de personnes qui n'ont pas déclaré qu'elles n'avaient jamais consommé de tels fruits). Ce type de fruits n'est pas consommé fréquemment ; en effet, la majeure partie des personnes qui en consomment le font moins d'une fois par semaine.

Davantage de femmes (50,8 %) que d'hommes (44,9 %) consomment des fruits en conserve ou surgelés, cette différence étant significative après standardisation pour l'âge. Ce pourcentage augmente par ailleurs avec l'âge : celui-ci passe de 32,9 % chez les enfants âgés de 3 à 5 ans à 51,9 % chez les adultes âgés de 40 à 64 ans.

La proportion de personnes qui consomment de temps en temps des fruits en conserve ou surgelés ne varie pas significativement en fonction de l'IMC, du niveau d'éducation ou du lieu de résidence. Enfin, la fréquence de consommation de fruits en conserve ou surgelés n'avait pas été abordée lors de la précédente enquête de consommation alimentaire menée en 2004 ; cet indicateur n'a donc pas pu être comparé entre 2004 et 2014.

³ Tous les tests de significativité ont été réalisés après standardisation pour l'âge et le sexe.

3.1.3. Fruits secs ou fruits confits

En Belgique, en 2014, 42,2 % de la population (de 3 à 64 ans) ne mange jamais de fruits secs ou de fruits confits, 41,5 % en consomme moins d'une fois par semaine et 16,3 % en mange plus d'une fois par semaine.

Le pourcentage de consommateurs de fruits secs ou de fruits confits (c'est-à-dire de personnes n'ayant pas indiqué ne jamais consommer de fruits secs ou de fruits confits) est le plus élevé parmi les adultes : 57,1 % chez les adultes âgés de 18 à 39 ans et 65,1 % chez les adultes âgés de 40 à 64 ans. A l'inverse, ce pourcentage est le plus faible parmi les adolescents : 44,6 % des adolescents âgés de 10 à 13 ans et 42,7 % des adolescents âgés de 14 à 17 ans.

La consommation de fruits secs ou de fruits confits est davantage rencontrée parmi les personnes ayant un niveau d'éducation relativement élevé : ainsi, les personnes diplômées de l'enseignement supérieur de type long ou court sont significativement plus nombreuses (67,7 % et 64,4 %) que les personnes ayant un niveau d'éducation plus faible (47,1 %) à indiquer qu'il leur arrive de consommer des fruits secs ou des fruits confits (quelle que soit la fréquence).

Le pourcentage de consommateurs de fruits secs ou de fruits confits ne varie, par contre, pas significativement en fonction du sexe, de l'IMC ou de la région de résidence. Enfin, une augmentation significative de la consommation de fruits secs ou de fruits confits a été observée au sein de la population (de 15 à 64 ans) entre 2004 et 2014 : en effet, alors que le pourcentage de consommateurs était de 42,8 % en 2004, celui-ci est de 60,4 % en 2014.

3.1.4. Jus de fruits ou de légumes

En Belgique, en 2014 :

- 16,8 % de la population (de 3 à 64 ans) consomme quotidiennement du jus de fruits ou de légumes
- 18,4 % en boit entre une à six fois par semaine
- 21,2 % en consomme moins d'une fois par semaine
- 43,6 % indiquent ne jamais boire de jus de fruits ou de jus de légumes.

La fréquence de consommation de jus de fruits ou de légumes s'avère relativement similaire parmi les hommes et les femmes. Les enfants sont les moins nombreux à consommer quotidiennement du jus de fruits ou de légumes : 5,4 % chez les enfants âgés de 3 à 5 ans et 6,4 % chez les enfants âgés de 6 à 9 ans. Ce taux augmente ensuite chez les adolescents (15,6 % dans la catégorie 10-13 ans et 12,6 % dans la catégorie 14-17 ans) et les adultes (19,5 % dans la catégorie 18-39 ans et 18,3 % dans la catégorie 40-64 ans).

Les personnes ayant un IMC normal sont significativement moins nombreuses (10,7 %) que les personnes en situation de surpoids (22,0 %) ou souffrant d'obésité (28,4 %) à consommer quotidiennement du jus de fruits ou de légumes. En parallèle, la proportion de personnes ne consommant jamais de jus de fruits ou de légumes est significativement plus élevée chez les personnes ayant un IMC normal (49,3 %) que chez celles en surpoids (35,5 %) ou souffrant d'obésité (35,4 %).

La proportion de personnes consommant quotidiennement du jus de fruits ou de légumes a tendance à diminuer avec le niveau d'éducation : cette proportion est de 20,5 % chez les personnes n'ayant pas de diplôme de l'enseignement supérieur et diminue à 17,1 % chez les personnes diplômées de l'enseignement supérieur de type court et 10,8 % chez les personnes diplômées de l'enseignement supérieur de type long.

Enfin, il n'existe pas de différences significatives à ce sujet en fonction de la région de résidence ou de l'année de l'enquête (2004 versus 2014).

3.2. CONSOMMATION HABITUELLE ET RECOMMANDATIONS ALIMENTAIRES

3.2.1. Fruits (sans jus de fruits et olives)

Les données collectées au cours des deux rappels de consommation alimentaire de 24 heures montrent que 27,7 % des répondants n'avaient pas mangé de fruits durant ces deux jours de rappel, 31,8 % en avaient consommé l'un des deux jours et 40,5 % en avaient consommé les deux jours.

En Belgique, en 2014, la consommation habituelle de fruits est de 110 g par jour au sein de la population âgée de 3 à 64 ans ; la médiane est de 94 g par jour et le percentile 97,5 % s'élève à 313 g par jour.

En moyenne, les femmes consomment plus de fruits (117 g par jour) que les hommes (99 g par jour). Cet écart n'est pas observé chez les enfants (de 3 à 9 ans) ni chez les jeunes adolescents (de 10 à 13 ans) : chez ces derniers, les filles consomment des quantités relativement similaires de fruits que les garçons. Chez les adolescents âgés de 14 à 17 ans et les adultes (de 18 à 64 ans), par contre, les hommes ont tendance à présenter une consommation de fruits inférieure à celle des femmes (une différence de 20 à 30 g /jour).

La consommation habituelle de fruits varie avec l'âge selon une courbe « en U » : celle-ci s'élève à 136 g par jour chez les enfants âgés de 3 à 5 ans, elle diminue ensuite avec l'âge pour tomber à 85 g par jour chez les adolescents âgés de 14 à 17 ans, avant d'augmenter à nouveau chez les adultes (92 g par jour dans la catégorie 18-39 ans et 128 g par jour dans la catégorie 40-64 ans).

La consommation de fruits a, par ailleurs, tendance à diminuer avec l'IMC : en effet, celle-ci s'élève à 115 g par jour chez les personnes ayant un IMC normal, à 103 g par jour chez les personnes en situation de surpoids et à 89 g par jour chez les personnes souffrant d'obésité. Les personnes ayant un IMC normal consomment significativement plus de fruits que les personnes obèses.

D'un point de vue socio-économique, la consommation de fruits est positivement associée au niveau d'éducation. Ainsi, les personnes diplômées de l'enseignement supérieur de type long et de type court mangent significativement plus de fruits (respectivement, 129 g par jour et 122 g par jour) que les personnes ayant un niveau d'éducation plus faible (87 g par jour).

On observe une consommation habituelle de fruits significativement plus élevée en Flandre (121 g par jour) qu'en Wallonie (86 g par jour). Enfin, la consommation de fruits observée en 2014, au sein de la population âgée de 15 à 64 ans, est relativement similaire à celle qui était observée lors de la précédente enquête de consommation alimentaire menée en 2004.

3.2.2. Fruits, jus de fruits et olives

Dans le cadre de l'enquête, 15,4 % des répondants n'avaient pas du tout consommé de fruits, de jus de fruits ou d'olives durant les deux jours de rappel de consommation alimentaire de 24 heures. Par ailleurs, 28,8 % participants ont rapporté en avoir consommé l'un des deux jours, tandis que 55,8 % des participants ont mentionné en avoir mangé les deux jours de rappel.

En Belgique, en 2014, la consommation habituelle de fruits, de jus de fruits et d'olives s'élève à 179 g par jour au sein de la population âgée de 3 à 64 ans ; la médiane est de 156 g par jour et le percentile 97,5 % s'élève à 468 g par jour.

La consommation habituelle de fruits, de jus de fruits et d'olives varie peu en fonction du sexe: celle-ci est de 170 g par jour chez les hommes et de 180 g par jour chez les femmes. Cette consommation varie par contre de manière significative avec l'âge : entre 230 g par jour et 244 g par jour chez les enfants (de 3 à 9 ans) contre 162 g à 196 g par jour chez les adolescents et les adultes (de 10 à 64 ans).

La consommation habituelle de fruits, de jus de fruits et d'olives a tendance à diminuer lorsque l'IMC augmente : elle passe ainsi de 185 g par jour chez les personnes ayant un IMC considéré comme normal à 166 g par jour chez les personnes en situation de surpoids et 143 g par jour chez les personnes souffrant d'obésité. Les personnes ayant un IMC normal consomment significativement plus de fruits que les personnes obèses.

Un gradient positif a été observé entre la consommation de fruits, de jus de fruits et d'olives et le niveau d'éducation. Plus particulièrement, les personnes diplômées de l'enseignement supérieur de type long et

de type court consomment significativement plus de fruits (respectivement, 214 g par jour et 198 g par jour) que les personnes ayant un niveau d'éducation inférieur (139 g par jour).

Une différence régionale a également été observée à ce sujet, la consommation habituelle de fruits, de jus de fruits et d'olives étant significativement plus élevée en Flandre (189 g par jour) qu'en Wallonie (149 g par jour). Enfin, la consommation habituelle de fruits, de jus de fruits et d'olives, au sein de la population âgée de 15 à 64 ans, est relativement similaire en 2004 et 2014.

3.2.3. Recommandations alimentaires

Les fruits constituent une source alimentaire importante de vitamines, de glucides, de fibres, d'eau et d'antioxydants ; il est par conséquent recommandé, dans le cadre de la pyramide alimentaire, d'en consommer de 250 à 375 g par jour (soit deux à trois fruits par jour), en fonction de l'âge (Tableau 1).

En Belgique, en 2014, 91,3 % de la population présente une consommation de fruits inférieure aux quantités recommandées. Ce pourcentage tombe à 76,3 % lorsque la consommation de jus de fruits et d'olives est également prise en compte. Dans les deux cas (avec ou sans inclusion des jus et des olives), ce pourcentage s'avère similaire parmi les hommes et parmi les femmes.

Le pourcentage de personnes ne rencontrant pas les recommandations concernant la consommation de fruits varie de manière marquée avec l'âge (Figure 1) :

- 36,1 % des enfants âgés de 3 à 5 ans consomment des quantités de fruits inférieures aux recommandations propres à cette tranche d'âge, à savoir 100 g de fruits par jour ; ce pourcentage tombe à 11,1 % lorsque la consommation de jus de fruits et d'olives est prise en considération ;
- 93,6 % des enfants âgés de 6 à 9 ans ne suivent pas les recommandations et mangent moins de 250 g de fruits par jour ; ce pourcentage n'est plus que de 62,3 % lorsque les jus de fruits et les olives sont considérés comme des fruits ;
- 97,5 % des jeunes adolescents (de 10 à 13 ans) présentent une consommation de fruits inférieure aux recommandations (250 g par jour pour les jeunes de 10 et 11 ans et 375 g par jour pour ceux de 12 et 13 ans), un pourcentage qui reste relativement élevé (81,2 %) même lorsque les jus et les olives sont pris en compte dans les analyses ;
- la presque totalité (99,7 %) des adolescents âgés de 14 à 17 ans mangent moins de 375 g de fruits par jour et se situent dès lors en-dessous des quantités recommandées ; ce pourcentage est de 93,9 % lorsque les jus et les olives sont également pris en compte ;
- enfin, 95,8 % des adultes âgés de 18 à 39 ans et 90,3 % des adultes âgés de 40 à 64 ans ont une consommation de fruits inférieure à la quantité de 250 g par jour qui leur est recommandée ; ces pourcentages tombent à 81,3 % et 77,1 % après inclusion des jus de fruits et des olives dans les analyses.

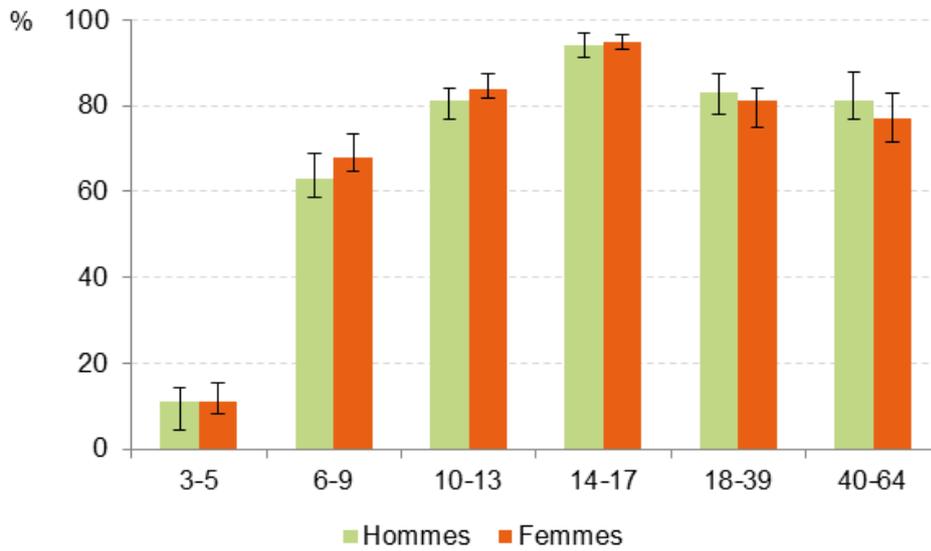
La proportion de personnes ne consommant pas suffisamment de fruits, selon les recommandations en vigueur, s'avère relativement similaire quelle que soit la catégorie d'IMC. Lorsque le groupe des fruits inclut également les jus de fruits et les olives, une association avec l'IMC est cependant observée : dans ce cas, les personnes souffrant d'obésité sont significativement plus nombreuses (87,2 %) que celles ayant un statut pondéral normal (75,3 %) à présenter une consommation de fruits inférieure aux quantités recommandées.

Le pourcentage de personnes ne satisfaisant pas aux recommandations à ce sujet a tendance à augmenter lorsque le niveau d'éducation diminue. En prenant en compte uniquement les fruits en tant que tels (sans inclure les jus et les olives), les personnes n'ayant pas de diplôme, ayant un diplôme de l'enseignement primaire ou secondaire sont significativement plus nombreuses à présenter une consommation de fruits inférieure aux recommandations (95,3 %), en comparaison aux personnes diplômées de l'enseignement supérieur de type court (89,1 %) ou long (88,1 %). Une telle association est également observée lorsque les jus de fruits et les olives sont pris en compte dans les analyses.

Les personnes résidant en Wallonie sont significativement plus nombreuses que celles vivant en Flandre à ne pas rencontrer les recommandations concernant la consommation de fruits. Une telle différence est notée lorsque seuls les fruits sont pris en compte (95,4 % versus 89,7 %) mais aussi lorsque les fruits, les jus de fruits et les olives sont considérés conjointement (83,3 % par rapport à 74,3 %).

Enfin, en 2014, la proportion de personnes (de 15 à 64 ans) ne consommant pas suffisamment de fruits, selon les recommandations en vigueur, est similaire à celle qui était observée en 2004 et ce, tant pour les fruits uniquement que pour les fruits, les jus de fruit et les olives.

Figure 1 | Pourcentage de la population (de 3 à 64 ans) avec une consommation de fruits, de jus de fruits et d'olives inférieure aux quantités recommandées, par sexe et par âge, Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014



4. DISCUSSION

Un régime alimentaire équilibré apporte une quantité adaptée de calories et permet de maintenir la balance énergétique ; il est à la fois riche en micronutriments et en fibres alimentaires. De nombreuses études épidémiologiques associent un tel régime à une meilleure santé (6).

Les fruits sont pauvres en énergie et riches en micronutriments et en fibres. Comme c'est le cas pour les légumes, une consommation insuffisante de fruits peut provoquer indirectement un déficit en micronutriments et en fibres alimentaires (1;6). Environ 15 % des maladies dans le monde entier sont liées à une sous-alimentation et à un déficit en certains nutriments. Un pourcentage identique peut être attribué à des facteurs de risque liés à l'alimentation comme le surpoids, l'hypertension et l'hypercholestérolémie (7).

En Belgique, en 2014, la consommation habituelle de fruits, de jus de fruits et d'olives était de 179 g par jour, ce qui est largement en dessous de la recommandation (250 à 375 g de fruits par jour). Par conséquent, 77 % des Belges (de 3 à 64 ans) ne suivent pas les recommandations établies dans le cadre de la pyramide alimentaire à ce sujet. Un tel pourcentage est similaire à celui estimé aux Pays-Bas où la majeure partie de la population ne consomme pas suffisamment de fruits (8).

La consommation de fruits estimée chez les adultes belges semble similaire à celle observée aux Pays-Bas : les adultes belges (de 18 à 64 ans) consomment entre 80 et 135 g de fruits par jour, tandis que les adultes néerlandais (de 19 à 69 ans) présentent une consommation habituelle de fruits variant entre 61 et 145 g par jour (8). Les enfants et les adolescents belges (de 6 à 17 ans) semblent, par contre, consommer davantage de fruits (entre 74 et 139 g par jour) que les enfants et adolescents néerlandais (de 7 à 18 ans) (entre 62 et 89 g par jour) (8). Par ailleurs, la consommation de fruits semble beaucoup plus élevée en France et en Allemagne qu'en Belgique. Les études menées dans ces deux pays emploient cependant une toute autre méthodologie pour modéliser les consommations habituelles (9;10), ce qui pourrait expliquer en partie ces différences.

Une consommation suffisante de fruits constitue une composante clé d'un style de vie sain. En effet, une consommation trop faible de fruits et de légumes représente notamment un facteur de risque pour le développement de maladies cardiovasculaires et de certains cancers (7). Une étude menée dans dix pays européens a démontré une corrélation légèrement positive entre la consommation de fruits et de légumes et une réduction générale du risque de cancer. De tels résultats doivent néanmoins être interprétés avec précaution, étant donné que d'autres facteurs peuvent également jouer un rôle dans cette association (11).

L'Organisation mondiale de la Santé (OMS) recommande, à l'âge adulte, de consommer un minimum de 400 g de fruits ou de légumes par jour (12). Cette recommandation est moins sévère que celle qui est faite dans le cadre de la pyramide alimentaire et qui conseille aux adultes de consommer au moins 300 g de légumes et 250 g de fruits par jour (1). Une analyse supplémentaire a, par conséquent, été réalisée afin d'estimer la proportion de la population belge qui atteint les quantités recommandées par l'OMS. Les résultats obtenus montrent qu'en Belgique, la consommation habituelle de fruits et de légumes des adultes (de 18 à 64 ans) s'élève à 251 g par jour, en moyenne, soit une quantité nettement inférieure à la recommandation de 400 g par jour. Par conséquent, seulement 16 % de la population adulte répond aux recommandations de l'OMS au sujet de la consommation de fruits et de légumes.

Les résultats de l'enquête de consommation alimentaire de 2004 montrent que les femmes consommaient alors davantage de fruits que les hommes (13;14). Le constat a changé en 2014 : même si les femmes consomment toujours en moyenne plus de fruits que les hommes, la consommation médiane est quant à elle relativement semblable entre les deux sexes. Ceci a pour conséquence que le pourcentage de personnes ayant une consommation de fruits inférieure aux recommandations est relativement similaire parmi les hommes et les femmes. Le fait que la consommation moyenne de fruits soit plus élevée chez les femmes peut s'expliquer par la consommation très élevée de ce groupe d'aliments par un certain nombre de femmes. Ces dernières font dès lors augmenter la consommation moyenne mais influencent peu la médiane.

Les résultats de l'enquête de consommation alimentaire 2014-15 (ECA2014-15) mettent en évidence que la consommation habituelle de fruits a tendance à augmenter lorsque le niveau d'éducation augmente. Cette tendance avait déjà été constatée en 2004 et est aussi largement décrite dans la littérature (6;14-16).

En accord avec d'autres études (6), la présente enquête a en outre révélé que les personnes détenant un niveau d'éducation plus élevé indiquaient plus souvent consommer des fruits chaque jour. Bien que cela n'ait pas été décrit dans l'enquête de consommation alimentaire, la littérature montre, en outre, que les personnes ayant un statut socio-économique plus élevé consomment non seulement plus de fruits mais aussi une plus grande variété de fruits (6).

En conclusion, la population belge (de 3 à 64 ans) consomme trop peu de fruits : 77 % n'atteint pas les recommandations établies dans le cadre de la pyramide alimentaire et ce malgré le fait qu'une consommation suffisante de fruits constitue un élément indispensable d'une alimentation saine et équilibrée. Une première pierre d'achoppement en la matière a été identifiée via la littérature : le prix pourrait bien en effet représenter un premier obstacle à une consommation suffisante de fruits (6). Les publications scientifiques montrent qu'il est important que le consommateur dispose d'outils appropriés, et notamment d'une meilleure connaissance en matière de nutrition, afin de faire des choix alimentaires adéquats (6;7;15). Enfin, il ressort de la littérature également que l'environnement dans lequel on vit joue un rôle majeur, d'où l'importance d'offrir la possibilité de faire des choix sains à l'école et sur le lieu de travail (17-20).

5. TABLEAUX

Tableau 1 	Recommandations concernant la consommation de fruits, Vigez, Belgique, 2012	238
Tableau 2 	Aperçu des aliments pris en compte dans les analyses, sur base des groupes et numéro d'identification des aliments du logiciel GloboDiet®	241
Tableau 3 	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de fruits frais Belgique.	250
Tableau 4 	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de fruits surgelés, en conserve ou en coupelle en plastique, Belgique, 2014.	251
Tableau 5 	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de fruits secs ou de fruits confits, Belgique	252
Tableau 6 	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de jus de fruits ou de jus de légumes, Belgique	253
Tableau 7 	Consommation habituelle de fruits (sans jus de fruits et olives) (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par sexe et par âge, Belgique, 2014	254
Tableau 8 	Consommation habituelle de fruits (sans jus de fruits et olives) (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), Belgique	255
Tableau 9 	Consommation habituelle de fruits, de jus de fruits et d'olives (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par sexe et par âge, Belgique, 2014	256
Tableau 10 	Consommation habituelle de fruits, de jus de fruits et d'olives (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), Belgique	257

Tableau 3 | Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de fruits frais Belgique

FFQ_ffruit1		Jamais	< 1 fois par semaine	1 fois par semaine	2-4 fois par semaine	5-6 fois par semaine	≥ 1 fois par jour	N
SEXE	Hommes	2,4	13,4	11,3	24,1	8,5	40,3	1512
	Femmes	0,9	6,2	6,4	20,0	11,9	54,5	1561
AGE	3 - 5	0,0	2,5	2,7	11,6	12,4	70,7	445
	6 - 9	0,7	3,8	5,5	18,6	9,7	61,8	530
	10 - 13	0,4	8,9	11,7	20,7	14,3	44,1	435
	14 - 17	2,7	14,4	14,7	28,2	11,0	28,9	466
	18 - 39	1,8	13,2	10,1	26,1	11,4	37,5	610
	40 - 64	1,9	7,8	7,4	19,4	8,4	55,1	587
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	1,1	10,3	8,8	21,2	10,3	48,3	1936
	Surpoids	2,4	8,0	8,7	19,4	10,6	50,8	601
	Obésité	1,7	11,6	8,9	27,4	9,0	41,4	297
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire ou secondaire	2,6	13,7	9,9	23,1	9,4	41,4	1253
	Supérieur de type court	1,4	6,6	8,4	21,8	9,6	52,1	869
	Supérieur de type long	0,5	6,8	7,0	20,6	12,2	52,9	897
REGION*	Flandre	1,5	9,7	6,7	20,9	10,5	50,7	1733
	Wallonie	2,1	10,6	12,5	24,9	9,0	40,9	1101
TOTAL		1,6	9,7	8,8	22,0	10,3	47,6	3073
ANNEE**	2004	1,9	11,9	12,7	21,2	8,8	43,5	1809
	2014	1,9	10,6	9,1	22,8	9,7	45,8	1560

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Pourcentages pondérés.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

** La comparaison entre années comprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 4 | Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de fruits surgelés, en conserve ou en coupelle en plastique, Belgique, 2014

FFQ_pfruit1		Jamais	< 1 fois par semaine	1 fois par semaine	2-4 fois par semaine	5-6 fois par semaine	≥ 1 fois par jour	N
SEXE	Hommes	55,1	36,4	5,2	2,0	0,1	1,1	1510
	Femmes	49,2	41,7	5,1	2,0	0,4	1,5	1562
AGE	3 - 5	67,1	23,6	6,7	2,2	0,0	0,4	445
	6 - 9	62,8	29,4	5,3	1,5	0,0	1,1	529
	10 - 13	62,3	29,7	5,0	1,1	0,2	1,8	437
	14 - 17	58,1	31,5	6,0	2,2	0,7	1,6	466
	18 - 39	49,8	41,9	5,5	1,5	0,2	1,1	607
	40 - 64	48,1	42,8	4,6	2,6	0,3	1,6	588
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	53,8	38,5	4,6	1,9	0,1	1,1	1935
	Surpoids	48,0	42,8	5,8	2,3	0,6	0,5	601
	Obésité	52,4	36,7	6,4	2,5	0,0	2,1	296
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire ou secondaire	54,4	35,4	6,1	1,6	0,2	2,3	1254
	Supérieur de type court	49,1	42,9	4,6	2,3	0,3	0,8	866
	Supérieur de type long	51,1	41,2	4,5	2,4	0,2	0,5	898
REGION*	Flandre	52,5	39,8	4,9	2,0	0,1	0,7	1732
	Wallonie	50,1	38,1	5,8	2,5	0,5	2,9	1099
TOTAL		52,1	39,1	5,2	2,0	0,3	1,3	3072

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Pourcentages pondérés.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 5 | Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de fruits secs ou de fruits confits, Belgique

FFQ_dfruit1		Jamais	< 1 fois par semaine	1 fois par semaine	2-4 fois par semaine	5-6 fois par semaine	≥ 1 fois par jour	N
SEXE	Hommes	43,7	43,3	7,1	3,4	1,1	1,3	1512
	Femmes	40,7	39,7	9,1	4,6	1,4	4,6	1562
AGE	3 - 5	46,5	37,2	8,5	6,4	0,0	1,4	445
	6 - 9	51,7	35,2	5,3	4,3	1,6	2,0	528
	10 - 13	55,4	36,0	4,2	2,8	0,6	1,1	438
	14 - 17	57,3	31,3	6,3	3,5	0,8	0,7	465
	18 - 39	42,9	41,1	7,9	4,2	1,1	2,8	610
	40 - 64	34,9	45,8	9,7	3,9	1,7	4,1	588
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	41,5	41,1	8,9	4,4	0,8	3,3	1934
	Surpoids	42,1	42,2	7,9	3,3	1,7	2,7	603
	Obésité	42,5	43,1	7,1	3,0	1,0	3,2	297
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire ou secondaire	52,9	35,8	6,4	2,4	1,0	1,5	1255
	Supérieur de type court	35,6	44,3	9,9	4,7	1,2	4,3	869
	Supérieur de type long	32,3	47,1	9,2	5,8	1,7	3,9	896
REGION*	Flandre	44,7	42,0	6,4	3,5	0,7	2,7	1732
	Wallonie	42,3	40,2	10,1	2,9	1,5	2,9	1101
TOTAL		42,2	41,5	8,1	4,0	1,2	3,0	3074
ANNEE**	2004	57,2	35,9	3,5	1,5	0,4	1,6	1805
	2014	39,6	43,0	8,7	4,0	1,4	3,3	1560

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Pourcentages pondérés.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

** La comparaison entre années comprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 6 | Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de jus de fruits ou de jus de légumes, Belgique

FFQ_juic1		Jamais	< 1 fois par semaine	1 fois par semaine	2-4 fois par semaine	5-6 fois par semaine	≥ 1 fois par jour	N
SEXE	Hommes	42,6	21,1	7,6	8,6	2,3	17,8	1511
	Femmes	44,6	21,2	8,3	7,7	2,4	15,9	1559
AGE	3 - 5	71,4	14,2	4,5	3,5	1,0	5,4	443
	6 - 9	58,6	18,1	9,4	7,0	0,5	6,4	527
	10 - 13	44,4	19,6	9,1	8,1	3,2	15,6	437
	14 - 17	40,9	23,8	10,8	8,0	3,9	12,6	466
	18 - 39	34,4	24,7	8,8	8,9	3,7	19,5	609
	40 - 64	46,3	19,2	6,8	8,1	1,2	18,3	588
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	49,3	23,2	8,2	6,6	2,0	10,7	1936
	Surpoids	35,5	20,6	8,8	9,8	3,4	22,0	598
	Obésité	35,4	16,5	6,6	11,4	1,6	28,4	297
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire ou secondaire	45,6	17,8	6,7	8,3	1,0	20,5	1245
	Supérieur de type court	45,6	19,5	6,3	8,7	2,8	17,1	869
	Supérieur de type long	38,0	28,3	11,9	7,1	4,0	10,8	902
REGION*	Flandre	42,1	20,8	8,5	8,1	2,3	18,1	1733
	Wallonie	44,7	19,9	8,0	9,0	2,4	16,0	1100
TOTAL		43,6	21,2	8,0	8,1	2,3	16,8	3070
ANNEE**	2004	44,6	19,1	8,2	8,9	2,5	16,7	1799
	2014	40,7	22,0	7,9	8,6	2,5	18,4	1560

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Pourcentages pondérés.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

** La comparaison entre années comprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 7 | Consommation habituelle de fruits (sans jus de fruits et olives) (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par sexe et par âge, Belgique, 2014

	Age	Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	% en- dessous des recommandations	n	N
Hommes	3-5	139	(130-153)	31	124	297	344	37	194	230
	6-9	119	(110-129)	16	104	272	314	93	224	279
	10-13	92	(85-100)	5	75	240	284	97	136	210
	14-17	74	(67-82)	2	55	215	256	100	115	240
	18-39	80	(71-91)	2	59	229	274	96	178	305
	40-64	115	(101-131)	8	96	290	341	92	188	284
Femmes	3-5	130	(118-139)	31	120	263	296	38	206	224
	6-9	118	(110-124)	21	107	250	286	95	228	259
	10-13	102	(95-108)	12	91	234	266	98	160	239
	14-17	94	(85-100)	8	81	224	260	100	173	239
	18-39	101	(91-109)	10	87	239	276	96	222	315
	40-64	135	(124-151)	21	123	290	329	90	250	322

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes, percentiles et pourcentages pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 8 | Consommation habituelle de fruits (sans jus de fruits et olives) (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), Belgique

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	% en-dessous des recommandations	n	N
SEXE	Hommes	99	(91-109)	4	80	263	312	92	1035	1548
	Femmes	117	(109-125)	14	104	265	303	92	1239	1598
AGE	3-5	136	(127-142)	30	124	284	323	36	400	454
	6-9	120	(112-124)	18	108	264	308	94	452	538
	10-13	99	(92-103)	8	86	241	279	98	296	449
	14-17	85	(79-89)	4	68	226	263	100	288	479
	18-39	92	(84-98)	5	75	241	282	96	400	620
	40-64	128	(118-138)	13	113	295	340	90	438	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	115	(106-128)	10	100	275	317	91	1458	1970
	Surpoids	103	(96-116)	4	86	265	308	92	429	619
	Obésité	89	(80-102)	9	77	211	242	96	205	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	87	(79-94)	4	72	224	261	95	819	1290
	Supérieur de type court	122	(109-135)	15	103	295	348	89	684	885
	Supérieur de type long	129	(120-142)	10	117	291	331	88	735	916
REGION*	Flandre	121	(115-133)	14	105	285	330	90	1372	1766
	Wallonie	86	(77-92)	2	72	220	252	95	719	1126
TOTAL		110	(103-115)	8	94	269	313	91	2274	3146
ANNEE**	2004	113	(106-120)	14	101	256	292	95	1257	1867
	2014	108	(103-119)	7	92	266	307	94	1062	1599

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes, percentiles et pourcentages pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

** La comparaison entre années comprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 9 | Consommation habituelle de fruits, de jus de fruits et d'olives (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par sexe et par âge, Belgique, 2014

	Age	Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	% en- dessous des recommandations	n	N
Hommes	3-5	254	(220-271)	71	229	518	594	11	215	230
	6-9	227	(213-249)	53	204	482	555	63	255	279
	10-13	194	(178-206)	34	171	436	504	81	170	210
	14-17	167	(149-179)	23	143	397	462	94	170	240
	18-39	155	(137-169)	20	131	376	438	83	236	305
	40-64	162	(149-186)	25	139	379	442	81	219	284
Femmes	3-5	224	(216-247)	69	210	424	475	11	218	224
	6-9	210	(202-227)	56	196	408	458	68	243	259
	10-13	189	(180-204)	45	173	392	440	84	206	239
	14-17	173	(164-187)	34	157	371	417	95	199	239
	18-39	166	(148-178)	30	150	358	408	81	254	315
	40-64	182	(164-201)	41	167	376	427	77	277	322

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes, percentiles et pourcentages pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 10 | Consommation habituelle de fruits, de jus de fruits et d'olives (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), Belgique

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	% en-dessous des recommandations	n	N
SEXE	Hommes	170	(156-183)	24	145	400	467	78	1265	1548
	Femmes	180	(168-191)	37	164	376	426	77	1397	1598
AGE	3-5	244	(228-257)	69	222	491	554	11	433	454
	6-9	230	(211-236)	56	210	475	540	62	498	538
	10-13	196	(185-202)	37	173	424	489	81	376	449
	14-17	172	(162-181)	28	150	392	450	94	369	479
	18-39	162	(146-170)	23	139	379	440	81	490	620
	40-64	179	(163-190)	32	157	400	461	77	496	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	185	(175-204)	37	164	404	464	75	1705	1970
	Surpoids	166	(154-182)	17	147	382	438	79	509	619
	Obésité	143	(125-159)	37	127	306	353	87	240	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	139	(129-152)	19	120	323	373	86	1012	1290
	Supérieur de type court	198	(177-213)	40	170	452	530	72	776	885
	Supérieur de type long	214	(196-228)	44	198	436	491	66	825	916
REGION*	Flandre	189	(177-202)	39	168	412	473	74	1539	1766
	Wallonie	149	(138-165)	16	131	345	396	83	903	1126
TOTAL		179	(167-185)	29	156	406	468	76	2662	3146
ANNEE**	2004	185	(169-192)	34	163	410	471	77	1495	1867
	2014	170	(160-182)	26	149	387	449	80	1276	1599

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes, percentiles et pourcentages pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

** La comparaison entre années comprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

6. BIBLIOGRAPHIE

- (1) Vanhauwaert E. De actieve voedingsdriehoek. Leuven: Uitgeverij Acco; 2012.
- (2) Algemene gids: lekker aanbevolen voor jong en minder jong, een initiatie van het Nationaal voedings en gezondheidsplan. 2013.
- (3) Hoge Gezondheidsraad. Voedingsaanbevelingen voor België. Herziening 2009, nr. 8309. Brussel: Hoge Gezondheidsraad; 2009.
- (4) Dekkers A, Verkaik-Kloosterman J, van Rossum C, Ocké M. SPADE: Statistical Program to Assess habitual Dietary Exposure. User's manual. Version 2.0. National Institute for Public Health and the Environment (RIVM); 2014 Dec 1.
- (5) Dekkers AL, Verkaik-Kloosterman J, van Rossum CT, Ocké MC. SPADE, a new statistical program to estimate habitual dietary intake from multiple food sources and dietary supplements. *J Nutr* 2014 Dec;144(12):2083-91.
- (6) Darmon N, Drewnowski A. Does social class predict diet quality? *The American journal of clinical nutrition* 2008;87(5):1107-17.
- (7) Lock K, Pomerleau J, Causer L, Altmann DR, McKee M. The global burden of disease attributable to low consumption of fruit and vegetables: implications for the global strategy on diet. *Bulletin of the World Health Organization* 2005;83(2):100-8.
- (8) National Institute for Public Health and the Environment. Dutch National Food consumption Survey 2007-2010. 2011.
- (9) Dubuisson C, Lioret S, Touvier M, Dufour A, Calamassi-Tran G, Volatier J-L, et al. Trends in food and nutritional intakes of French adults from 199 to 2007: results from the INCA surveys. *British journal of nutrition* 2010;103:1035-48.
- (10) Heuer T, Krems C, Moon K, Brombach C, Hoffmann I. Food consumption of adults in Germany: results of the German National Nutrition Survey II based on diet history interviews. *British journal of nutrition* 2015;113(10):1603-14.
- (11) Boffetta P, Couto E, Wichmann J, Ferrari P, Trichopoulos D, Bueno-de-Mesquita HB, et al. Fruit and vegetable intake and overall cancer risk in the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC). *Journal of the National Cancer Institute* 2010;102(8):529-37.
- (12) World Health Organization. Healthy diet (fact sheet n° 394). [Fact sheet N°394]. 2015. 10-2-2015. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs394/en/>
- (13) Vandevijvere S, De Vriese S, Huybrechts I, Moreau M, Temme E, De Henauw S, et al. The gap between food-based dietary guidelines and usual food consumption in Belgium, 2004. *Public Health Nutr* 2009 Mar;12(3):423-31.
- (14) Wetenschappelijk Instituut Volksgezondheid. De Belgische Voedselconsumptiepeiling: Hoofdstuk V.5 Fruit. 2004.
- (15) Ball K, Crawford D, Mishra G. Socio-economic inequalities in women's fruit and vegetable intakes: a multilevel study of individual, social and environmental mediators. *Public health nutrition* 2006;9(05):623-30.
- (16) Hulshof KF, Brussaard JH, Kruijzinga AG, Telman J, Lowik MR. Socio-economic status, dietary intake and 10 y trends: the Dutch National Food Consumption Survey. *Eur J Clin Nutr* 2003 Jan;57(1):128-37.
- (17) Vereecken CA, Bobelijn K, Maes L. School food policy at primary and secondary schools in Belgium-Flanders: does it influence young people's food habits? *European journal of clinical nutrition* 2005;59(2):271-7.
- (18) Story M, Kaphingst KM, Robinson-O'Brien R, Glanz K. Creating healthy food and eating environments: policy and environmental approaches. *Annu Rev Public Health* 2008;29:253-72.
- (19) Mhurchu CN, Aston LM, Jebb SA. Effects of worksite health promotion interventions on employee diets: a systematic review. *BMC Public Health* 2010;10(1):62.
- (20) Engbers LH, van Poppel MN, Paw MJC, van Mechelen W. Worksite health promotion programs with environmental changes: a systematic review. *American journal of preventive medicine* 2005;29(1):61-70.

2.5 LES PRODUITS LAITIERS ET LES PRODUITS AU SOJA ENRICHIS AU CALCIUM

AUTEUR

Thérèse LEBACQ

Remerciements

Ce travail n'aurait pas pu être réalisé sans la collaboration de nombreuses personnes. Des remerciements particuliers sont adressés :

Aux participants et aux enquêteurs pour leur participation à l'enquête ;

À Loes Brocatus, Charlotte Stiévenart et Sofie Van den Abeele pour la préparation et l'organisation du travail de terrain, ainsi que pour leur contribution à la gestion des données collectées ;

À Ledia Jani pour son travail organisationnel et logistique lors de l'enquête, de même que pour la mise en page de ce rapport ;

À Sarah Bel, Koenraad Cuypers, Karin De Ridder, Thérèse Lebacq, Cloë Ost et Eveline Teppers pour le travail de gestion et d'analyse des données collectées;

À Koenraad Cuypers pour la coordination du projet.

Pour toute référence à ce chapitre, veuillez utiliser la citation suivante :

Lebacq T. Les produits laitiers et les produits au soja enrichis au calcium. Dans : Bel S, Tafforeau J (éd.). Enquête de consommation alimentaire 2014-2015. Rapport 4. WIV-ISP, Bruxelles, 2016.

TABLE DES MATIÈRES

Résumé	262
1. Introduction	264
2. Instruments	266
2.1. Questions	266
2.1.1. Fréquence de consommation alimentaire	266
2.1.2. Rappels de consommation alimentaire de 24 heures	266
2.2. Indicateurs	267
2.2.1. Fréquence de consommation alimentaire	267
2.2.2. Rappels de consommation alimentaire de 24 heures	268
3. Résultats	270
3.1. Fréquence de consommation alimentaire	270
3.1.1. Lait	270
3.1.2. Lait aromatisé	270
3.1.3. Yaourt et fromage frais	271
3.1.4. Boissons à base de soja	271
3.1.5. Fromage	272
3.2. Consommation habituelle et recommandations alimentaires	272
3.2.1. Produits laitiers (hormis les fromages) et produits à base de soja	272
3.2.2. Produits laitiers (hormis les fromages)	273
3.2.3. Produits à base de soja	273
3.2.4. Fromage	274
4. Discussion	276
5. Tableaux	278
6. Bibliographie	298

RÉSUMÉ

Les produits laitiers et les produits à base de soja enrichis au calcium constituent notre principale source alimentaire de calcium. Il est donc recommandé d'en consommer 450 à 600 g par jour, selon l'âge.

En Belgique, en 2014, la population âgée de 3 à 64 ans consomme en moyenne 160 g par jour de produits laitiers (hormis les fromages) ou à base de soja, soit nettement moins que les quantités recommandées. La quasi-totalité (98 %) de la population n'atteint donc pas les objectifs de la pyramide alimentaire à ce sujet.

La consommation habituelle de produits laitiers (hormis les fromages) et de produits à base de soja diminue clairement avec l'âge, chez les hommes comme chez les femmes : elle est la plus élevée chez les enfants âgés de 3 à 5 ans (301 g par jour) et diminue progressivement pour atteindre 139 g par jour chez les adultes âgés de 40 à 64 ans. Environ 90 % des enfants (de 3 à 9 ans) ne consomment pas suffisamment de produits laitiers ou à base de soja. Ce pourcentage augmente chez les adolescents (de 10 à 17 ans), et plus particulièrement chez ceux âgés de 14 à 17 ans (100 %). Le taux est également très élevé chez les adultes (de 18 à 64 ans) puisque 99 % d'entre eux se situent en-dessous des quantités recommandées.

En Flandre, la consommation habituelle de produits laitiers (à l'exception des fromages) et de produits à base de soja est supérieure (171 g par jour) à celle observée en Wallonie (140 g par jour). Dans les deux régions, cependant, la majorité de la population n'atteint pas les quantités recommandées (98 % en Flandre et 99 % en Wallonie).

Enfin, en 2014, la consommation habituelle au sein de la population âgée de 15 à 64 ans de produits laitiers (à l'exception des fromages) ou à base de soja est relativement similaire (139 g par jour) à celle qui était observée en 2004 (154 g par jour). De même, en 2004 comme en 2014, un pourcentage important de la population ne consomme pas suffisamment de produits laitiers ou à base de soja (98 % et 99 %, respectivement).

La consommation habituelle de fromage a été étudiée séparément des autres produits laitiers : en effet, en raison de la teneur en matières grasses et en sel relativement élevée de ces produits, il est recommandé d'en limiter sa consommation à une à deux tranches par jour (soit 20 à 40 g par jour), selon l'âge. En Belgique, en 2014, la consommation habituelle de fromage est de 30 g par jour au sein de la population âgée de 3 à 64 ans. 41 % de la population belge respecte les quantités maximales recommandées à ce sujet dans le cadre de la pyramide alimentaire.

La consommation habituelle de fromage est légèrement plus élevée chez les hommes (32 g par jour) que chez les femmes (27 g par jour). Les femmes sont donc plus nombreuses (46 %) que les hommes (38 %) à limiter leur consommation de fromage aux quantités recommandées. C'est essentiellement dans la catégorie d'âge 18-39 ans que les hommes consomment quotidiennement davantage de fromage (37 g par jour) que les femmes (27 g par jour). Dans cette catégorie, seuls 20 % des hommes consomment maximum 20 g de fromage par jour, tandis que ce sont 37 % des femmes de cet âge qui respectent cette limite maximale.

La consommation habituelle de fromage a tendance à augmenter avec l'âge. Le pourcentage de la population ayant une consommation de fromage appropriée varie également en fonction de l'âge. Celui-ci est relativement élevé chez les enfants âgés de 3 à 5 ans (76 %) ; il chute ensuite d'un peu plus de 10 % chez les enfants âgés de 6 à 9 ans avant d'augmenter à nouveau chez les adolescents, et plus particulièrement chez ceux âgés de 14 à 17 ans pour lesquelles la quantité maximale recommandée est plus élevée (40 g par jour). Cette proportion diminue ensuite drastiquement chez les adultes : seuls 30 % d'entre eux respectent en effet les recommandations à ce sujet.

Les personnes ayant un niveau d'éducation relativement faible ont une consommation habituelle de fromage inférieure (27 g par jour) à celle des personnes diplômées de l'enseignement supérieur de type long (31 g par jour). En parallèle, le pourcentage de la population rencontrant les recommandations concernant la quantité maximale de fromage à consommer a tendance à diminuer lorsque le niveau d'éducation augmente.

En termes de différences régionales, la consommation habituelle de fromage est légèrement plus élevée en Wallonie (31 g par jour) qu'en Flandre (27 g par jour).

Enfin, la consommation habituelle moyenne de fromage (au sein de la population âgée de 15 à 64 ans) est restée relativement stable entre 2004 et 2014 (30 et 32 g par jour) ; le pourcentage de la population respectant les quantités de fromage recommandées en 2014 est de ce fait relativement similaire (35 %) à celui qui était observé en 2004 (39 %).

En conclusion, les résultats de l'enquête de consommation alimentaire 2014-2015 mettent en évidence que les produits laitiers semblent être « boudés » par la population belge. En termes de santé publique, il s'avère dès lors essentiel de chercher à redorer l'image de ces aliments. Les produits laitiers ont en effet leur place dans un régime sain et équilibré ; ceux-ci constituent une source importante de calcium indispensable à la bonne santé des os, mais aussi de protéines de haute qualité biologique, de potassium et de vitamines (en particulier B2 et B12).

1. INTRODUCTION

La principale caractéristique des produits laitiers et des produits à base de soja enrichis en calcium est leur apport essentiel en calcium et protéines de haute valeur biologique¹. Les produits de ce groupe constituent, en effet, la principale source de calcium alimentaire : ils devraient fournir 70 à 75 % des quantités de calcium dont l'organisme a besoin. Le calcium est un nutriment essentiel à la constitution et au maintien de la masse osseuse. Le Conseil Supérieur de la Santé recommande à ce sujet un apport de 900 mg par jour pour les adultes et de 1200 mg par jour pour les adolescents (de 12 à 18 ans) et les personnes âgées (2). Le lait et les produits laitiers sont considérés comme une source de calcium alimentaire intéressante car près d'un tiers du calcium présent dans ces aliments peut être absorbé par l'organisme (3). Certaines eaux minérales et certains légumes (tels que les épinards, le fenouil, le brocoli) constituent également des sources alimentaires de calcium ; cependant, en comparaison aux produits laitiers, le calcium d'origine végétale est généralement peu absorbé par l'organisme (3;4).

Outre leur apport en calcium et en protéines, les produits laitiers et les produits à base de soja enrichis en calcium constituent une source importante de vitamines B2 et B12. Les produits à base de lait entier ou demi-écrémé peuvent également constituer une source de vitamines A et D. Le lait contient, en outre, du phosphore, du potassium, du magnésium et du zinc (2).

Plusieurs critères définissent les aliments appartenant au groupe des produits laitiers et des produits à base de soja enrichis au calcium (2), ceux-ci doivent :

- constituer une source de protéines de haute valeur biologique ;
- contenir un minimum de 75 mg de calcium par 100 g de produit ;
- présenter une teneur en lipides inférieure à 30 % du contenu énergétique du produit (une teneur supérieure à 30 % est acceptée si le produit ne contient pas de sucre ni d'édulcorant ajouté).

Le lait (écrémé, demi-écrémé, entier, aromatisé), le yaourt, le fromage blanc et les desserts à base de lait tels que le flan, le pudding ou le riz au lait appartiennent, par exemple, au groupe des produits laitiers. En cas d'allergie ou d'intolérance au lactose, ces produits peuvent être remplacés par des produits à base de soja enrichis en calcium (2). Sur base des critères mentionnés ci-dessus, les produits tels que le lait d'avoine, le lait de riz, le lait d'amande, le tiramisu, la mousse au chocolat, la glace et la crème ne sont, par contre, pas considérés comme appartenant au groupe des produits laitiers (2).

En termes de quantités, 3 à 4 verres (450 à 600 ml) de lait (ou équivalent) par jour et une à deux tranches de fromage par jour sont nécessaires pour couvrir nos besoins en calcium (Tableau 1) (2). Au sein du groupe des produits laitiers, il s'agit de préférer le lait demi-écrémé et les produits maigres aux produits entiers afin de limiter l'apport en acides gras saturés. En outre, les produits laitiers sucrés ou édulcorés (tels que le pudding, le flan et le riz au lait) doivent être consommés avec modération afin de limiter l'apport en sucre (2).

Bien que riches en calcium, certains produits laitiers peuvent également être caractérisés par des teneurs en sel et en matières grasses relativement élevées : c'est, par exemple, le cas du fromage. Parmi les différents produits laitiers, il est donc recommandé de consommer au maximum 20 à 40 g de fromage par jour selon l'âge (Tableau 1) (2). Les fromages maigres et demi-écrémés (teneur en lipides \leq 20 g par 100 g de fromage) sont à préférer aux fromages plus gras (teneur en lipides $>$ 20 g par 100 g). Le fromage blanc n'est, quant à lui, pas considéré dans la catégorie des fromages en raison de sa faible teneur en graisse et en sodium (2).

¹ La valeur biologique d'une protéine est liée à la qualité de son utilisation par l'organisme. Celle-ci est déterminée par sa composition en acides aminés essentiels (c'est-à-dire qui ne peuvent pas être synthétisés par l'organisme). Une protéine est considérée de haute valeur biologique quand elle contient les acides aminés essentiels en proportion similaire à celle requise par l'organisme ; il s'agit typiquement des protéines issues des produits animaux (viande, lait, œufs, poisson) (1).

Tableau 1 | Recommandations concernant la consommation de produits laitiers et de produits à base de soja enrichis au calcium, Vigez, 2012

Groupes d'âges	Produits laitiers (par jour)*	Fromage (par jour)**
3 – 5 ans	500 ml de lait entier (< 4 ans) ou demi-écrémé (≥ 4 ans)	20 g (1 tranche)
6 – 11 ans	450 ml (3 verres) de lait demi-écrémé	20 g (1 tranche)
12 – 18 ans	600 ml (4 verres) de lait demi-écrémé	40 g (2 tranches)
Adultes	450 ml (3 verres) de lait demi-écrémé	20 g (1 tranche)
60 ans et plus	600 ml (4 verres) de lait demi-écrémé	40 g (2 tranches)

Source : pyramide alimentaire, Vigez, 2012

* Un verre de 150 ml de lait peut être remplacé par différentes alternatives telles qu'un pot de yaourt, un verre de boisson au soja enrichie en calcium, une portion de 150 ml de lait avec des céréales pour petit-déjeuner, une portion de fromage blanc, de pudding ou de riz au lait.

** Il s'agit d'une quantité journalière maximale. La consommation de fromage n'est pas obligatoire ; celui-ci peut être remplacé par d'autres produits laitiers (lait, yaourt, fromage blanc, etc.) : 20-40 g de fromage peuvent être remplacés par 150-300 ml d'autres produits laitiers.

2. INSTRUMENTS

2.1. QUESTIONS

2.1.1. Fréquence de consommation alimentaire

Les questions concernant la fréquence de consommation du lait, des produits laitiers et des produits à base de soja faisaient partie du questionnaire papier de fréquence de consommation alimentaire (« Food frequency questionnaire », FFQ). Ce questionnaire a été remis au participant lors de la première visite de l'enquêteur en lui demandant de le remettre complété à l'enquêteur lors de la seconde interview. Pour les enfants (de 3 à 9 ans), ce questionnaire a été rempli par un parent ou un responsable.

FFQ01 A quelle fréquence consommez-vous les produits ci-dessous ? Réfléchissez à votre consommation moyenne au cours des 12 derniers mois.

- FFQ0113 Boissons à base de soja
- FFQ0115 Boissons contenant des probiotiques (Actimel, Yakult, Bifidus, ...)
- FFQ0124 Lait (aussi lait battu)
- FFQ0125 Lait aromatisé (lait chocolaté, lait à la fraise, ...)
- FFQ0126 Pudding
- FFQ0127 Yaourt, lait caillé, fromage frais sucré (Petit Gervais, ...)
- FFQ0128 Fromage (sauf fromage frais)

FFQ04 Combien de fois consommez-vous les aliments suivants crus ? Réfléchissez à votre consommation moyenne au cours des 12 derniers mois.

- FFQ0403 Lait frais de ferme
- FFQ0405A Fromage au lait cru, industriel
- FFQ0405B Fromage au lait cru, de la ferme

A cette série de questions, le participant pouvait choisir une réponse parmi la liste de fréquences suivante :

- (1) Jamais ;
- (2) Moins d'1 fois par mois ;
- (3) 1 à 3 fois par mois ;
- (4) 1 fois par semaine ;
- (5) 2 à 4 fois par semaine ;
- (6) 5 à 6 fois par semaine ;
- (7) 1 fois par jour ;
- (8) 2 à 3 fois par jour ;
- (9) Plus de 3 fois par jour.

2.1.2. Rappels de consommation alimentaire de 24 heures

Deux rappels de consommation alimentaire de 24 heures non-consécutifs ont été réalisés auprès de chaque participant par des enquêteurs ayant reçu une formation spécifique. A deux reprises, les personnes interrogées ont donc été invitées à indiquer tout ce qu'elles avaient mangé et bu les 24 heures précédant

le jour de l'interview, en passant en revue les différents repas (petit-déjeuner, dix-heures, etc.). Il leur a également été demandé de rapporter en détail en quelles quantités ces aliments/boissons avaient été consommés. Cette procédure de collecte des données a été réalisée de manière standardisée au moyen du logiciel GloboDiet².

2.2. INDICATEURS

2.2.1. Fréquence de consommation alimentaire

Sur base du questionnaire de fréquence de consommation alimentaire, les indicateurs suivants ont été créés :

FFQ_milk1	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de lait.
FFQ_fmilk1	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de lait aromatisé.
FFQ_rmilk1	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de lait cru de la ferme.
FFQ_yog1	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de yaourt et fromage frais.
FFQ_pud1	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de pudding.
FFQ_soja1	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de boissons à base de soja.
FFQ_pro1	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de boissons à base de probiotiques.
FFQ_chees1	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de fromage.
FFQ_richees1	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de fromage industriel à base de lait cru.
FFQ_rfchees1	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de fromage à base de lait cru acheté à la ferme.

Ces différents indicateurs incluent six catégories de fréquence :

- (1) Jamais ;
- (2) Moins d'1 fois par semaine ;
- (3) 1 fois par semaine ;
- (4) 2 à 4 fois par semaine ;
- (5) 5 à 6 fois par semaine ;
- (6) Une fois par jour ou plus.

Les indicateurs FFQ_milk1, FFQ_fmilk1, FFQ_pud1, FFQ_soja1, FFQ_pro1, FFQ_richees1 et FFQ_rfchees1 n'ont pas été comparés entre années d'enquête (2004 versus 2014). En effet, les questions se référant à

² Se référer à la Section « Introduction générale et méthodologie » de l'enquête pour davantage d'informations sur le rappel de consommation alimentaire et le logiciel GloboDiet®.

ces indicateurs n'avaient pas été posées en 2004 ou avaient été posées différemment, rendant difficile les comparaisons entre enquêtes.

2.2.2. Rappels de consommation alimentaire de 24 heures

La consommation des produits laitiers (à l'exception des fromages) et de produits à base de soja a été estimée sur base des données collectées lors des deux rappels de consommation alimentaire de 24 heures non-consécutifs. Les produits suivants ont été considérés dans cette analyse (Tableau 2) :

- le lait et les boissons lactées ;
- les yaourts ;
- les fromages blancs ;
- les desserts à base de lait (essentiellement le pudding, le flan et le riz au lait) ;
- les boissons et desserts à base de soja.

Cette première catégorie n'incluait pas les autres boissons végétales (lait de riz, d'amande, etc.), ni certains desserts tels que le tiramisu, la crème brûlée ou le bavarois (Tableau 2). Elle n'incluait pas non plus les fromages : ceux-ci ont, en effet, fait l'objet d'une analyse séparée en raison de la présence de recommandations spécifiques pour ces aliments.

La consommation habituelle de produits laitiers (hormis les fromages) et de produits à base de soja a été estimée en utilisant le modèle de consommation épisodique du logiciel SPADE^{®3}, sans tenir compte de la proportion de personnes ne consommant jamais ces produits (information disponible via le questionnaire de fréquence de consommation alimentaire). Ce nombre était, en effet, trop faible au sein de l'échantillon : seules 24 personnes, soit 0,8 % de l'échantillon, ont déclaré ne jamais consommer de produits laitiers (hormis les fromages) ou de produits à base de soja.

Outre cette analyse globale, la consommation habituelle de produits laitiers (hors fromages) et celle de produits à base de soja ont également été étudiées de manière séparée. D'une part, la consommation habituelle de produits laitiers (hormis les fromages) a été évaluée sur base du modèle de consommation épisodique du logiciel SPADE[®]. Cette analyse a été réalisée sans tenir compte de la proportion de personnes ne consommant jamais de tels produits : en effet, seuls 36 participants, soit 1,1 % de l'échantillon, ont déclaré ne jamais consommer de produits laitiers (hormis les fromages). D'autre part, la consommation habituelle de produits à base de soja (boissons et desserts à base de soja) a été estimée au moyen du modèle de consommation épisodique, en incluant cette fois la proportion de personnes ne consommant jamais ce type de produits. En effet, sur 3.069 personnes pour lesquelles l'information était disponible, 2.437 personnes (soit 79,4 % de l'échantillon) ont indiqué de jamais consommer de boissons à base de soja.

Enfin, la consommation habituelle de fromage a été estimée séparément des autres produits laitiers, en incluant tous les types de fromage, à l'exception du fromage blanc en raison de sa teneur inférieure en matières grasses. Cette analyse a été réalisée à partir du modèle de consommation épisodique du logiciel SPADE[®] tout en tenant compte de la proportion de personnes ne consommant jamais de fromage. En effet, seulement 158 personnes, soit 5,0 % de l'échantillon, ont déclaré ne jamais consommer de fromage.

³ Se référer à la « Introduction générale et méthodologie » de l'enquête pour davantage d'informations concernant le fonctionnement du logiciel SPADE[®].

Tableau 2 | Aperçu des aliments pris en compte dans les analyses, sur base des groupes et numéros d'aliments du logiciel GloboDiet®

Analyses	Années	Groupe(s)	Numéro(s)	Description
Produits laitiers (hormis les fromages)*	2014	05_01	Tous	Lait et lait aromatisé
		05_03	Tous	Yaourt
		05_04	Tous	Fromage blanc et petits suisses
		05_06	427, 429-431, 439-446, 451, 456-458, 2251, 2366-2368, 2583	Desserts à base de lait : flan, riz au lait, pudding
	2004	05_01	Tous	Lait
		05_02	Tous	Lait aromatisé
		05_03	Tous	Yaourt
		05_04	Tous	Fromage blanc et petits suisses
		05_06	427-446, 451-453, 456-459, 2251	Desserts à base de lait : flan, riz au lait, pudding
	Produits à base de soja*	2014	05_02	2334-2335, 2177-2178, 2553
2004		17_01	2177-2178	Substituts (boissons et desserts) à base de soja
Fromage	2014	05_05	Tous	Fromages
	2004	05_05	Tous	Fromages

* Aliments considérés conjointement pour l'analyse de la consommation globale du groupe des produits laitiers (hors fromages) et des produits à base de soja.

3. RÉSULTATS

3.1. FRÉQUENCE DE CONSOMMATION ALIMENTAIRE

La fréquence de consommation des principaux produits laitiers – à savoir le lait, le lait aromatisé, le yaourt et le fromage frais, les boissons à base de soja et le fromage – est présentée dans ce chapitre. Par contre, en ce qui concerne le lait cru, le pudding, les boissons à base de probiotiques et le fromage cru n'ont, les résultats détaillés ne sont pas décrits ici ; ils sont par contre présentés sous forme de tableaux dans la Section 5.

3.1.1. Lait

En Belgique, en 2014, la fréquence de consommation de lait au sein de la population (de 3 à 64 ans) se distribue de la façon suivante :

- 36,7 % de la population en consomme quotidiennement et 4,9 % cinq à six fois par semaine ;
- 23,0 % en consomme entre une et quatre fois par semaine ;
- 16,2 % en consomme peu fréquemment, c'est-à-dire moins d'une fois par semaine ;
- 19,3 % n'en consomme jamais.

La fréquence de consommation de lait s'avère relativement similaire chez les hommes et les femmes. Elle a par ailleurs tendance à diminuer avec l'âge : le pourcentage de la population consommant quotidiennement du lait s'élève ainsi à 62,7 % chez les enfants âgés de 3 à 5 ans puis diminue avec l'âge pour atteindre 31,0 % chez les adultes âgés de 40 à 64 ans. En parallèle, le pourcentage de la population ne consommant jamais de lait, ainsi que le pourcentage de la population en consommant moins d'une fois par semaine ou une fois par semaine a tendance à augmenter avec l'âge.

Le pourcentage de la population déclarant boire du lait chaque jour est plus élevé parmi les personnes ayant un indice de masse corporelle (IMC) considéré comme normal (41,3 %) que parmi celles en situation de surpoids (29,9 %), cette différence étant significative après standardisation pour l'âge et le sexe. Il n'existe cependant pas de gradient significatif à ce sujet ; le taux observé parmi les personnes obèses ne diffère en effet pas significativement des taux observés dans les deux autres catégories d'IMC étudiées (normal et surpoids).

La fréquence de consommation de lait ne varie pas significativement selon le niveau d'éducation ou la région de résidence. Enfin, la fréquence de consommation de lait avait été abordée différemment lors de la précédente enquête de consommation alimentaire menée en 2004 ; cet indicateur n'a donc pas été comparé entre 2004 et 2014.

3.1.2. Lait aromatisé

En Belgique, en 2014, la fréquence consommation de lait aromatisé, au sein de la population (de 3 à 64 ans), se distribue de la façon suivante :

- 7,1 % de la population déclare consommer du lait aromatisé de manière quotidienne et 1,6 % cinq à six fois par semaine ;
- 16,0 % de la population en consomme entre une et quatre fois par semaine ;
- 27,3 % en consomme de manière ponctuelle, c'est-à-dire moins d'une fois par semaine ;
- 48,0 % n'en consomme jamais.

La fréquence de consommation de lait aromatisé ne varie pas significativement selon le sexe. De même que pour le lait, la fréquence de consommation de lait aromatisé a tendance à diminuer avec l'âge : 23,1 % des enfants âgés de 3 à 5 ans boivent quotidiennement du lait aromatisé ; ce pourcentage diminue ensuite progressivement pour atteindre 2,6 % chez les adultes âgés de 40 à 64 ans.

La consommation de lait aromatisé s'avère plus fréquente chez les personnes ayant un niveau d'éducation relativement faible (sans diplôme, diplôme de primaire ou de secondaire). En effet, après standardisation pour l'âge et le sexe, le pourcentage de la population consommant chaque jour du lait aromatisé est

significativement plus élevé chez les personnes ayant un niveau d'éducation relativement faible (10,3 %) que chez les personnes diplômées de l'enseignement supérieur de type court ou long (5,4 % et 4,0 %, respectivement).

Les personnes en situation de surpoids semblent moins nombreuses (4,6 %) que les personnes ayant un IMC normal (8,0 %) et les personnes obèses (8,1 %) à consommer chaque jour du lait aromatisé. Après standardisation pour l'âge et le sexe, les personnes ayant un IMC normal et les personnes en surpoids sont significativement moins nombreuses que les personnes souffrant d'obésité à déclarer avoir cette habitude.

Davantage de personnes résidant en Wallonie (9,0 %) qu'en Flandre (5,7 %) consomment quotidiennement du lait aromatisé, cette différence étant significative après standardisation pour l'âge et le sexe. Cette différence n'est cependant plus significative après standardisation supplémentaire pour le niveau d'éducation.

Enfin, la fréquence de consommation de lait aromatisé avait été abordée différemment lors de la précédente enquête de consommation alimentaire menée en 2004 ; cet indicateur n'a donc pas été comparé entre 2004 et 2014.

3.1.3. Yaourt et fromage frais

En Belgique, en 2014, la fréquence de consommation de yaourt ou de fromage frais, au sein de la population (de 3 à 64 ans), se distribue de la façon suivante :

- 18,6 % de la population mange du yaourt ou du fromage frais tous les jours et 5,9 % cinq à six fois par semaine ;
- 35,4 % en consomme entre une et quatre fois par semaine ;
- 24,7 % en consomme moins d'une fois par semaine ;
- 15,4 % ne mange jamais ce type de produits laitiers.

Les femmes sont plus nombreuses (22,6 %) que les hommes (14,4 %) à consommer quotidiennement du yaourt ou du fromage frais, cette différence étant significative après standardisation pour l'âge.

La fréquence de consommation de yaourt ou de fromage frais varie en fonction de l'âge selon une courbe « en U » : celle-ci est, en effet, plus élevée chez les enfants et les adultes que chez les adolescents. Le pourcentage de la population consommant quotidiennement ces produits laitiers est de 17,7 % chez les enfants âgés de 3 à 5 ans ; celui-ci diminue ensuite avec l'âge pour atteindre un minimum (7,4 %) chez les adolescents âgés de 14 à 17 ans, avant d'augmenter à nouveau dans les catégories d'âge adulte (15,7 % et 24,8 % dans les catégories 18-39 ans et 40-64 ans, respectivement).

Aucune relation significative n'a pu être observée entre la consommation quotidienne de yaourt ou de fromage frais et le niveau d'éducation ou l'IMC.

Le pourcentage de personnes qui consomment quotidiennement du yaourt ou du fromage frais est plus faible en Wallonie (15,7 %) qu'en Flandre (20,5 %), cette différence restant significative après standardisation pour l'âge et le sexe.

Enfin, après standardisation pour l'âge et le sexe, le pourcentage de la population (de 15 à 64 ans) consommant tous les jours du yaourt ou du fromage frais en 2014 est significativement inférieur (19,7 %) à celui qui était observé en 2004 (23,5 %).

3.1.4. Boissons à base de soja

En Belgique, en 2014, la consommation de boissons à base de soja est peu fréquente au sein de la population âgée de 3 à 64 ans. En effet, la fréquence de consommation de ces produits se distribue de la façon suivante :

- 3,3 % de la population consomme quotidiennement des boissons à base de soja et 0,6 % cinq à six fois par semaine ;
- 4,8 % de la population en consomme entre une et quatre fois par semaine ;
- 13,0 % en consomme peu fréquemment, c'est-à-dire moins d'une fois par semaine ;

- 78,3 % ne consomme jamais de telles boissons.

La fréquence de consommation de boissons à base de soja est relativement similaire parmi les hommes et les femmes. Il n'existe pas non plus de relation claire entre la fréquence de consommation de ces boissons et l'âge. Un des seuls éléments ressortant de cette comparaison concerne le pourcentage légèrement plus élevé d'adolescents âgés de 14 à 17 ans ne consommant jamais de boissons à base de soja (86,1 %). Après standardisation pour le sexe, ce pourcentage est significativement plus élevé que celui observé parmi les adolescents âgés de 10 à 13 ans et parmi les adultes (de 18 à 64 ans).

Il n'existe pas de gradient significatif entre la fréquence de consommation de boissons à base de soja et le niveau d'éducation. La fréquence de consommation de ce type de boissons ne varie pas non plus significativement d'une catégorie d'IMC à l'autre.

Le pourcentage de la population consommant chaque jour des boissons à base de soja est similaire en Flandre et en Wallonie. Par contre, la proportion de personnes déclarant ne jamais consommer de telles boissons est plus élevée en Wallonie (84,7 %) qu'en Flandre (74,7 %), cette différence étant significative après standardisation pour l'âge et le sexe.

Enfin, la fréquence de consommation de boissons au soja avait été abordée différemment lors de la précédente enquête de consommation alimentaire menée en 2004 ; cet indicateur n'a donc pas été comparé entre 2004 et 2014.

3.1.5. Fromage

En Belgique, en 2014, la fréquence de consommation de fromage, au sein de la population (de 3 à 64 ans), se distribue de la façon suivante :

- 21,2 % de la population mange quotidiennement du fromage et 9,3 % en consomme cinq à six fois par semaine ;
- 47,6 % en mange entre une et quatre fois par semaine ;
- 14,9 % en consomme peu fréquemment, c'est-à-dire moins d'une fois par semaine ;
- 7,1 % ne consomme jamais de fromage.

Le pourcentage de la population consommant quotidiennement ou quasi quotidiennement (cinq à six fois par semaine) du fromage est relativement stable au sein des différentes catégories d'âge chez les enfants (3-5 ans et 6-9 ans) et les adolescents (10-13 ans et 14-17 ans). Après standardisation pour le sexe, une augmentation significative de ce pourcentage est, par contre, observée entre les catégories d'âge 14-17 ans (19,4 %), 18-39 ans (28,8 %) et 40-64 ans (37,0 %).

La consommation de fromage semble moins fréquente parmi les personnes ayant le niveau d'éducation le plus faible (sans diplôme, primaire ou secondaire) que parmi celles ayant un niveau d'éducation élevé. Après standardisation pour l'âge et le sexe, les personnes avec un faible niveau d'éducation sont significativement moins nombreuses (25,3 %) que les personnes diplômées de l'enseignement supérieur de type court (34,1 %) ou long (35,6 %) à manger tous les jours ou cinq à six fois par semaine du fromage.

La fréquence de consommation de fromage varie peu selon le genre, l'IMC, la région de résidence ou l'année de l'enquête (2004 versus 2014).

3.2. CONSOMMATION HABITUELLE ET RECOMMANDATIONS ALIMENTAIRES

3.2.1. Produits laitiers (hormis les fromages) et produits à base de soja

Consommation habituelle

Dans le cadre de l'enquête, 61,5 % des répondants ont indiqué avoir consommé des produits laitiers (à l'exception des fromages) ou des produits à base de soja lors des deux jours de rappel de consommation alimentaire de 24 heures et 24,2 % ont signalé avoir consommé ces produits seulement l'un des deux jours de rappel. Par ailleurs, 14,3 % des répondants n'avaient consommé aucun de ces aliments au cours des deux jours de rappel.

En Belgique, en 2014, la consommation habituelle de produits laitiers (à l'exception des fromages) et de produits à base de soja est de 160 g par jour, en moyenne au sein de la population (de 3 à 64 ans); la médiane est de 136 g par jour et le percentile 97,5 % de 450 g par jour.

La consommation habituelle de produits laitiers et de produits à base de soja est similaire chez les hommes et chez les femmes. Celle-ci diminue clairement avec l'âge, chez les hommes comme chez les femmes : elle est la plus élevée chez les enfants âgés de 3 à 5 ans (301 g par jour) et diminue progressivement pour atteindre 139 g par jour chez les adultes âgés de 40 à 64 ans.

En Flandre, la consommation habituelle de produits laitiers et de produits à base de soja est significativement supérieure (171 g par jour) à celle observée en Wallonie (140 g par jour). Il n'existe, par contre, pas de différences frappantes concernant la consommation de ce type de produits en fonction de l'IMC, du niveau d'éducation ou de l'année de l'enquête (2004 versus 2014).

Recommandations alimentaires

Selon la pyramide alimentaire, il est recommandé de boire trois à quatre verres (450 à 600 ml) de lait (ou équivalent) par jour, selon l'âge (cf. Tableau 1). En 2014, la quasi-totalité de la population (98,0 %) se situe en-dessous de cette recommandation et ne consomme donc pas suffisamment de produits laitiers.

Ce pourcentage varie avec l'âge :

- il est plus faible chez les enfants (environ 90 %) ;
- il augmente ensuite chez les adolescents, et plus particulièrement chez les adolescents âgés de 14 à 17 ans (99,6 %) ;
- il est également très élevé chez les adultes, à savoir 98,7 % dans la catégorie d'âge 18-39 ans et 99,2 % dans la catégorie 40-64 ans.

Le pourcentage de personnes ne rencontrant pas les recommandations en matière de consommation de produits laitiers ou à base de soja est relativement similaire quel que soit le genre, l'IMC, le niveau d'éducation, la région de résidence et l'année de l'enquête (2004 versus 2014).

3.2.2. Produits laitiers (hormis les fromages)

Au cours des interviews, 59,2 % des participants ont rapporté avoir consommé des produits laitiers (à l'exception des fromages) lors des deux jours de rappel de consommation alimentaire de 24 heures et 24,8 % ont signalé avoir consommé de tels produits l'un des deux jours de rappel. Par ailleurs, 16,0 % des participants ont déclaré ne pas avoir consommé de produits laitiers ni le premier ni le second jour de rappel.

En Belgique, en 2014, la consommation habituelle de produits laitiers (à l'exception des fromages) s'élève à 147 g par jour en moyenne au sein de la population (âgée de 3 à 64 ans); la médiane est de 122 g par jour et le percentile 97,5 % de 432 g par jour.

La consommation habituelle de produits laitiers (hormis les fromages) est similaire chez les hommes et chez les femmes. Celle-ci diminue, par ailleurs, avec l'âge : elle passe ainsi de 283 g par jour chez les enfants âgés de 3 à 5 ans à 127 g par jour chez les adultes âgés de 40 à 64 ans. Cette tendance est observée tant chez les hommes que chez les femmes.

Il n'existe, par contre, pas de différences frappantes concernant la consommation de ce type de produits en fonction de l'IMC ou du niveau d'éducation.

En Flandre, la consommation habituelle de produits laitiers (hormis les fromages) est significativement supérieure (158 g par jour) à celle observée en Wallonie (135 g par jour). Enfin, en 2014, la consommation de produits laitiers, au sein de la population âgée de 15 à 64 ans, est légèrement mais significativement inférieure (133 g par jour) à celle qui était observée en 2004 (144 g par jour).

3.2.3. Produits à base de soja

Dans le cadre de l'enquête, la majorité des répondants (94,1 %) ont indiqué ne pas avoir consommé de produits (boissons et desserts) à base de soja ni le premier ni le second jour de rappel de consommation

alimentaire de 24 heures. Par ailleurs, 3,3 % des participants ont déclaré en avoir consommé l'un des deux jours de rappel et 2,6 % ont mentionné en avoir consommé les deux jours.

En Belgique, en 2014, la consommation habituelle de produits (boissons et desserts) à base de soja est de 10 g par jour au sein de la population (de 3 à 64 ans); la médiane est de 0 g par jour et le percentile 97,5 % s'élève à 134 g par jour.

La consommation habituelle de produits à base de soja est similaire parmi les hommes et parmi les femmes. Globalement, celle-ci varie peu avec l'âge. La consommation la plus élevée est observée chez les jeunes enfants (13 g par jour), tandis que la plus faible concerne les adolescents âgés de 14 à 17 ans (5 g par jour) ; la différence entre ces deux catégories d'âge étant significative.

Il n'existe pas de différences notables à ce sujet en fonction de l'IMC. La consommation de produits à base de soja a, par contre, tendance à augmenter avec le niveau d'éducation. Ainsi, les personnes ayant un niveau d'instruction relativement faible consomment significativement moins ce type de produits (6 g par jour) que les personnes diplômées de l'enseignement supérieur de type long (16 g par jour).

Une différence régionale a également été notée : les personnes résidant en Flandre consomment, en effet, significativement plus de produits à base de soja (13 g par jour) que les personnes résidant en Wallonie (6 g par jour). Enfin, une augmentation significative de la consommation de boissons et desserts à base de soja a été observée, au sein de la population âgée de 15 à 64 ans, entre 2004 (5 g par jour) et 2014 (10 g par jour).

3.2.4. Fromage

Consommation habituelle

Au cours des interviews, 35,4 % des participants⁴ ont indiqué avoir consommé du fromage lors des deux jours de rappel de consommation alimentaire de 24 heures et 40,4 % ont signalé en avoir mangé l'un des deux jours de rappel. Par ailleurs, 24,2 % des participants n'avaient pas du tout consommé de fromage au cours de ces deux jours.

En Belgique, en 2014, la population (de 3 à 64 ans) consomme, en moyenne, 30 g de fromage par jour ; la médiane est de 27 g par jour et le percentile 97,5 % s'élève à 74 g par jour.

La consommation habituelle de fromage n'est que très légèrement plus élevée chez les hommes (32 g par jour) que chez les femmes (27 g par jour). Une analyse plus détaillée par sexe et par âge montre que c'est essentiellement dans la catégorie d'âge 18-39 ans que les hommes consomment significativement plus de fromage (37 g par jour) que les femmes (27 g par jour). La consommation habituelle de fromage augmente, par ailleurs, avec l'âge : elle passe ainsi de 15 g par jour chez les enfants âgés de 3 à 5 ans à 33 g par jour chez les adultes âgés de 40 à 64 ans.

Une différence minime mais significative a été observée en fonction du niveau d'éducation : les personnes ayant un niveau d'éducation relativement faible ont, en effet, une consommation habituelle de fromage significativement inférieure (27 g par jour) à celle des personnes diplômées de l'enseignement supérieur de type long (31 g par jour). La consommation habituelle de fromage est aussi légèrement plus faible en Flandre (27 g par jour) qu'en Wallonie (31 g par jour). Aucune différence significative n'a, par contre, pu être mise en évidence en fonction de l'IMC ou de l'année d'enquête (2004 versus 2014).

Recommandations alimentaires

Le fromage étant un aliment avec une teneur en lipides et en sel relativement élevée, il est recommandé de limiter sa consommation à maximum 20 à 40 g par jour, selon l'âge (cf. Tableau 1).

En Belgique, en 2014, 40,7 % de la population respecte cette recommandation. Ce pourcentage est légèrement plus élevé chez les femmes (45,8 %) que chez les hommes (38,1 %). La principale différence entre sexes est observée dans la catégorie d'âge 18-39 ans (Figure 1) : en effet, 20,3 % des hommes de cet âge consomment maximum 20 g de fromage par jour contre 37,1 % des femmes. Il n'est toutefois pas possible d'affirmer que cette différence est significative sur base des intervalles de confiance uniquement.

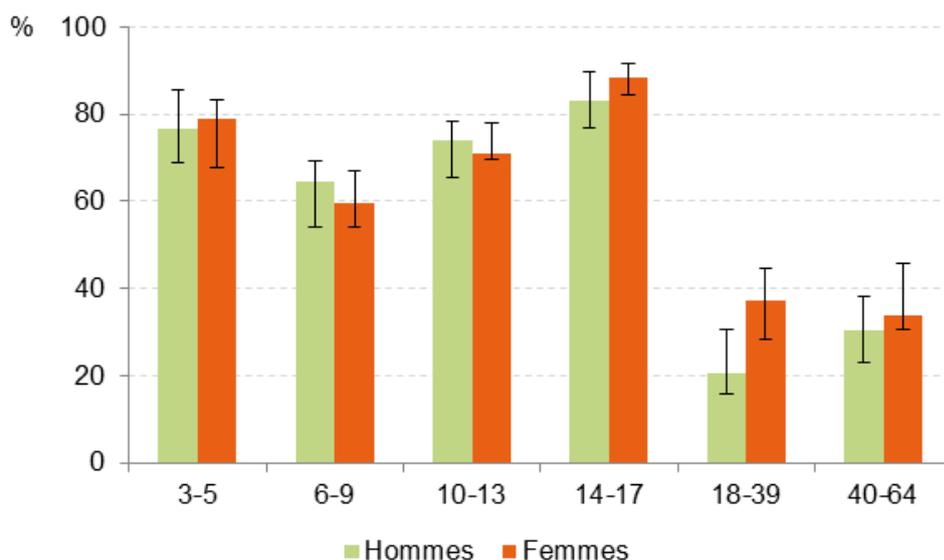
⁴ Parmi les 3108 personnes pour lesquelles l'information concernant la fréquence de consommation de fromage était disponible.

Le pourcentage de la population ayant une consommation de fromage appropriée varie fortement en fonction de l'âge (Figure 1). Celui-ci est relativement élevé chez les enfants âgés de 3 à 5 ans ; 75,7 % d'entre eux consomment maximum 20 g de fromage par jour, comme recommandé. Il chute ensuite d'un peu plus de 10 % chez les enfants âgés de 6 à 9 ans (61,6 %) avant d'augmenter à nouveau chez les adolescents, et plus particulièrement chez les adolescents âgés de 14 à 17 ans (84,9 %) pour lesquels la quantité maximale recommandée est plus élevée (40 g par jour). Ce pourcentage diminue ensuite drastiquement chez les adultes : seuls 30 % d'entre eux respectent, en effet, les recommandations à ce sujet.

Le pourcentage de la population rencontrant les recommandations concernant la quantité maximale de fromage à consommer a tendance à diminuer lorsque le niveau d'éducation augmente. Celui-ci est, en effet, significativement plus faible parmi les personnes diplômées de l'enseignement supérieur de type long (37,2 %) que parmi les personnes sans diplôme, ayant un diplôme de primaire ou de secondaire (47,1 %). Le pourcentage observé parmi les personnes diplômées de l'enseignement supérieur de type court (40,0 %) possède, quant à lui, une position intermédiaire.

Sur base des intervalles de confiance, aucune association significative n'a pu être observée à ce sujet en fonction de la catégorie d'IMC ou de la région de résidence. Enfin, le pourcentage de la population (de 15 à 64 ans) consommant une quantité appropriée de fromage est resté relativement stable entre 2004 (39,4 %) et 2014 (35,1 %).

Figure 1 | Pourcentage de la population (de 3 à 64 ans) ayant une consommation de fromage inférieure aux quantités maximales recommandées, Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014



4. DISCUSSION

Le groupe des produits laitiers et produits à base de soja enrichis au calcium constitue la principale source alimentaire de calcium, un micronutriment essentiel à la construction, au maintien et à la santé des os. Les produits laitiers contribuent, en outre, de manière substantielle à l'apport de nombreux autres micronutriments : phosphore, magnésium, zinc, iode, potassium, vitamines A, D, B12 et B2 (5). Des études de consommation alimentaire ont montré que les produits laitiers jouent un rôle majeur quand il s'agit de respecter les recommandations en matière de micronutriments, tant chez les enfants que chez les adultes (6-8). Une telle observation se voit également confirmée dans la présente enquête : ainsi, en 2014, le groupe des produits laitiers (y compris les fromages et les substituts) représente 49 % des apports en calcium, 32 % des apports en vitamine B2, 31 % des apports en vitamine B12 et 20 % des apports en vitamine D, au sein de la population belge (de 3 à 64 ans)⁵.

La consommation de produits laitiers (hormis les fromages) et de produits à base de soja est nettement inférieure au sein de la population belge (de 3 à 64 ans) en 2014 par rapport aux quantités recommandées dans le cadre de la pyramide alimentaire: 98 % de la population se situe, en effet, en-dessous de ces recommandations. En moyenne, le belge consomme 160 g par jour (entre 301 et 139 g par jour selon l'âge) de produits laitiers ou à base de soja, alors qu'une consommation quotidienne de 450 à 600 g est conseillée (en fonction de l'âge). Cette consommation habituelle est inférieure aux valeurs observées aux Pays-Bas (médianes de 371 à 244 g par jour selon le sexe et l'âge) et au Danemark (moyennes de 428 à 304 g par jour selon l'âge), tandis qu'elle est du même ordre de grandeur que celles observées en Angleterre (9-11). Ces divergences entre pays s'expliquent probablement, en partie, par des différences culturelles et une « culture du lait » plus ou moins présente selon les pays. Des différences méthodologiques, concernant par exemple les catégories d'âges étudiées dans les différentes enquêtes, peuvent également contribuer à expliquer en partie ces variations.

La consommation habituelle de produits laitiers (à l'exception des fromages) et de produits à base de soja a tendance à diminuer avec l'âge, une relation également observée dans d'autres pays européens (9-11). L'adolescence constitue, dès lors, une période critique : durant cette période de croissance, les besoins en calcium sont, en effet, plus importants, c'est pourquoi les quantités de produits laitiers recommandées sont également plus élevées (600 ml de lait par jour) entre 12 et 18 ans (2). En Belgique, il est estimé, sur base des résultats de l'enquête, que la quasi-totalité (99,6 %) des adolescents âgés de 14 à 17 ans ne consomme pas suffisamment de produits laitiers. Ces derniers constituant la principale source alimentaire de calcium, une consommation trop faible est susceptible donc d'engendrer une carence en calcium. Ceci peut conduire, chez les enfants et les adolescents, à une réduction de la densité de la masse osseuse et, par conséquent, à un risque plus important de fractures (rachitisme) (3). De plus, outre son impact positif sur la santé des os, une consommation plus élevée de lait, de yaourt et de boissons à base de lait ou de yaourt a aussi été associée, chez les enfants et les adolescents, à une adiposité plus faible, à une diminution du risque de maladies cardiovasculaires et à une meilleure capacité cardiorespiratoire (12).

Dans ce chapitre, la consommation de fromage a été considérée séparément des autres produits laitiers et à base de soja. Le fromage possède, en effet, une teneur en lipides et en sel plus élevée, c'est pourquoi il doit être consommé avec modération : des quantités maximales de 20 à 40 g par jour sont ainsi recommandées (selon l'âge). En 2014, les belges (de 3 à 64 ans) consomment, en moyenne, 30 g de fromage par jour et 41 % de la population respecte les quantités maximales recommandées. Contrairement aux autres produits laitiers, la consommation de fromage augmente avec l'âge ; une même tendance est aussi observée aux Pays-Bas (10).

Comme d'autres études l'ont déjà démontré (13;14), la consommation de fromage augmente avec le niveau d'éducation, notamment en raison du coût relativement important de ces produits. Ainsi, les personnes plus aisées auraient une préférence pour ces produits en raison de leur saveur et ce, malgré leur teneur en matières grasses (14). Cependant, bien que significative, la variation de la quantité consommée en fonction du niveau d'éducation s'avère relativement faible (4 g par jour entre le niveau d'éducation le plus élevé et celui le plus faible). En outre, aucune distinction n'a pu être faite ici en fonction du type de fromage consommé et de sa teneur en matières grasses.

⁵ Cf. Chapitre sur les apports en calcium et vitamines.

En conclusion, les résultats de l'enquête de consommation alimentaire 2014-2015 mettent en évidence que les produits laitiers semblent être « boudés » par la population belge, probablement en raison de la « mauvaise réputation » de ces derniers vis-à-vis de leur teneur en matières grasses. En termes de santé publique, il s'avère dès lors essentiel de chercher à redorer l'image de ces aliments auprès de la population. Les produits laitiers ont, en effet, tout à fait leur place dans un régime sain et équilibré ; ceux-ci constituent une source importante de calcium indispensable à la bonne santé des os, de protéines de haute qualité biologique, de potassium et de vitamines (en particulier, B2 et B12).

La Ligue Cardiologique Belge indique à cet égard que « la consommation de produits laitiers à raison de deux à trois portions par jour, telle que recommandée par de nombreuses instances de santé, apparaît parfaitement compatible avec le maintien de la santé cardiovasculaire, et reste un objectif nutritionnel qui a toute sa légitimité » (15). De même, en 2015, suite à une demande d'avis, le Conseil Supérieur de la Santé a rappelé que les produits laitiers constituent un groupe important qui peut contribuer à une alimentation saine et équilibrée et ainsi contribuer au soutien et à la promotion de la santé de la population (16).

Il est important de consommer quotidiennement une quantité suffisante de produits laitiers, soit trois à quatre verres de lait (ou équivalent) par jour. La mise en place d'initiatives au sein des écoles pourrait également contribuer à augmenter la consommation de lait et de produits laitiers auprès des jeunes. A titre d'exemple, le programme « Lait-Ecole » est une mesure définie au niveau européen afin de favoriser la consommation de lait et de produits laitiers dans les crèches et les écoles en accordant des subsides pour l'achat de ces produits.

Parmi la diversité des produits existants, il s'agit de privilégier les produits non sucrés et ayant une teneur en lipides limitée (moins de 30 % de l'apport énergétique), tels que le lait (écrémé, demi-écrémé), le yaourt et le fromage blanc nature, ainsi que le lait de soja non-sucré. Les produits plus gras ou sucrés (comme le yaourt aromatisé ou le pudding) font également partie du groupe des produits laitiers mais doivent constituer des produits « de second choix » (2). Le processus d'écémage du lait a cependant pour conséquence de réduire fortement sa teneur en vitamines A et D, d'où l'importance ici aussi de chercher à varier et doser correctement les aliments consommés. Enfin, même s'il est important de consommer des produits laitiers, il est conseillé de limiter sa consommation de fromage à 20 à 40 g (une à deux tranches) par jour, en raison de l'apport en sel et en matières grasses relativement élevé de ces aliments.

En termes de promotion de la santé, il s'agit notamment de chercher à cibler les adolescents, ceux-ci constituant un groupe à risque en raison de leurs besoins plus élevés en calcium et de la diminution de la consommation des produits laitiers observée avec l'âge. Des études ultérieures devraient également chercher à étudier la consommation de produits laitiers parmi les adultes de plus de 60 ans, ce groupe d'âge requérant également des apports plus élevés en calcium.

5. TABLEAUX

Tableau 1	Recommandations concernant la consommation de produits laitiers et de produits à base de soja enrichis au calcium, Vigez, 2012	265
Tableau 2	Aperçu des aliments pris en compte dans les analyses, sur base des groupes et numéros d'aliments du logiciel GloboDiet®	269
Tableau 3	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de lait, Belgique, 2014	280
Tableau 4	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de lait aromatisé, Belgique, 2014	281
Tableau 5	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de lait cru, Belgique.....	282
Tableau 6	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de yaourt et de fromage frais, Belgique	283
Tableau 7	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de pudding, Belgique, 2014	284
Tableau 8	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de boissons à base de soja, Belgique, 2014	285
Tableau 9	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de boissons à base de probiotiques, Belgique, 2014	286
Tableau 10	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de fromage (à l'exception du fromage frais), Belgique.....	287
Tableau 11	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de fromage industriel à base de lait cru, Belgique, 2014.....	288
Tableau 12	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de fromage à base de lait cru acheté à la ferme, Belgique, 2014	289
Tableau 13	Consommation habituelle de lait, de produits laitiers (à l'exception des fromages) et de produits à base de soja (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par sexe et par âge, Belgique, 2014.....	290
Tableau 14	Consommation habituelle de lait, de produits laitiers (à l'exception des fromages) et de produits à base de soja (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), Belgique	291
Tableau 15	Consommation habituelle de lait et de produits laitiers (à l'exception des fromages) (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par sexe et par âge, Belgique, 2014 .	292
Tableau 16	Consommation habituelle de lait et de produits laitiers (à l'exception des fromages) (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), Belgique	293
Tableau 17	Consommation habituelle de produits (boissons et desserts) à base de soja (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par sexe et par âge, Belgique, 2014.....	294
Tableau 18	Consommation habituelle produits (boissons et desserts) à base de soja (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), Belgique.....	295

Tableau 19 | Consommation habituelle de fromage (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par sexe et par âge, Belgique, 2014 296

Tableau 20 | Consommation habituelle de fromage (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), Belgique. 297

Tableau 3 | Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de lait, Belgique, 2014

FFQ_milk1		Jamais	< 1 fois par semaine	1 fois par semaine	2-4 fois par semaine	5-6 fois par semaine	≥ 1 fois par jour	N
SEXE	Hommes	19,7	15,8	9,8	15,6	3,8	35,3	1512
	Femmes	18,8	16,6	9,3	11,4	5,9	38,0	1565
AGE	3 - 5	11,0	6,6	3,3	12,2	4,3	62,7	444
	6 - 9	10,8	9,7	4,5	13,1	8,4	53,5	530
	10 - 13	15,0	8,7	8,7	15,3	5,6	46,7	437
	14 - 17	15,2	13,3	6,5	15,8	10,6	38,6	467
	18 - 39	15,2	18,8	10,2	16,0	5,3	34,6	610
	40 - 64	26,4	17,7	11,1	10,8	3,0	31,0	589
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	17,2	15,0	8,0	14,1	4,5	41,3	1935
	Surpoids	23,3	19,9	10,1	12,0	4,9	29,9	604
	Obésité	19,2	15,2	13,9	13,9	4,7	33,1	297
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire ou secondaire	18,8	13,6	12,2	14,6	4,1	36,8	1254
	Supérieur de type court	18,0	21,2	9,0	11,2	5,2	35,3	865
	Supérieur de type long	20,9	15,5	6,3	13,6	6,1	37,6	904
REGION*	Flandre	17,4	17,6	10,2	13,4	5,5	35,9	1739
	Wallonie	20,9	13,7	8,4	13,6	3,7	39,6	1101
TOTAL		19,3	16,2	9,5	13,5	4,9	36,7	3077

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Pourcentages pondérés.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 4 | Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de lait aromatisé, Belgique, 2014

FFQ_fmilk1		Jamais	< 1 fois par semaine	1 fois par semaine	2-4 fois par semaine	5-6 fois par semaine	≥ 1 fois par jour	N
SEXE	Hommes	46,8	27,0	8,9	8,1	1,3	7,8	1508
	Femmes	49,1	27,6	8,4	6,6	1,9	6,4	1555
AGE	3 - 5	15,3	22,5	16,4	18,4	4,2	23,1	442
	6 - 9	21,1	25,5	15,7	14,5	5,6	17,7	529
	10 - 13	27,7	25,5	16,5	12,9	4,1	13,3	434
	14 - 17	33,7	32,1	11,4	11,4	2,2	9,1	465
	18 - 39	45,5	31,7	7,8	6,4	1,8	6,8	608
	40 - 64	63,6	23,8	5,8	4,2	0,0	2,6	585
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	43,4	27,6	9,9	9,0	2,1	8,0	1928
	Surpoids	54,2	28,1	6,5	6,0	0,7	4,6	598
	Obésité	55,1	23,5	7,4	4,1	1,8	8,1	298
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire ou secondaire	44,1	25,6	8,5	9,8	1,7	10,3	1247
	Supérieur de type court	49,9	28,3	9,5	5,1	1,7	5,4	861
	Supérieur de type long	51,6	29,7	7,9	5,5	1,3	4,0	901
REGION*	Flandre	42,8	31,9	9,1	8,9	1,6	5,7	1732
	Wallonie	56,0	20,0	8,5	5,3	1,3	9,0	1094
TOTAL		48,0	27,3	8,7	7,3	1,6	7,1	3063

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Pourcentages pondérés.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 5 | Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de lait cru, Belgique

FFQ_rmlk1		Jamais	< 1 fois par semaine	1 fois par semaine	2-4 fois par semaine	5-6 fois par semaine	≥ 1 fois par jour	N
SEXE	Hommes	86,9	9,1	1,1	1,2	0,1	1,6	1507
	Femmes	87,6	9,9	0,6	0,5	0,1	1,4	1556
AGE	3 - 5	87,2	10,5	0,7	0,3	0,0	1,3	443
	6 - 9	86,9	11,0	0,1	0,8	0,2	0,9	529
	10 - 13	87,1	9,4	0,6	0,2	0,4	2,4	433
	14 - 17	84,4	11,0	1,8	0,5	0,6	1,6	464
	18 - 39	83,7	11,7	1,2	1,6	0,0	1,8	605
	40 - 64	90,8	7,1	0,5	0,3	0,0	1,2	589
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	88,6	8,1	0,9	1,0	0,1	1,2	1930
	Surpoids	88,7	9,8	0,5	0,3	0,1	0,7	598
	Obésité	79,4	13,7	1,5	1,4	0,0	4,0	296
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire ou secondaire	85,7	10,2	1,3	0,4	0,2	2,2	1245
	Supérieur de type court	88,7	9,0	0,5	0,7	0,0	1,1	865
	Supérieur de type long	88,3	9,1	0,5	1,2	0,0	0,9	899
REGION*	Flandre	86,8	10,6	0,7	0,7	0,0	1,2	1728
	Wallonie	89,8	6,7	0,7	0,9	0,2	1,7	1097
TOTAL		87,2	9,5	0,8	0,8	0,1	1,5	3063
ANNEE**	2004	88,9	7,5	1,0	0,7	0,2	1,7	1793
	2014	87,4	9,4	0,9	0,9	0,0	1,5	1554

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Pourcentages pondérés.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

** La comparaison entre années reprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 6 | Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de yaourt et de fromage frais, Belgique

FFQ_yog1		Jamais	< 1 fois par semaine	1 fois par semaine	2-4 fois par semaine	5-6 fois par semaine	≥ 1 fois par jour	N
SEXE	Hommes	19,3	27,4	11,7	21,5	5,8	14,4	1513
	Femmes	11,6	22,2	16,7	20,8	6,1	22,6	1561
AGE	3 - 5	4,8	17,7	13,2	36,3	10,4	17,7	445
	6 - 9	8,5	25,2	13,2	32,9	7,0	13,3	530
	10 - 13	17,7	25,4	15,1	25,3	3,5	12,9	437
	14 - 17	24,2	34,3	11,5	17,0	5,6	7,4	464
	18 - 39	17,1	29,2	15,2	17,6	5,1	15,7	609
	40 - 64	14,3	19,9	14,1	20,6	6,4	24,8	589
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	15,8	25,4	14,4	20,9	5,4	18,1	1937
	Surpoids	14,1	23,8	13,6	22,2	7,4	18,9	598
	Obésité	15,9	21,0	17,2	18,9	5,2	21,8	298
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire ou secondaire	19,1	25,3	12,5	21,5	3,4	18,3	1255
	Supérieur de type court	13,0	23,3	14,2	20,4	8,1	20,9	866
	Supérieur de type long	12,6	26,0	17,0	20,8	6,7	16,9	900
REGION*	Flandre	13,5	24,2	14,0	21,3	6,6	20,5	1738
	Wallonie	19,9	26,2	13,7	20,2	4,3	15,7	1097
TOTAL		15,4	24,7	14,3	21,1	5,9	18,6	3074
ANNEE**	2004	8,9	22,0	13,7	22,4	9,6	23,5	1808
	2014	16,2	25,0	14,4	19,1	5,7	19,7	1558

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Pourcentages pondérés.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

** La comparaison entre années reprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 7 | Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de pudding, Belgique, 2014

FFQ_pud1		Jamais	< 1 fois par semaine	1 fois par semaine	2-4 fois par semaine	5-6 fois par semaine	≥ 1 fois par jour	N
SEXE	Hommes	35,2	46,0	9,1	7,1	0,7	2,0	1508
	Femmes	37,0	46,2	9,9	4,3	0,8	1,8	1554
AGE	3 - 5	22,5	42,4	17,2	14,1	1,0	2,8	442
	6 - 9	25,8	36,7	16,4	16,7	1,2	3,2	528
	10 - 13	27,8	42,9	16,9	8,7	0,8	2,8	433
	14 - 17	35,9	45,0	11,1	6,0	1,0	0,9	464
	18 - 39	39,8	47,7	7,1	3,5	0,1	1,8	609
	40 - 64	37,4	47,3	8,2	4,3	1,1	1,7	586
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	35,4	44,4	9,7	7,8	0,7	2,0	1929
	Surpoids	36,9	48,7	8,9	3,5	1,2	0,9	598
	Obésité	36,7	45,7	11,3	3,1	0,0	3,2	297
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire ou secondaire	35,8	44,0	10,3	6,0	0,7	3,1	1246
	Supérieur de type court	33,7	48,6	10,4	4,6	1,1	1,6	861
	Supérieur de type long	38,7	46,9	7,5	6,1	0,3	0,5	901
REGION*	Flandre	28,1	50,4	11,3	7,0	0,7	2,5	1730
	Wallonie	47,5	40,5	7,0	3,0	0,9	1,1	1093
TOTAL		36,1	46,1	9,5	5,7	0,7	1,9	3062

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Pourcentages pondérés.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 8 | Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de boissons à base de soja, Belgique, 2014

FFQ_soja1		Jamais	< 1 fois par semaine	1 fois par semaine	2-4 fois par semaine	5-6 fois par semaine	≥ 1 fois par jour	N
SEXE	Hommes	80,2	12,1	1,7	2,4	0,4	3,2	1510
	Femmes	76,4	14,0	2,7	2,8	0,7	3,4	1556
AGE	3 - 5	80,6	9,6	1,7	1,9	1,0	5,1	443
	6 - 9	82,2	10,9	2,5	2,6	0,4	1,4	525
	10 - 13	79,6	12,2	2,6	0,9	0,7	4,0	434
	14 - 17	86,1	7,0	1,4	2,8	0,4	2,3	465
	18 - 39	75,9	13,5	3,3	2,7	0,7	3,9	610
	40 - 64	77,9	14,6	1,4	2,7	0,4	3,0	589
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	77,1	13,1	3,1	2,7	0,5	3,5	1930
	Surpoids	77,4	13,9	1,1	2,6	1,1	4,0	601
	Obésité	81,3	12,7	1,7	2,0	0,0	2,3	296
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire ou secondaire	80,0	13,0	1,3	2,8	0,9	2,0	1251
	Supérieur de type court	76,8	12,3	3,2	2,2	0,3	5,1	863
	Supérieur de type long	77,3	13,8	2,5	2,6	0,3	3,6	898
REGION*	Flandre	74,7	15,9	2,4	2,8	0,8	3,4	1735
	Wallonie	84,7	8,1	1,7	1,7	0,2	3,6	1092
TOTAL		78,3	13,0	2,2	2,6	0,6	3,3	3066

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Pourcentages pondérés.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 9 | Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de boissons à base de probiotiques, Belgique, 2014

FFQ_pro1		Jamais	< 1 fois par semaine	1 fois par semaine	2-4 fois par semaine	5-6 fois par semaine	≥ 1 fois par jour	N
SEXE	Hommes	72,4	18,5	2,3	3,0	0,5	3,3	1508
	Femmes	74,0	16,7	1,7	3,0	0,8	3,8	1563
AGE	3 - 5	67,3	17,0	4,4	6,7	1,4	3,2	441
	6 - 9	58,1	22,0	4,0	5,4	2,0	8,5	529
	10 - 13	57,1	27,4	3,2	6,6	0,9	4,7	435
	14 - 17	66,2	23,6	4,0	2,2	0,0	4,0	465
	18 - 39	74,6	17,4	2,3	1,6	0,7	3,5	608
	40 - 64	78,6	14,6	0,7	3,0	0,5	2,7	593
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	69,4	19,6	2,8	2,8	0,7	4,6	1931
	Surpoids	77,3	16,2	0,7	2,9	0,9	2,1	603
	Obésité	78,6	12,0	2,0	3,4	0,2	3,9	299
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire ou secondaire	73,7	16,6	2,4	2,5	1,1	3,7	1251
	Supérieur de type court	72,9	16,9	1,6	3,6	0,4	4,5	866
	Supérieur de type long	72,2	20,2	1,6	3,1	0,4	2,5	900
REGION*	Flandre	74,1	17,1	1,3	3,0	0,7	3,9	1736
	Wallonie	71,4	19,0	2,7	3,1	0,4	3,4	1099
TOTAL		73,2	17,6	2,0	3,0	0,7	3,6	3071

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Pourcentages pondérés.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 10 | Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de fromage (à l'exception du fromage frais), Belgique

FFQ_chees1		Jamais	< 1 fois par semaine	1 fois par semaine	2-4 fois par semaine	5-6 fois par semaine	≥ 1 fois par jour	N
SEXE	Hommes	8,1	15,7	16,4	31,4	9,8	18,5	1511
	Femmes	6,1	14,1	15,9	31,3	8,8	23,8	1560
AGE	3 - 5	9,9	16,9	16,3	34,5	9,0	13,5	445
	6 - 9	15,0	17,0	16,1	29,2	7,8	15,0	529
	10 - 13	16,0	17,0	14,0	29,1	7,2	16,8	436
	14 - 17	13,2	20,4	20,8	26,2	6,2	13,2	463
	18 - 39	5,7	16,4	19,3	29,7	11,2	17,6	610
	40 - 64	4,3	11,7	13,1	34,0	8,8	28,2	588
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	8,4	13,6	17,3	31,9	7,8	21,0	1932
	Surpoids	6,6	16,6	11,1	32,3	11,7	21,7	600
	Obésité	3,6	13,3	22,7	29,7	8,1	22,6	298
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire ou secondaire	9,4	16,5	17,9	30,8	5,3	20,0	1250
	Supérieur de type court	5,8	12,9	16,2	30,9	12,9	21,2	867
	Supérieur de type long	4,9	13,8	12,8	32,9	11,9	23,7	900
REGION*	Flandre	7,4	14,2	16,9	31,0	9,8	20,7	1734
	Wallonie	7,1	16,0	13,8	32,8	8,0	22,3	1098
TOTAL		7,1	14,9	16,2	31,4	9,3	21,2	3071
ANNEE**	2004	5,4	12,9	17,1	31,2	11,0	22,4	1792
	2014	5,5	14,3	16,2	31,7	9,7	22,5	1558

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Pourcentages pondérés.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

** La comparaison entre années reprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 11 | Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de fromage industriel à base de lait cru, Belgique, 2014

FFQ_richees1		Jamais	< 1 fois par semaine	1 fois par semaine	2-4 fois par semaine	5-6 fois par semaine	≥ 1 fois par jour	N
SEXE	Hommes	34,1	39,3	13,6	9,7	0,7	2,6	1500
	Femmes	27,9	49,0	12,0	8,2	1,3	1,6	1550
AGE	3 - 5	60,4	28,9	4,8	4,6	0,3	1,0	440
	6 - 9	58,2	25,5	6,7	7,2	0,9	1,4	524
	10 - 13	51,9	29,6	10,1	4,9	2,0	1,6	435
	14 - 17	41,5	33,4	10,2	10,7	2,1	2,1	462
	18 - 39	26,1	51,9	12,5	6,6	1,0	2,0	604
	40 - 64	22,5	46,5	15,8	12,1	0,7	2,4	585
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	34,6	43,7	11,4	6,9	1,3	2,2	1921
	Surpoids	25,3	45,7	14,1	12,0	0,5	2,4	600
	Obésité	24,1	44,6	17,5	11,3	1,4	1,2	292
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire ou secondaire	34,6	40,6	11,1	11,4	0,5	1,8	1246
	Supérieur de type court	29,3	45,5	13,8	7,8	2,2	1,3	856
	Supérieur de type long	26,9	48,6	14,1	6,5	0,5	3,4	895
REGION*	Flandre	33,9	46,6	11,2	6,7	0,4	1,1	1721
	Wallonie	27,1	38,0	16,1	12,6	2,2	4,1	1091
TOTAL		30,9	44,3	12,8	8,9	1,0	2,1	3050

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Pourcentages pondérés.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 12 | Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de fromage à base de lait cru acheté à la ferme, Belgique, 2014

FFQ_rfchees1		Jamais	< 1 fois par semaine	1 fois par semaine	2-4 fois par semaine	5-6 fois par semaine	≥ 1 fois par jour	N
SEXE	Hommes	80,6	15,8	2,1	1,0	0,0	0,4	1466
	Femmes	82,1	13,9	2,0	1,1	0,2	0,6	1501
AGE	3 - 5	91,4	7,4	0,5	0,3	0,0	0,4	429
	6 - 9	89,0	7,2	2,2	1,1	0,0	0,6	510
	10 - 13	88,2	9,9	1,1	0,4	0,0	0,5	421
	14 - 17	84,7	11,7	1,5	1,0	0,3	0,7	458
	18 - 39	81,0	16,3	2,0	0,3	0,0	0,4	593
	40 - 64	77,6	17,0	2,5	2,0	0,2	0,6	556
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	83,4	13,1	1,9	0,9	0,2	0,5	1866
	Surpoids	79,5	16,6	1,8	1,8	0,0	0,3	578
	Obésité	78,5	16,6	3,5	0,4	0,0	1,0	286
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire ou secondaire	86,4	10,3	2,2	0,7	0,0	0,4	1203
	Supérieur de type court	78,9	16,2	2,2	1,7	0,3	0,7	835
	Supérieur de type long	76,9	19,9	1,7	1,1	0,1	0,3	877
REGION*	Flandre	84,7	12,7	1,7	0,5	0,2	0,3	1682
	Wallonie	77,8	17,0	2,1	2,1	0,0	0,9	1058
TOTAL		81,4	14,9	2,1	1,1	0,1	0,5	2967

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Pourcentages pondérés.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 13 | Consommation habituelle de lait, de produits laitiers (à l'exception des fromages) et de produits à base de soja (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par sexe et par âge, Belgique, 2014

	Age	Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	% en- dessous des recommandations	n	N
Hommes	3-5	295	(278-344)	88	275	568	641	91	221	230
	6-9	264	(251-284)	67	244	528	599	89	263	279
	10-13	226	(209-244)	45	206	477	542	96	180	210
	14-17	197	(175-213)	31	175	441	500	99	199	240
	18-39	148	(130-160)	15	124	360	420	98	230	305
	40-64	115	(106-137)	12	94	290	342	99	219	284
Femmes	3-5	279	(238-315)	79	262	531	596	93	215	224
	6-9	218	(202-234)	46	203	437	494	96	241	259
	10-13	176	(164-193)	24	159	387	437	99	208	239
	14-17	152	(140-170)	14	134	354	410	100	190	239
	18-39	140	(126-154)	14	122	328	378	99	256	315
	40-64	149	(132-160)	22	133	333	383	99	273	322

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes, percentiles et pourcentages pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 14 | Consommation habituelle de lait, de produits laitiers (à l'exception des fromages) et de produits à base de soja (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), Belgique

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	% en-dessous des recommandations	n	N
SEXE	Hommes	155	(147-168)	16	127	392	461	98	1312	1548
	Femmes	157	(147-165)	19	138	361	417	99	1383	1598
AGE	3-5	301	(264-321)	87	281	584	649	89	436	454
	6-9	248	(231-254)	54	229	507	573	91	504	538
	10-13	203	(189-214)	31	184	443	512	97	388	449
	14-17	173	(159-185)	20	152	398	461	100	389	479
	18-39	143	(132-155)	13	122	347	404	99	486	620
	40-64	139	(123-146)	16	120	328	380	99	492	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	163	(154-177)	22	139	390	455	98	1727	1970
	Surpoids	139	(134-157)	12	121	330	382	99	503	619
	Obésité	164	(139-174)	17	133	415	495	97	253	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	149	(138-161)	19	127	355	413	99	1090	1290
	Supérieur de type court	165	(154-179)	21	142	387	453	98	770	885
	Supérieur de type long	169	(153-179)	12	140	426	499	97	790	916
REGION*	Flandre	171	(161-181)	24	147	401	467	98	1546	1766
	Wallonie	140	(131-152)	8	115	362	425	99	933	1126
TOTAL		160	(149-163)	17	136	386	450	98	2695	3146
ANNEE**	2004	154	(143-166)	18	125	387	462	98	1544	1867
	2014	139	(132-150)	15	118	337	394	99	1284	1599

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes, percentiles et pourcentages pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

** La comparaison entre années reprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 15 | Consommation habituelle de lait et de produits laitiers (à l'exception des fromages) (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par sexe et par âge, Belgique, 2014

	Age	Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	n	N
Hommes	3-5	279	(266-326)	79	258	547	612	217	230
	6-9	253	(242-271)	61	232	514	589	261	279
	10-13	216	(204-234)	39	194	463	533	178	210
	14-17	186	(171-202)	27	162	425	491	197	240
	18-39	137	(122-150)	12	114	344	401	221	305
	40-64	112	(99-129)	11	92	285	336	216	284
Femmes	3-5	273	(222-295)	67	256	534	602	210	224
	6-9	207	(193-222)	36	192	434	495	239	259
	10-13	167	(157-186)	17	150	375	426	205	239
	14-17	142	(134-163)	10	125	340	391	188	239
	18-39	128	(118-145)	8	109	312	362	250	315
	40-64	134	(119-146)	14	118	313	362	261	322

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes, percentiles et pourcentages pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 16 | Consommation habituelle de lait et de produits laitiers (à l'exception des fromages) (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), Belgique

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	n	N
SEXE	Hommes	148	(139-160)	14	120	378	446	1290	1548
	Femmes	144	(136-153)	12	124	347	404	1353	1598
AGE	3-5	283	(251-306)	76	260	562	635	427	454
	6-9	232	(221-243)	46	211	485	549	500	538
	10-13	190	(181-204)	26	169	422	486	383	449
	14-17	163	(153-178)	16	141	388	457	385	479
	18-39	130	(121-144)	9	108	326	383	471	620
	40-64	127	(114-136)	12	107	309	362	477	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	155	(144-165)	17	130	378	442	1696	1970
	Surpoids	135	(124-147)	8	114	338	396	490	619
	Obésité	155	(131-164)	15	127	392	465	249	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	139	(132-153)	17	117	337	393	1078	1290
	Supérieur de type court	154	(142-169)	12	131	373	435	750	885
	Supérieur de type long	153	(140-166)	8	125	399	470	771	916
REGION*	Flandre	158	(149-168)	18	135	378	440	1513	1766
	Wallonie	135	(124-146)	6	109	353	415	919	1126
TOTAL		147	(140-154)	13	122	366	432	2643	3146
ANNEE**	2004	144	(139-161)	17	118	360	427	1537	1867
	2014	133	(122-139)	11	110	336	396	1250	1599

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes, percentiles et pourcentages pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

** La comparaison entre années reprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 17 | Consommation habituelle de produits (boissons et desserts) à base de soja (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par sexe et par âge, Belgique, 2014

	Age	Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	n	N
Hommes	3-5	15	(8-23)	0	0	136	218	11	130
	6-9	11	(7-17)	0	0	75	174	18	307
	10-13	10	(6-14)	0	0	56	155	13	218
	14-17	5	(3-7)	0	0	2	58	5	208
	18-39	10	(7-19)	0	0	76	155	19	351
	40-64	7	(3-12)	0	0	37	116	11	296
Femmes	3-5	10	(6-16)	0	0	78	134	13	135
	6-9	7	(5-10)	0	0	44	100	18	251
	10-13	6	(5-9)	0	0	39	92	7	244
	14-17	5	(3-7)	0	0	18	64	10	247
	18-39	10	(7-14)	0	0	71	126	20	350
	40-64	12	(8-16)	0	0	85	139	35	329

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes, percentiles et pourcentages pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 18 | Consommation habituelle produits (boissons et desserts) à base de soja (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), Belgique

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	n	N
SEXE	Hommes	9	(6-13)	0	0	56	141	77	1510
	Femmes	10	(8-13)	0	0	72	127	103	1556
AGE	3-5	13	(9-17)	0	0	101	181	24	265
	6-9	9	(7-12)	0	0	59	139	36	558
	10-13	9	(6-11)	0	0	55	123	20	462
	14-17	5	(4-7)	0	0	14	78	15	455
	18-39	10	(7-15)	0	0	77	143	39	701
	40-64	9	(6-13)	0	0	71	128	46	625
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	9	(7-13)	0	0	63	123	121	1930
	Surpoids	12	(7-16)	0	0	89	155	36	601
	Obésité	---*	---	---	---	---	---	---	---
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	6	(4-8)	0	0	27	83	48	1251
	Supérieur de type court	10	(6-12)	0	0	81	129	60	863
	Supérieur de type long	16	(10-22)	0	0	123	203	70	898
REGION**	Flandre	13	(10-17)	0	0	96	163	121	1735
	Wallonie	6	(3-8)	0	0	27	95	43	1092
TOTAL		10	(8-12)	0	0	69	134	180	3066
ANNEE***	2004	5	(3-7)	0	0	27	56		
	2014	10	(7-13)	0	0	70	136	93	1664

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes, percentiles et pourcentages pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

* Résultats non disponibles en raison d'un nombre trop faible de personnes ayant consommé ces aliments les deux jours de rappel de consommation alimentaire de 24 heures.

** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

*** La comparaison entre années reprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 19 | Consommation habituelle de fromage (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par sexe et par âge, Belgique, 2014

	Age	Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	% rencontrant les recommandations	n	N
Hommes	3-5	15	(12-17)	0	13	32	38	76	148	227
	6-9	18	(16-21)	0	16	39	46	64	198	275
	10-13	21	(19-24)	0	19	47	54	74	149	209
	14-17	26	(23-29)	0	24	54	62	83	176	237
	18-39	37	(32-41)	9	34	73	83	20	249	304
	40-64	34	(31-39)	9	31	70	79	30	225	283
Femmes	3-5	14	(13-17)	3	12	31	36	79	159	223
	6-9	19	(17-21)	0	17	42	48	60	196	256
	10-13	21	(19-22)	0	19	46	54	71	178	235
	14-17	23	(21-25)	0	21	50	57	89	178	237
	18-39	27	(25-31)	6	25	57	65	37	242	313
	40-64	31	(28-34)	9	28	63	72	34	266	321

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes, percentiles et pourcentages pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 20 | Consommation habituelle de fromage (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), Belgique

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	% rencontrant les recommandations	n	N
SEXE	Hommes	32	(29-34)	4	29	68	78	38	1145	1535
	Femmes	27	(25-29)	5	25	58	67	46	1219	1585
AGE	3-5	15	(13-16)	2	13	33	39	76	307	450
	6-9	19	(17-20)	0	17	41	48	62	394	531
	10-13	22	(20-23)	0	19	49	57	70	327	444
	14-17	25	(23-26)	0	22	54	62	85	354	474
	18-39	32	(29-34)	8	29	67	77	28	491	617
	40-64	33	(30-36)	9	30	68	78	32	491	604
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	28	(26-30)	5	25	59	68	44	1475	1955
	Surpoids	33	(29-36)	5	30	73	84	35	482	613
	Obésité	30	(25-34)	7	28	62	71	36	233	307
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	27	(24-29)	4	24	57	66	47	939	1277
	Supérieur de type court	31	(28-34)	5	28	68	78	40	664	877
	Supérieur de type long	31	(29-36)	7	28	66	76	37	724	911
REGION*	Flandre	27	(26-30)	4	24	60	69	45	1307	1753
	Wallonie	31	(30-36)	7	28	65	75	37	868	1118
TOTAL		30	(28-31)	5	27	64	74	41	2364	3120
ANNEE**	2004	30	(28-32)	5	28	63	72	39	1385	1854
	2014	32	(30-34)	7	29	65	74	35	1252	1590

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes, percentiles et pourcentages pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

** La comparaison entre années reprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

6. BIBLIOGRAPHIE

- (21) European Food Information Council. Frequently asked questions. What does high biological value protein and low biological value protein mean? And what is an example food of each? 5-18-2016. 5-18-2016. <http://www.eufic.org/page/en/page/faq/faqid/biological-value-protein/>
- (22) Vanhauwaert E. De actieve voedingsdriehoek. Leuven: Uitgeverij Acco; 2012.
- (23) Hoge Gezondheidsraad. Voedingsaanbevelingen voor België. Herziening 2009, nr. 8309. Brussel: Hoge Gezondheidsraad; 2009.
- (24) Caroli A, Poli A, Ricotta D, Banfi G, Cocchi D. Invited review: dairy intake and bone health: a viewpoint from the state of the art. *Journal of dairy science* 2011;94(11):5249-62.
- (25) Dror DK, Allen LH. Dairy product intake in children and adolescents in developed countries: trends, nutritional contribution, and a review of association with health outcomes. *Nutrition Reviews* 2014;72(2):68-81.
- (26) Vissers PA, Streppel MT, Feskens EJ, de Groot LC. The contribution of dairy products to micronutrient intake in the Netherlands. *Journal of the American College of Nutrition* 2011;30(sup5):415S-21S.
- (27) Coudray B. The contribution of dairy products to micronutrient intakes in France. *Journal of the American College of Nutrition* 2011;30(sup5):410S-4S.
- (28) Feeney EL, Nugent AP, Mc Nulty B, Walton J, Flynn A, Gibney ER. An overview of the contribution of dairy and cheese intakes to nutrient intakes in the Irish diet: results from the National Adult Nutrition Survey. *British journal of nutrition* 2015;1-9.
- (29) Public Health England, Food Standards Agency. National Diet and Nutrition Survey. Results from Years 1, 2, 3 and 4 (combined) of the Rolling Programme (2008/2009 – 2011/2012). London; 2014. Report No.: 2014051.
- (30) National Institute for Public Health and the Environment. Dutch National Food consumption Survey 2007-2010. 2011.
- (31) Technical University of Denmark. Dietary habits in Denmark 2011-2013. Main results. 2015. 3-30-2016. <http://www.food.dtu.dk/english/News/2015/03/Positive-trends-in-the-Danish-diet?id=898548f9-9dbc-4ca4-8a95-23243ee8a979>
- (32) Moreno LA, Bel-Serrat S, Santaliestra-Pasias A, Bueno G. Dairy products, yogurt consumption, and cardiometabolic risk in children and adolescents. *Nutrition Reviews* 2015;73(suppl 1):8-14.
- (33) Hulshof KF, Brussaard JH, Kruizinga AG, Telman J, Lowik MR. Socio-economic status, dietary intake and 10 y trends: the Dutch National Food Consumption Survey. *Eur J Clin Nutr* 2003 Jan;57(1):128-37.
- (34) Sanchez-Villegas A, Martinez JA, Prattala R, Toledo E, Roos G, Martinez-Gonzalez MA. A systematic review of socioeconomic differences in food habits in Europe: consumption of cheese and milk. *European journal of clinical nutrition* 2003;57(8):917-29.
- (35) Ligue Cardiologique Belge. Lait, produits laitiers et santé cardiovasculaire. Position de la Ligue Cardiologique Belge sur la relation entre la consommation de produits laitiers et la santé cardiovasculaire. 2014. 4-13-2016. <https://liguecardioliga.be>
- (36) Conseil Supérieur de la Santé. AVIS DU CONSEIL SUPERIEUR DE LA SANTE N° 8918. La place du «lait et produits laitiers» dans une alimentation saine. Problématique examinée conjointement à une revue de la littérature sur un lien éventuel avec le cancer du sein. 2015. www.css-hgr.be

2.6 VIANDE, POISSON, ŒUFS ET SUBSTITUTS

AUTEUR

Thérèse LEBACQ

Remerciements

Ce travail n'aurait pas pu être réalisé sans la collaboration de nombreuses personnes. Des remerciements particuliers sont adressés :

Aux participants et aux enquêteurs pour leur participation à l'enquête ;

À Loes Brocatus, Charlotte Stiévenart et Sofie Van den Abeele pour la préparation et l'organisation du travail de terrain, ainsi que pour leur contribution à la gestion des données collectées ;

À Ledia Jani pour son travail organisationnel et logistique lors de l'enquête, de même que pour la mise en page de ce rapport ;

À Sarah Bel, Koenraad Cuypers, Karin De Ridder, Thérèse Lebacq, Cloë Ost et Eveline Teppers pour le travail de gestion et d'analyse des données collectées ;

À Koenraad Cuypers pour la coordination du projet.

Pour toute référence à ce chapitre, veuillez utiliser la citation suivante :

Lebacq T. Viande, poisson, œufs et substituts. Dans : Bel S, Tafforeau J (éd.). Enquête de consommation alimentaire 2014-2015. Rapport 4. WIV-ISP, Bruxelles, 2016.

TABLE DES MATIÈRES

Résumé	302
1. Introduction	304
2. Instruments	306
2.1. Questions	306
2.1.1. Fréquence de consommation alimentaire	306
2.1.2. Rappels de consommation alimentaire de 24 heures	307
2.2. Indicateurs	307
2.2.1. Fréquence de consommation alimentaire	307
2.2.2. Rappels de consommation alimentaire de 24 heures	308
3. Résultats	312
3.1. Fréquence de consommation alimentaire	312
3.1.1. Viande de bœuf	312
3.1.2. Viande de porc	312
3.1.3. Volaille	313
3.1.4. Poisson (frais ou surgelé)	313
3.1.5. Œufs	314
3.1.6. Produits végétariens	314
3.1.7. Légumineuses	314
3.1.8. Noix	315
3.2. Consommation habituelle et recommandations alimentaires	315
3.2.1. Viande, poisson, œufs et substituts	315
3.2.2. Viande et préparations à base de viande	317
3.2.3. Poisson, préparations à base de poisson et crustacés	318
3.2.4. Œufs	320
3.2.5. Substituts d'origine végétale	321
3.2.6. Noix et graines	322
4. Discussion	323
5. Tableaux	328
6. Bibliographie	362

RÉSUMÉ

Consommation de viande, poisson, œufs et substituts

La viande, le poisson, les œufs et les produits de substitution (tels que les légumineuses ou les produits végétariens) constituent une source alimentaire importante de protéines de haute valeur biologique, de vitamines, de fer facilement assimilable et d'oligo-éléments, tels que le zinc ou le magnésium. Une consommation de 100 g par jour de ces produits (à partir de 12 ans) est recommandée et permet de couvrir les besoins de l'organisme.

En 2014, en Belgique, la population (de 3 à 64 ans) consommait en moyenne 145 g par jour de viande, poisson, œufs et substituts, soit plus que les quantités recommandées dans le cadre de la pyramide alimentaire. Les analyses de ces différents sous-groupes d'aliments montrent que la population belge consomme, en moyenne :

- 111 g par jour de viande et de préparations à base de viande ;
- 23 g par jour de poisson, de préparations à base de poisson et de crustacés ;
- 10 g par jour d'œufs ;
- 4 g par jour de substituts d'origine végétale.

Un cinquième de la population se situe sous les quantités recommandées pour le groupe « viande, poisson, œufs et substituts », à savoir 100 g par jour à partir de l'âge de 12 ans.

Les hommes consomment plus d'aliments de ce groupe (168 g par jour) que les femmes (117 g par jour). 9 % des hommes ont une consommation de viande, poisson, œufs et substituts inférieure aux quantités recommandées, contre 34 % des femmes. Les analyses détaillées montrent que les hommes ont une consommation habituelle plus élevée que les femmes pour l'ensemble des différents sous-groupes d'aliments considérés (viande, poisson, œufs, substituts d'origine végétale).

La consommation de viande, poisson, œufs et substituts tend à augmenter avec l'âge. Cette tendance est également observée lorsque ces différents sous-groupes d'aliments sont analysés séparément. Le pourcentage de la population ayant une consommation de viande, poisson, œufs et substituts inférieure aux recommandations varie également avec l'âge : il est de 22 % chez les enfants âgés de 3 à 5 ans (pour lesquels la quantité recommandée est de 60 g par jour), puis augmente à 43 % chez les enfants âgés de 6 à 9 ans, avant de diminuer ensuite progressivement dans les catégories d'âge suivantes pour atteindre un minimum de 13 % chez les adultes âgés de 40 à 64 ans.

La consommation habituelle globale de viande, poisson, œufs et substituts d'origine végétale varie peu selon le niveau d'éducation. Certaines différences sont néanmoins observées à ce sujet lorsque les différents sous-groupes d'aliments sont analysés séparément. La consommation habituelle de viande a ainsi tendance à diminuer lorsque le niveau d'éducation augmente. Les consommations habituelles de poisson et d'œufs s'avèrent, quant à elles, relativement similaires quel que soit le niveau d'éducation. À l'inverse, la consommation de substituts d'origine végétale est plus importante chez les personnes ayant un niveau d'éducation élevé mais les quantités consommées restent relativement faibles.

En moyenne, les personnes souffrant d'obésité semblent consommer davantage de viande, poisson, œufs et substituts (157 g par jour) que les personnes ayant un statut pondéral « normal » (135 g par jour). Cette association s'explique essentiellement par une consommation plus importante de viande des personnes souffrant d'obésité (121 g par jour), en comparaison avec les personnes ayant un statut pondéral normal (104 g par jour). Le pourcentage de la population ayant une consommation de viande, poisson, œufs et substituts inférieure aux quantités recommandées a donc tendance à diminuer lorsque l'IMC augmente (24 % chez les personnes ayant un IMC normal contre 13 % chez les personnes souffrant d'obésité).

Enfin, la consommation habituelle de viande, poisson, œufs et substituts au sein de la population âgée de 15 à 64 ans est relativement similaire en 2014 (149 g par jour) à celle qui était observée en 2004 (159 g par jour). De même, en 2014, le pourcentage de la population (de 15 à 64 ans) se situant en-dessous des quantités recommandées à ce sujet est quasi semblable (17 %) à celui qui avait été observé en 2004 (15 %).

Consommation de poisson

En plus d'être une source de protéines, le poisson apporte également une quantité importante d'acides gras essentiels qui ne peuvent pas être synthétisés par l'organisme. Il est, par conséquent, recommandé d'en consommer deux fois par semaine, dont une fois du poisson gras. Les résultats issus du questionnaire de fréquence de consommation alimentaire montrent que seulement 13 % de la population belge (de 3 à 64 ans) mange du poisson (frais ou surgelé) deux fois par semaine ou plus.

En Belgique, en 2014, la consommation habituelle de poisson (y compris les préparations à base de poisson et les crustacés) était de 23 g par jour. 69 % de la population (de 3 à 64 ans) ne consomme pas suffisamment de poisson et les jeunes âgés de 6 à 17 ans sont les plus nombreux (environ 80 %) à ne pas atteindre les quantités recommandées. Par ailleurs, davantage de personnes résidant en Wallonie (81 %) que de personnes résidant en Flandre (66 %) ne rencontrent pas les recommandations concernant la quantité minimale de poisson à consommer. Il n'existe pas de changement notable à ce sujet entre 2004 et 2014.

1. INTRODUCTION

La viande, le poisson, les œufs et les produits de substitution (les produits végétariens, par exemple) constituent une source alimentaire importante de protéines de haute valeur biologique, de vitamines (notamment B1 et B12), de fer facilement assimilable et d'oligo-éléments tels que le zinc et le magnésium (1-3). De tels nutriments sont notamment essentiels à la croissance et à la réparation des tissus au niveau de l'organisme (2;3).

Cet étage de la pyramide alimentaire regroupe :

- la viande (bœuf, porc, veau, volaille, agneau, etc.)
- les préparations à base de viande (charcuterie, saucisse, haché, boudin, etc.)
- le poisson (maigre, semi-gras et gras) et les crustacés
- ainsi que leurs substituts.

En substitution à la viande et au poisson, des produits à base de soja, de mycoprotéines (le Quorn®), de tofu (issu du caillage du lait de soja), de tempeh (soja fermenté), de seitan (protéines de blé), des légumineuses, des noix et des graines peuvent être consommés (2). Ces produits peuvent remplacer la viande à condition de combiner différentes sources de protéines végétales ou d'associer ces produits à la consommation de produits laitiers ou d'œufs (2). Les légumineuses doivent notamment être combinées à la consommation de céréales, de graines, de lait ou d'œufs afin de constituer un produit de substitution complet. De manière générale, les substituts végétaux ont pour défauts de ne pas constituer une source de vitamine B12 et de contenir du fer moins facilement absorbé par l'organisme (2;3). Par ailleurs, les noix sont des aliments riches en énergie en raison de leur teneur élevée en lipides (2).

Pratiquement, il est recommandé (à partir de 12 ans) de consommer 100 g par jour (poids préparé) de viande, poisson, œufs ou substituts et maximum une poignée (soit 20-25 g) par jour de noix et graines (Tableau 1) (2).

Le poisson devrait, par ailleurs, figurer au menu deux fois par semaine, dont une fois du poisson « gras » (du saumon, par exemple). Il est aussi recommandé de remplacer au moins une fois par semaine la viande par un produit de substitution d'origine végétale. Enfin, en ce qui concerne les œufs, une quantité maximale de trois œufs par semaine (y compris les œufs utilisés dans des préparations) est recommandée à partir de 12 ans en raison de leur teneur en cholestérol (Tableau 1) (2).

De manière générale, au sein de ce groupe d'aliments, il est recommandé d'accorder une préférence aux produits ayant une teneur en graisses relativement faible ainsi qu'aux produits ne contenant pas de sel ajouté (2). En ce qui concerne la viande fraîche, la préférence doit être accordée aux viandes maigres contenant maximum 10 % de graisses et ne contenant pas de sel ajouté (le steak, les mignonnettes de porc et le poulet, par exemple) ; les viandes plus grasses ou plus salées constituent un second choix (2).

Pour les préparations à base de viande, ce sont les produits contenant maximum 15 % de graisses et maximum 1 g de sodium par 100 g de produit qui devraient être privilégiés (notamment, le jambon, le rosbif et le haché) (2).

Au niveau des produits de la pêche, tant les poissons gras que les poissons maigres sont recommandés : les poissons gras, tels que le hareng, les sardines et le saumon, constituent, en effet, une source d'acides gras insaturés oméga-3, ainsi que de vitamines A et D (2).

Enfin, en ce qui concerne les substituts, il est recommandé de privilégier les œufs, le tofu, le tempeh et les légumineuses (en association avec une autre source protéique), tandis que les produits à base de mycoprotéines et le seitan constituent un second choix en raison de leur teneur en sodium élevée (entre 300 et 600 mg par 100 g) (2).

Tableau 1 | Recommandations concernant la consommation de viande, de poisson, d'œufs et de produits de substitution, Vigez, Belgique, 2012

Groupe d'âge	Viande, poisson, substituts Poids préparé* (par jour)	Œufs	Noix et graines
3 – 5 ans	40-60 g viande ou poisson OU 40-60 g tofu, tempeh, seitan OU 100 g légumineuses OU Une combinaison équivalente**	Max 1 œuf (50 g)/semaine	Max 20-25 g par jour
6 – 11 ans	75-100 g viande ou poisson OU 75-100 g tofu, tempeh, seitan OU 150 g légumineuses OU Une combinaison équivalente**	Max 2 œufs (100 g)/semaine	Max 20-25 g par jour
12 – 18 ans	100 g viande ou poisson OU 100 g tofu, tempeh, seitan OU 150 g légumineuses OU Une combinaison équivalente**	Max 3 œufs (150 g)/semaine	Max 20-25 g par jour
Adultes	100 g viande ou poisson OU 100 g tofu, tempeh, seitan OU 150 g légumineuses OU Une combinaison équivalente**	Max 3 œufs (150 g)/semaine	Max 20-25 g par jour
60 ans et plus	100 g viande ou poisson OU 100 g tofu, tempeh, seitan OU 150 g légumineuses OU Une combinaison équivalente**	Max 3 œufs (150 g)/semaine	Max 20-25 g par jour

Source : pyramide alimentaire, Vigez, 2012

* Facteur de conversion : 65 g de viande crue correspond à environ 50 g de viande préparée ; 15 g (1 cuillère à soupe) de légumineuses crues correspond à 50 g de légumineuses cuites.

** Combinaison viande/poisson/œufs/substituts végétaux. Les noix et les graines sont considérées à part.

2. INSTRUMENTS

2.1. QUESTIONS

2.1.1. Fréquence de consommation alimentaire

Les questions concernant la fréquence de consommation de la viande, du poisson, des œufs et des substituts végétaux faisaient partie du questionnaire papier de fréquence de consommation alimentaire (« Food frequency questionnaire », FFQ). Ce questionnaire a été remis au participant lors de la première visite de l'enquêteur en lui demandant de le compléter pour la seconde interview. Pour les enfants (de 3 à 9 ans), ce questionnaire a été rempli par un parent ou un responsable.

FFQ01 A quelle fréquence consommez-vous les produits ci-dessous ? Réfléchissez à votre consommation moyenne au cours des 12 derniers mois.

FFQ0136	Volaille (poulet, dinde, ...)
FFQ0137	Bœuf
FFQ0138	Cheval
FFQ0139	Porc
FFQ0140	Lapin, gibier (faisan, chevreuil, ...)
FFQ0141	Abats (foie, rognons, ...)
FFQ0142	Préparations à base de viande (saucisses, hamburger, ...)
FFQ0143A	Charcuterie maigre (filet de poulet, jambon, ...)
FFQ0143B	Charcuterie grasse (salami, pâté, ...)
FFQ0145	Poisson frais ou surgelé
FFQ0146	Poisson fumé (saumon fumé, flétan, maquereau, ...)
FFQ0147	Coquillages, crustacés (moules, huîtres, homard, crabe, crevettes, ...)
FFQ0148	Produits végétariens (tofu, quorn, tempé, seitan, ...)
FFQ0149	Œufs
FFQ0150	Légumes secs (haricots, lentilles, pois, ...)
FFQ0153	Noix (amandes, cacahouètes, pistaches, ...)
FFQ0154	Graines (tournesol, sésame, pignon de pin, pâte à base de sésame)

FFQ04 Combien de fois consommez-vous les aliments suivants crus ? Réfléchissez à votre consommation moyenne au cours des 12 derniers mois.

FFQ0402	Steak tartare, viande hachée crue ou préparée
---------	---

A cette série de questions, le participant pouvait choisir une réponse parmi la liste de fréquences suivante :

- (1) Jamais ;
- (2) Moins d'1 fois par mois ;
- (3) 1 à 3 fois par mois ;
- (4) 1 fois par semaine ;

- (5) 2 à 4 fois par semaine ;
- (6) 5 à 6 fois par semaine ;
- (7) 1 fois par jour ;
- (8) 2 à 3 fois par jour ;
- (9) Plus de 3 fois par jour.

2.1.2. Rappels de consommation alimentaire de 24 heures

Deux rappels de consommation alimentaire de 24 heures non-consécutifs ont été réalisés auprès de chaque participant par des enquêteurs ayant reçu une formation spécifique. A deux reprises, les participants ont été invités à indiquer tout ce qu'ils avaient mangé et bu les 24 heures précédant le jour de l'interview, en passant en revue les différents repas (petit-déjeuner, dix-heures, etc.). Ceux-ci ont également rapporté en quelles quantités ces aliments/boissons avaient été consommés. Cette procédure de collecte des données a été réalisée de manière standardisée au moyen du logiciel GloboDiet¹.

2.2. INDICATEURS

2.2.1. Fréquence de consommation alimentaire

Sur base du questionnaire de fréquence de consommation alimentaire, les indicateurs suivants ont été créés :

FFQ_beef1	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de viande de bœuf.
FFQ_pork1	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de viande de porc.
FFQ_poul1	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de volaille.
FFQ_hors1	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de viande de cheval.
FFQ_game1	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de lapin ou de gibier.
FFQ_off1	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation d'abats.
FFQ_pmeat1	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de préparations à base de viande.
FFQ_mcharc1	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de charcuterie maigre.
FFQ_fcharc1	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de charcuterie grasse.
FFQ_rmeat1	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de viande crue.

¹ Se référer à la Section « Introduction générale et méthodologie » de l'enquête pour davantage d'informations sur le rappel de consommation alimentaire et le logiciel GloboDiet®.

FFQ_fish1	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de poisson frais ou surgelé.
FFQ_sfish1	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de poisson fumé.
FFQ_shell1	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de coquillages et crustacés.
FFQ_egg1	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation d'œufs.
FFQ_veget1	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de produits végétariens.
FFQ_leg1	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de légumineuses.
FFQ_nut1	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de noix.
FFQ_seed1	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de graines.

Ces différents indicateurs incluent six catégories de fréquence :

- (1) Jamais ;
- (2) Moins d'1 fois par semaine ;
- (3) 1 fois par semaine ;
- (4) 2 à 4 fois par semaine ;
- (5) 5 à 6 fois par semaine ;
- (6) Une fois par jour ou plus.

Les indicateurs FFQ_beef1, FFQ_pork1, FFQ_pmeat1, FFQ_mcharc1, FFQ_fcharc1, FFQ_fish1, FFQ_sfish1 et FFQ_rmeat1 n'ont pas été comparés entre années d'enquête (2004 versus 2014). En effet, les questions se référant à ces indicateurs n'avaient pas été posées en 2004 ou avaient été posées différemment, rendant difficile les comparaisons entre enquêtes.

2.2.2. Rappels de consommation alimentaire de 24 heures

La consommation habituelle de différents groupes d'aliments a été estimée, au sein de la population belge, sur base des données collectées lors des deux rappels de consommation alimentaire. Dans le présent chapitre, les groupes d'aliments suivants ont été analysés :

- la viande, le poisson, les œufs et les substituts végétaux
- la viande (y compris les préparations à base de viande)
- le poisson (y compris les préparations à base de poisson et les crustacés)
- les œufs
- les substituts d'origine végétale (à l'exception des noix et graines)
- les noix et les graines.

La consommation habituelle de viande, poisson, œufs et substituts végétaux a été évaluée à partir des données collectées dans le cadre des deux rappels de consommation alimentaire de 24 heures et en uti-

lisant un modèle de consommation épisodique tel que proposé par le logiciel SPADE^{®2}. La proportion de personnes ne consommant jamais de tels produits (information disponible via le questionnaire de fréquence de consommation alimentaire) n'a pas été prise en compte dans les analyses ; en effet, aucun participant n'a indiqué ne jamais consommer l'ensemble de ces produits.

Dans ce groupe ont été repris les aliments suivants : les viandes et préparations à base de viande (à l'exception des viandes frites), les poissons et produits à base de poisson (à l'exception du poisson frit), les crustacés, les amphibiens (cuisses de grenouille), les œufs, les légumineuses et les substituts de viande (à l'exception des salades et pâtés végétariens) (Tableau 2). Les noix et les graines n'ont pas été prises en compte dans ce groupe car elles font l'objet d'une recommandation séparée (2).

Pour les légumineuses, plus spécifiquement, un facteur de correction de 2/3 a été utilisé afin de ramener la quantité de légumineuses consommée à une quantité comparable à celle de la viande, du point de vue des quantités recommandées. En effet, les quantités quotidiennes recommandées diffèrent entre, d'une part, la viande, le poisson et les produits végétariens (100 g par jour) et, d'autre part, les légumineuses (150 g par jour) ; l'utilisation de ce facteur de correction permet donc de pouvoir sommer ces différents aliments et de comparer la quantité totale de viande, poisson, œufs et substituts consommée à la quantité recommandée de 100 g par jour (pour les adultes) (Tableau 1).

Dans une seconde étape, la consommation habituelle de **viande** a été estimée séparément au moyen du modèle de consommation épisodique du logiciel SPADE[®]. La proportion de personnes ne consommant jamais de viande n'a pas été considérée dans l'analyse car celle-ci était trop faible : seules 22 personnes, soit 0,7 % de l'échantillon, ont déclaré ne jamais consommer de viande. Cette seconde analyse intégrait les viandes et les préparations à base de viande (saucisses, charcuteries, cordons bleus, etc.), à l'exception des viandes frites (Tableau 2).

En termes de recommandations, il est conseillé de consommer maximum quatre fois par semaine de la viande : le poisson doit être au menu au moins deux jours par semaine et les produits de substitution au moins un jour par semaine (2). La consommation de viande devrait donc être limitée à un maximum de 240 à 400 g par semaine (selon l'âge), soit entre 34 à 57 g par jour. La proportion de la population ne dépassant pas les quantités journalières maximales recommandées a été estimée sur base de cette interprétation.

La troisième analyse s'est intéressée à la consommation séparée de **poisson** au sein de la population. Cette analyse a pris en compte les poissons et les préparations à base de poisson (terrines, mousses, etc.) – à l'exception des fritures – les coquillages, les crustacés et les amphibiens (cuisses de grenouille) (Tableau 2). La consommation habituelle ces aliments a été évaluée au sein de la population au moyen du modèle de consommation épisodique du logiciel SPADE[®] tout en prenant en compte la proportion de personnes ne consommant jamais de poisson. En effet, 155 personnes, soit 4,9 % de l'échantillon, ont déclaré ne jamais consommer de poisson.

Il est généralement recommandé de consommer du poisson deux fois par semaine (dont une fois du poisson gras) (2). Il s'agit donc de consommer 80 à 200 g de poisson par semaine (selon l'âge). Cette valeur seuil a été convertie en une quantité quotidienne de 11 à 29 g par jour afin d'évaluer la proportion de la population consommant moins de deux fois par semaine du poisson.

La consommation d'œufs doit être limitée en raison de la teneur en cholestérol de ces aliments. Ce groupe a donc fait l'objet d'une analyse séparée. La consommation habituelle d'œufs a été évaluée au sein de la population au moyen du modèle de consommation épisodique du logiciel SPADE[®] tout en prenant en compte la proportion de personnes ne consommant jamais d'œufs. En effet, 80 personnes, soit 2,5 % de l'échantillon, ont déclaré ne jamais consommer d'œufs. Ici également, la quantité maximale recommandée est une quantité hebdomadaire (de 50 à 150 g par semaine, selon l'âge), celle-ci a donc été ramenée à une quantité quotidienne (de 7 à 21 g par jour, selon l'âge) afin d'évaluer la proportion de la population respectant les quantités recommandées.

Comme mentionné précédemment, les **substituts d'origine végétale** devraient être au menu au moins une fois par semaine (2). Dans le cadre de la présente étude, les légumineuses et les substituts végétaux

² Se référer à la Section « Introduction générale et méthodologie » de l'enquête pour davantage d'informations concernant le fonctionnement du logiciel SPADE[®].

tels que le tofu, le tempeh, le seitan, ainsi que les burgers et alternatives végétariennes ont été repris dans ce groupe, tandis que les salades et pâtés végétariens n'ont pas été intégrés en raison de leur très faible teneur en protéines (Tableau 2). En outre, les noix et les graines n'ont pas été considérées ici car elles font l'objet d'une recommandation séparée (2).

La consommation habituelle de substituts a été estimée au moyen du modèle de consommation épisodique du logiciel SPADE® en prenant en compte l'information concernant les personnes ne consommant jamais de tels aliments. En effet, 604 personnes, soit 19,2 % de l'échantillon, ont déclaré ne jamais consommer de substituts d'origine végétale. Par ailleurs, la quantité hebdomadaire minimale recommandée (une fois par semaine, soit 40 à 100 g selon l'âge) a été convertie en une recommandation quotidienne (6 à 14 g par jour selon l'âge) afin d'évaluer la proportion de la population consommant moins d'une fois par semaine des produits de substitution d'origine végétale.

Enfin, dans une dernière étape, la consommation de **noix et graines** a été étudiée. Ce groupe n'intègre pas le beurre de cacahouète ni les pâtes à tartiner à base de noix (pâte d'amande et pâte de noisette, par exemple). Le modèle de consommation épisodique du logiciel SPADE® a été utilisé afin d'évaluer la consommation habituelle de ces aliments, en tenant compte de la proportion d'individus ne consommant jamais de tels produits. En effet, 574 personnes, soit 18,2 % de l'échantillon, ont déclaré ne jamais consommer de noix ni de graines. Les recommandations utilisées à ce sujet sont celles décrites dans le Tableau 1, soit un maximum de 25 g par jour.

Tableau 2 | Aperçu des aliments pris en compte dans les analyses, sur base des groupes et numéros d'aliments du logiciel GloboDiet®

Analyses	Années	Groupe(s)	Numéro(s)	Description
Viande et préparations à base de viande*	2014	07_00	Tous	Viande fondue, gourmet, schnitzel
		07_01	Tous	Viande fraîche (bœuf, veau, etc.)
		07_02	Tous	Volaille
		07_03	Tous	Gibier
		07_04	Tous, sauf 2200, 2205-2206, 2569-2570, 2572-2578	Préparations à base de viande, hormis les fritures
		07_05	Tous	Abats
	2004	07_00	Tous	Non classifié
		07_01	Tous	Viande fraîche (bœuf, veau, etc.)
		07_02	Tous	Volaille
		07_03	Tous	Gibier
		07_04	Tous	Préparations à base de viande
		07_05	Tous	Abats
Poisson et préparations à base de poisson*	2014	08_00	Tous	Mélanges de fruits de mer
		08_01	Tous	Poisson (hareng, cabillaud, etc.)
		08_02	Tous	Crustacés et mollusques
		08_03	Tous, sauf 2579	Préparations à base de poisson, hormis les fritures
		08_04	Tous	Cuisses de grenouille
	2004	08_00	Tous	Cuisses de grenouille
		08_01	Tous	Poisson (hareng, cabillaud, etc.)
		08_02	Tous	Crustacés et mollusques
Œufs*	2014	09_01	Tous	Œufs et dérivés (blanc, jaune, poudre, etc.)
	2004	09_01	Tous	Œufs et dérivés (blanc, jaune, poudre, etc.)
Substituts d'origine végétale*	2014	03	Tous	Légumineuses
		07_06	Tous	Substituts (ayant une teneur en protéines > 5 g/100 g)
	2004	03	Tous	Légumineuses
		17	2162-2166, 2169-2173, 2175, 2183-2184, 2186, 490	Substituts (ayant une teneur en protéines > 5 g/100 g)
Noix et graines	2014	04_00	247-248, 254	Mix de noix et fruits secs
		04_02_01	Tous	Noix et graines
	2004	04_02	Tous	Noix et graines
		04_03	247-248, 254	Mix de noix et fruits secs

* Ces aliments ont été inclus dans l'analyse du groupe « viande, poisson, œufs et substituts ».

3. RÉSULTATS

3.1. FRÉQUENCE DE CONSOMMATION ALIMENTAIRE

La fréquence de consommation de la viande (bœuf, porc, volaille), du poisson, des œufs, des légumineuses, des produits végétariens et des noix est présentée dans cette section. La consommation de la viande de cheval, du lapin et du gibier, des abats, des préparations à base de viande, de la charcuterie, de la viande crue, du poisson fumé, des coquillages et crustacés et des graines ne sont pas décrites séparément ici mais elles sont présentées sous forme de tableaux dans la Section 5.

3.1.1. Viande de bœuf

En Belgique, en 2014, seule une faible proportion (2,8 %) de la population consomme quotidiennement ou cinq à six fois par semaine de la viande de bœuf. 75,5 % de la population (de 3 à 64 ans) consomment de la viande de bœuf entre une à quatre fois par semaine : 44,8 % en consomme une fois par semaine et 30,7 % deux à quatre fois par semaine. Par ailleurs, 18,2 % de la population mange peu fréquemment (moins d'une fois par semaine) de la viande de bœuf et 3,4 % n'en consomme jamais.

Les femmes sont moins nombreuses (69,6 %) que les hommes (81,8 %) à consommer de la viande de bœuf une à quatre fois par semaine. Elles sont, en outre, plus nombreuses à ne jamais consommer de viande de bœuf ou à en consommer de manière occasionnelle, c'est-à-dire moins d'une fois par semaine (27,5 % versus 15,4 %). Ces différences sont significatives après standardisation pour l'âge.

La fréquence de consommation de bœuf s'avère relativement similaire quel que soit l'âge, l'indice de masse corporelle (IMC) ou la région de résidence. D'un point de vue socio-économique, les personnes relativement peu diplômées sont plus nombreuses (4,6 %) que les personnes diplômées de l'enseignement supérieur de type court (2,3 %) ou long (1,0 %) à consommer de la viande de bœuf cinq fois par semaine ou plus. Cette différence est significative après standardisation pour l'âge et le sexe.

La fréquence de consommation de bœuf ne faisait pas partie du questionnaire de la précédente enquête de consommation alimentaire menée en 2004 ; cet indicateur n'a donc pas été comparé entre 2004 et 2014.

3.1.2. Viande de porc

En Belgique, en 2014, 2,9 % de la population consomme très fréquemment de la viande de porc, c'est-à-dire cinq fois par semaine ou plus. 63,3 % de la population (de 3 à 64 ans) mange de la viande de porc entre une et quatre fois par semaine : 32,4 % en consomme une fois par semaine et 30,9 % deux à quatre fois par semaine. Par ailleurs, 22,7 % de la population mange peu fréquemment (moins d'une fois par semaine) de la viande de porc et 11,1 % de la population n'en mange jamais.

Les femmes sont moins nombreuses (56,5 %) que les hommes (70,4%) à manger du porc entre une et quatre fois par semaine. Cette différence est significative après standardisation pour l'âge.

La fréquence de consommation de viande de porc varie peu selon l'âge. A ce sujet, une seule différence est observée : les jeunes enfants âgés de 3 à 5 ans sont plus nombreux à consommer du porc entre une et quatre fois par semaine (67,4 %) que les adultes âgés de 18 à 39 ans (59,9 %). Cette différence est significative après standardisation pour le sexe.

La fréquence de consommation de porc s'avère relativement similaire d'une catégorie d'IMC à l'autre. Tout comme pour la viande de bœuf, les personnes relativement peu diplômées sont plus nombreuses (4,9 %) que les personnes diplômées de l'enseignement supérieur de type court (2,0 %) ou long (0,9 %) à consommer de la viande de porc cinq fois par semaine ou plus. Cette différence est significative après standardisation pour l'âge et le sexe.

Enfin, la consommation de viande de porc semble être légèrement plus fréquente en Flandre qu'en Wallonie : en effet, davantage de personnes résidant en Flandre (68,5 %) qu'en Wallonie (62,0 %) consomment de la viande de porc entre une et quatre fois par semaine, cette différence étant significative après standardisation pour l'âge et le sexe.

La fréquence de consommation de porc ne faisait pas partie du questionnaire de la précédente enquête de consommation alimentaire menée en 2004 ; cet indicateur n'a donc pas été comparé entre 2004 et 2014.

3.1.3. Volaille

En Belgique, en 2014, 3,5 % de la population mange de la volaille au moins une fois par jour et 2,2 % en mange cinq à six fois par semaine. 79,5 % de la population (de 3 à 64 ans) consomme de la volaille entre une et quatre fois par semaine : plus particulièrement, 35,5 % de la population en mange deux à quatre fois par semaine et 44,0 % en mange une fois par semaine. Par ailleurs, 13,2 % de la population consomme de la volaille moins d'une fois par semaine et 1,6 % n'en consomme jamais.

La fréquence de consommation de volaille ne varie pas significativement en fonction du sexe, l'IMC ou la région de résidence. Certaines différences peuvent, par contre, être observées entre catégories d'âge. Ainsi, les enfants âgés de 3 à 5 ans sont significativement plus nombreux (87,0 %) que les adolescents (de 10 à 17 ans) et les adultes (de 18 à 64 ans) (entre 76,8 % et 79,9 %) à manger de la volaille entre une et quatre fois par semaine, cette différence étant significative après standardisation pour le sexe.

Le pourcentage de la population consommant de la volaille cinq fois par semaine ou plus est aussi significativement plus élevé (après standardisation pour l'âge et le sexe) parmi les personnes ayant un niveau d'instruction relativement faible (7,8 %) que parmi les personnes diplômées de l'enseignement supérieur de type court (4,7 %) ou long (3,6 %). Les personnes les moins diplômées sont, par contre, significativement moins nombreuses (73,9 %) que les personnes plus instruites (81,5 % et 86,1 %) à consommer de la volaille entre une et quatre fois par semaine.

Enfin, la consommation de volaille s'avère plus fréquente en 2014 qu'en 2004. En effet, tant le pourcentage de la population mangeant de la volaille une à quatre fois par semaine que le pourcentage de la population en mangeant cinq fois par semaine ou plus ont fortement augmenté entre 2004 et 2014 (de 54,5 % à 79,1 % et de 2,1 % à 5,9 %). Ces différences sont significatives après standardisation pour l'âge et le sexe.

3.1.4. Poisson (frais ou surgelé)

En Belgique, en 2014, seulement 12,6 % de la population (de 3 à 64 ans) mange du poisson (frais ou surgelé³) deux fois par semaine ou plus, comme recommandé. Par ailleurs, 42,0 % de la population mange du poisson une fois par semaine, 38,2 % moins d'une fois par semaine et 7,2 % de la population déclare ne jamais en consommer.

Le pourcentage de la population consommant du poisson au moins deux fois par semaine ne varie pas significativement en fonction du sexe. Une relation avec l'âge a, par contre, été notée : ce pourcentage est de 13,3 % et 14,5 % dans les tranches d'âges de 3-5 ans et 6-9 ans, respectivement ; il diminue ensuite chez les adolescents (10,1 et 9,1 % pour les catégories 10-13 ans et 14-17 ans, respectivement) et les adultes âgés de 18 à 39 ans (8,9 %), avant d'augmenter à nouveau chez les adultes âgés de 40 à 64 ans (16,2 %).

Le fait de consommer du poisson au moins deux fois par semaine est plus fréquent parmi les personnes diplômées de l'enseignement supérieur de type long (17,1 %) que parmi les personnes diplômées de l'enseignement supérieur de type court (10,9 %) ou n'ayant pas de diplôme, un diplôme de primaire ou de secondaire (10,7 %). Une telle différence est significative après standardisation pour l'âge et le sexe.

Davantage de personnes en situation de surpoids (16,5 %) que de personnes ayant un IMC normal (10,1 %) consomment du poisson deux fois par semaine ou plus, cette différence étant significative après standardisation pour l'âge et le sexe. Les résultats obtenus ne permettent cependant pas de conclure à un gradient en fonction de l'IMC : en effet, le pourcentage observé parmi les personnes obèses ne diffère pas significativement de celui observé parmi les personnes ayant un IMC normal ni de celui observé parmi les personnes en situation de surpoids.

La fréquence de consommation de poisson varie également selon la région de résidence. Davantage de personnes résidant en Flandre (13,0 %) que de personnes résidant en Wallonie (9,1 %) mangent du poisson

³ Ne sont pas compris ici le poisson fumé, les coquillages et crustacés. Pour davantage d'informations au sujet de la fréquence de consommation de ces aliments, se référer aux Tableaux 13 et 14, Section 5.

au moins deux fois par semaine, cette différence étant significative après standardisation pour l'âge et le sexe.

La fréquence de consommation de poisson avait été abordée de manière différente dans le questionnaire de la précédente enquête de consommation alimentaire menée en 2004 ; cet indicateur n'a donc pas été comparé entre 2004 et 2014.

3.1.5. Œufs

En Belgique, en 2014, 20,3 % de la population mange des œufs deux fois par semaine ou plus : 16,0 % en mange entre deux et quatre fois par semaine, 1,4 % entre cinq et six fois par semaine et 2,9 % tous les jours. 39,2 % de la population (de 3 à 64 ans) consomme des œufs une fois par semaine, tandis que 37,9 % de la population en consomme peu fréquemment (moins d'une fois par semaine) et 2,5 % n'en consomme jamais.

La consommation d'œufs semble plus fréquente parmi les hommes que parmi les femmes : en effet, davantage d'hommes (23,5 %) que de femmes (17,4 %) consomment des œufs deux fois par semaine ou plus, cette différence étant significative après standardisation pour l'âge. La fréquence de consommation d'œufs varie par contre peu selon l'âge, la catégorie d'IMC, le niveau d'éducation ou la région de résidence.

La population belge âgée de 15 à 64 ans consomme plus fréquemment des œufs en 2014 que ce n'était le cas en 2004. En effet, le pourcentage de la population consommant des œufs deux fois par semaine ou plus s'avère plus élevé en 2014 (20,7 %) qu'en 2004 (14,7 %), cette différence étant significative après standardisation pour l'âge et le sexe.

3.1.6. Produits végétariens

En Belgique, en 2014, 76,5 % de la population (de 3 à 64 ans) ne consomme jamais de produits végétariens – tels que le tofu, le tempeh ou le seitan. 17,2 % de la population en consomme peu fréquemment (moins d'une fois par semaine), seulement 3,6 % de la population en consomme une fois par semaine et 2,7 % de la population plus d'une fois par semaine.

La fréquence de consommation de produits végétariens s'avère similaire parmi les hommes et les femmes. Elle ne varie pas non plus selon l'âge, l'IMC ou l'année de l'enquête.

La fréquence de consommation de ce type de produits a, par contre, tendance à augmenter avec le niveau d'éducation. La proportion de la population consommant des produits végétariens une fois par semaine est ainsi plus élevée parmi les personnes diplômées de l'enseignement supérieur de type court ou long (4,0 % et 6,5 %) que parmi les personnes ayant un niveau d'éducation plus faible (1,6 %). Cette différence est significative après standardisation pour l'âge et le sexe.

Il existe une relation entre la fréquence de consommation de produits végétariens et la région de résidence. En effet, les personnes résidant en Flandre sont plus nombreuses (4,4 %) que les personnes résidant en Wallonie (1,1 %) à consommer des produits végétariens une fois par semaine. Cette différence est significative après standardisation pour l'âge et le sexe.

3.1.7. Légumineuses

En Belgique, en 2014, 52,2 % de la population (de 3 à 64 ans) consomme des légumineuses (des lentilles ou des pois chiches, par exemple) moins d'une fois par semaine et 19,5 % de la population déclare même ne jamais en consommer. Par ailleurs, 22,0 % de la population mange des légumineuses une fois par semaine et 6,4 % en consomme deux fois par semaine ou plus.

Davantage d'hommes (25,6 %) que de femmes (18,6 %) mangent des légumineuses une fois par semaine, cette différence étant significative après standardisation pour l'âge. Le pourcentage de la population consommant des légumineuses une fois par semaine ne varie, par contre, pas significativement selon l'âge, l'IMC ou le niveau d'éducation.

Tout comme pour les produits végétariens, la proportion de personnes consommant des légumineuses une fois par semaine s'avère être légèrement supérieure en Flandre (23,9 %) qu'en Wallonie (17,6 %), cette différence étant significative après standardisation pour l'âge et le sexe.

Enfin, la consommation de légumineuses au sein de la population belge (de 15 à 64 ans) semble être moins fréquente en 2014 qu'elle ne l'était en 2004. En effet, le pourcentage de la population consommant des légumineuses une fois par semaine est significativement plus faible en 2014 (22,2 %) qu'en 2004 (27,1 %).

3.1.8. Noix

En Belgique, en 2014, 58,6 % de la population (de 3 à 64 ans) consomme des noix moins d'une fois par semaine et 16,0 % de la population déclare ne jamais en consommer. Par ailleurs, 14,9 % de la population mange des noix une fois par semaine et 10,5 % de la population en mange deux fois par semaine ou plus.

La fréquence de consommation de noix ne varie pas significativement selon le sexe. Celle-ci évolue, par contre, avec l'âge. En effet, les adultes – et plus particulièrement les adultes âgés de 40 à 64 ans sont plus nombreux (13,6 %) que les enfants et les adolescents (entre 4,6 et 7,2 %) à avoir pour habitude de consommer des noix deux fois par semaine ou plus.

Il n'existe pas de différences frappantes à ce sujet en fonction de la catégorie d'IMC ou du niveau d'éducation.

Les personnes résidant en Flandre mangent plus fréquemment des noix que les personnes résidant en Wallonie. Le pourcentage de la population consommant fréquemment des noix – c'est-à-dire deux fois par semaine ou plus – est, en effet, supérieur en Flandre (12,0 %) qu'en Wallonie (7,9 %). Cette différence est significative après standardisation pour l'âge et le sexe.

En termes d'évolution, une augmentation du pourcentage de la population (de 15 à 64 ans) consommant des noix deux fois par semaine ou plus a été notée entre 2004 (6,9 %) et 2014 (11,5 %). Cette différence est significative après standardisation pour l'âge et le sexe.

3.2. CONSOMMATION HABITUELLE ET RECOMMANDATIONS ALIMENTAIRES

3.2.1. Viande, poisson, œufs et substituts

Consommation habituelle

Seules 23 personnes – c'est-à-dire 0,7 % de l'échantillon – n'ont consommé aucun aliment du groupe « viande, poisson, œufs et substituts » au cours des deux jours de rappel de consommation alimentaire. Par ailleurs, 9,1 % des personnes interrogées ont consommé des aliments de ce groupe seulement l'un des deux jours de rappel tandis que 90,1 % en ont consommé au cours des deux jours de rappel.

En Belgique, en 2014, la consommation habituelle d'aliments du groupe « viande, poisson, œufs et substituts » est de 145 g par jour en moyenne au sein de la population (de 3 à 64 ans). Le percentile 5 % est de 67 g par jour, la médiane de 138 g par jour et le percentile 97,5 % de 271 g par jour.

Les hommes consomment significativement plus d'aliments de ce groupe (168 g par jour) que les femmes (117 g par jour). L'analyse détaillée de la consommation habituelle par sexe et par âge montre que cette différence hommes-femmes s'observe dans toutes les catégories d'âge, à l'exception des jeunes enfants âgés de 3 à 5 ans pour lesquels les différences ne sont pas interprétables sur base des intervalles de confiance uniquement. La consommation de viande, poisson, œufs et substituts a, par ailleurs, tendance à augmenter avec l'âge : elle passe de 89 g par jour chez les enfants âgés de 3-5 ans à 159 g par jour chez les adultes âgés de 40-64 ans.

Les personnes souffrant d'obésité semblent consommer en moyenne davantage de viande, poisson, œufs et substituts (157 g par jour) que les personnes ayant un IMC considéré comme normal (135 g par jour). Il n'est toutefois pas possible d'affirmer que cette différence est significative sur base des intervalles de confiance uniquement.

Il n'est pas possible de conclure à une quelconque relation entre la consommation habituelle d'aliments de ce groupe et le niveau d'éducation ou la région de résidence. En outre, en 2014, la consommation habi-

tuelle de viande, poisson, œufs et substituts au sein de la population âgée de 15 à 64 ans (149 g par jour) est relativement semblable à celle qui a été observée en 2004 (159 g par jour).

Recommandations alimentaires

Les produits du groupe « viande, poisson, œufs et substituts » constituent une source alimentaire importante de protéines de haute valeur biologique. En termes de recommandations, la consommation de 100 g par jour de viande, poisson, œufs et substituts est considérée comme suffisante (à partir de 12 ans) pour couvrir les besoins de l'organisme.

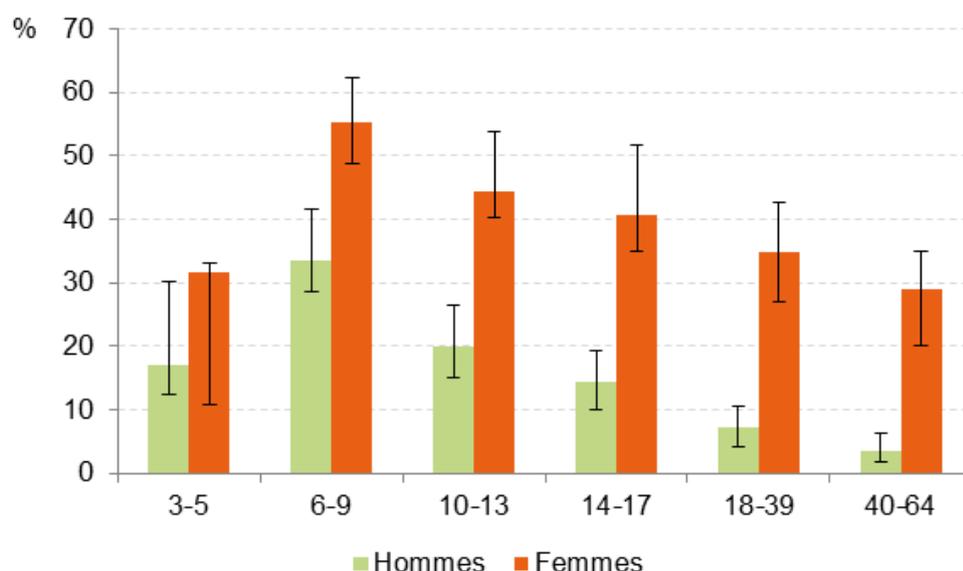
En Belgique, en 2014, 19,5 % de la population (de 3 à 64 ans) se situe sous cette recommandation. Ce pourcentage est significativement plus élevé chez les femmes (34,3 %) que chez les hommes (8,8 %). Une telle différence entre les sexes est observée dans l'ensemble des catégories d'âge étudiées, à l'exception des jeunes enfants âgés de 3 à 5 ans pour lesquels les différences ne sont pas interprétables (Figure 1).

Le pourcentage de la population ayant une consommation de viande, poisson, œufs et substituts inférieure aux quantités recommandées varie en outre avec l'âge (Figure 1) : il est de 22,2 % chez les enfants âgés de 3 à 5 ans (pour lesquels la quantité recommandée est de 60 g par jour) puis augmente à 43,4 % pour les enfants âgés de 6 à 9 ans, avant de diminuer ensuite progressivement dans les catégories d'âge suivantes pour atteindre un minimum de 12,8 % chez les adultes âgés de 40 à 64 ans.

Par ailleurs, le pourcentage de la population ayant une consommation de ces aliments inférieure aux recommandations a tendance à diminuer lorsque l'IMC augmente : ainsi, 23,7 % des personnes ayant un IMC normal se situent en-dessous des quantités recommandées, tandis que ce pourcentage tombe à 12,7 % pour les personnes souffrant d'obésité. Il n'est cependant pas possible d'affirmer qu'il s'agit ici d'un gradient significatif sur base des intervalles de confiance uniquement.

Cette prévalence varie peu selon le niveau d'éducation ou la région de résidence (Wallonie versus Flandre). En outre, en 2014, le pourcentage de la population (de 15 à 64 ans) consommant moins de 100 g par jour de viande, poisson, œufs et substituts (17,4 %) est relativement similaire à celui qui avait été observé en 2004 (14,9 %).

Figure 1 | Pourcentage de la population (de 3 à 64 ans) avec une consommation de viande, poisson, œufs et substituts inférieure aux quantités recommandées, par sexe et par âge, Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014



3.2.2. Viande et préparations à base de viande⁴

Consommation habituelle

La majorité de l'échantillon (76,7 %) a consommé de la viande (ou des préparations à base de viande) au cours des deux jours de rappel, tandis que 19,8 % en a consommé seulement l'un des deux jours de rappel. Seuls 3,4 % des participants n'avaient pas du tout mangé de viande (ou de préparations à base de viande) durant les deux jours de rappel.

En Belgique, en 2014, la population (de 3 à 64 ans) consomme, en moyenne, 111 g de viande ou de préparations à base de viande par jour. La médiane est de 104 g par jour et le percentile 97,5 % de 224 g par jour. Les hommes consomment significativement plus de viande (132 g par jour) que les femmes (88 g par jour). Une telle différence entre les sexes est observée dans toutes les catégories d'âges. Cet écart entre hommes et femmes se creuse en outre avec l'âge et atteint environ 50 g par jour dans les catégories d'âge adulte (18-39 ans et 40-64 ans).

La consommation habituelle de viande augmente progressivement avec l'âge : elle passe ainsi de 64 g par jour chez les enfants âgés de 3 à 5 ans à 115 g par jour chez les adultes âgés de 40 à 64 ans. Cette augmentation se marque davantage chez les hommes que chez les femmes. En effet, chez ces dernières, la consommation de viande se stabilise à l'adolescence aux environs de 85-90 g par jour. A l'inverse, chez les hommes, la consommation de viande augmente à l'âge adulte pour atteindre 140 g par jour, en moyenne.

Il existe un gradient décroissant entre la consommation de viande et le niveau d'éducation. Les personnes avec le niveau d'éducation le plus faible (sans diplôme, diplôme de primaire ou de secondaire) consomment significativement plus de viande (119 g par jour) que les personnes diplômées de l'enseignement supérieur de type long (98 g par jour).

En ce qui concerne la variation de cette consommation avec l'IMC, les résultats obtenus montrent que les personnes souffrant d'obésité mangent, en moyenne, significativement plus de viande (121 g par jour) que les personnes avec un IMC « normal » (104 g par jour).

Les personnes résidant en Wallonie semblent consommer davantage de viande (117 g par jour) que celles résidant en Flandre (104 g par jour), sans néanmoins pouvoir conclure ici à une relation significative sur base des intervalles de confiance. Par ailleurs, il n'existe pas de variation frappante de la consommation de viande au sein de la population âgée de 15 à 64 ans entre 2004 et 2014 (121 g par jour et 114 g par jour, respectivement).

Recommandations alimentaires

Les recommandations en vigueur conseillent de mettre le poisson au menu deux fois par semaine et de remplacer la viande par un substitut d'origine végétale au moins une fois par semaine ; il s'agit, par conséquent, de limiter la consommation de viande à quatre fois par semaine. Cette recommandation a été convertie en une quantité journalière maximale de 34 à 57 g par jour, selon l'âge.

En Belgique, en 2014, la population (de 3 à 64 ans) consomme, en moyenne, trop de viande en comparaison avec les recommandations en vigueur. En effet, seulement 10,1 % de la population ne dépasse pas les quantités recommandées (correspondant à une consommation de viande de maximum quatre fois par semaine). Ce pourcentage est significativement plus élevé chez les femmes (16,1 %) que chez les hommes (5,2 %). Cette différence entre les sexes se marque essentiellement chez les adolescents (de 10 à 17 ans) et les adultes (de 18 à 64 ans). Dans ces tranches d'âge, l'écart entre hommes et femmes atteint, en effet, environ 10 % (Figure 2).

Le pourcentage de la population avec une consommation de viande respectant les quantités maximales recommandées varie avec l'âge de manière similaire à la consommation habituelle de viande. Ainsi, 15,6 % des jeunes enfants (de 3 à 5 ans) consomment maximum quatre fois de la viande par semaine (soit 34 g par jour). Ce pourcentage monte à 22,8 % chez les enfants âgés de 6 à 9 ans – pour lesquels les quantités autorisées sont légèrement supérieures, soit 57 g par jour – puis diminue progressivement avec l'âge pour

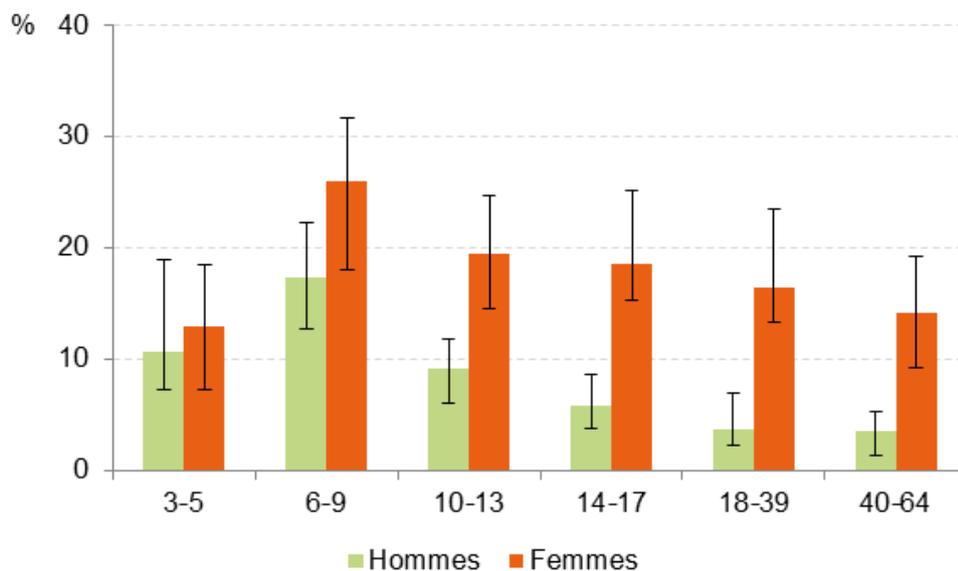
⁴ La consommation habituelle de préparations à base de viande uniquement a également été analysée mais n'est pas décrite dans ce chapitre ; les tableaux de résultats (Tableaux 25 et 26) se trouvent dans la Section 5.

atteindre 8,5 % dans les catégories d'âge adulte. L'analyse détaillée par sexe et par âge montre cependant qu'une telle diminution en fonction de l'âge est essentiellement observée chez les hommes (de 17,3 à 3,5 %), tandis que ces pourcentages restent relativement stables (entre 19,5 % et 14,1 %) chez les femmes à partir de 10 ans (Figure 2).

Les personnes diplômées de l'enseignement supérieur de type long sont significativement plus nombreuses (16,7 %) que les personnes diplômées de l'enseignement supérieur de type court (8,1 %) ou avec un niveau d'éducation plus faible (6,4 %) à respecter les recommandations à ce sujet. Par ailleurs, certaines différences ont également été notées entre catégories d'IMC : ainsi, les personnes souffrant d'obésité semblent moins nombreuses à respecter ces recommandations (5,9 %), en comparaison aux personnes en situation de surpoids (12,1 %) ou avec un IMC normal (10,8 %). Il n'est toutefois pas possible d'affirmer que ces différences sont significatives sur base des intervalles de confiance uniquement.

Enfin, il n'existe pas de différence frappante à ce sujet en fonction de la région de résidence, ni de l'année de l'enquête (2004 versus 2014).

Figure 2 | Pourcentage de la population (de 3 à 64 ans) avec une consommation de viande inférieure aux quantités maximales recommandées (correspondant à une consommation de viande de quatre fois par semaine), par sexe et par âge, Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014



3.2.3. Poisson, préparations à base de poisson et crustacés

Consommation habituelle

Dans le cadre de l'enquête de consommation alimentaire 2014-2015, 66,1 % des répondants⁵ n'avaient pas du tout consommé de poisson au cours des deux jours de rappel, tandis que 28,7 % des répondants en avaient consommé un seul de ces deux jours. Seuls 5,2 % des répondants ont indiqué avoir mangé du poisson au cours des deux jours de rappel.

En Belgique, en 2014, la consommation habituelle de poisson au sein de la population (de 3 à 64 ans) est de 23 g par jour ; la médiane est de 19 g par jour et le percentile 97,5 % de 64 g par jour. La consommation moyenne de poisson est légèrement plus élevée parmi les hommes (26 g par jour) que parmi les femmes (20 g par jour) ; les intervalles de confiance ne permettent toutefois pas de conclure ici à une différence significative. C'est principalement chez les adultes âgés de 40 à 64 ans que la différence entre les sexes se marque le plus : les hommes de cet âge consomment, en moyenne, 34 g par jour, tandis que cette moyenne est de 25 g par jour parmi les femmes de cette catégorie d'âge.

⁵ Parmi les 3120 personnes pour lesquelles l'information concernant la fréquence de consommation de poisson était disponible.

La consommation habituelle de poisson varie également avec l'âge : celle-ci est significativement plus élevée chez les adultes (21 g par jour et 29 g par jour, dans les catégories d'âge 18-39 ans et 40-64 ans respectivement) que chez les enfants et les adolescents âgés de 3 à 17 ans (environ 15 g par jour). La consommation de poisson s'avère, par contre relativement similaire dans les différents groupes socio-économiques.

Les personnes en situation de surpoids consomment, en moyenne, plus de poisson (27 g par jour) que les personnes avec un IMC « normal » (21 g par jour) ou souffrant d'obésité (22 g par jour). Sur base des intervalles de confiance, il n'est toutefois pas possible de déterminer s'il s'agit là d'une différence significative.

La consommation habituelle de poisson varie clairement selon la région de résidence : les personnes résidant en Flandre mangent, en effet, significativement plus de poisson (24 g par jour) que les personnes résidant en Wallonie (16 g par jour).

Enfin, la consommation habituelle de poisson au sein de la population belge âgée de 15 à 64 ans est restée stable entre 2004 (24 g par jour) et 2014 (25 g par jour).

Recommandations alimentaires

En termes de fréquence, il est recommandé de consommer du poisson au moins deux fois par semaine. Cette recommandation a été convertie en une quantité minimale de 11 à 29 g par jour (selon l'âge).

En Belgique en 2014, 69,1 % de la population belge (de 3 à 64 ans) ne consomme pas suffisamment de poisson.

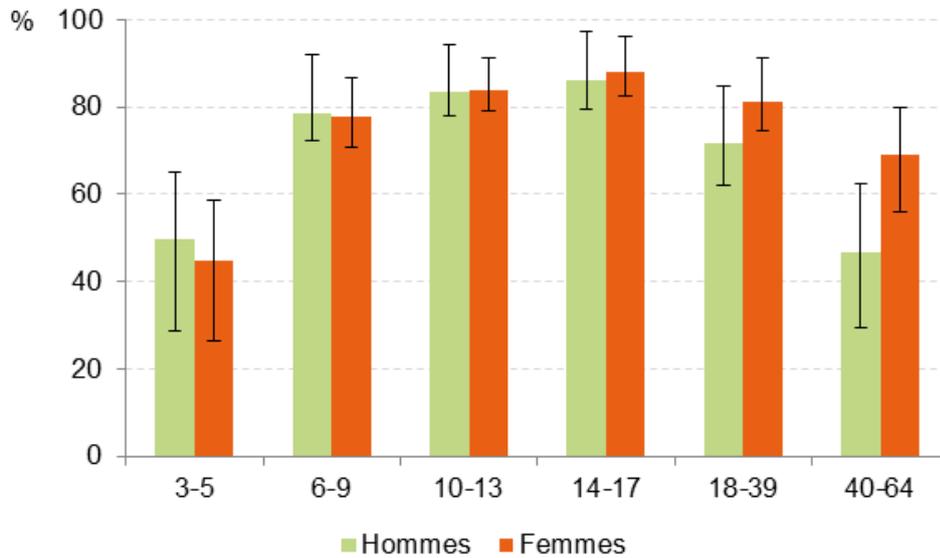
Ce pourcentage semble plus élevé chez les femmes (73,8 %) que chez les hommes (62,0 %). Cette différence hommes-femmes se marque, en outre, uniquement dans les catégories d'âge adulte (18-39 ans et 40-64 ans) (Figure 3). Les intervalles de confiance ne permettent toutefois pas de conclure ici à une différence significative.

Le pourcentage de la population ne rencontrant pas les recommandations au sujet de la consommation de poisson varie avec l'âge (Figure 3) : environ la moitié (48,2 %) des enfants âgés de 3 à 5 ans est dans ce cas, un pourcentage qui grimpe à 78,3 % chez les enfants âgés de 6 à 9 ans et même à plus de 80 % chez les adolescents (de 10 à 17 ans). Ce pourcentage chute dans les catégories d'âge adulte et plus particulièrement dans la catégorie d'âge 40-64 ans où 59,6 % des adultes (soit significativement moins que dans les catégories d'âge 6-9 ans, 10-13 ans, 14-17 ans et 18-39 ans) ne consomment pas suffisamment de poisson.

Le pourcentage de la population ne consommant pas suffisamment de poisson s'avère relativement similaire quel que soit le niveau d'éducation. Par ailleurs, les personnes en situation de surpoids semblent moins nombreuses (54,5 %) à se situer en-dessous des quantités recommandées, en comparaison aux personnes avec un IMC « normal » (72,9 %) ou souffrant d'obésité (74,2 %). Vu la taille importante de l'intervalle de confiance pour les personnes en situation de surpoids, il est cependant difficile de tirer des conclusions à ce sujet.

Les personnes résidant en Wallonie sont significativement plus nombreuses (81,3 %) que celles résidant en Flandre (66,0 %) à ne pas atteindre les recommandations concernant la consommation de poisson. Enfin, en 2014, la proportion de la population belge (de 15 à 64 ans) ne consommant pas suffisamment de poisson (68,2 %) est relativement similaire à celle qui avait été observée en 2004 (71,0 %).

Figure 3 | Pourcentage de la population (de 3 à 64 ans) avec une consommation de poisson inférieure aux quantités recommandées (correspondant à une consommation de poisson de deux fois par semaine), par sexe et par âge, Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014



3.2.4. Œufs

Consommation habituelle

58,9 % des participants⁶ n'ont pas consommé d'œufs au cours des deux jours de rappel et 34,7 % des participants en ont consommé seulement l'un des deux jours. Par ailleurs, seuls 6,3 % des participants ont indiqué avoir consommé des œufs au cours des deux jours de rappel.

En Belgique, en 2014, la consommation habituelle d'œufs au sein de la population (de 3 à 64 ans) est de 10 g par jour ; la médiane est de 7 g par jour et le percentile 97,5 % de 36 g par jour. Les hommes consomment significativement plus d'œufs (12 g par jour) que les femmes (8 g par jour). Cet écart hommes-femmes est significatif chez les adolescents (de 10 à 17 ans) et les adultes (de 18 à 64 ans) mais se marque davantage dans les catégories d'âge adulte, et plus spécifiquement chez les 40-64 ans.

Les résultats obtenus suggèrent une tendance à l'augmentation de la consommation d'œufs avec l'âge, et plus particulièrement à l'âge adulte ; la consommation habituelle d'œufs passe ainsi de 8 g par jour chez les enfants âgés de 3 à 5 ans à 11 g par jour chez les adultes âgés de 40 à 64 ans. L'analyse détaillée par sexe et par âge montre cependant que cette évolution est uniquement observée chez les hommes. Chez les femmes, par contre, la consommation d'œufs est identique (7-8 g par jour) dans les différentes catégories d'âge.

La consommation habituelle d'œufs varie peu selon le niveau d'éducation, la région de résidence ou l'année de l'enquête (2004 versus 2014). Les personnes souffrant d'obésité semblent consommer davantage d'œufs (12 g par jour) que les personnes avec un IMC « normal » (8 g par jour) mais il n'est pas possible d'affirmer que cette différence est significative sur base des intervalles de confiance uniquement.

Recommandations alimentaires

La consommation d'œufs doit être limitée (entre un à trois œufs par semaine, selon l'âge) en raison de l'apport en cholestérol de ces aliments.

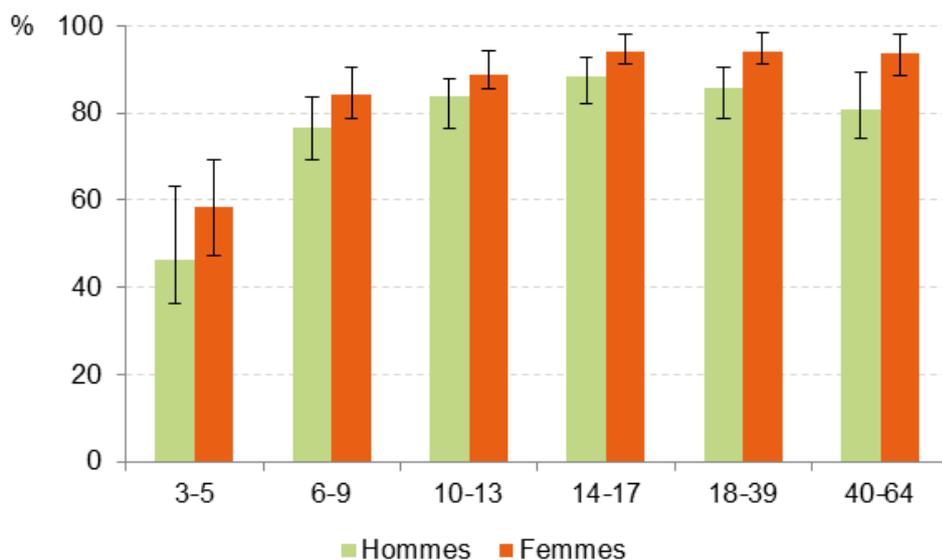
En Belgique, en 2014, 87,0 % de la population (de 3 à 64 ans) rencontre les recommandations à ce sujet et ne dépasse pas la quantité maximale conseillée. Ce pourcentage est significativement plus élevé parmi

⁶ Parmi les 3103 personnes pour lesquelles l'information concernant la fréquence de consommation d'œufs était disponible.

les femmes (91,1 %) que parmi les hommes (80,7 %). Il a, par ailleurs, tendance à augmenter avec l'âge : il passe de 56,7 % chez les enfants âgés de 3 à 5 ans à 87,8 % chez les adultes âgés de 40 à 64 ans (Figure 4).

Le pourcentage de la population avec une consommation d'œufs adéquate s'avère relativement similaire quel que soit le niveau d'éducation, la région de résidence ou l'année de l'enquête. Enfin, les personnes souffrant d'obésité sont moins nombreuses (81,6 %) à respecter les quantités recommandées que les personnes avec un IMC « normal » (89,3 %) ; il n'est toutefois pas possible d'affirmer que cette différence est significative sur base des intervalles de confiance uniquement.

Figure 4 | Pourcentage de la population (de 3 à 64 ans) avec une consommation d'œufs inférieure aux quantités maximales recommandées (correspondant à une consommation hebdomadaire de un à trois œufs par semaine, selon l'âge), par sexe et par âge, Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014



3.2.5. Substituts d'origine végétale

Consommation habituelle

Très peu de participants⁷ ont déclaré avoir consommé des substituts d'origine végétale (comme les légumineuses et les produits végétariens) au cours d'un (7,9 %) ou des deux jours (0,6 %) de rappel de consommation alimentaire, tandis que la majorité (91,4 %) n'en n'avaient consommé aucun des deux jours. Le nombre trop faible de sujets (entre trois et six personnes) ayant consommé des substituts d'origine végétale les deux jours de rappel dans certaines catégories ne permet pas de réaliser des analyses fiables. Ceci explique pourquoi la consommation habituelle de ces aliments n'a pas pu être estimée au sein des sous-groupes suivants: parmi les personnes en surpoids, les personnes obèses, celles avec un diplôme de l'enseignement supérieur de type court et celles vivant en Wallonie.

En Belgique, en 2014, la consommation habituelle de substituts d'origine végétale (c'est-à-dire de légumineuses et de produits végétariens) est de 4 g par jour ; la médiane est de 3 g par jour et le percentile 97,5 % s'élève à 16 g par jour. La consommation de substituts végétaux est significativement plus importante parmi les hommes (5 g par jour) que parmi les femmes (3 g par jour). Celle-ci est, par ailleurs, plus élevée chez les adultes âgés de 40 à 64 ans (5 g par jour) que chez les enfants et les adolescents (3 g par jour). L'analyse détaillée par sexe et par âge montre cependant que cette différence est observée uniquement chez les hommes (7 versus 5 g par jour).

Une différence a également été observée à ce sujet selon le niveau d'éducation : ainsi, les personnes diplômées de l'enseignement supérieur de type long consomment significativement plus de substituts d'ori-

⁷ Parmi les 3093 personnes pour lesquelles l'information concernant la fréquence de consommation de légumineuses et de produits végétariens était disponible.

gine végétale (6 g par jour) que les personnes n'ayant pas de diplôme, avec un diplôme de l'enseignement primaire ou de secondaire (3 g par jour).

Enfin, la consommation moyenne de substituts au sein de la population âgée de 15 à 64 ans est restée relativement stable entre 2004 (3 g par jour) et 2014 (4 g par jour).

Recommandations alimentaires

Afin de limiter la consommation de viande, il est recommandé de remplacer celle-ci par des substituts d'origine végétale une fois par semaine. En termes de recommandations journalières, il s'agirait donc de consommer au minimum 6 à 14 g par jour de substituts végétaux (selon l'âge).

En 2014, en Belgique, 95,0 % de la population se situe en-dessous de ces recommandations. Seuls les enfants âgés de 3 à 5 ans (86,7 %) et les personnes diplômées de l'enseignement supérieur de type long (86,2 %) présentent des taux inférieurs à 90 %. Sur base des intervalles de confiance uniquement, il n'est toutefois pas possible de déterminer s'il s'agit là de pourcentages significativement inférieurs à ceux observés dans les autres sous-groupes.

3.2.6. Noix et graines

Consommation habituelle

Dans le cadre de l'enquête, 1,4 % des participants⁸ ont indiqué avoir mangé des noix ou des graines au cours des deux jours de rappel de consommation alimentaire et 8,6 % des participants ont signalé en avoir consommé pendant l'un de ces deux jours. La majorité des participants (90,0 %) n'avaient pas du tout consommé ces aliments durant les deux jours de rappel.

En Belgique, en 2014, la consommation habituelle de noix et de graines est de 3 g par jour en moyenne au sein de la population (de 3 à 64 ans); la médiane est de 0 g par jour et le percentile 97,5 % s'élève à 20 g par jour.

La consommation de noix et de graines ne varie pas en fonction du sexe, ni selon l'IMC (normal versus surpoids). Celle-ci varie, par contre, avec l'âge : les adultes âgés de 40 à 64 ans mangent, en effet, significativement plus de noix et de graines (4 g par jour) que les enfants et les adolescents (1 g par jour).

Sur base des résultats obtenus, la consommation habituelle de noix et de graines semble avoir tendance à augmenter avec le niveau d'éducation : alors que celle-ci est estimée à 2 g par jour chez les personnes avec le niveau d'éducation le plus faible, elle s'élève à 4 g par jour chez les personnes diplômées de l'enseignement supérieur de type long. Il n'est toutefois pas possible de conclure ici à une différence significative sur base des intervalles de confiance uniquement.

La consommation habituelle de noix et de graines est significativement plus élevée en Flandre (4 g par jour) qu'en Wallonie (1 g par jour). Enfin, la consommation moyenne de noix et de graines au sein de la population belge âgée de 15 à 64 ans n'a que très peu changé entre 2004 (2 g par jour) et 2014 (3 g par jour).

Recommandations alimentaires

En raison de leur teneur relativement élevée en lipides, il est recommandé de limiter la consommation de noix et de graines à maximum 25 g par jour.

En 2014, en Belgique, 98,6 % de la population (de 3 à 64 ans) respecte cette recommandation. Ce pourcentage varie peu (de 97,5 % à 99,9 %) dans les différents sous-groupes de la population, de même que d'une année d'enquête à l'autre (2004 versus 2014).

⁸ Parmi les 3077 personnes pour lesquelles l'information concernant la fréquence de consommation de noix et de graines était disponible.

4. DISCUSSION

La viande, le poisson, les œufs et les produits de substitution constituent une source alimentaire importante de protéines de haute valeur biologique, de vitamines (notamment B1 et B12), de fer facilement assimilable et d'oligo-éléments (comme le zinc et le magnésium, par exemple). Ces nutriments sont essentiels à la croissance et à la réparation des tissus de notre organisme (1-3). A titre d'illustration, en 2014, ce groupe alimentaire contribue, en moyenne, à 43 % des apports en protéines⁹. Ces produits, et plus particulièrement la viande, doivent cependant être consommés avec une certaine modération, notamment en raison de leur apport en lipides. Ceux-ci se situent, dès lors, dans la partie « haute » de la pyramide alimentaire ; chez l'adulte, une consommation quotidienne de 100 g est considérée comme suffisante (2).

En Belgique, en 2014, la consommation habituelle de viande, poisson, œufs et substituts s'élève à 145 g par jour (avec une médiane de 138 g par jour), soit des valeurs relativement similaires à celles observées aux Pays-Bas (médianes entre 84 et 155 g par jour, selon l'âge) (4).

Les résultats de l'enquête de consommation alimentaire 2014-2015 (ECA2014-15) mettent, en outre, en évidence que 20 % de la population belge (de 3 à 64 ans) consomme les aliments du groupe « viande, poisson, œufs et substituts » en quantités inférieures aux quantités recommandées (entre 60 et 100 g par jour, selon l'âge). Inversement, 80 % de la population belge consomme une quantité de viande, poisson, œufs et substituts supérieure aux recommandations. Un tel résultat s'explique essentiellement par la consommation relativement élevée de viande et de préparations à base de viande. En effet, une analyse supplémentaire a été réalisée afin d'étudier la contribution des différents sous-groupes d'aliments à la quantité totale du groupe « viande, poisson, œufs et substituts » consommée (le premier jour de rappel). Cette analyse montre que la viande représente une part importante de ce groupe (en moyenne, 78 %) de la quantité totale consommée¹⁰, suivie du poisson (14 %), des œufs (6 %) et des substituts d'origine végétale (2 %).

Viande

La consommation de viande est actuellement fort controversée. En termes de santé, certaines études épidémiologiques ont associé la consommation de viande rouge et de viande transformée¹¹ au risque de développement de maladies cardiovasculaires et de cancer du côlon (6;7). En 2015, le Centre international de Recherche sur le Cancer (CIRC) a classé la viande rouge comme probablement cancérigène pour l'homme et la viande transformée comme cancérigène pour l'homme (5). Des questions se posent, en outre, vis-à-vis de l'impact environnemental de la production et de la consommation de viande.

En prenant en compte les bénéfices pour la santé que présente la consommation de viande, il semble néanmoins qu'une consommation modérée de viande rouge maigre, dans le cadre d'un régime équilibré, ne puisse pas être associée à un risque accru de maladies cardiovasculaires ou de cancer du côlon (6). Celle-ci aurait, au contraire, un effet positif sur l'apport en nutriments et le profil en acides gras et serait dès lors bénéfique, à long terme, pour la santé (6). De même, une étude menée à l'échelle européenne a établi une relation positive entre la consommation de viande transformée et le risque de décès des suites de maladies cardiovasculaires et de cancers ; elle relève toutefois qu'une faible consommation de viande pourrait être bénéfique pour la santé, celle-ci étant une source importante de nutriments, tels que les protéines, le fer, le zinc, certaines vitamines et acides gras essentiels (7).

Autant d'arguments qui plaident pour une limitation de la consommation de viande, sans toutefois mener à sa suppression. En Belgique, en 2014, la consommation habituelle de viande et de préparations à base de viande s'élève, en moyenne, à 111 g par jour (de 64 à 115 g par jour, selon la tranche d'âge) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans. Seulement 11 % de la population ne dépasse pas les quantités maximales recommandées (de 34 à 57 g par jour correspondant, pour l'adulte, à une consommation de 100 g de viande quatre fois par semaine). La consommation habituelle observée en Belgique est inférieure à celle rapportée au Danemark (dans la population âgée de 4 à 75 ans) où la moyenne est de 87 g à 134 g par jour

⁹ Cf. Chapitre sur les apports en protéines.

¹⁰ Il s'agit ici de résultats bruts pondérés, concernant le premier jour de rappel de consommation alimentaire.

¹¹ Viande qui a été transformée par salaison, maturation, fermentation, fumaison ou d'autres processus mis en œuvre pour rehausser sa saveur ou améliorer sa conservation (5).

selon l'âge, sans compter la volaille (8). Le Danemark a, en effet, été décrit comme le pays européen où la consommation de viande est la plus élevée (9).

A l'instar d'autres études, la consommation de viande a été associée au sexe, au niveau d'éducation et à l'indice de masse corporelle (IMC) (8-10). Les hommes consomment, en effet, davantage de viande que les femmes (+ 44 g par jour). D'un point de vue socio-économique, les personnes avec le niveau d'éducation le plus faible consomment davantage de viande que les personnes avec un niveau d'éducation élevé (+ 21 g par jour). Un tel résultat s'avère cohérent avec les relations observées dans d'autres études : aux Pays Bas, Hulshof et al. ont ainsi identifié que les personnes avec un niveau socio-économique faible consomment davantage de viande et de préparations à base de viande (11). De même, sur base d'une analyse des budgets des ménages menée au Canada, les ménages plus éduqués semblent acheter davantage de légumes et de fruits et moins de viande ou de produits alternatifs (12). Les individus avec un niveau d'éducation plus élevé seraient, en effet, plus conscients de l'influence que peuvent avoir leurs choix alimentaires sur leur santé (12).

En accord avec d'autres études (9;10), une relation a été identifiée ici entre la consommation de viande et l'IMC. Les personnes souffrant d'obésité consomment ainsi significativement plus de viande que les personnes avec un statut pondéral normal (+ 17 g par jour). Le caractère transversal de la présente enquête ne permet cependant pas d'identifier ici de relation de cause-à-effet. En effet, même si une consommation élevée de viande est à la source d'un apport important d'énergie et de graisses et peut, dès lors, favoriser le risque d'obésité, il est également possible que les individus obèses choisissent de changer leurs habitudes et de consommer davantage de viande, par exemple dans le cadre d'un régime tel que le régime « Atkins » (basé sur une forte réduction des glucides) (10). La réalisation d'études basées sur des données longitudinales est donc nécessaire pour explorer davantage ces relations. A ce titre, Dong et al. ont notamment mis en évidence, chez les enfants et les adolescents, que la viande (transformée et autre) faisait partie des aliments montrant l'association positive la plus forte avec une prise de poids sur une durée de trois ans (13).

La consommation de viande et de préparations à base de viande au sein de la population belge âgée de 15 à 64 ans s'avère avoir peu changé entre 2004 (121 g par jour) et 2014 (114 g par jour). Cette stagnation est aussi observée pour la consommation habituelle de préparations à base de viande, telles que les charcuteries, hamburgers et saucisses (64 g par jour en 2004 et 66 g par jour en 2014). Un tel résultat peut paraître surprenant étant donnée la réputation relativement médiocre que possède aujourd'hui la viande. Ce résultat va, en outre, à l'encontre de la tendance à la baisse observée en Belgique au niveau de la consommation apparente de viande, c'est-à-dire de la consommation calculée à partir des bilans d'approvisionnement en additionnant la production et les importations de viande et en soustrayant les exportations de viande (14). Cette consommation apparente de viande a, en effet, baissé, en moyenne, de 12 % entre 2005 et 2014 (15). C'est la consommation de viande bovine et de veau qui enregistre la baisse la plus importante, tandis que cette diminution s'avère plus limitée pour la consommation de viande porcine et de volaille (14;15).

Plusieurs éléments peuvent contribuer à expliquer la différence entre la stagnation de la consommation habituelle de viande observée entre 2004 et 2014 sur base des résultats de l'enquête et cette tendance à la baisse de la consommation apparente de viande. D'une part, la méthodologie utilisée s'avère différente dans les deux cas : dans le cadre de l'enquête, c'est la consommation habituelle de viande qui est estimée sur base d'un échantillon représentatif d'individus. La consommation apparente, comme son nom l'indique, n'évalue par contre pas ce que les individus consomment réellement mais se base sur des données globales, évaluées à l'échelle nationale. La consommation apparente se base, en outre, sur le poids de carcasse de la viande¹², celui-ci étant nettement plus élevé que la quantité réellement consommée. D'autre part, de manière plus générale, même si des attitudes négatives sont fréquemment exprimées vis-à-vis de la viande dans les pays occidentaux, certaines études ont montré que de telles attitudes ne sont pas systématiquement associées à une réduction de la consommation de viande (9).

Poisson

Le poisson fait partie des aliments clés d'un régime équilibré et « cardio-protecteur » (16). Les poissons gras d'eau froide et l'huile de poisson sont les sources alimentaires les plus communes d'oméga-3, une famille

¹² Poids réel de la carcasse (viande et os confondus), après l'abattage.

d'acides gras polyinsaturés essentiels (comprenant notamment l'acide eicosapentaénoïque et l'acide docosahexaénoïque) ayant un impact positif sur la santé (17). Une consommation régulière d'oméga-3 contribue, en effet, à maintenir un taux de cholestérol normal et a été associée à une diminution du taux de triglycérides sanguins, du risque d'arythmie, de dysfonctionnement endothélial et d'inflammation (17). Le poisson constitue en outre une source de protéines, de sélénium, de magnésium et de vitamine D (16). Dans le cadre d'un régime équilibré, il est donc recommandé de consommer du poisson au moins deux fois par semaine (2).

En Belgique, en 2014, la consommation habituelle de poisson au sein de la population âgée de 3 à 64 ans est de 23 g par jour (avec une médiane de 19 g par jour), soit un résultat similaire à la consommation observée en Irlande et au Danemark (8;18). Sur base de l'estimation de la consommation habituelle, il apparaît que plus des deux tiers (69 %) de la population (de 3 à 64 ans) se situe en-dessous des quantités recommandées (correspondant à une consommation de poisson deux fois par semaine). En termes de fréquence de consommation, les résultats de l'enquête soulignent que seuls 13 % des belges (de 3 à 64 ans) mangent du poisson (frais ou surgelé) au moins deux fois par semaine comme recommandé.

Les comparaisons réalisées entre sous-groupes de la population mettent en évidence que les adolescents (de 10 à 17 ans) et les adultes âgés de 18 à 39 ans sont les groupes d'âge qui consomment le moins souvent du poisson : seuls 9 à 10 % d'entre eux consomment du poisson au moins deux fois par semaine, soit des pourcentages légèrement supérieurs à ceux observés aux Pays-Bas où 6 à 7 % des jeunes âgés de 7 à 19 ans mangent du poisson deux fois par semaine (4). La présente enquête montre, en outre, qu'une proportion importante des adolescents et des adultes âgés de 18 à 39 ans (environ 80-85 %) ont une consommation journalière moyenne inférieure aux quantités recommandées (correspondant à une consommation de 100 g de poisson deux fois par semaine). De manière générale, la faible adhésion des adolescents aux recommandations alimentaires et nutritionnelles a également été observée par ailleurs (19-21). Cette tendance soulève donc la question de savoir comment adapter et présenter ces recommandations aux adolescents afin d'augmenter leur adhésion (20).

D'un point de vue socio-économique, la consommation de poisson (frais ou surgelé) est plus fréquente parmi les personnes avec un niveau d'éducation plus élevé. Le poisson est, en effet, un aliment assez cher, tout en ayant un contenu en énergie relativement faible, ce qui peut expliquer en partie la consommation plus faible de poisson chez les personnes issues de milieux moins favorisés (22;23). Des études dans le domaine ont, en effet, montré que les personnes moins instruites et avec un niveau de revenu inférieur consomment davantage d'aliments riches en énergie (22;24). Contrairement à d'autres études (23;25;26), les résultats de la présente enquête n'ont cependant pas identifié une variation de la consommation habituelle de poisson en fonction du niveau d'éducation. Cette absence d'association est, en outre, également observée quand seul le poisson en tant que tel est considéré dans l'analyse et que les crustacés et préparations à base de poisson (poisson pané, par exemple) en sont exclues. Le coût élevé du poisson dans un contexte économique difficile qui touche les différentes couches de la population pourrait constituer une des explications possibles au « nivellement » de la consommation de poisson entre les différents groupes socio-économiques.

La fréquence de consommation, de même que la consommation journalière moyenne de poisson est plus élevée en Flandre qu'en Wallonie (+ 8 g par jour). Une telle différence avait également été observée lors de la précédente enquête de consommation alimentaire menée en 2004, de même que dans l'enquête de santé menée en 2008 (25;27). Plusieurs éléments pourraient expliquer une telle différence :

- d'une part, la plus grande proximité de la mer en Flandre pourrait expliquer un accès plus aisé, d'un point de vue financier et en termes de distances, aux produits issus de la pêche ;
- d'autre part, le niveau de revenu plus élevé en Flandre qu'en Wallonie pourrait également contribuer à expliquer cette différence (28).

Œufs

Outre la viande et le poisson, les œufs constituent également une source de protéines. En 2014, la population belge (de 3 à 64 ans) consomme, en moyenne, l'équivalent de 10 g d'œufs par jour. Cette quantité inclut la consommation d'œufs en tant que tels (œufs durs, omelettes) ainsi que la consommation d'œufs présents dans certaines préparations telles que les quiches, le pain de viande ou la purée. Les œufs pré-

sents dans les biscuits, gâteaux, pudding ne sont, par contre, pas inclus dans cette quantité moyenne. Ceci explique probablement pourquoi la consommation d'œufs observée en Belgique s'avère inférieure à celle observée au Danemark (18 à 24 g par jour, selon l'âge) et en Irlande (17 g par jour, en moyenne) (8;18).

Les hommes consomment davantage d'œufs que les femmes, plus particulièrement à l'âge adulte, une différence qui n'est pas observée aux Pays-Bas ni au Danemark mais bien en Irlande (4;8;18). Cette différence entre les sexes avait, par ailleurs, aussi été observée lors de la précédente enquête de consommation alimentaire menée en 2004 (25).

En Belgique, en 2014, la majorité (87 %) de la population (de 3 à 64 ans) rencontre les recommandations concernant la quantité maximale d'œufs à consommer chaque semaine. Ce pourcentage est cependant probablement légèrement surestimé vu que les œufs contenus dans les biscuits, les gâteaux, le pudding et ce type de recette ne sont pas pris en compte. Les femmes sont plus nombreuses que les hommes à atteindre les recommandations en la matière. Par ailleurs, il est frappant de constater que seule un peu plus de la moitié (57 %) des jeunes enfants (de 3 à 5 ans) respectent les recommandations propres à cette tranche d'âge (spécifiant de limiter sa consommation à un œuf par semaine).

Substituts d'origine végétale

Enfin, afin de limiter sa consommation de viande, il est recommandé de remplacer celle-ci par des substituts d'origine végétale – c'est-à-dire des légumineuses ou des produits de type végétarien – au moins une fois par semaine. En 2014, la consommation habituelle de substituts d'origine végétale s'élève, en moyenne, à 4 g par jour au sein de la population âgée de 3 à 64 ans ; la majorité (95 %) de la population se trouve, dès lors, en-dessous des quantités recommandées. Lorsqu'on étend cette recommandation en incluant également la consommation d'œufs, la quantité moyenne consommée grimpe à 14 g par jour et le pourcentage de la population se situant en-dessous des recommandations tombe à 62 %.

Comme pour les autres aliments étudiés dans ce chapitre, les hommes consomment davantage de substituts d'origine végétale que les femmes. Il faut cependant tenir compte du fait que les hommes ont des apports énergétiques quotidiens plus élevés que les femmes, ce qui n'a pas été pris en compte dans cette comparaison. Lorsque l'apport en protéines est exprimé en pourcentage des apports énergétiques, les hommes et les femmes possèdent un apport moyen en protéines similaire (15 % En)¹³.

D'autre part, les personnes avec un niveau d'éducation élevé ont également tendance à consommer davantage de ce type de produits ; une des explications de ce phénomène est sans doute liée au fait que ces personnes disposent d'une meilleure information quant à l'intérêt – en termes de santé et d'un point de vue environnemental – de remplacer la viande par d'autres alternatives. Le coût de certaines alternatives végétales peut également expliquer ces différences d'ordre socio-économique.

Ces résultats montrent qu'il existe de larges marges de manœuvre afin d'encourager la population belge à mettre les légumineuses et autres produits d'origine végétale au menu une fois par semaine. D'un point de vue nutritionnel, il s'agit ici de privilégier le tofu, le tempeh et les légumineuses (en association avec une autre source protéique), tandis que les produits à base de mycoprotéines (le Quorn, par exemple) et le seitan devraient intervenir en second choix car ils contiennent généralement une teneur en sodium assez élevée (2). Test-achat met, en outre, en garde les consommateurs vis-à-vis du choix important de produits végétariens présents sur le marché : sur base d'une évaluation nutritionnelle de plus de 100 produits, Test-achat conclut, en effet, que seule une faible proportion de ceux-ci possède une qualité nutritionnelle appropriée, c'est-à-dire fournissant assez de protéines sans être trop gras ni trop salés (29).

Conclusion

En conclusion, les résultats de ce chapitre soulignent que le Belge ne fait pas encore les meilleurs choix dans le domaine des aliments sources de protéines à haute valeur biologique. La consommation de viande doit être limitée et celle-ci doit être régulièrement remplacée par des alternatives, à savoir au minimum deux fois par semaine du poisson et une fois par semaine des substituts d'origine végétale.

On a retrouvé en outre des disparités socio-économiques au niveau de la consommation de viande, de substituts et de fruits oléagineux. La littérature insiste sur le fait qu'il est nécessaire d'identifier et de diffu-

¹³ Cf. Chapitre sur les apports en protéines.

ser des modèles alimentaires qui soient riches en nutriments, abordables financièrement et acceptables d'un point de vue culturel ; il s'agit-là d'une priorité afin de contrer les inégalités sociales dans le domaine de la nutrition et de la santé (22). Les publications scientifiques ont montré en outre que des actions telles que le fait de subventionner les produits sains et, à l'inverse, de taxer les produits ayant un impact négatif sur la santé pourrait également constituer une piste afin de changer le comportement alimentaire de la population et d'encourager celle-ci à remplacer partiellement la viande par du poisson ou d'autres alternatives (30;31).

5. TABLEAUX

Tableau 1	Recommandations concernant la consommation de viande, de poisson, d'œufs et de produits de substitution, Vigez, Belgique, 2012	305
Tableau 2	Aperçu des aliments pris en compte dans les analyses, sur base des groupes et numéros d'aliments du logiciel GloboDiet®	311
Tableau 3	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de viande de bœuf, Belgique, 2014	330
Tableau 4	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de viande de porc, Belgique, 2014	331
Tableau 5	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de volaille, Belgique.	332
Tableau 6	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de viande de cheval, Belgique, 2014	333
Tableau 7	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de lapin ou de gibier, Belgique.	334
Tableau 8	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation d'abats, Belgique.	335
Tableau 9	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de préparations à base de viande, Belgique, 2014	336
Tableau 10	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de charcuterie maigre, Belgique, 2014	337
Tableau 11	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de charcuterie grasse, Belgique, 2014	338
Tableau 12	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de poisson (frais ou surgelé), Belgique, 2014	339
Tableau 13	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de poisson fumé, Belgique, 2014.	340
Tableau 14	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de coquillages et crustacés, Belgique	341
Tableau 15	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation d'œufs, Belgique.	342
Tableau 16	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de produits végétariens (tofu, tempeh, seitan, etc.), Belgique	343
Tableau 17	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de légumineuses, Belgique	344
Tableau 18	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de noix, Belgique	345
Tableau 19	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de graines, Belgique.	346

Tableau 20	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de viande crue (steak tartare, viande hachée crue ou préparée), Belgique, 2014.	347
Tableau 21	Consommation habituelle de viande, poisson, œufs et substituts d'origine végétale (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par sexe et par âge, Belgique, 2014. ...	348
Tableau 22	Consommation habituelle de viande, poisson, œufs et substituts d'origine végétale (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), Belgique.	349
Tableau 23	Consommation habituelle de viande et de préparations à base de viande (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par sexe et par âge, Belgique, 2014.	350
Tableau 24	Consommation habituelle de viande et de préparations à base de viande (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), Belgique.	351
Tableau 25	Consommation habituelle de préparations à base de viande (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par sexe et par âge, Belgique, 2014.	352
Tableau 26	Consommation habituelle de préparations à base de viande (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), Belgique.	353
Tableau 27	Consommation habituelle de poisson, de préparations à base de poisson et de crustacés (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par sexe et par âge, Belgique, 2014.	354
Tableau 28	Consommation habituelle de poisson, de préparations à base de poisson et de crustacés (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), Belgique.	355
Tableau 29	Consommation habituelle d'œufs (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par sexe et par âge, Belgique, 2014.	356
Tableau 30	Consommation habituelle d'œufs (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), Belgique.	357
Tableau 31	Consommation habituelle de substituts d'origine végétale (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par sexe et par âge, Belgique, 2014.	358
Tableau 32	Consommation habituelle de substituts d'origine végétale (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), Belgique.	359
Tableau 33	Consommation habituelle de noix et graines (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par sexe et par âge, Belgique, 2014.	360
Tableau 34	Consommation habituelle de noix et graines (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), Belgique.	361

Tableau 3 | Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de viande de bœuf, Belgique, 2014

FFQ_beef1		Jamais	< 1 fois par semaine	1 fois par semaine	2-4 fois par semaine	5-6 fois par semaine	≥ 1 fois par jour	N
SEXE	Hommes	2,4	13,0	42,6	39,2	0,8	2,0	1506
	Femmes	4,4	23,1	46,9	22,7	1,5	1,5	1558
AGE	3 - 5	5,1	16,4	50,0	26,1	1,3	1,2	439
	6 - 9	3,0	21,8	45,7	26,9	0,3	2,3	528
	10 - 13	3,9	21,8	43,0	28,1	1,5	1,7	437
	14 - 17	4,0	16,0	44,5	32,0	1,4	2,1	466
	18 - 39	4,0	16,5	44,5	32,0	0,9	2,1	605
	40 - 64	2,7	19,0	44,7	30,9	1,4	1,3	589
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	4,0	19,8	43,4	30,2	1,3	1,2	1925
	Surpoids	2,7	16,4	44,9	32,7	1,3	2,0	602
	Obésité	2,2	13,8	49,2	31,1	0,6	3,0	298
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire ou secondaire	3,9	17,8	43,8	30,0	1,9	2,7	1248
	Supérieur de type court	3,1	18,2	41,9	34,6	0,6	1,7	862
	Supérieur de type long	3,1	18,7	49,3	27,9	0,6	0,4	901
REGION*	Flandre	4,1	16,4	43,8	33,4	0,8	1,5	1727
	Wallonie	2,4	18,8	46,3	29,2	1,0	2,3	1099
TOTAL		3,4	18,2	44,8	30,7	1,1	1,7	3064

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Pourcentages pondérés.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 4 | Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de viande de porc, Belgique, 2014

FFQ_pork1		Jamais	< 1 fois par semaine	1 fois par semaine	2-4 fois par semaine	5-6 fois par semaine	≥ 1 fois par jour	N
SEXE	Hommes	8,5	18,1	32,4	38,0	1,2	1,7	1509
	Femmes	13,5	27,1	32,4	24,1	1,1	1,8	1550
AGE	3 - 5	14,3	15,6	36,7	30,7	1,1	1,7	439
	6 - 9	14,4	20,3	32,2	30,6	1,0	1,4	524
	10 - 13	13,5	20,2	33,1	29,0	2,4	1,8	434
	14 - 17	13,6	17,7	33,4	30,8	1,9	2,6	463
	18 - 39	12,6	24,6	32,9	27,0	1,2	1,7	607
	40 - 64	8,1	23,4	31,3	34,7	0,9	1,7	592
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	11,3	23,9	31,8	30,6	1,1	1,2	1922
	Surpoids	9,3	22,0	34,2	31,8	1,3	1,5	601
	Obésité	13,2	19,0	32,2	31,5	1,2	2,9	299
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire ou secondaire	14,5	18,5	31,6	30,6	1,8	3,1	1247
	Supérieur de type court	8,8	25,5	31,9	31,8	1,1	0,9	863
	Supérieur de type long	7,6	25,7	35,2	30,6	0,4	0,5	895
REGION*	Flandre	8,2	20,4	34,6	33,9	1,2	1,8	1724
	Wallonie	11,0	24,1	32,0	30,0	1,0	1,9	1097
TOTAL		11,1	22,7	32,4	30,9	1,2	1,7	3059

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Pourcentages pondérés.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 5 | Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de volaille, Belgique

FFQ_poul1		Jamais	< 1 fois par semaine	1 fois par semaine	2-4 fois par semaine	5-6 fois par semaine	≥ 1 fois par jour	N
SEXE	Hommes	1,2	13,1	46,6	33,9	2,0	3,3	1514
	Femmes	2,1	13,3	41,4	37,1	2,4	3,7	1563
AGE	3 - 5	0,5	7,6	39,7	47,3	2,6	2,2	442
	6 - 9	1,6	12,4	40,2	41,7	1,3	2,8	529
	10 - 13	1,3	17,9	40,5	36,3	2,1	2,0	437
	14 - 17	1,6	15,2	46,4	32,0	3,1	1,7	468
	18 - 39	2,4	11,6	43,2	36,7	2,9	3,3	610
	40 - 64	1,2	14,3	45,8	32,7	1,5	4,5	591
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	1,8	13,4	44,0	36,0	2,5	2,3	1936
	Surpoids	0,9	11,6	42,2	38,9	2,5	3,9	603
	Obésité	1,7	14,6	44,5	31,4	0,8	7,0	299
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire ou secondaire	1,7	16,6	40,8	33,1	2,8	5,0	1256
	Supérieur de type court	1,2	12,6	42,7	38,8	1,9	2,8	866
	Supérieur de type long	2,0	8,3	49,5	36,6	1,5	2,1	901
REGION*	Flandre	1,8	12,6	42,2	37,4	2,4	3,5	1736
	Wallonie	1,4	14,5	47,2	32,3	1,5	3,2	1100
TOTAL		1,6	13,2	44,0	35,5	2,2	3,5	3077
ANNEE**	2004	4,8	38,6	37,4	17,1	1,2	0,9	1795
	2014	1,7	13,3	44,7	34,4	2,2	3,7	1565

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Pourcentages pondérés.

*Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

**La comparaison entre années comprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 6 | Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de viande de cheval, Belgique, 2014

FFQ_hors1		Jamais	< 1 fois par semaine	1 fois par semaine	2-4 fois par semaine	5-6 fois par semaine	≥ 1 fois par jour	N
SEXE	Hommes	61,8	29,4	6,5	1,2	0,5	0,8	1506
	Femmes	78,4	18,0	3,0	0,5	0,1	0,0	1550
AGE	3 - 5	83,3	13,2	3,0	0,3	0,1	0,2	439
	6 - 9	85,7	11,6	1,8	0,2	0,7	0,0	523
	10 - 13	80,5	15,1	3,1	1,0	0,3	0,2	436
	14 - 17	76,2	18,1	4,1	0,9	0,3	0,4	465
	18 - 39	72,3	23,5	3,8	0,2	0,0	0,2	607
	40 - 64	62,1	28,8	6,4	1,5	0,5	0,7	586
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	74,3	22,2	2,5	0,9	0,0	0,2	1923
	Surpoids	65,4	28,9	4,6	0,0	0,8	0,3	599
	Obésité	63,6	22,0	11,5	1,5	0,0	1,3	297
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire ou secondaire	71,2	20,4	6,8	0,9	0,3	0,4	1252
	Supérieur de type court	67,3	26,9	4,1	0,9	0,0	0,7	861
	Supérieur de type long	71,5	25,2	1,9	0,7	0,6	0,1	889
REGION*	Flandre	63,8	29,1	5,4	1,1	0,2	0,4	1724
	Wallonie	76,7	17,7	4,4	0,3	0,4	0,5	1097
TOTAL		70,2	23,6	4,7	0,8	0,3	0,4	3056

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Pourcentages pondérés.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 7 | Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de lapin ou de gibier, Belgique

FFQ_game1		Jamais	< 1 fois par semaine	1 fois par semaine	2-4 fois par semaine	5-6 fois par semaine	≥ 1 fois par jour	N
SEXE	Hommes	34,1	63,7	2,0	0,1	0,0	0,1	1505
	Femmes	45,3	52,3	1,5	0,6	0,0	0,2	1555
AGE	3 - 5	64,2	34,2	1,3	0,0	0,0	0,3	437
	6 - 9	60,1	37,1	1,6	1,2	0,1	0,0	524
	10 - 13	57,1	41,0	1,3	0,5	0,0	0,1	437
	14 - 17	54,3	42,8	2,2	0,7	0,0	0,0	464
	18 - 39	42,6	56,2	0,7	0,3	0,0	0,2	608
	40 - 64	26,7	70,2	2,6	0,3	0,0	0,3	590
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	42,8	55,4	1,5	0,3	0,0	0,0	1926
	Surpoids	33,6	62,4	3,2	0,4	0,0	0,4	600
	Obésité	36,5	62,1	0,4	0,6	0,0	0,4	299
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire ou secondaire	46,1	51,2	1,8	0,6	0,0	0,3	1252
	Supérieur de type court	35,6	62,2	1,6	0,3	0,0	0,2	861
	Supérieur de type long	34,0	64,1	1,8	0,1	0,0	0,0	893
REGION*	Flandre	35,5	62,0	2,1	0,4	0,0	0,0	1727
	Wallonie	43,8	54,8	1,2	0,0	0,0	0,2	1095
TOTAL		39,9	57,8	1,7	0,4	0,0	0,2	3060
ANNEE**	2004	30,5	66,7	2,1	0,5	0,0	0,1	1795
	2014	35,2	62,5	1,8	0,3	0,0	0,2	1558

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Pourcentages pondérés.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

** La comparaison entre années comprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 8 | Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation d'abats, Belgique

FFQ_off1		Jamais	< 1 fois par semaine	1 fois par semaine	2-4 fois par semaine	5-6 fois par semaine	≥ 1 fois par jour	N
SEXE	Hommes	72,3	26,0	1,1	0,3	0,0	0,2	1504
	Femmes	80,5	18,8	0,3	0,2	0,1	0,1	1550
AGE	3 - 5	92,6	6,4	0,2	0,9	0,0	0,0	435
	6 - 9	90,2	7,6	0,5	0,4	1,0	0,3	523
	10 - 13	90,5	8,3	0,7	0,4	0,1	0,0	435
	14 - 17	86,8	12,4	0,5	0,3	0,0	0,0	465
	18 - 39	79,7	19,0	0,8	0,2	0,0	0,3	609
	40 - 64	66,0	33,0	0,8	0,2	0,0	0,0	587
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	82,6	16,3	0,7	0,3	0,0	0,1	1922
	Surpoids	69,7	29,4	0,4	0,3	0,2	0,0	596
	Obésité	64,2	34,4	0,9	0,1	0,0	0,4	299
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire ou secondaire	76,8	21,8	1,0	0,4	0,0	0,0	1246
	Supérieur de type court	74,6	24,6	0,2	0,4	0,0	0,2	863
	Supérieur de type long	78,5	20,3	0,7	0,1	0,3	0,2	891
REGION*	Flandre	77,5	21,4	0,8	0,3	0,0	0,0	1719
	Wallonie	77,7	21,3	0,4	0,3	0,0	0,4	1096
TOTAL		76,5	22,3	0,7	0,3	0,1	0,1	3054
ANNEE**	2004	72,5	25,4	1,7	0,3	0,0	0,1	1796
	2014	73,1	25,8	0,8	0,2	0,0	0,1	1558

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Pourcentages pondérés.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

** La comparaison entre années comprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 9 | Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de préparations à base de viande, Belgique, 2014

FFQ_pmeat1		Jamais	< 1 fois par semaine	1 fois par semaine	2-4 fois par semaine	5-6 fois par semaine	≥ 1 fois par jour	N
SEXE	Hommes	4,0	27,7	36,5	29,6	0,6	1,5	1508
	Femmes	7,2	33,7	36,0	20,8	0,6	1,6	1560
AGE	3 - 5	2,5	20,0	40,0	34,3	1,0	2,3	442
	6 - 9	2,6	22,0	37,2	35,5	1,1	1,5	526
	10 - 13	2,4	30,2	39,3	26,3	1,0	0,9	435
	14 - 17	4,4	28,6	39,1	24,6	1,4	1,8	466
	18 - 39	6,5	27,4	38,5	25,9	0,6	1,1	609
	40 - 64	6,5	36,8	32,8	21,7	0,3	2,0	590
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	5,1	28,6	37,9	26,7	0,9	0,9	1932
	Surpoids	6,4	31,9	36,4	22,7	0,2	2,5	599
	Obésité	7,0	36,7	31,5	22,8	0,1	1,9	298
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire ou secondaire	6,8	32,0	35,4	23,7	0,9	1,2	1250
	Supérieur de type court	5,1	30,2	37,5	25,4	0,1	1,6	865
	Supérieur de type long	4,3	28,6	36,2	28,0	0,6	2,1	899
REGION*	Flandre	5,6	26,2	37,6	28,2	0,5	1,9	1731
	Wallonie	5,0	33,8	37,2	22,3	0,3	1,4	1099
TOTAL		5,7	30,8	36,3	25,1	0,6	1,6	3068

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Pourcentages pondérés.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 10 | Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de charcuterie maigre, Belgique, 2014

FFQ_mcharc1		Jamais	< 1 fois par semaine	1 fois par semaine	2-4 fois par semaine	5-6 fois par semaine	≥ 1 fois par jour	N
SEXE	Hommes	10,5	18,7	22,3	32,9	5,3	10,3	1504
	Femmes	8,9	22,2	22,5	28,4	7,9	10,1	1558
AGE	3 - 5	7,4	13,9	24,2	39,5	6,0	9,0	442
	6 - 9	11,1	15,1	18,1	38,1	7,0	10,5	523
	10 - 13	11,5	20,2	22,1	28,3	4,2	13,7	435
	14 - 17	13,9	17,7	23,3	26,0	6,4	12,7	466
	18 - 39	10,7	19,8	23,4	30,2	6,6	9,4	608
	40 - 64	7,9	23,2	21,9	29,9	7,1	10,0	588
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	10,8	21,9	22,0	29,7	6,8	8,8	1932
	Surpoids	6,7	21,3	22,1	34,1	6,5	9,3	596
	Obésité	10,3	14,8	25,6	27,5	7,5	14,5	298
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire ou secondaire	11,5	19,6	24,4	26,7	5,2	12,5	1247
	Supérieur de type court	8,8	19,7	19,8	34,1	7,7	9,8	864
	Supérieur de type long	7,9	22,2	21,8	32,8	7,9	7,4	897
REGION*	Flandre	10,5	22,0	20,7	29,2	6,8	10,8	1724
	Wallonie	7,5	16,4	25,1	34,2	6,1	10,8	1100
TOTAL		9,7	20,5	22,4	30,6	6,6	10,2	3062

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Pourcentages pondérés.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 11 | Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de charcuterie grasse, Belgique, 2014

FFQ_fcharc1		Jamais	< 1 fois par semaine	1 fois par semaine	2-4 fois par semaine	5-6 fois par semaine	≥ 1 fois par jour	N
SEXE	Hommes	12,5	23,6	24,6	27,6	4,4	7,4	1500
	Femmes	17,9	32,2	24,4	18,7	2,7	4,0	1555
AGE	3 - 5	11,2	15,2	20,3	35,3	7,9	10,0	441
	6 - 9	12,1	20,2	16,8	36,5	6,3	8,1	523
	10 - 13	16,3	24,5	21,9	22,7	4,5	10,1	435
	14 - 17	17,0	27,2	21,0	19,8	4,9	10,0	463
	18 - 39	16,6	29,0	24,9	20,4	4,2	4,9	607
	40 - 64	14,7	30,4	26,8	22,4	1,6	4,1	586
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	16,3	29,6	21,1	23,4	3,7	5,8	1924
	Surpoids	14,2	27,4	26,4	23,3	3,9	4,8	597
	Obésité	14,3	23,3	33,9	20,1	2,2	6,2	296
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire ou secondaire	16,7	24,0	27,5	21,8	2,9	7,2	1243
	Supérieur de type court	16,7	26,0	25,8	23,5	3,2	4,8	863
	Supérieur de type long	11,3	35,5	19,4	24,6	4,7	4,5	896
REGION*	Flandre	13,7	26,6	24,4	24,8	4,3	6,1	1724
	Wallonie	17,7	27,7	26,3	20,2	2,8	5,2	1095
TOTAL		15,3	28,0	24,5	23,0	3,5	5,7	3055

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Pourcentages pondérés.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 12 | Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de poisson (frais ou surgelé), Belgique, 2014

FFQ_fish1		Jamais	< 1 fois par semaine	1 fois par semaine	2-4 fois par semaine	5-6 fois par semaine	≥ 1 fois par jour	N
SEXE	Hommes	7,7	40,1	41,4	9,2	0,5	1,1	1508
	Femmes	6,7	36,4	42,7	12,1	0,3	1,8	1557
AGE	3 - 5	6,2	32,8	47,6	12,0	0,5	0,8	444
	6 - 9	5,2	38,7	41,5	13,0	0,2	1,3	522
	10 - 13	13,7	44,7	31,5	8,7	0,3	1,1	434
	14 - 17	10,4	45,8	34,8	7,7	0,6	0,8	467
	18 - 39	8,0	40,3	42,7	6,6	0,2	2,1	609
	40 - 64	5,4	34,7	43,7	14,5	0,5	1,2	589
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	7,4	38,8	43,6	9,1	0,3	0,7	1931
	Surpoids	5,6	36,8	41,1	13,9	0,4	2,2	599
	Obésité	7,6	36,5	41,3	10,8	0,5	3,3	297
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire ou secondaire	11,0	41,8	36,6	7,7	0,3	2,7	1250
	Supérieur de type court	4,0	38,7	46,5	9,9	0,5	0,5	864
	Supérieur de type long	4,6	32,2	46,1	16,0	0,4	0,7	897
REGION*	Flandre	7,4	35,2	44,4	11,0	0,3	1,7	1729
	Wallonie	7,4	44,3	39,1	7,5	0,3	1,3	1096
TOTAL		7,2	38,2	42,0	10,7	0,4	1,5	3065

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Pourcentages pondérés.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 13 | Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de poisson fumé, Belgique, 2014

FFQ_sf1		Jamais	< 1 fois par semaine	1 fois par semaine	2-4 fois par semaine	5-6 fois par semaine	≥ 1 fois par jour	N
SEXE	Hommes	23,3	57,8	15,4	2,4	0,1	1,0	1511
	Femmes	22,1	56,8	16,4	3,3	0,4	1,1	1559
AGE	3 - 5	48,2	41,5	9,3	0,7	0,0	0,3	443
	6 - 9	41,7	46,4	10,1	1,1	0,0	0,7	527
	10 - 13	39,5	47,5	8,6	1,9	0,0	2,5	436
	14 - 17	30,1	54,6	13,9	1,1	0,0	0,3	467
	18 - 39	19,3	59,4	17,2	2,7	0,1	1,3	609
	40 - 64	15,9	60,9	17,9	3,9	0,5	0,9	588
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	22,8	60,8	13,6	2,0	0,2	0,7	1933
	Surpoids	19,1	57,8	19,3	3,0	0,0	0,7	603
	Obésité	25,1	45,0	20,3	5,5	1,1	3,1	296
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire ou secondaire	30,3	48,9	16,0	3,5	0,0	1,2	1248
	Supérieur de type court	20,6	62,2	13,6	2,4	0,2	1,1	868
	Supérieur de type long	13,1	64,7	18,7	2,0	0,8	0,7	900
REGION*	Flandre	18,7	58,4	18,3	3,0	0,4	1,1	1730
	Wallonie	30,4	54,9	12,8	1,0	0,0	0,9	1100
TOTAL		22,7	57,3	15,9	2,8	0,3	1,0	3070

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Pourcentages pondérés.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 14 | Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de coquillages et crustacés, Belgique

FFQ_shell1		Jamais	< 1 fois par semaine	1 fois par semaine	2-4 fois par semaine	5-6 fois par semaine	≥ 1 fois par jour	N
SEXE	Hommes	22,8	70,6	4,5	1,4	0,1	0,5	1510
	Femmes	23,0	71,8	4,3	0,5	0,1	0,2	1563
AGE	3 - 5	42,0	54,7	2,8	0,2	0,0	0,2	444
	6 - 9	38,7	57,2	3,5	0,5	0,0	0,1	527
	10 - 13	36,9	59,1	3,5	0,0	0,0	0,4	437
	14 - 17	33,4	61,3	3,4	1,0	0,0	0,9	466
	18 - 39	22,2	71,6	4,7	0,9	0,2	0,3	608
	40 - 64	15,0	78,5	4,8	1,2	0,1	0,3	591
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	25,0	70,5	3,3	0,8	0,1	0,3	1934
	Surpoids	16,4	74,5	8,0	0,8	0,2	0,1	602
	Obésité	22,3	72,0	2,5	1,8	0,1	1,2	298
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire ou secondaire	29,3	64,5	4,5	1,1	0,0	0,5	1252
	Supérieur de type court	19,9	74,7	4,3	0,5	0,4	0,3	868
	Supérieur de type long	15,8	78,3	4,4	1,2	0,1	0,1	900
REGION*	Flandre	19,3	74,5	4,9	1,0	0,1	0,3	1734
	Wallonie	27,4	68,5	2,9	0,7	0,0	0,5	1099
TOTAL		22,9	71,2	4,4	1,0	0,1	0,3	3073
ANNEE**	2004	25,2	68,4	5,2	0,7	0,3	0,1	1793
	2014	19,1	74,7	4,7	1,1	0,1	0,3	1561

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Pourcentages pondérés.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

** La comparaison entre années comprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 15 | Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation d'œufs, Belgique

FFQ_egg1		Jamais	< 1 fois par semaine	1 fois par semaine	2-4 fois par semaine	5-6 fois par semaine	≥ 1 fois par jour	N
SEXE	Hommes	2,9	34,1	39,6	18,7	1,3	3,5	1510
	Femmes	2,2	41,5	38,9	13,5	1,5	2,4	1562
AGE	3 - 5	3,2	31,9	45,7	15,9	1,7	1,5	443
	6 - 9	1,9	35,7	45,1	13,8	0,7	2,8	527
	10 - 13	4,0	38,2	38,6	14,5	2,0	2,6	435
	14 - 17	3,1	37,3	37,3	16,3	3,5	2,5	467
	18 - 39	1,5	39,3	39,2	14,4	1,8	3,8	609
	40 - 64	3,1	37,8	38,0	18,0	0,7	2,5	591
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	2,4	38,2	39,8	15,4	1,7	2,5	1936
	Surpoids	2,4	36,1	40,1	17,4	1,5	2,5	601
	Obésité	1,3	37,3	37,8	17,8	0,2	5,6	298
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire ou secondaire	2,6	37,6	38,0	15,8	1,6	4,3	1251
	Supérieur de type court	1,8	39,4	40,5	15,7	0,7	1,9	868
	Supérieur de type long	3,3	36,8	40,2	16,2	1,6	1,9	899
REGION*	Flandre	2,8	39,1	40,0	14,3	1,1	2,7	1731
	Wallonie	1,9	39,0	38,7	15,1	1,5	3,7	1100
TOTAL		2,5	37,9	39,2	16,0	1,4	2,9	3072
ANNEE**	2004	3,1	38,4	43,7	12,9	0,9	0,9	1799
	2014	2,4	38,6	38,3	16,3	1,4	3,0	1564

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Pourcentages pondérés.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

** La comparaison entre années comprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 16 | Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de produits végétariens (tofu, tempeh, seitan, etc.), Belgique

FFQ_veget1		Jamais	< 1 fois par semaine	1 fois par semaine	2-4 fois par semaine	5-6 fois par semaine	≥ 1 fois par jour	N
SEXE	Hommes	78,9	15,5	3,5	1,6	0,2	0,4	1505
	Femmes	74,3	18,9	3,8	1,7	0,3	1,0	1559
AGE	3 - 5	76,9	17,5	3,4	2,0	0,0	0,1	440
	6 - 9	80,2	12,3	3,7	2,7	1,0	0,1	527
	10 - 13	78,1	12,7	3,9	4,6	0,4	0,2	436
	14 - 17	79,8	15,9	2,8	0,3	0,3	0,9	467
	18 - 39	75,3	17,4	3,7	1,8	0,3	1,5	606
	40 - 64	76,1	18,8	3,7	1,1	0,1	0,2	588
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	75,0	17,2	4,8	2,2	0,4	0,4	1932
	Surpoids	75,6	20,0	2,6	1,4	0,0	0,3	598
	Obésité	84,8	11,2	1,6	0,6	0,0	1,9	297
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire ou secondaire	85,9	10,9	1,6	0,7	0,0	1,0	1249
	Supérieur de type court	74,1	19,1	4,0	2,1	0,3	0,4	864
	Supérieur de type long	64,7	24,8	6,5	2,7	0,5	0,7	897
REGION*	Flandre	72,6	19,5	4,4	2,2	0,4	0,9	1727
	Wallonie	87,4	10,3	1,1	0,7	0,0	0,6	1098
TOTAL		76,5	17,2	3,6	1,7	0,3	0,7	3064
ANNEE**	2004	76,6	16,7	2,9	2,5	0,5	0,8	1791
	2014	76,0	18,0	3,6	1,3	0,2	0,8	1557

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Pourcentages pondérés.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

** La comparaison entre années comprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 17 | Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de légumineuses, Belgique

FFQ_leg1		Jamais	< 1 fois par semaine	1 fois par semaine	2-4 fois par semaine	5-6 fois par semaine	≥ 1 fois par jour	N
SEXE	Hommes	16,9	51,8	25,4	4,3	0,3	1,3	1511
	Femmes	22,0	52,6	18,6	4,3	0,8	1,6	1554
AGE	3 - 5	25,4	43,5	21,5	8,6	0,3	0,8	442
	6 - 9	23,8	48,0	21,4	4,7	0,2	1,9	525
	10 - 13	26,1	46,7	21,0	4,9	0,6	0,6	435
	14 - 17	21,5	52,7	19,5	5,6	0,2	0,5	466
	18 - 39	19,5	49,8	24,4	4,0	0,7	1,6	608
	40 - 64	16,9	56,7	20,6	3,7	0,5	1,6	589
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	18,0	53,4	23,4	3,8	0,3	1,0	1932
	Surpoids	15,6	55,9	21,9	5,2	0,6	0,7	600
	Obésité	26,6	46,1	17,4	4,2	1,3	4,4	296
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire ou secondaire	25,7	47,0	20,1	4,4	0,1	2,7	1247
	Supérieur de type court	17,6	53,4	23,6	4,0	0,9	0,5	865
	Supérieur de type long	11,4	59,5	23,2	4,5	0,9	0,6	899
REGION*	Flandre	16,1	54,6	23,9	3,9	0,3	1,2	1728
	Wallonie	26,7	49,7	17,6	3,8	0,5	1,7	1096
TOTAL		19,5	52,2	22,0	4,3	0,6	1,5	3065
ANNEE**	2004	11,4	49,4	27,1	10,0	1,0	1,2	1781
	2014	18,3	53,4	22,2	4,0	0,6	1,5	1559

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Pourcentages pondérés.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

** La comparaison entre années comprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 18 | Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de noix, Belgique

FFQ_nut1		Jamais	< 1 fois par semaine	1 fois par semaine	2-4 fois par semaine	5-6 fois par semaine	≥ 1 fois par jour	N
SEXE	Hommes	16,0	59,7	14,7	6,6	1,3	1,7	1508
	Femmes	16,1	57,6	15,1	7,7	1,1	2,5	1558
AGE	3 - 5	32,0	48,6	12,7	5,2	0,6	1,0	442
	6 - 9	21,5	57,4	13,9	5,0	0,9	1,3	525
	10 - 13	23,7	52,8	18,8	3,5	0,1	1,0	435
	14 - 17	22,0	57,2	14,8	4,5	0,6	0,9	468
	18 - 39	12,7	62,3	15,2	6,3	1,2	2,3	607
	40 - 64	14,0	57,9	14,4	9,5	1,6	2,5	589
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	15,5	57,3	16,5	7,7	1,4	1,6	1932
	Surpoids	15,4	59,6	13,0	9,1	1,2	1,8	600
	Obésité	16,8	61,9	12,9	3,7	0,7	4,0	295
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire ou secondaire	18,7	56,9	13,6	7,0	1,4	2,4	1245
	Supérieur de type court	15,2	61,2	13,3	6,5	1,7	2,1	867
	Supérieur de type long	12,1	59,0	18,4	8,2	0,6	1,8	900
REGION*	Flandre	14,2	57,8	15,9	8,8	1,2	2,0	1727
	Wallonie	19,9	59,1	13,1	4,5	1,1	2,3	1100
TOTAL		16,0	58,6	14,9	7,2	1,2	2,1	3066
ANNEE**	2004	35,3	49,5	8,4	3,8	1,0	2,1	1797
	2014	13,8	59,9	14,7	7,8	1,4	2,3	1560

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Pourcentages pondérés.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

** La comparaison entre années comprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 19 | Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de graines, Belgique

FFQ_seed1		Jamais	< 1 fois par semaine	1 fois par semaine	2-4 fois par semaine	5-6 fois par semaine	≥ 1 fois par jour	N
SEXE	Hommes	55,7	35,9	5,1	1,9	0,2	1,2	1506
	Femmes	48,7	37,7	6,0	3,4	0,4	3,7	1556
AGE	3 - 5	67,3	24,3	5,9	1,3	0,9	0,3	441
	6 - 9	65,2	27,5	4,3	2,1	0,4	0,6	528
	10 - 13	63,6	28,9	5,4	1,3	0,0	0,9	434
	14 - 17	61,0	31,1	3,8	2,4	0,4	1,4	465
	18 - 39	46,9	41,4	7,1	2,4	0,4	1,8	607
	40 - 64	49,5	38,0	4,8	3,5	0,2	4,1	587
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	51,5	36,0	5,5	3,4	0,5	3,0	1927
	Surpoids	48,7	40,3	6,7	2,0	0,1	2,0	600
	Obésité	59,9	32,5	4,7	0,9	0,3	1,7	295
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire ou secondaire	62,1	28,4	4,9	2,1	0,5	2,0	1246
	Supérieur de type court	51,4	38,9	5,7	2,6	0,2	1,3	863
	Supérieur de type long	36,9	48,0	6,3	3,8	0,3	4,7	899
REGION*	Flandre	48,0	38,9	6,9	2,8	0,4	3,1	1728
	Wallonie	63,5	29,4	3,1	2,4	0,2	1,4	1096
TOTAL		52,1	36,8	5,6	2,7	0,3	2,5	3062
ANNEE**	2004	58,9	30,6	4,4	3,1	0,7	2,2	1804
	2014	49,1	39,1	5,7	2,9	0,3	2,9	1556

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Pourcentages pondérés.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

** La comparaison entre années comprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 20 | Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de viande crue (steak tartare, viande hachée crue ou préparée), Belgique, 2014

FFQ_rmeat1		Jamais	< 1 fois par semaine	1 fois par semaine	2-4 fois par semaine	5-6 fois par semaine	≥ 1 fois par jour	N
SEXE	Hommes	30,4	46,9	14,8	5,9	0,5	1,4	1504
	Femmes	39,6	44,2	12,3	3,2	0,4	0,3	1557
AGE	3 - 5	69,0	21,1	5,5	3,3	0,2	0,9	440
	6 - 9	56,5	30,7	8,4	4,0	0,3	0,1	528
	10 - 13	47,7	38,1	8,6	4,0	0,2	1,3	431
	14 - 17	34,7	42,1	17,8	4,3	0,8	0,3	465
	18 - 39	31,1	48,3	13,5	5,3	0,7	1,2	607
	40 - 64	29,5	49,9	15,3	4,2	0,3	0,7	590
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	35,6	46,8	12,8	3,8	0,7	0,3	1929
	Surpoids	29,9	50,1	14,5	3,7	0,4	1,5	598
	Obésité	34,5	38,6	16,2	9,0	0,0	1,7	298
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire ou secondaire	35,9	40,2	16,6	5,8	0,7	0,8	1245
	Supérieur de type court	34,5	48,5	11,8	3,7	0,0	1,4	862
	Supérieur de type long	34,9	50,2	10,2	3,7	0,6	0,4	900
REGION*	Flandre	34,9	45,1	14,2	4,6	0,4	0,7	1728
	Wallonie	34,6	47,0	12,1	4,9	0,0	1,3	1093
TOTAL		35,1	45,5	13,5	4,5	0,5	0,9	3061

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Pourcentages pondérés.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 21 | Consommation habituelle de viande, poisson, œufs et substituts d'origine végétale (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par sexe et par âge, Belgique, 2014

	Age	Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	% en- dessous des recommandations	n	N
Hommes	3-5	93	(81-98)	45	88	156	173	17	229	230
	6-9	122	(113-128)	64	116	197	216	33	277	279
	10-13	138	(131-148)	75	133	220	240	20	208	210
	14-17	150	(142-160)	81	144	237	260	14	237	240
	18-39	170	(164-185)	94	164	267	292	7	301	305
	40-64	189	(178-208)	106	183	292	317	3	284	284
Femmes	3-5	77	(75-98)	35	73	132	147	32	224	224
	6-9	100	(93-105)	50	95	164	178	55	257	259
	10-13	109	(101-113)	56	105	176	192	44	238	239
	14-17	113	(103-117)	58	108	181	198	41	237	239
	18-39	119	(110-126)	62	114	190	208	35	313	315
	40-64	125	(118-135)	66	121	198	216	29	318	322

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes, percentiles et pourcentages pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 22 | Consommation habituelle de viande, poisson, œufs et substituts d'origine végétale (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), Belgique

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	% en-dessous des recommandations	n	N
SEXE	Hommes	168	(163-180)	83	163	273	299	9	1536	1548
	Femmes	117	(112-124)	59	113	190	208	34	1587	1598
AGE	3-5	89	(81-92)	39	83	158	176	22	453	454
	6-9	112	(105-116)	53	107	191	210	43	534	538
	10-13	124	(119-130)	60	118	208	231	33	446	449
	14-17	131	(127-138)	65	124	218	241	28	474	479
	18-39	146	(140-155)	73	139	242	267	19	614	620
	40-64	159	(147-164)	81	153	260	286	13	602	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	135	(130-144)	65	129	226	249	24	1954	1970
	Surpoids	150	(139-158)	67	142	258	287	19	615	619
	Obésité	157	(139-162)	79	150	257	283	13	308	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	144	(140-155)	69	138	239	262	18	1279	1290
	Supérieur de type court	143	(134-153)	65	136	244	270	21	880	885
	Supérieur de type long	137	(127-144)	63	129	237	263	25	910	916
REGION*	Flandre	139	(136-149)	65	133	232	256	22	1751	1766
	Wallonie	145	(138-155)	65	137	254	282	21	1120	1126
TOTAL		145	(138-149)	67	138	245	271	20	3123	3146
ANNEE**	2004	159	(152-163)	77	151	268	296	15	1844	1867
	2014	149	(146-157)	75	142	245	270	17	1584	1599

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes, percentiles et pourcentages pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

** La comparaison entre années comprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 23 | Consommation habituelle de viande et de préparations à base de viande (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par sexe et par âge, Belgique, 2014

	Age	Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	% en- dessous des recommandations	n	N
Hommes	3-5	72	(62-77)	26	66	136	155	11	228	230
	6-9	96	(89-103)	39	89	177	197	17	272	279
	10-13	114	(108-120)	48	106	205	228	9	202	210
	14-17	125	(117-131)	55	118	220	246	6	235	240
	18-39	140	(126-144)	61	132	246	273	4	294	305
	40-64	140	(134-155)	62	132	244	272	4	277	284
Femmes	3-5	61	(55-66)	25	57	107	119	13	219	224
	6-9	77	(71-81)	35	74	131	145	26	248	259
	10-13	84	(79-88)	39	80	141	156	19	231	239
	14-17	86	(82-92)	39	82	144	160	19	231	239
	18-39	89	(86-99)	40	86	150	165	16	296	315
	40-64	93	(86-99)	43	89	155	170	14	305	322

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes, percentiles et pourcentages pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 24 | Consommation habituelle de viande et de préparations à base de viande (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), Belgique

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	% en-dessous des recommandations	n	N
SEXE	Hommes	132	(125-139)	53	124	237	265	5	1508	1548
	Femmes	88	(85-93)	39	85	150	165	16	1530	1598
AGE	3-5	64	(61-70)	24	58	122	139	16	447	454
	6-9	87	(81-90)	36	81	159	180	23	520	538
	10-13	101	(95-103)	42	95	185	206	14	433	449
	14-17	108	(102-110)	46	102	194	215	11	466	479
	18-39	116	(108-120)	49	109	207	231	9	590	620
	40-64	115	(109-122)	49	109	205	228	9	582	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	104	(98-109)	44	98	185	207	11	1898	1970
	Surpoids	109	(103-118)	42	101	201	225	12	598	619
	Obésité	121	(111-131)	53	115	210	233	6	302	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	119	(111-124)	51	112	210	234	6	1257	1290
	Supérieur de type court	113	(102-118)	47	107	203	227	8	861	885
	Supérieur de type long	98	(90-103)	35	92	180	201	17	870	916
REGION*	Flandre	104	(102-112)	40	98	191	214	13	1697	1766
	Wallonie	117	(111-125)	49	109	208	233	7	1105	1126
TOTAL		111	(105-113)	44	104	200	224	10	3038	3146
ANNEE**	2004	121	(114-125)	55	114	210	234	6	1781	1867
	2014	114	(110-119)	49	109	199	220	8	1534	1599

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes, percentiles et pourcentages pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

** La comparaison entre années comprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 25 | Consommation habituelle de préparations à base de viande (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par sexe et par âge, Belgique, 2014

	Age	Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	n	N
Hommes	3-5	44	(39-49)	15	40	87	99	214	230
	6-9	60	(55-64)	23	55	115	130	253	279
	10-13	71	(67-75)	28	66	132	148	187	210
	14-17	75	(71-82)	30	70	140	158	224	240
	18-39	77	(73-86)	30	72	145	164	272	305
	40-64	79	(72-87)	31	73	146	164	252	284
Femmes	3-5	45	(39-49)	18	42	84	94	205	224
	6-9	50	(47-54)	21	47	93	104	233	259
	10-13	54	(50-58)	22	50	99	111	223	239
	14-17	54	(50-59)	22	50	100	113	204	239
	18-39	56	(51-61)	22	52	102	116	268	315
	40-64	49	(45-54)	18	45	92	105	268	322

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 26 | Consommation habituelle de préparations à base de viande (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), Belgique

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	n	N
SEXE	Hommes	75	(71-81)	28	69	142	160	1402	1548
	Femmes	52	(49-55)	20	48	97	110	1401	1598
AGE	3-5	43	(40-47)	16	39	85	97	419	454
	6-9	55	(52-58)	21	50	106	121	486	538
	10-13	63	(59-65)	24	57	120	135	410	449
	14-17	65	(62-69)	25	60	123	139	428	479
	18-39	67	(64-72)	25	61	127	145	540	620
	40-64	63	(59-68)	23	58	121	138	520	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	61	(58-66)	25	57	114	129	1775	1970
	Surpoids	64	(59-70)	22	58	124	141	538	619
	Obésité	69	(62-76)	19	62	139	160	274	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	66	(64-74)	27	61	121	136	1146	1290
	Supérieur de type court	61	(58-68)	20	54	124	143	797	885
	Supérieur de type long	57	(52-61)	20	53	107	120	817	916
REGION*	Flandre	64	(60-68)	22	58	124	141	1577	1766
	Wallonie	68	(62-72)	27	62	129	147	1024	1126
TOTAL		63	(61-67)	23	58	122	139	2803	3146
ANNEE**	2004	64	(61-69)	23	59	123	140	1611	1867
	2014	66	(62-69)	23	60	127	145	1387	1599

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

** La comparaison entre années comprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 27 | Consommation habituelle de poisson, de préparations à base de poisson et de crustacés (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par sexe et par âge, Belgique, 2014

	Age	Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	% en- dessous des recommandations	n	N
Hommes	3-5	13	(10-16)	0	11	33	39	50	71	226
	6-9	15	(11-17)	2	12	35	42	78	77	276
	10-13	15	(12-17)	0	13	37	44	83	56	208
	14-17	17	(13-19)	0	14	39	47	86	58	235
	18-39	23	(19-27)	4	20	53	62	72	121	303
	40-64	34	(27-41)	10	30	71	82	47	129	282
Femmes	3-5	15	(12-18)	2	12	35	41	45	76	223
	6-9	15	(13-17)	2	12	36	43	78	92	256
	10-13	14	(12-16)	0	12	35	42	84	55	231
	14-17	16	(13-18)	0	13	38	44	88	74	237
	18-39	19	(16-22)	2	16	44	53	81	118	311
	40-64	25	(20-30)	5	21	55	65	69	127	320

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes, percentiles et pourcentages pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 28 | Consommation habituelle de poisson, de préparations à base de poisson et de crustacés (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), Belgique

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	% en-dessous des recommandations	n	N
SEXE	Hommes	26	(21-29)	4	22	60	71	62	512	1530
	Femmes	20	(18-23)	3	17	48	58	74	542	1578
AGE	3-5	14	(12-16)	1	11	34	41	48	147	449
	6-9	15	(13-16)	2	12	36	43	78	169	532
	10-13	14	(13-16)	0	12	36	44	84	111	439
	14-17	16	(14-18)	0	14	39	47	87	132	472
	18-39	21	(18-23)	3	18	49	58	77	239	614
	40-64	29	(24-33)	7	25	63	73	60	256	602
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	21	(18-23)	1	16	57	69	73	656	1954
	Surpoids	27	(22-32)	16	27	41	44	54	237	610
	Obésité	22	(17-28)	11	22	35	38	74	97	303
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	22	(19-26)	0	18	58	70	70	380	1269
	Supérieur de type court	22	(18-27)	4	19	50	59	71	295	878
	Supérieur de type long	23	(20-27)	5	21	50	58	66	361	908
REGION*	Flandre	24	(21-27)	7	22	48	55	66	593	1747
	Wallonie	16	(13-19)	0	11	48	60	81	341	1111
TOTAL		23	(20-25)	3	19	54	64	69	1054	3108
ANNEE**	2004	24	(22-26)	5	21	50	58	71	720	1843
	2014	25	(22-28)	5	21	56	65	68	599	1583

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes, percentiles et pourcentages pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

** La comparaison entre années comprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 29 | Consommation habituelle d'œufs (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par sexe et par âge, Belgique, 2014

	Age	Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	% en- dessous des recommandations	n	N
Hommes	3-5	10	(8-12)	2	8	28	35	46	97	225
	6-9	11	(9-13)	2	8	28	36	77	113	277
	10-13	10	(9-13)	1	8	28	37	84	69	206
	14-17	11	(9-14)	2	8	30	38	88	104	235
	18-39	12	(10-15)	2	9	32	41	86	136	302
	40-64	14	(11-17)	2	11	38	48	81	132	281
Femmes	3-5	8	(6-10)	1	6	24	31	58	79	222
	6-9	8	(7-10)	1	6	24	31	84	115	254
	10-13	8	(6-9)	1	5	24	30	89	98	234
	14-17	8	(6-9)	1	5	23	29	94	80	237
	18-39	7	(6-9)	1	5	22	29	94	127	311
	40-64	8	(6-10)	1	5	23	30	94	125	319

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes, percentiles et pourcentages pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 30 | Consommation habituelle d'œufs (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), Belgique

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	% en-dessous des recommandations	n	N
SEXE	Hommes	12	(10-15)	2	9	34	43	81	651	1526
	Femmes	8	(6-9)	1	5	23	30	91	624	1577
AGE	3-5	8	(7-10)	1	6	24	31	57	176	447
	6-9	9	(7-10)	1	6	25	32	83	228	531
	10-13	8	(7-10)	1	6	24	31	88	167	440
	14-17	9	(7-10)	1	6	25	32	92	184	472
	18-39	10	(8-11)	1	7	27	35	91	263	613
	40-64	11	(9-13)	1	8	31	40	88	257	600
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	8	(7-9)	1	6	25	32	89	775	1947
	Surpoids	---	---	---	---	---	---	---	---	---
	Obésité	12	(8-16)	1	7	42	59	82	126	304
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	9	(7-10)	2	7	23	29	91	511	1270
	Supérieur de type court	9	(7-12)	1	6	26	33	88	358	877
	Supérieur de type long	11	(9-14)	1	7	35	47	84	385	902
REGION*	Flandre	10	(9-12)	2	8	27	34	87	726	1745
	Wallonie	9	(7-10)	1	6	25	32	90	442	1114
TOTAL		10	(9-11)	1	7	28	36	87	1275	3103
ANNEE**	2004	11	(10-12)	2	9	30	37	88	734	1832
	2014	11	(9-12)	1	8	30	39	88	663	1581

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes, percentiles et pourcentages pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

** La comparaison entre années comprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 31 | Consommation habituelle de substituts d'origine végétale (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par sexe et par âge, Belgique, 2014

	Age	Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	% en- dessous des recommandations	n	N
Hommes	3-5	3	(1-4)	0	2	8	10	89	18	225
	6-9	3	(2-3)	0	2	8	10	98	26	276
	10-13	3	(2-4)	0	2	9	10	99	13	207
	14-17	3	(2-5)	0	2	9	11	99	10	233
	18-39	5	(3-8)	0	4	13	15	97	31	300
	40-64	7	(4-9)	0	6	17	20	89	30	279
Femmes	3-5	3	(2-4)	0	2	10	13	86	16	221
	6-9	3	(2-4)	0	2	10	13	96	27	257
	10-13	3	(2-4)	0	2	10	13	97	25	232
	14-17	3	(2-4)	0	2	11	14	98	19	236
	18-39	3	(2-5)	0	2	12	15	97	28	312
	40-64	3	(1-4)	0	1	10	13	98	22	315

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes, percentiles et pourcentages pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 32 | Consommation habituelle de substituts d'origine végétale (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), Belgique

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	% en-dessous des recommandations	n	N
SEXE	Hommes	5	(4-7)	0	4	14	17	93	128	1520
	Femmes	3	(2-4)	0	2	11	14	97	137	1573
AGE	3-5	3	(2-3)	0	2	9	12	87	34	446
	6-9	3	(2-3)	0	2	10	12	97	53	533
	10-13	3	(2-4)	0	2	10	12	97	38	439
	14-17	3	(2-4)	0	2	10	13	98	29	469
	18-39	4	(3-5)	0	3	13	16	96	59	612
	40-64	5	(3-6)	0	3	14	18	95	52	594
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	4	(3-5)	0	2	13	18	95	157	1947
	Surpoids	---	---	---	---	---	---	---	---	---
	Obésité	---	---	---	---	---	---	---	---	---
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	3	(2-4)	0	1	11	14	97	92	1261
	Supérieur de type court	---	---	---	---	---	---	---	---	---
	Supérieur de type long	6	(4-8)	0	3	21	25	86	107	906
REGION*	Flandre	3	(2-4)	0	1	12	17	95	144	1744
	Wallonie	---	---	---	---	---	---	---	---	---
TOTAL		4	(3-5)	0	3	13	16	95	265	3093
ANNEE**	2004	3	(2-4)	0	1	13	18	95	112	1837
	2014	4	(3-5)	0	2	15	19	95	136	1571

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes, percentiles et pourcentages pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

** La comparaison entre années comprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 33 | Consommation habituelle de noix et graines (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par sexe et par âge, Belgique, 2014

	Age	Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	% en- dessous des recommandations	n	N
Hommes	3-5	1	(1-2)	0	0	7	10	100	21	223
	6-9	1	(1-2)	0	0	7	10	100	10	273
	10-13	1	(1-2)	0	0	7	10	100	15	207
	14-17	1	(1-2)	0	0	8	11	100	13	231
	18-39	3	(2-5)	0	1	14	18	99	43	300
	40-64	3	(2-4)	0	0	13	19	99	28	277
Femmes	3-5	1	(1-2)	0	0	7	10	100	17	218
	6-9	1	(1-2)	0	0	6	10	100	17	256
	10-13	1	(1-1)	0	0	6	10	100	14	231
	14-17	1	(1-2)	0	0	7	11	100	22	236
	18-39	3	(2-4)	0	0	14	18	99	54	310
	40-64	4	(3-6)	0	1	17	22	98	55	315

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes, percentiles et pourcentages pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 34 | Consommation habituelle de noix et graines (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), Belgique

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	% en-dessous des recommandations	n	N
SEXE	Hommes	3	(2-3)	0	0	12	17	99	130	1511
	Femmes	3	(2-4)	0	1	14	19	99	179	1566
AGE	3-5	1	(1-2)	0	0	5	9	100	38	441
	6-9	1	(1-2)	0	0	7	11	100	27	529
	10-13	1	(1-2)	0	0	8	12	100	29	438
	14-17	1	(1-2)	0	0	8	13	99	35	467
	18-39	3	(2-4)	0	1	16	21	98	97	610
	40-64	4	(3-5)	0	1	16	22	98	83	592
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	3	(2-4)	0	0	16	23	98	197	1935
	Surpoids	3	(2-5)	0	0	17	24	98	71	604
	Obésité	---	---	---	---	---	---	---	---	---
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	2	(2-3)	0	0	13	20	98	91	1255
	Supérieur de type court	3	(2-4)	0	1	12	16	99	94	867
	Supérieur de type long	4	(3-5)	0	1	17	24	98	119	901
REGION*	Flandre	4	(3-5)	0	1	18	25	98	196	1733
	Wallonie	1	(1-2)	0	0	6	9	100	77	1103
TOTAL		3	(2-3)	0	0	14	20	99	309	3077
ANNEE**	2004	2	(2-3)	0	0	11	17	99	156	1809
	2014	3	(3-4)	0	1	16	22	98	209	1565

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes, percentiles et pourcentages pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

** La comparaison entre années comprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

6. BIBLIOGRAPHIE

- (1) Hoge Gezondheidsraad. Voedingsaanbevelingen voor België. Herziening 2009, nr. 8309. Brussel: Hoge Gezondheidsraad; 2009.
- (2) Vanhauwaert E. De actieve voedingsdriehoek. Leuven: Uitgeverij Acco; 2012.
- (3) European Food Information Council. Combien de fois par semaine doit-on manger de la viande ? 3-4-016. 3-7-2016. <http://www.eufic.org/page/fr/page/FAQ/faqid/fois-semaine-manger-viande/>
- (4) National Institute for Public Health and the Environment. Dutch National Food consumption Survey 2007-2010. 2011.
- (5) Organisation Mondiale de la Santé. Le Centre international de Recherche sur le Cancer évalue la consommation de la viande rouge et des produits carnés transformés. 2015. 2016. <http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2015/cancer-red-meat/fr/>
- (6) McAfee AJ, McSorley EM, Cuskelly GJ, Moss BW, Wallace JM, Bonham MP, et al. Red meat consumption: An overview of the risks and benefits. *Meat Science* 2010;84(1):1-13.
- (7) Rohrmann S, Overvad K, Bueno-de-Mesquita HB, Jakobsen MU, Egeberg R, Tjønneland A, et al. Meat consumption and mortality-results from the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition. *BMC medicine* 2013;11(1):1.
- (8) Technical University of Denmark. Dietary habits in Denmark 2011-2013. Main results. 2015. 3-30-2016. <http://www.food.dtu.dk/english/News/2015/03/Positive-trends-in-the-Danish-diet?id=898548f9-9dbc-4ca4-8a95-23243ee8a979>
- (9) Linseisen J, Kesse E, Slimani N, Bueno-De-Mesquita HB, Ocké MC, Skeie G, et al. Meat consumption in the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC) cohorts: results from 24-hour dietary recalls. *Public health nutrition* 2002;5(6b):1243-58.
- (10) Wang Y, Beydoun MA. Meat consumption is associated with obesity and central obesity among US adults. *International Journal of Obesity* 2009;33(6):621-8.
- (11) Hulshof KF, Brussaard JH, Kruizinga AG, Telman J, Lowik MR. Socio-economic status, dietary intake and 10 y trends: the Dutch National Food Consumption Survey. *Eur J Clin Nutr* 2003 Jan;57(1):128-37.
- (12) Ricciuto L, Tarasuk V, Yatchew A. Socio-demographic influences on food purchasing among Canadian households. *European journal of clinical nutrition* 2006;60(6):778-90.
- (13) Dong D, Bilger M, van Dam RM, Finkelstein EA. Consumption Of Specific Foods And Beverages And Excess Weight Gain Among Children And Adolescents. *Health Aff* 2015;34(11):1940-8.
- (14) Bureau Fédéral du Plan. Consommation de viande : poids de carcasse. 2014. 3-31-0016. <http://www.indicators.be/fr/indicateur/consommation-de-viande-poids-de-carcasse?detail>
- (15) Statistics Belgium. La consommation de viande baisse en moyenne de 0,9 kg par an en Belgique. 3-18-2016. 3-31-2016. http://statbel.fgov.be/fr/statistiques/organisation/statbel/diffusion/statbel/a_la_une_archives/A_la_une_2016/la_consommation_de_viande_baisse.jsp
- (16) Mozaffarian D, Appel L, Van Horn L. Components of a Cardioprotective Diet. New insights. *Circulation* 123, 2870-2891. 2011. 3-31-2016.
- (17) Chowdhury R, Stevens S, Gorman D, Pan A, Warnakula S, Chowdhury S, et al. Association between fish consumption, long chain omega 3 fatty acids, and risk of cerebrovascular disease: systematic review and meta-analysis. 2012.
- (18) Irish Universities Nutrition Alliance. North/South Ireland Food Consumption Survey. Chapter 2 Food consumption. 2001.
- (19) Meier M, Berchtold A, Akrc C, Michaud PA, Sur+s JC. Who eats healthily? A population-based study among young Swiss residents. *Public health nutrition* 2010;13(12):2068-75.
- (20) Mejia D, Berchtold A, Bélanger RE, Kuntsche EN, Michaud PA, Suris JC. Frequency and effects of meeting health behaviour guidelines among adolescents. *The European Journal of Public Health* 2013;23(1):8-13.
- (21) Sanchez A, Norman GJ, Sallis JF, Calfas KJ, Cella J, Patrick K. Patterns and correlates of physical activity and nutrition behaviors in adolescents. *American journal of preventive medicine* 2007;32(2):124-30.
- (22) Darmon N, Drewnowski A. Contribution of food prices and diet cost to socioeconomic disparities in diet quality and health: a systematic review and analysis. *Nutrition Reviews* 2015;73(10):643-60.

- (23) Dijkstra SC, Neter JE, Brouwer IA, Huisman M, Visser M. Adherence to dietary guidelines for fruit, vegetables and fish among older Dutch adults; the role of education, income and job prestige. *The journal of nutrition, health & aging* 2014;18(2):115-21.
- (24) Konttinen H, Sarlio-Lähteenkorva S, Silventoinen K, Männistö S, Haukkala A. Socio-economic disparities in the consumption of vegetables, fruit and energy-dense foods: the role of motive priorities. *Public health nutrition* 2013;16(05):873-82.
- (25) Institut Scientifique de Santé Publique. Enquête de consommation alimentaire belge 2004. Chapitre V.7. La viande, le poisson, les oeufs et les substituts. Bruxelles: Institut Scientifique de Santé Publique; 2004.
- (26) Vandevijvere S, De Vriese S, Huybrechts I, Moreau M, Temme E, De Henauw S, et al. The gap between food-based dietary guidelines and usual food consumption in Belgium, 2004. *Public Health Nutr* 2009 Mar;12(3):423-31.
- (27) Drieskens S. Enquête de santé par interview, Belgique 2008. Bruxelles: Institut Scientifique de Santé Publique; 2008.
- (28) Statistics Belgium. Communiqué de presse. «Le revenu moyen des Belges s'élevait à 16.651 euros en 2012». 12-1-2014. SPF Economie, PME, Classes moyennes et Energie. Direction générale Statistique - Statistics Belgium. 3-31-2016. <http://statbel.fgov.be>
- (29) Test-Achats. Substituts de viande : une qualité nutritive loin d'être garantie. 2013. 3-31-2016. <http://www.test-achats.be/alimentation/aliments/en-direct/substituts-de-viande-une-qualite-nutritive-loin-d-etre-garantie>
- (30) An R. Effectiveness of subsidies in promoting healthy food purchases and consumption: a review of field experiments. *Public health nutrition* 2013;16(07):1215-28.
- (31) Niebylski ML, Redburn KA, Duhaney T, Campbell NR. Healthy food subsidies and unhealthy food taxation: A systematic review of the evidence. *Nutrition* 2015;31(6):787-95.

2.7 LES MATIÈRES GRASSES À TARTINER ET À CUISINER

AUTEUR

Thérèse LEBACQ

Remerciements

Ce travail n'aurait pas pu être réalisé sans la collaboration de nombreuses personnes. Des remerciements particuliers sont adressés :

Aux participants et aux enquêteurs pour leur participation à l'enquête ;

À Loes Brocatus, Charlotte Stiévenart et Sofie Van den Abeele pour la préparation et l'organisation du travail de terrain, ainsi que pour leur contribution à la gestion des données collectées ;

À Ledia Jani pour son travail organisationnel et logistique lors de l'enquête, de même que pour la mise en page de ce rapport ;

À Sarah Bel, Koenraad Cuypers, Karin De Ridder, Thérèse Lebacq, Cloë Ost et Eveline Teppers pour le travail de gestion et d'analyse des données collectées ;

À Koenraad Cuypers pour la coordination du projet.

Pour toute référence à ce chapitre, veuillez utiliser la citation suivante :

Lebacq T. Les matières grasses à tartiner et à cuisiner. Dans : Bel S, Tafforeau J (éd.). Enquête de consommation alimentaire 2014-2015. Rapport 4. WIV-ISP, Bruxelles, 2016.

TABLE DES MATIÈRES

Résumé	367
1. Introduction	368
2. Instruments	370
2.1. Questions	370
2.1.1. Fréquence de consommation alimentaire	370
2.1.2. Rappels de consommation alimentaire de 24 heures	370
2.2. Indicateurs	371
2.2.1. Fréquence de consommation alimentaire	371
2.2.2. Rappels de consommation alimentaire de 24 heures	371
3. Résultats	373
3.1. Fréquence de consommation alimentaire	373
3.1.1. Margarine pour cuisiner	373
3.1.2. Beurre ou saindoux pour cuisiner	373
3.1.3. Huile pour cuisiner	374
3.2. Consommation habituelle	374
3.3. Recommandations alimentaires	375
4. Discussion	376
5. Tableaux	379
6. Bibliographie	385

RÉSUMÉ

Les matières grasses à tartiner et à cuisiner constituent une source importante d'énergie, d'acides gras essentiels et de vitamines liposolubles (A, D et E). En raison de leur apport calorique élevé, celles-ci doivent cependant être consommées avec modération. En Belgique, il est ainsi recommandé de limiter sa consommation quotidienne de matières grasses « visibles » (c'est-à-dire à tartiner ou à cuisiner) à 5 g de matières grasses à tartiner par tranche de pain et 15 g de matières grasses à cuisiner pour la préparation du repas chaud.

En Belgique, en 2014, la population (de 3 à 64 ans) consommait, en moyenne, 18 g de matières grasses à tartiner et à cuisiner par jour. La presque totalité (99,7 %) de la population ne dépasse pas la quantité totale recommandée (de 40 à 75 g par jour, selon l'âge). Les hommes consomment plus de matières grasses « visibles » que les femmes et ce, essentiellement à l'âge adulte. La consommation habituelle de matières grasses à tartiner et à cuisiner augmente, par ailleurs, avec l'âge.

Les personnes résidant en Flandre consomment plus de matières grasses à tartiner et à cuisiner (19 g par jour) que les personnes résidant en Wallonie (16 g par jour). Enfin, la consommation habituelle de matières grasses « visibles » au sein de la population âgée de 15 à 64 ans a diminué de 27 g par jour en 2004 à 19 g par jour 2014. Le pourcentage de personnes (de 15 à 64 ans) rencontrant les recommandations concernant la quantité maximale de matières grasses à consommer est, de ce fait, plus élevé en 2014 (99,6 %) qu'en 2004 (96,2 %).

1. INTRODUCTION

Les matières grasses à tartiner et à cuisiner constituent une source importante d'énergie et sont essentielles à l'apport d'acides gras et de vitamines liposolubles (A, D et E) (1). Ce groupe alimentaire inclut les produits suivants (1) :

- les margarines ;
- les matières grasses allégées ;
- les matières grasses à cuire ;
- le beurre ;
- le beurre demi-écrémé ;
- et les huiles.

Dans le cadre d'une alimentation saine, tant le type de matières grasses utilisées que leur quantité sont des éléments importants à considérer.

En fonction des acides gras qu'elles contiennent, les matières grasses ont un impact plus ou moins favorable sur la santé. Ainsi, les acides gras insaturés jouent un rôle protecteur vis-à-vis du risque de développement de maladies cardiovasculaires. À l'inverse, une consommation excessive d'acides gras saturés a été associée au développement de maladies cardiovasculaires et de certains cancers (2). Le choix des matières grasses à tartiner et à cuisiner doit donc se baser sur leur composition en acides gras : les produits pauvres en acides gras saturés (maximum un tiers de la quantité totale de lipides) tels que les margarines allégées (dans une barquette en plastique) et certaines huiles (arachide, colza, noix, olive, tournesol, etc.) sont à préférer aux produits riches en acides gras saturés tels que le beurre, le beurre demi-écrémé, la graisse de friture, l'huile de palme et l'huile de noix de coco (1).

Cependant, quel que soit le type de matières grasses utilisé, celles-ci doivent être consommées avec modération en raison de leur apport calorique élevé, et ce d'autant plus que d'autres aliments (la viande et les produits laitiers, par exemple) contribuent également à l'apport total en lipides. Les quantités suivantes sont, dès lors, considérées comme suffisantes (1) - voir Tableau 1 :

- une pointe de couteau de matières grasses à tartiner (environ 5 g) par tranche de pain ;
- une cuillère à soupe (maximum 15 g) de matières grasses pour la préparation du repas chaud.

Tableau 1 | Recommandations concernant la consommation de matières grasses à tartiner et à cuisiner, Vigez, 2012

Groupes d'âge	Tranches de pain par jour	Matière grasse à tartiner (g/j)*	Matière grasse à cuisiner (g/j)	Total (g/j)
3 – 5 ans	3 – 5	25	15	40
6 – 11 ans	5 – 9	45	15	60
12 – 18 ans	7 – 12	60	15	75
Adultes	7 – 12	60	15	75
60 ans et plus	5 – 9	45	15	60

Source : pyramide alimentaire, Vigez, 2012

* La quantité de matières grasses à tartiner qui peut être consommée par jour a été calculée sur base du nombre maximal de tranches de pain qui peut être consommé par jour; par exemple 12 tranches pour un adulte et donc la quantité maximale de matières grasses tartinables = 12 * 5 g matières grasses par tranche = 60 g.

Lors du choix des matières grasses, il s'agit également de tenir compte du fait que toutes ne sont pas adaptées à la cuisson. Cette information est, en général, mentionnée sur l'étiquette du produit (1;2) :

- les huiles adaptées à la cuisson sont celles qui sont riches en acides gras mono insaturés, telles que l'huile d'olive et l'huile d'arachide ;
- les huiles riches en acides gras poly-insaturés mais contenant peu d'oméga 3 (comme l'huile de maïs et huile de tournesol, par exemple) peuvent, quant à elles, être chauffées mais ne peuvent pas être utilisées pour la cuisson à haute température (pour les fritures, par exemple) ;
- les huiles riches en acides gras polyinsaturés, et plus particulièrement celles riches en oméga 3 (telles que l'huile de noix ou l'huile de soja), ne résistent pas à la chaleur et doivent donc être uniquement utilisées pour les préparations froides.

2. INSTRUMENTS

2.1. QUESTIONS

2.1.1. Fréquence de consommation alimentaire

Les questions concernant la fréquence de consommation des matières grasses pour cuisiner faisaient partie du questionnaire papier de fréquence de consommation alimentaire (« Food frequency questionnaire », FFQ). Ce questionnaire a été remis au participant lors de la première visite de l'enquêteur en lui demandant de le remettre complété à l'enquêteur lors de la seconde interview. Pour les enfants (de 3 à 9 ans), ce questionnaire a été rempli par un parent ou un responsable.

FFQ03	Combien de fois consommez-vous les matières grasses suivantes pour cuisiner ? Réfléchissez à votre consommation moyenne au cours des 12 derniers mois.
FFQ0301	Margarine / minarine
FFQ0302	Beurre / saindoux
FFQ0303	Huile (huile d'olive, tournesol, colza, maïs, ...)

Pour ces différentes questions, le participant pouvait choisir une réponse parmi la liste de fréquences suivante :

1. Jamais ;
2. Moins d'1 fois par mois ;
3. 1 à 3 fois par mois ;
4. 1 fois par semaine ;
5. 2 à 4 fois par semaine ;
6. 5 à 6 fois par semaine ;
7. 1 fois par jour ;
8. 2 à 3 fois par jour ;
8. Plus de 3 fois par jour.

Dans le cadre de l'enquête de consommation alimentaire 2014-2015, la fréquence de consommation des matières grasses à tartiner n'a pas été abordée avec les participants.

2.1.2. Rappels de consommation alimentaire de 24 heures

En outre, deux rappels de consommation alimentaire de 24 heures non-consécutifs ont été réalisés auprès de chaque participant par des enquêteurs ayant reçu une formation spécifique. A deux reprises, les personnes interrogées ont été invitées à indiquer tout ce qu'elles avaient mangé et bu les 24 heures précédant le jour de l'interview, en passant en revue les différents repas (petit-déjeuner, dix-heures, etc.). Il leur était également demandé de rapporter en détail en quelles quantités ces aliments/boissons avaient été consommés. Cette procédure de collecte des données a été réalisée de manière standardisée au moyen du logiciel GloboDiet^{®1}.

¹ Se référer à la Section « Introduction générale et méthodologie » de l'enquête pour davantage d'informations sur le rappel de consommation alimentaire et le logiciel GloboDiet[®].

2.2. INDICATEURS

2.2.1. Fréquence de consommation alimentaire

Sur base du questionnaire de fréquence de consommation alimentaire, les indicateurs suivants ont été créés :

- FFQ_marg1** Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de margarine ou minarine (pour cuisiner).
- FFQ_but1** Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de beurre ou saindoux (pour cuisiner).
- FFQ_oil1** Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation d'huile (pour cuisiner).

Ces trois indicateurs incluent six catégories de fréquence :

1. Jamais ;
2. Moins d'1 fois par semaine ;
3. 1 fois par semaine ;
4. 2 à 4 fois par semaine ;
5. 5 à 6 fois par semaine ;
6. Une fois par jour ou plus.

Ces indicateurs n'ont pas été comparés entre années d'enquête (2004 versus 2014). En effet, les questions se référant à ces indicateurs ne faisaient pas partie du questionnaire de fréquence de consommation alimentaire utilisé lors de la précédente enquête de consommation alimentaire, menée en 2004.

2.2.2. Rappels de consommation alimentaire de 24 heures

Sur base des données collectées lors des deux rappels de consommation alimentaire non-consécutifs, la consommation de matières grasses à tartiner et à cuisiner a été estimée en considérant les produits suivants, quelle que soit leur teneur en matières grasses (produits entiers et allégés) (Tableau 2) :

- les matières grasses non spécifiées incluant, entre autres, les matières grasses à tartiner, à frire ou de type commercial ;
- les huiles végétales (y compris les huiles de friture) ;
- le beurre ;
- les margarines (à tartiner et à cuire) ;
- les graisses de friture ;
- les matières grasses d'origine animale (y compris les huiles de poisson).

La consommation habituelle de matières grasses à tartiner et à cuisiner a été estimée en utilisant le modèle de consommation épisodique du logiciel SPADE^{®2} sans tenir compte de la proportion de personnes ne consommant jamais ces produits (information disponible via le questionnaire de fréquence de consommation alimentaire). En effet, seuls 2 participants (soit 0,06 % de l'échantillon) ont déclaré ne jamais consommé de matières grasses pour cuisiner.

² Se référer à la « Introduction générale et méthodologie » de l'enquête pour davantage d'informations concernant le fonctionnement du logiciel SPADE[®].

Tableau 2 | Aperçu des aliments pris en compte dans les analyses, sur base des groupes et numéros d'aliments du logiciel GloboDiet®

Analyse	Années	Groupe(s)	Numéro(s)	Description
Matières grasses à tartiner et à cuisiner	2014	10_00	Tous	Matières grasses non classifiées
		10_01	Tous	Huiles végétales, y compris de friture
		10_02	1200-1204	Beurres
		10_03	Tous	Margarines et graisses de friture
		10_04	Tous	Graisses animales, y compris l'huile de poisson
	2004	10_00	Tous	Matières grasses non classifiées
		10_01	Tous	Huiles végétales
		10_02	1200-1204	Beurres
		10_03	Tous	Margarines
		10_04	Tous	Huiles et graisses de friture
		10_05	Tous	Huile de poisson
		10_06	Tous	Graisses animales

3. RÉSULTATS

3.1. FRÉQUENCE DE CONSOMMATION ALIMENTAIRE

3.1.1. Margarine pour cuisiner

En Belgique, en 2014, 31,4 % de la population (de 3 à 64 ans) utilise chaque jour de la margarine pour cuisiner et 5,8 % de la population en utilise cinq à six fois par semaine. A l'inverse, 30,3 % n'utilise jamais de margarine pour la cuisson des aliments.

Les femmes sont légèrement plus nombreuses (34,3 %) que les hommes (28,3 %) à utiliser quotidiennement de la margarine pour cuisiner, cette différence étant significative après standardisation pour l'âge. Le pourcentage de la population utilisant quotidiennement de la margarine à cuire varie avec l'âge selon une courbe « en U » : il est de 34,6 % chez les enfants âgés de 3 à 5 ans puis diminue avec l'âge et atteint un minimum chez les adolescents (20,4 %), avant d'augmenter à nouveau dans les catégories d'âge adulte et plus particulièrement chez les adultes âgés de 40 à 64 ans (40,6 %).

La fréquence de consommation de margarine à cuire a tendance à diminuer lorsque le niveau d'éducation augmente. Le pourcentage de personne consommant chaque jour ce type de matières grasses passe, en effet, de 38,0 % chez les personnes sans diplôme, ayant un diplôme de primaire ou de secondaire à 30,8 % chez les personnes diplômées de l'enseignement supérieur de type court et 22,7 % chez les personnes diplômées de l'enseignement supérieur de type long. Un tel gradient est significatif après standardisation pour l'âge et le sexe.

La consommation de margarine pour cuisiner semble plus fréquente parmi les personnes souffrant d'obésité. Après standardisation pour l'âge et le sexe, celle-ci sont significativement plus nombreuses (44,0 %) que les personnes en situation de surpoids (31,2 %) ou ayant un IMC normal (27,9 %) à utiliser quotidiennement de la margarine pour cuisiner.

Enfin, le pourcentage de personnes consommant de la margarine à cuire au moins une fois par jour ne varie pas significativement selon la région de résidence. Les personnes résidant en Wallonie sont néanmoins plus nombreuses (35,6 %) que celles résidant en Flandre (25,2 %) à ne jamais consommer ce type de matières grasses. Une telle différence est significative après standardisation pour l'âge et le sexe.

La fréquence de consommation de margarine pour cuisiner ne faisait pas partie du questionnaire de la précédente enquête de consommation alimentaire menée en 2004 ; cet indicateur n'a donc pas été comparé entre 2004 et 2014.

3.1.2. Beurre ou saindoux pour cuisiner

En Belgique, en 2014, 17,7 % de la population (de 3 à 64 ans) utilise tous les jours du beurre ou du saindoux comme matière grasse à cuisiner et 5,0 % en utilise cinq à six fois par semaine. De l'autre côté du spectre, c'est un peu plus de la moitié de la population qui n'utilise jamais ou moins d'une fois par semaine (52,1 %) ce type de matières grasses.

La fréquence de consommation de beurre ou de saindoux pour cuisiner varie peu en fonction du sexe. Il n'existe pas non plus de variation claire avec l'âge. Il semble néanmoins que les adultes âgés de 18 à 39 ans sont moins nombreux (20,4 %) à ne jamais utiliser de beurre pour cuisiner, en comparaison aux autres catégories d'âge (environ 35 %), une différence qui est significative après standardisation pour le sexe.

Aucune relation significative n'a été observée entre l'utilisation quotidienne de beurre comme matière grasse de cuisson et le niveau d'éducation. Les personnes ayant le niveau d'éducation le plus faible déclarent cependant plus fréquemment (35,5 %) ne jamais consommer ce type de matières grasses, en comparaison aux personnes diplômées de l'enseignement supérieur de type court (29,7 %) ou long (23,5 %). Une telle différence est significative après standardisation pour l'âge et le sexe.

Le pourcentage de personnes utilisant quotidiennement du beurre pour cuisiner ne varie pas significativement en fonction de l'IMC. Par contre, davantage de personnes souffrant d'obésité (37,3 %) déclarent ne jamais consommer de beurre, en comparaison aux personnes ayant un IMC normal (27,3 %). Cette différence est significative après standardisation pour l'âge et le sexe.

Enfin, la consommation de beurre semble plus fréquente en Wallonie qu'en Flandre. Après standardisation pour l'âge et le sexe, les personnes résidant en Wallonie sont significativement plus nombreuses (21,8 %) que celles vivant en Flandre (15,3 %) à consommer quotidiennement du beurre pour la cuisson ; elles sont aussi significativement moins nombreuses à ne jamais utiliser cette sorte de matières grasses (28,9 % versus 32,3 %).

La fréquence de consommation de beurre ou de saindoux pour cuisiner ne faisait pas partie du questionnaire de la précédente enquête de consommation alimentaire menée en 2004 ; cet indicateur n'a donc pas été comparé entre 2004 et 2014.

3.1.3. Huile pour cuisiner

En 2014, 71,1 % de la population belge (de 3 à 64 ans) utilise de l'huile pour cuisiner deux fois par semaine ou plus :

- 28,5 % entre deux et quatre fois par semaine ;
- 11,3 % cinq à six fois par semaine ;
- 31,3 % tous les jours.

L'huile semble donc être plus fréquemment utilisée comme matière grasse à cuisiner que la margarine ou le beurre.

La consommation d'huile est légèrement plus fréquente parmi les femmes que parmi les hommes : après standardisation pour l'âge, celles-ci sont, en effet, significativement plus nombreuses (36,1 %) que les hommes (26,2 %) à consommer quotidiennement de l'huile pour cuisiner.

Le pourcentage de la population utilisant quotidiennement de l'huile pour cuisiner varie avec l'âge selon une courbe « en U » : il est de 35,3 % chez les enfants âgés de 3 à 5 ans puis diminue avec l'âge et atteint un minimum chez les adolescents âgés de 14 à 17 ans (21,5 %), avant d'augmenter à nouveau dans les catégories d'âge adulte et plus particulièrement chez les adultes âgés de 40 à 64 ans (36,8 %).

Il existe une relation entre la consommation quotidienne d'huile et le niveau d'éducation : le pourcentage de la population consommant chaque jour de l'huile pour cuisiner est, en effet, significativement plus élevé chez les personnes diplômées de l'enseignement supérieur de type long (37,9 %) que chez les personnes ayant un niveau d'éducation plus faible (30,7 % chez les personnes diplômées de l'enseignement supérieur de type court et 27,5 % chez les personnes sans diplôme, ayant un diplôme de primaire ou de secondaire).

Les personnes souffrant d'obésité sont plus nombreuses (40,0 %) que les personnes ayant un IMC normal (28,3 %) à déclarer utiliser quotidiennement de l'huile pour cuisiner, cette différence étant significative après standardisation pour l'âge et le sexe. Enfin, la fréquence de consommation d'huile pour cuisiner est relativement similaire en Flandre et en Wallonie.

La fréquence de consommation d'huile pour cuisiner ne faisait pas partie du questionnaire de la précédente enquête de consommation alimentaire menée en 2004 ; cet indicateur n'a donc pas été comparé entre 2004 et 2014.

3.2. CONSOMMATION HABITUELLE

Dans le cadre de l'enquête, 79,4 % des répondants ont indiqué avoir consommé des matières grasses à tartiner ou à cuisiner les deux jours de rappel de 24 heures et 18,3 % ont signalé avoir consommé ces produits seulement l'un des deux jours de rappel. Par ailleurs, seuls 2,3 % des répondants n'avaient consommé aucun de ces aliments au cours des deux jours de rappel.

En Belgique, en 2014, la consommation habituelle de matières grasses « visibles », c'est-à-dire à tartiner et à cuisiner est de 18 g par jour, en moyenne au sein de la population âgée de 3 à 64 ans ; la médiane est de 16 g par jour et le percentile 97,5 % de 48 g par jour.

Cette consommation est significativement plus élevée chez les hommes (22 g par jour) que chez les femmes (15 g par jour). L'analyse détaillée de la consommation habituelle par sexe et par âge montre que

cette différence hommes-femmes se marque essentiellement à l'âge adulte, dans les catégories d'âge 18-39 ans (21 versus 14 g par jour) et 40-64 ans (27 versus 18 g par jour).

La consommation habituelle de matières grasses à tartiner et à cuisiner augmente, par ailleurs, avec l'âge : elle passe ainsi de 10 g par jour chez les enfants âgés de 3 à 5 ans à 22 g par jour chez les adultes âgés de 40 à 64 ans. Cette augmentation s'avère être plus marquée chez les hommes que chez les femmes. En effet, chez celles-ci, la consommation habituelle de matières grasses à tartiner et à cuisiner est relativement stable entre 3 et 18 ans et n'augmente que légèrement dans les catégories d'âge adulte.

La consommation de matières grasses à tartiner et à cuisiner s'avère relativement similaire quel que soit le niveau d'éducation ou la catégorie d'IMC. Il existe, par contre, une différence à ce sujet en fonction de la région de résidence : en effet, les personnes résidant en Flandre consomment significativement plus de matières grasses à tartiner et à cuisiner (19 g par jour) que les personnes résidant en Wallonie (16 g par jour).

Enfin, la consommation habituelle de ce type de matières grasses au sein de la population âgée de 15 à 64 ans a connu une baisse significative de près de 30 % entre 2004 et 2014 : alors que celle-ci s'élevait à 27 g par jour en 2004, elle est de 19 g par jour en 2014.

3.3. RECOMMANDATIONS ALIMENTAIRES

En raison de leur apport calorique élevé, les matières grasses « visibles » doivent être consommées avec modération, c'est pourquoi il est recommandé de ne pas dépasser 5 g de matières grasses à tartiner par tranche de pain et 15 g de matières grasses pour la préparation du repas chaud.

Lorsque ces deux types de matières grasses sont considérées conjointement, la presque totalité (99,7 %) de la population belge (de 3 à 64 ans) ne dépasse pas la quantité totale recommandée (entre 40 et 75 g par jour selon l'âge, cf. Tableau 1). Ce pourcentage est du même ordre de grandeur (entre 97,9 % et 100,0 %) dans les différents sous-groupes de la population (par âge, sexe, niveau d'éducation, catégorie d'IMC ou région de résidence).

La proportion de la population belge (de 15 à 64 ans) rencontrant les recommandations à ce sujet a augmenté de manière significative entre 2004 et 2014 : en effet, alors que 96,2 % des belges âgés de 15 à 64 ans rencontraient les recommandations concernant la quantité maximale de matières grasses « visibles » à consommer en 2004, ce pourcentage grimpe à 99,6 % en 2014.

4. DISCUSSION

Les matières grasses à tartiner et à cuisiner constituent une source importante d'énergie, d'acides gras essentiels et de vitamines liposolubles (A, D et E) (1). A titre d'illustration, en 2014, les matières grasses « visibles » contribuent, en moyenne, à 24 % des apports en acides gras polyinsaturés, ainsi qu'à 21 % des apports en vitamine D, au sein de la population belge (de 3 à 64 ans)³.

Dans le cadre d'une alimentation équilibrée, tant le type de matières grasses utilisées que leur quantité sont importants à considérer (1). En ce qui concerne le type de matières grasses utilisées, il s'agit de privilégier les produits pauvres en acides gras saturés (maximum un tiers de la teneur totale en lipides du produit) et riches en acides gras insaturés, tels que les margarines et certaines huiles (arachide, colza, noix, olive, tournesol, etc.) (1). Les huiles riches en oméga-3 (huiles de lin, de colza et de noix, notamment) sont tout particulièrement à privilégier, en raison de l'impact positif de ces acides gras sur la santé et de l'apport moyen relativement faible en oméga-3 au sein de la population belge⁴. Néanmoins, il est important de souligner que ces huiles ne sont pas adaptées à la cuisson et doivent donc uniquement être utilisées dans les préparations froides (1).

En termes de quantités, même s'il s'agit là d'aliments nécessaires à une alimentation équilibrée, les matières grasses à tartiner et à cuisiner doivent être consommés avec modération ; chez l'adulte, une consommation quotidienne totale de 75 g est considérée comme suffisante (1). Globalement, les résultats obtenus dans le cadre de l'enquête de consommation alimentaire 2014-2015 (ECA2014-15) sont positifs. En 2014, la quasi-totalité (99,7 %) de la population belge (de 3 à 64 ans) rencontre, en effet, les recommandations et ne dépasse pas les quantités maximales de matières grasses à tartiner et à cuisiner à consommer quotidiennement. En outre, une amélioration du comportement de la population (de 15 à 64 ans) à ce sujet a été notée entre 2004 et 2014, le pourcentage de la population respectant les recommandations ayant augmenté de 96,2 % à 99,6 %.

Ces pourcentages élevés sont à mettre en relation avec les quantités relativement élevées qui sont recommandées, celles-ci étant notamment définies sur base des quantités de pain recommandées (cf. Tableau 1). A titre de comparaison, ces quantités sont nettement supérieures à celles recommandées aux Pays-Bas où il est conseillé de consommer 20 à 35 g par jour de matières grasses à tartiner (selon l'âge et le sexe) et 15 g par jour de matières grasses à cuisiner.

Afin d'évaluer l'influence des recommandations utilisées sur les pourcentages estimés, une analyse supplémentaire a été réalisée en considérant cette fois comme recommandations des quantités maximales de 30 à 50 g de matières grasses à tartiner et à cuisiner par jour, selon l'âge⁵. Les résultats de ces analyses sont très similaires à ceux présentés dans la Section Résultats de ce chapitre : même en utilisant des valeurs inférieures, c'est toujours 97 % de la population belge (de 3 à 64 ans) qui ne dépasse pas les quantités recommandées. Dans ce cas, un écart plus important est, par contre, observé entre 2004 et 2014 : ce pourcentage est, en effet, passé de 87 % à 97 %, au sein de la population âgée de 15 à 64 ans, ce qui met en évidence une nette amélioration entre ces deux années.

Les pourcentages élevés que l'on observe sont également liés à l'utilisation de recommandations moyennes : idéalement, ces quantités devraient en effet être adaptées en fonction du niveau d'activité et les besoins énergétiques individuels (1) ; une telle adaptation au cas-par-cas n'a cependant pas été possible pour des raisons pratiques. Il ne faut, en outre, pas oublier que ces pourcentages concernent uniquement les matières grasses dites « visibles » (à tartiner et à cuisiner), tandis que de nombreux autres aliments contribuent également à l'apport global en lipides (notamment, la viande, les produits laitiers, les gâteaux, les biscuits, le poisson gras, les noix, les graines, les olives, les avocats, la mayonnaise, etc.). La proportion de la population ne dépassant pas les apports recommandés en lipides totaux s'avère, dès lors, nettement inférieure⁶.

³ Cf. Chapitre sur les apports en lipides et en vitamines D.

⁴ Cf. Chapitre sur les apports en lipides.

⁵ Soit des quantités calculées sur base de la limite inférieure des quantités de pain recommandées : 30 g par jour pour les enfants de 3 à 5 ans, 40 g par jour pour les jeunes de 6 à 11 ans, 50 g par jour pour les personnes de 12 à 59 ans et 40 g par jour pour les adultes de 60 à 64 ans.

⁶ Cf. Chapitre sur les apports en lipides.

Dans le cadre de l'ECA2014-15, la consommation habituelle de matières grasses « visibles » au sein de la population belge (de 3 à 64 ans) a été estimée à 18 g par jour (de 10 à 27 g par jour, selon l'âge et le sexe), soit un résultat du même ordre de grandeur que celui observé aux Pays-Bas (3). Ce résultat est, par contre, inférieur à celui observé au Danemark (37 à 41 g par jour selon l'âge) ; cette différence est due à la prise en compte des sauces dans l'étude menée au Danemark, ce qui n'est pas le cas dans la présente enquête (4). Vigez⁷, l'agence flamande de promotion de la santé, recommande, en effet, de placer les sauces dans le groupe des « occasionnels » (1).

La consommation habituelle de matières grasses à tartiner et à cuisiner a été estimée en considérant l'ensemble de ces aliments (huile, beurre et margarine), sans faire de distinction selon la composition en acides gras (saturés et insaturés) de ces derniers. Les résultats provenant du questionnaire de fréquence de consommation alimentaire fournissent néanmoins certaines informations quant au type de matières grasses utilisées pour la cuisson des aliments. Ainsi, l'huile et la margarine semblent être utilisées de manière plus fréquente par la population belge que le beurre ou le saindoux. Un tel résultat s'avère positif étant donnée la teneur plus élevée en acides gras saturés du beurre.

Ce résultat se voit confirmé par l'analyse de la contribution des différents types de matières grasses à la quantité totale de matières grasses consommées lors du premier jour de rappel de consommation alimentaire. Cette analyse supplémentaire montre, en effet, que :

- les margarines dont la teneur en acides gras saturés est inférieure ou égale à un tiers de leur teneur en lipides contribuent, en moyenne, à 41 % de la quantité totale de matières grasses à tartiner et à cuisiner consommées le premier jour de rappel⁸ ;
- les huiles ayant une teneur en acides gras saturés inférieure ou égale à un tiers de leur teneur en lipides y contribuent, en moyenne, à 31 % ;
- le beurre à 14 % ;
- les margarines riches en acides gras saturés (c'est-à-dire dont la teneur en acides gras saturés est supérieure à un tiers de la teneur en lipides de ces produits) à 7 % ;
- les autres types de matières grasses à 8 %.

A l'instar d'études de consommation alimentaire menées dans d'autres pays européens (3;4), les hommes consomment, en moyenne, davantage de matières grasses à tartiner et à cuisiner que les femmes (+ 7 g par jour). En ce qui concerne le type de matières grasses utilisées pour cuisiner, les résultats de la présente enquête concernant la fréquence de consommation des matières grasses à cuisiner montrent que les hommes sont moins nombreux que les femmes à déclarer utiliser quotidiennement de l'huile (26 % versus 36 %) ou de la margarine (28 % versus 34 %) lorsqu'ils cuisinent. Ce résultat doit néanmoins être interprété avec prudence ; il peut, en effet, refléter le fait que les femmes cuisinent davantage que les hommes au sein des ménages, plutôt qu'une réelle différence en termes de choix de matières grasses. La fréquence de consommation de beurre s'avère, en outre, relativement similaire pour les hommes et les femmes.

Les résultats de l'ECA2014-15 n'ont pas permis d'identifier de relation entre la consommation de matières grasses « visibles » et le niveau d'éducation. Cette observation diffère des résultats issus d'une étude menée aux Pays-Bas ; celle-ci a mis en évidence que les personnes avec un niveau socio-économique relativement faible rapportent généralement consommer davantage de matières grasses « visibles » (5). La présente enquête a cependant pour lacune de s'être uniquement penchée sur la consommation habituelle globale de matières grasses à tartiner et à cuisiner sans effectuer de distinction en fonction du type de produits utilisés. Dans le cadre d'études ultérieures, il serait dès lors intéressant d'estimer la consommation habituelle des différents types de matières grasses à tartiner et à cuisiner (huile végétale, beurre, margarine) séparément et de comparer ces différentes consommations entre niveaux d'éducation afin de vérifier s'il existe une association entre le type de matières grasses choisies et le niveau socio-économique des individus.

⁷ Vlaams instituut voor gezondheidspromotie en ziektepreventie, <http://www.vigez.be/home>

⁸ Il s'agit ici de moyennes brutes pondérées, concernant le premier jour de rappel de consommation alimentaire.

En conclusion, les résultats de l'ECA2014-15 mettent en évidence que la population belge consomme des matières grasses à tartiner et à cuisiner en quantités appropriées, en fonction des recommandations de la pyramide alimentaire. Une évolution positive à ce sujet a en outre été observée entre 2004 et 2014. En termes de santé publique, il s'agit donc de continuer dans cette voie, en mettant l'accent sur le choix des matières grasses à privilégier, c'est-à-dire les huiles et margarines dont la teneur en acides gras saturés représente au maximum un tiers de la teneur totale en lipides (1).

5. TABLEAUX

Tableau 1	Recommandations concernant la consommation de matières grasses à tartiner et à cuisiner, Vigez, 2012	368
Tableau 2	Aperçu des aliments pris en compte dans les analyses, sur base des groupes et numéros d'aliments du logiciel GloboDiet®	372
Tableau 3	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de margarine ou minarine (pour cuisiner), Belgique, 2014	380
Tableau 4	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de beurre ou saindoux (pour cuisiner), Belgique, 2014.....	381
Tableau 5	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation d'huile (pour cuisiner), Belgique, 2014	382
Tableau 6	Consommation habituelle de matières grasses à tartiner et à cuisiner (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par sexe et par âge, Belgique, 2014.....	383
Tableau 7	Consommation habituelle de matières grasses à tartiner et à cuisiner (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	384

Tableau 3 | Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de margarine ou minarine (pour cuisiner), Belgique, 2014

FFQ_marg1		Jamais	< 1 fois par semaine	1 fois par semaine	2-4 fois par semaine	5-6 fois par semaine	≥ 1 fois par jour	N
SEXE	Hommes	29,8	12,9	7,1	15,6	6,3	28,3	1499
	Femmes	30,8	10,5	4,2	14,9	5,3	34,3	1554
AGE	3 - 5	30,2	9,5	5,5	13,3	6,9	34,6	439
	6 - 9	34,3	10,1	3,1	15,0	9,6	28,0	527
	10 - 13	41,3	12,6	5,8	12,4	7,7	20,4	430
	14 - 17	36,2	15,4	6,4	13,9	7,7	20,4	465
	18 - 39	32,4	14,9	6,7	15,7	5,4	24,9	605
	40 - 64	25,2	8,6	5,0	15,8	4,8	40,6	587
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	31,0	14,2	6,5	13,8	6,7	27,9	1923
	Surpoids	30,0	8,8	4,6	19,9	5,6	31,2	596
	Obésité	26,8	9,3	5,0	11,8	3,1	44,0	296
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire ou secondaire	26,1	11,6	4,8	14,3	5,2	38,0	1248
	Supérieur de type court	29,7	10,6	6,5	15,0	7,3	30,8	856
	Supérieur de type long	36,9	12,4	5,9	17,1	5,0	22,7	895
REGION*	Flandre	25,2	12,1	5,8	16,2	5,7	35,1	1718
	Wallonie	35,6	9,2	4,3	14,1	6,6	30,3	1097
TOTAL		30,3	11,7	5,6	15,3	5,8	31,4	3053

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Pourcentages pondérés.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 4 | Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de beurre ou saindoux (pour cuisiner), Belgique, 2014

FFQ_but1		Jamais	< 1 fois par semaine	1 fois par semaine	2-4 fois par semaine	5-6 fois par semaine	≥ 1 fois par jour	N
SEXE	Hommes	28,8	21,2	11,3	16,6	5,0	17,0	1497
	Femmes	31,9	22,1	9,3	13,3	5,0	18,3	1553
AGE	3 - 5	35,9	12,9	7,6	15,4	8,4	19,7	442
	6 - 9	35,6	20,6	8,1	14,4	4,3	17,0	527
	10 - 13	36,6	16,1	10,1	18,3	5,8	13,1	431
	14 - 17	35,7	15,6	10,8	16,3	5,3	16,3	465
	18 - 39	20,4	23,0	10,8	20,4	5,9	19,5	599
	40 - 64	35,6	23,6	10,4	9,6	3,9	16,9	586
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	27,3	23,0	10,6	15,8	5,7	17,6	1921
	Surpoids	31,6	22,3	10,7	15,4	4,3	15,6	596
	Obésité	37,3	17,5	7,9	10,6	4,0	22,7	294
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire ou secondaire	35,5	18,1	11,4	11,5	6,0	17,4	1243
	Supérieur de type court	29,7	21,8	8,1	18,4	3,9	18,1	858
	Supérieur de type long	23,5	26,8	10,9	16,5	4,8	17,4	896
REGION*	Flandre	32,3	23,1	8,1	15,4	5,8	15,3	1714
	Wallonie	28,9	19,6	12,1	14,2	3,4	21,8	1099
TOTAL		30,4	21,7	10,3	14,9	5,0	17,7	3050

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Pourcentages pondérés.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 5 | Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation d'huile (pour cuisiner), Belgique, 2014

FFQ_oil1		Jamais	< 1 fois par semaine	1 fois par semaine	2-4 fois par semaine	5-6 fois par semaine	≥ 1 fois par jour	N
SEXE	Hommes	8,0	12,2	12,1	30,8	10,7	26,2	1503
	Femmes	5,0	11,7	9,1	26,2	11,9	36,1	1559
AGE	3 - 5	7,6	9,3	11,8	25,7	10,3	35,3	442
	6 - 9	9,5	14,2	5,3	26,3	13,4	31,3	527
	10 - 13	12,0	12,7	9,5	27,7	11,3	26,8	433
	14 - 17	8,7	14,8	16,3	26,9	11,8	21,5	465
	18 - 39	5,4	12,1	10,7	31,6	13,2	27,0	606
	40 - 64	5,5	11,1	10,4	26,8	9,3	36,8	589
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	6,4	11,9	11,0	30,0	12,5	28,3	1931
	Surpoids	6,0	10,7	10,5	30,6	10,5	31,7	597
	Obésité	6,8	13,1	10,4	22,2	7,4	40,0	297
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire ou secondaire	10,3	13,8	11,5	27,2	9,6	27,5	1247
	Supérieur de type court	5,5	10,9	11,5	27,7	13,9	30,7	862
	Supérieur de type long	1,7	9,5	8,3	31,5	11,1	37,9	899
REGION*	Flandre	6,2	14,2	10,0	28,7	10,8	30,0	1727
	Wallonie	8,5	8,7	13,1	29,0	9,6	31,2	1097
TOTAL		6,4	11,9	10,6	28,5	11,3	31,3	3062

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Pourcentages pondérés.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 6 | Consommation habituelle de matières grasses à tartiner et à cuisiner (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par sexe et par âge, Belgique, 2014

Sexe	Age	Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	% en-dessous des recommandations	n	N
Hommes	3-5	10	(9-13)	3	8	23	28	100	227	230
	6-9	13	(12-14)	3	11	29	34	100	274	279
	10-13	15	(13-16)	4	13	33	40	100	206	210
	14-17	16	(14-17)	5	14	36	43	100	237	240
	18-39	21	(17-21)	6	18	46	54	99	298	305
	40-64	27	(23-30)	8	23	57	68	98	280	284
Femmes	3-5	12	(9-12)	4	10	25	28	100	217	224
	6-9	12	(11-12)	4	10	25	29	100	254	259
	10-13	12	(11-13)	4	10	25	30	100	228	239
	14-17	12	(11-13)	4	11	26	30	100	230	239
	18-39	14	(13-16)	5	12	29	34	100	308	315
	40-64	18	(17-20)	6	16	37	42	100	316	322

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes, percentiles et pourcentages pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 7 | Consommation habituelle de matières grasses à tartiner et à cuisiner (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	% en-dessous des recommandations	n	N
SEXE	Hommes	22	(19-23)	5	18	50	59	99	1522	1548
	Femmes	15	(14-16)	5	13	32	38	100	1553	1598
AGE	3-5	10	(9-12)	3	8	22	26	100	444	454
	6-9	12	(11-13)	3	10	26	31	100	528	538
	10-13	13	(12-14)	4	11	29	35	100	434	449
	14-17	14	(13-15)	4	12	31	37	100	467	479
	18-39	18	(16-18)	5	15	38	44	100	606	620
	40-64	22	(20-24)	7	19	47	54	99	596	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	19	(17-20)	5	16	43	51	99	1925	1970
	Surpoids	19	(17-20)	5	16	43	50	99	607	619
	Obésité	18	(15-19)	4	14	44	54	99	301	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	18	(17-20)	5	15	41	49	99	1254	1290
	Supérieur de type court	17	(16-19)	4	15	40	47	100	864	885
	Supérieur de type long	17	(16-19)	5	15	36	42	100	904	916
REGION*	Flandre	19	(18-20)	5	16	42	49	100	1726	1766
	Wallonie	16	(15-18)	5	14	36	43	100	1101	1126
TOTAL		18	(17-19)	5	16	41	48	100	3075	3146
ANNEE**	2004	27	(26-29)	6	22	66	81	96	1821	1867
	2014	19	(19-21)	6	17	42	50	100	1565	1599

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes, percentiles et pourcentages pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

** La comparaison entre années comprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

6. BIBLIOGRAPHIE

- (1) Vanhauwaert E. De actieve voedingsdriehoek. Leuven: Uitgeverij Acco; 2012.
- (2) Test-Achats. Graisses et acides gras dans l'alimentation. 2014. 3-3-2016. <http://www.test-achats.be/alimentation/aliments/dossier/graisse-et-acides-gras-dans-l-alimentation/2>
- (3) National Institute for Public Health and the Environment. Dutch National Food consumption Survey 2007-2010. 2011.
- (4) Technical University of Denmark. Dietary habits in Denmark 2011-2013. Main results. 2015. 3-30-2016. <http://www.food.dtu.dk/english/News/2015/03/Positive-trends-in-the-Danish-diet?id=898548f9-9dbc-4ca4-8a95-23243ee8a979>
- (5) Hulshof KF, Brussaard JH, Kruizinga AG, Telman J, Lowik MR. Socio-economic status, dietary intake and 10 y trends: the Dutch National Food Consumption Survey. Eur J Clin Nutr 2003 Jan;57(1):128-37.

2.8 LE GROUPE DES OCCASIONNELS

AUTEUR
Cloë OST

Remerciements

Ce travail n'aurait pas pu être réalisé sans la collaboration de nombreuses personnes. Des remerciements particuliers sont adressés :

Aux participants et aux enquêteurs pour leur participation à l'enquête ;

À Loes Brocatus, Charlotte Stiévenart et Sofie Van den Abeele pour la préparation et l'organisation du travail de terrain, ainsi que pour leur contribution à la gestion des données collectées ;

À Ledia Jani pour son travail organisationnel et logistique lors de l'enquête, de même que pour la mise en page de ce rapport ;

À Sarah Bel, Koenraad Cuypers, Karin De Ridder, Thérèse Lebacqz, Cloë Ost et Eveline Teppers pour le travail de gestion et d'analyse des données collectées ;

À Koenraad Cuypers pour la coordination du projet.

Pour toute référence à ce chapitre, veuillez utiliser la citation suivante :

Ost C. Le groupe des occasionnels. Dans : Bel S, Tafforeau J (éd.). Enquête de consommation alimentaire 2014-2015. Rapport 4. WIV-ISP, Bruxelles, 2016.

TABLE DES MATIÈRES

Résumé	389
1. Introduction	390
2. Instruments	392
2.1. Questions	392
2.1.1. Fréquence de consommation alimentaire	392
2.1.2. Rappels de consommation alimentaire de 24 heures	393
2.2. Indicateurs	393
2.2.1. Fréquence de consommation alimentaire	393
2.2.2. Rappels de consommation alimentaire de 24 heures	395
3. Résultats	398
3.1. Fréquence de consommation alimentaire	398
3.1.1. Boissons du groupe des occasionnels	398
3.1.2. Aliments du groupe des occasionnels	399
3.2. Consommation habituelle et recommandations alimentaires	401
3.2.1. Boissons du groupe des occasionnels	401
3.2.2. Aliments du groupe des occasionnels	402
3.2.3. Groupe des occasionnels dans son ensemble (alcool compris)	404
4. Discussion	407
5. Tableaux	410
6. Bibliographie	462

RÉSUMÉ

Selon les recommandations établies dans le cadre de la pyramide alimentaire, le groupe des occasionnels ne devrait pas représenter plus de 10 % des apports énergétiques quotidiens. Par conséquent, les personnes de plus de 15 ans ne devraient, en moyenne, pas consommer l'équivalent de plus de 250 kcal par jour de produits appartenant à ce groupe.

Le groupe des occasionnels dans son ensemble

En Belgique, en 2014, la population (de 3 à 64 ans) consomme en moyenne 656 kcal par jour de produits du groupe des occasionnels. Seule une minorité (6 %) de la population respecte la recommandation spécifiant que le groupe des occasionnels ne devrait pas contribuer à plus de 10 % des apports énergétiques quotidiens.

La proportion d'individus ne dépassant pas cette recommandation est plus élevée chez les femmes (8 %) que chez les hommes (3 %). Cette proportion s'avère, par contre, relativement similaire quel que soit l'indice de masse corporelle (IMC) ou le niveau d'éducation.

Les personnes résidant en Wallonie obtiennent un meilleur score que les personnes vivant en Flandre en ce qui concerne la consommation d'aliments appartenant au groupe des occasionnels. Le pourcentage de personnes ne dépassant pas les quantités recommandées est en effet plus élevé en Wallonie (7 %) qu'en Flandre (4 %).

Enfin, en 2014, la proportion de la population (de 15 à 64 ans) respectant la recommandation en vigueur à ce sujet est relativement similaire à celle qui avait été observée lors de l'enquête de consommation alimentaire de 2004.

Boissons sucrées et boissons alcoolisées

En Belgique, en 2014, la consommation habituelle de boissons sucrées au sein de la population âgée de 3 à 64 ans est de 152 g par jour. La consommation de boissons sucrées s'avère plus élevée chez les hommes, les adolescents (de 10 à 17 ans), les jeunes adultes (de 18 à 39 ans) et les personnes avec un niveau d'éducation relativement faible.

Par ailleurs, en 2014, la population belge (de 14 à 64 ans) consomme, en moyenne, 155 g par jour de boissons alcoolisées : 94 g de bière et 47 g de vin par jour.

La consommation habituelle de boissons sucrées et de vin a subi une diminution entre 2004 et 2014.

Pâtisseries et biscuits sucrés, confiseries et chocolat

En Belgique, en 2014, la consommation habituelle de pâtisseries et de biscuits sucrés s'élève à 43 g par jour au sein de la population âgée de 3 à 64 ans. La consommation habituelle de confiseries et de chocolat est, quant à elle, estimée à 29 g par jour. Tant les pâtisseries et les biscuits sucrés que les confiseries et le chocolat sont davantage consommés par les jeunes âgés de 6 à 17 ans. En 2014, la consommation moyenne de pâtisseries et biscuits sucrés, ainsi que celle de confiseries et de chocolat, au sein de la population âgée de 15 à 64 ans, est similaire à celle qui avait été observée en 2004.

Fritures, snacks salés et sauces

En Belgique, en 2014, la consommation habituelle de fritures et de snacks salés est de 32 g par jour, en moyenne au sein de la population âgée de 3 à 64 ans. La consommation habituelle de sauce s'élève, quant à elle, à 27 g par jour.

Les fritures, snacks salés et sauces sont consommés en plus grandes quantités par les adolescents âgés de 14 à 17 ans et les adultes âgés de 18 à 39 ans que par les autres catégories d'âge. La consommation de fritures et de snacks salés a tendance à augmenter lorsque le niveau d'éducation diminue. Enfin, la consommation habituelle de ces aliments au sein de la population âgée de 15 à 64 ans est relativement similaire en 2004 et 2014.

1. INTRODUCTION

Le sommet de la pyramide alimentaire est occupé par le groupe des occasionnels. Ce groupe comprend tous les aliments qui ne sont pas nécessaires à une alimentation équilibrée. Ce sommet constitue en fait un « petit extra ». Il s'agit d'aliments qu'il est difficile d'exclure des habitudes alimentaires et de la culture mais qui, en tant que tels, ne sont pas essentiels. Ces aliments doivent être consommés avec modération car ils constituent une source relativement importante d'énergie mais n'apportent, proportionnellement, peu ou pas de nutriments tels que des fibres alimentaires, des vitamines et des minéraux. Une consommation trop fréquente de ces produits ou en trop grandes quantités peut donc mener à un schéma alimentaire déséquilibré (1).

Le groupe des occasionnels contient différents types de produits (1) :

- les produits riches en graisses et/ou en sucre tels que les friandises, le chocolat, le chocolat à tartiner et autres garnitures sucrées pour le pain (confiture, miel), la crème glacée, la mousse au chocolat et le tiramisu ;
- les boissons contenant plus de 5 kcal/100 ml ou plus de 100 mg Na/100 ml, c'est-à-dire notamment les boissons alcoolisées, les boissons rafraîchissantes, les boissons énergisantes, le bouillon, les boissons sportives ;
- les sauces (mayonnaise et dressing, par exemple) ;
- la crème et la crème fouettée ;
- les pâtisseries et les biscuits sucrés ;
- les fritures et les snacks salés, tels que les chips ;
- d'autres produits tels que les boissons à base d'avoine, de riz ou d'amandes.

En principe, les produits appartenant au groupe des occasionnels ne devraient pas représenter plus de 10 % de nos apports en énergie, les 90 % restant devant être fournis par les autres groupes de la pyramide alimentaire. Les recommandations concernant ce groupe d'aliments varient en fonction de l'âge et sont présentées dans le Tableau 1 (1).

Tableau 1 | Recommandations concernant la consommation d'aliments appartenant au groupe des occasionnels, Vigez, Belgique, 2012

Groupes d'âge	Sexe	Besoins énergétiques (kcal/jour)	Limite maximale pour le groupe des occasionnels (kcal/jour)
3 ans	Garçons	1117	110 kcals
	Filles	1035	105 kcals
6 ans	Garçons	1456	145 kcals
	Filles	1320	130 kcals
12 ans	Garçons	2316	230 kcals
	Filles	2123	210 kcals
16 ans	Garçons	3148	315 kcals
	Filles	2478	250 kcals
Adultes	Hommes	2500	250 kcals
	Femmes	2000	200 kcals
60 ans et +	Hommes	2050-2200	220 kcals
	Femmes	1850	185 kcals
Moyenne à partir de 15 ans		2500	250 kcals

Source : pyramide alimentaire, Vigez, 2012 (1).

Dans le cadre de l'enquête de consommation alimentaire 2014-2015, ces recommandations ont été légèrement adaptées sur base des différentes catégories d'âge étudiées (Tableau 2).

Tableau 2 | Adaptation des recommandations concernant le groupe des occasionnels, selon les catégories d'âge étudiées dans le cadre de l'enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014-15

Groupes d'âge	Limite maximale pour le groupe des occasionnels (kcal/jour)
3-5 ans	110 kcals
6-11 ans	145 kcals
12-14 ans	230 kcals
15-64 ans	250 kcals

Outre les aliments qui ne sont pas nécessaires à une alimentation équilibrée, le groupe des occasionnels comprend également les activités sédentaires¹. Indépendamment du niveau d'activité physique, il s'agit en effet d'éviter de rester trop longtemps en position assise, par exemple face à un écran (1).

¹ Pour davantage d'informations sur l'activité physique et le comportement sédentaire de la population, se référer au Rapport 3 « Activité physique et sédentarité » de l'enquête.

2. INSTRUMENTS

2.1. QUESTIONS

2.1.1. Fréquence de consommation alimentaire

Les questions concernant la fréquence de consommation de certains aliments appartenant au groupe des occasionnels faisaient partie du questionnaire papier de fréquence de consommation alimentaire (« Food frequency questionnaire », FFQ). Ce questionnaire a été remis au participant lors de la première visite de l'enquêteur en lui demandant de le remettre complété à l'enquêteur lors de la seconde interview. Pour les enfants (de 3 à 9 ans), ce questionnaire a été rempli par un parent ou un responsable.

FFQ01 A quelle fréquence consommez-vous les produits ci-dessous ? Réfléchissez à votre consommation moyenne au cours des 12 derniers mois.

- FFQ0105 Sodas sucrés
- FFQ0106 Boissons pour le sport
- FFQ0107 Boissons énergisantes
- FFQ0108 Boissons énergisantes combinées à de l'alcool
- FFQ0109 Vin (champagne et mousseux compris)
- FFQ0110A Bière avec alcool
- FFQ0110B Bière sans alcool
- FFQ0111 Alcools forts
- FFQ0112 Cocktails alcoolisés ou apéritifs
- FFQ0113 Boisson à base de riz, d'avoine, d'amandes
- FFQ0119 Pâtisseries, viennoiseries (tartelettes aux fruits, éclairs, tartes à la crème fraîche, croissants)
- FFQ0152 Chips
- FFQ0155 Glace
- FFQ0156 Bonbons et chocolat
- FFQ0157 Biscuits secs, cake
- FFQ0158 Pâtes à tartiner (choco, confiture, pâte de spéculoos)
- FFQ0159 Beurre de cacahouètes
- FFQ0160 Sauces à base d'huiles végétales (mayonnaise, tartare, andalouse, dressing)
- FFQ0161 Ketchup
- FFQ0162 Sucre (cristal, de canne, cassonade)

FFQ02 Combien de fois consommez-vous les produits suivants passés à la friture ? Réfléchissez à votre consommation moyenne au cours des 12 derniers mois.

- FFQ0201 Frites
- FFQ0202 Croquettes ou fritures de pommes de terre

FFQ0203 Friture de viande, de fromage ou de poisson

FFQ0204 Beignets aux pommes

FFQ0205 Légumes frits (oignons, ...)

A cette série de questions, le participant pouvait choisir une réponse parmi la liste de fréquences suivante :

- (1) Jamais ;
- (2) Moins d'1 fois par mois ;
- (3) 1 à 3 fois par mois ;
- (4) 1 fois par semaine ;
- (5) 2 à 4 fois par semaine ;
- (6) 5 à 6 fois par semaine ;
- (7) 1 fois par jour ;
- (8) 2 à 3 fois par jour ;
- (9) Plus de 3 fois par jour.

2.1.2. Rappels de consommation alimentaire de 24 heures

Deux rappels de consommation alimentaire de 24 heures non-consécutifs ont été réalisés auprès de chaque participant par des enquêteurs ayant reçu une formation spécifique. A deux reprises, les personnes interrogées ont donc été invitées à indiquer tout ce qu'elles avaient mangé et bu les 24 heures précédant le jour de l'interview, en passant en revue les différents repas (petit-déjeuner, dix-heures, etc.). Il leur a également été demandé de rapporter en détail en quelles quantités ces aliments/boissons avaient été consommés. Cette procédure de collecte des données a été réalisée de manière standardisée au moyen du logiciel GloboDiet^{®2}.

2.2. INDICATEURS

2.2.1. Fréquence de consommation alimentaire

Sur base du questionnaire de fréquence de consommation alimentaire, les indicateurs suivants ont été créés :

FFQ_swdr1	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) en fonction de la fréquence de consommation de sodas sucrés.
FFQ_spdr1	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) en fonction de la fréquence de consommation de boissons pour le sport.
FFQ_endr1	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) en fonction de la fréquence de consommation de boissons énergisantes.
FFQ_combalc1	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) en fonction de la fréquence de consommation de boissons énergisantes combinées à de l'alcool.
FFQ_wine1	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) en fonction de la fréquence de consommation de vin (y compris champagne et mousseux).

² Se référer à la Section « Introduction générale et méthodologie » de l'enquête pour davantage d'informations sur le rappel de consommation alimentaire et le logiciel GloboDiet[®].

FFQ_beer1	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) en fonction de la fréquence de consommation de bière avec alcool.
FFQ_sbeer1	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) en fonction de la fréquence de consommation de bière sans alcool.
FFQ_strong1	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) en fonction de la fréquence de consommation d'alcools forts.
FFQ_cock1	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) en fonction de la fréquence de consommation de cocktails et d'apéritifs.
FFQ_vegm1	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) en fonction de la fréquence de consommation de boissons végétales (à base de riz, d'avoine, d'amandes).
FFQ_patsr1	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) en fonction de la fréquence de consommation de pâtisseries et de viennoiseries.
FFQ_chips1	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) en fonction de la fréquence de consommation de chips.
FFQ_ice1	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) en fonction de la fréquence de consommation de glace.
FFQ_chock1	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) en fonction de la fréquence de consommation de bonbons et de chocolat.
FFQ_cake1	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) en fonction de la fréquence de consommation de biscuits secs et de cake.
FFQ_spread1	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) en fonction de la fréquence de consommation de garnitures sucrées pour le pain (choco, confiture, pâte de spéculoos).
FFQ_pean1	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) en fonction de la fréquence de consommation de beurre de cacahouètes.
FFQ_sauc1	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) en fonction de la fréquence de consommation de sauces à base d'huile végétale (mayonnaise, tartare, dressing).
FFQ_ketch1	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) en fonction de la fréquence de consommation de ketchup.
FFQ_sugar1	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) en fonction de la fréquence de consommation de sucre.
FFQ_frit1	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) en fonction de la fréquence de consommation de frites.
FFQ_fpot1	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) en fonction de la fréquence de consommation de croquettes et de fritures à base de pommes de terre.
FFQ_fsnack1	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) en fonction de la fréquence de consommation de fritures de viande, de fromage ou de poisson.
FFQ_beign1	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) en fonction de la fréquence de consommation de beignets aux pommes.
FFQ_fveg1	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) en fonction de la fréquence de consommation de légumes frits.

Ces différents indicateurs incluent six catégories de fréquence :

- (1) Jamais ;
- (2) Moins d'1 fois par semaine ;
- (3) 1 fois par semaine ;
- (4) 2 à 4 fois par semaine ;
- (5) 5 à 6 fois par semaine ;
- (6) Une fois par jour ou plus.

Les indicateurs FFQ_combalc1, FFQ_beer1, FFQ_sbeer1, FFQ_cock1, FFQ_vegm1, FFQ_chips1, FFQ_ice1, FFQ_pean1, FFQ_sugar1, FFQ_frit1, FFQ_fpot1, FFQ_fsnack1, FFQ_beign1 et FFQ_fveg1 n'ont pas été comparés entre années d'enquête (2004 versus 2014). En effet, les questions se référant à ces indicateurs n'avaient pas été posées en 2004 ou avaient été posées différemment, rendant difficile les comparaisons entre enquêtes.

2.2.2. Rappels de consommation alimentaire de 24 heures

La consommation habituelle des aliments du groupe des occasionnels, au sein de la population belge, a été estimée sur base des données collectées lors des deux rappels de consommation alimentaire de 24 heures non-consécutifs au moyen du logiciel SPADE^{®3} (2;3).

Différents groupes d'aliments ou de boissons ont, plus particulièrement, été analysés :

- certaines boissons appartenant au groupe des occasionnels : les boissons sucrées et les boissons alcoolisées (l'ensemble des boissons alcoolisées, ainsi que la bière et le vin, séparément) ;
- certains aliments du groupe des occasionnels : les pâtisseries et les biscuits sucrés, les confiseries et le chocolat, les fritures et les snacks salés, ainsi que les sauces ;
- l'ensemble du groupe des occasionnels en incluant ou non les boissons alcoolisées : ces deux analyses ont été réalisées en exprimant ces consommations en g par jour d'une part, et en kcal par jour d'autre part.

Le Tableau 3 donne un aperçu détaillé des différents aliments considérés dans chacune des analyses réalisées.

³ Se référer à la Section « Introduction générale et méthodologie » de l'enquête pour davantage d'informations concernant le fonctionnement du logiciel SPADE[®].

Tableau 3 | Aperçu des aliments pris en compte dans les analyses, sur base des groupes et numéros d'aliments du logiciel GloboDiet®, Enquête de Consommation Alimentaire, Belgique, 2014-15.

Analyses	Années	Groupes	Numéros	Description
Boissons sucrées	2014	13_02	Tous	Limonades et eau aromatisée ayant un contenu énergétique > 5 kcal par 100 g
		13_02	1795, 2493	Boissons sportives
		13_03_01	1811, 2236-2235	Cappuccino
	2004	13_02	Tous	Limonades ayant un contenu énergétique > 5 kcal par 100
		13_04	1853-1854	Eau aromatisée ayant un contenu énergétique > 5 kcal par 100
		13_02	1795	Boissons sportives
		13_03_01	1811-1817, 2235-2236	Cappuccino
Boissons alcoolisées	2014	14	Tous	Boissons alcoolisées
	2004	14	Tous (sauf 1865, 1900, 1907, 1933, 1952)	Boissons alcoolisées (sauf celles utilisées dans les préparations chaudes)
Bière	2014	14_03	Tous	Bière
	2004	14_03	Tous (sauf 1900-1901, 1904-1905)	Bière (sauf cidre, cocktails et bière utilisée dans les préparations chaudes)
Vin	2014	14_01	Tous	Vin, cidre, champagne, mousseux
	2004	14_01	Tous (sauf 1865)	Vin, champagne, mousseux (sauf vin utilisé dans les préparations chaudes)
		14_03	1901	Cidre
Pâtisseries et biscuits sucrés	2014	12	Tous	Pâtisseries et biscuits sucrés
	2004	12	Tous	Pâtisseries et biscuits sucrés
Confiseries et chocolat	2014	11_01_05	Tous	Sauces sucrées
		11_02	Tous	Chocolat, barre chocolatée, choco à tartiner, friandises à base de chocolat
		11_03	Tous	Confiseries sans chocolat (pop-corn, bonbons, massepain, etc.)
		05_06	2620, 447-449, 2270, 450, 454	Desserts variés (panna cotta, bavarois, mousse au chocolat, etc.)
		05_08	Tous	Glaces, sorbets, glaces à l'eau
	2004	11_02	Tous	Chocolat, barre chocolatée, choco à tartiner, friandises à base de chocolat
		11_03	Tous	Confiseries sans chocolat
		11_05	Tous	Glaces, sorbets, glaces à l'eau
		05_06	447-450, 454, 461, 2270	Desserts variés (panna cotta, bavarois, mousse au chocolat, etc.)
		06_05	730	Pop-corn sucré
		15_01_04	Tous	Sauces sucrées

Analyses	Années	Groupes	Numéros	Description
Fritures et snacks salés	2014	18	Tous	Snacks salés (chips, biscuits salés, apéritifs, etc.)
			4-6, 2200, 2205-2206, 2569-2570, 2572-2579, 2610	Fritures
	2004	06_05	Tous	Biscuits salés, chips
		17_03	Tous	Snacks (apéritifs, etc.)
Sauces	2014	15_01	Tous	Sauces
	2004	15_01	Tous (sauf 15_01_04)	Sauces (sauf sauces sucrées)
Groupe des occasionnels, y compris les boissons alcoolisées	2014	/	/	Tous les aliments et boissons du groupe des occasionnels
	2004	/	/	Tous les aliments et boissons du groupe des occasionnels
Groupe des occasionnels, sans les boissons alcoolisées	2014	/	/	Tous les aliments et boissons du groupe des occasionnels, sauf les boissons alcoolisées
	2004	/	/	Tous les aliments et boissons du groupe des occasionnels, sauf les boissons alcoolisées

Le logiciel SPADE® (2;3) permet l'utilisation de différents modèles afin d'évaluer la consommation habituelle d'aliments ou de groupes d'aliments, en fonction du schéma de consommation de ces derniers au sein de la population :

- le modèle de consommation quotidienne a été utilisé pour estimer la consommation habituelle du groupe des occasionnels dans son ensemble (avec et sans les boissons alcoolisées), dans la mesure où quasiment toute la population consomme ce type d'aliments chaque jour
- le modèle de consommation épisodique a été utilisé afin d'évaluer la consommation habituelle de boissons sucrées, de pâtisseries et de biscuits sucrés, de confiseries et de chocolat, de fritures et de snacks salés et de sauces, sans tenir compte de la proportion de personnes ne consommant jamais ces aliments (information disponible via le questionnaire de fréquence de consommation alimentaire). Cette proportion était en effet minimale (< 2 % de l'échantillon) pour ces différents groupes d'aliments
- à l'inverse, pour les boissons alcoolisées, la bière et le vin, une proportion relativement élevée de l'échantillon (respectivement, 21,8 %, 40,3 % et 33,0 %) déclare ne jamais consommer ces boissons. Le modèle de consommation épisodique prenant en compte une telle proportion a, par conséquent, été utilisé afin d'estimer la consommation habituelle de boissons alcoolisées, de bière et de vin. En outre, seules les personnes âgées de 14 à 64 ans ont été incluses dans ces analyses, la consommation de boissons alcoolisées étant rare chez les personnes plus jeunes.

3. RÉSULTATS

3.1. FRÉQUENCE DE CONSOMMATION ALIMENTAIRE⁴

3.1.1. Boissons du groupe des occasionnels

La fréquence de consommation de sodas sucrés, du vin et de la bière (avec alcool) est présentée dans cette section. La consommation de boissons sportives, de boissons énergisantes, de boissons énergisantes combinées à de l'alcool, de bière sans alcool, d'alcools forts, de cocktails et apéritifs et de boissons végétales n'a par contre pas été détaillée ici ; on retrouve par contre des résultats sous forme de tableaux dans la Section 5.

Sodas sucrés

En Belgique, en 2014, 18,0 % de la population (de 3 à 64 ans) consomme des sodas sucrés chaque jour. Cette consommation est significativement plus fréquente chez les hommes (24,3 %) que chez les femmes (12,0 %). Elle augmente aussi avec l'âge jusqu'à l'adolescence : celle-ci passe en effet de 8,6 % chez les jeunes enfants (de 3 à 5 ans) à 32,1 % chez les adolescents âgés de 14 à 17 ans. La proportion de personnes consommant quotidiennement des sodas sucrés diminue ensuite à l'âge adulte, pour tomber à 21,5 % chez les personnes âgées de 18 à 39 ans et 14,1 % chez celles âgées de 40 à 64 ans.

Le pourcentage de personnes consommant chaque jour des sodas sucrés ne varie pas significativement en fonction de l'indice de masse corporelle (IMC) ou du lieu de résidence. Il a par contre tendance à diminuer lorsque le niveau d'éducation augmente : les personnes sans diplôme, avec un diplôme de primaire ou de secondaire sont ainsi significativement plus nombreuses à boire quotidiennement des sodas sucrés (26,6 %), en comparaison avec les personnes diplômées de l'enseignement supérieur de type court (13,5 %) ou long (9,6 %).

Enfin, la proportion de la population (de 15 à 64 ans) consommant quotidiennement des sodas sucrés ne varie pas significativement en fonction de l'année de l'enquête (2004 versus 2014).

Vin

En Belgique, en 2014, 70,6 % de la population (de 10 à 64 ans) consomme du vin (toutes fréquences confondues). Ce pourcentage ne varie pas significativement en fonction du sexe, de l'IMC ou de la région de résidence. Il a, par contre, tendance à augmenter avec l'âge.

Le pourcentage de consommateurs de vin augmente également avec le niveau d'éducation. Les personnes diplômées de l'enseignement supérieur de type long sont ainsi significativement plus nombreuses à indiquer consommer du vin (81,6 %) que les personnes diplômées de l'enseignement supérieur de type court (71,6 %) et n'ayant pas de diplôme de l'enseignement supérieur (63,6 %).

Enfin, en 2014, la proportion de la population (de 15 à 64 ans) consommant du vin est similaire à celle qui avait été observée lors de la précédente enquête de consommation alimentaire, menée en 2004.

Bière (avec alcool)

En Belgique, en 2014, 60,2 % de la population (de 10 à 64 ans) consomme de la bière (toutes fréquences confondues). Ce pourcentage est significativement plus élevé chez les hommes (72,9 %) que chez les femmes (48,2 %). Le pourcentage de consommateurs de bière augmente, par ailleurs, avec l'âge.

Le pourcentage de personnes consommant de la bière ne varie pas significativement en fonction de l'IMC ou de la région de résidence. Celui-ci augmente, par contre, lorsque le niveau d'éducation augmente : ainsi, les personnes diplômées de l'enseignement supérieur de type long sont significativement plus nombreuses (69,1 %) que les personnes diplômées de l'enseignement supérieur de type court (60,5 %) et n'ayant pas de diplôme de l'enseignement supérieur (55,1 %) à consommer de la bière.

⁴ Tous les tests de significativité ont été réalisés après standardisation pour l'âge et le sexe.

3.1.2. Aliments du groupe des occasionnels

La fréquence de consommation de pâtisseries et viennoiseries, de bonbons et chocolat, de sucre, de sauce, de frites et de fritures à base de pommes de terre est décrite dans cette section. La consommation de chips, de glace, de garnitures sucrées pour le pain, de beurre de cacahouètes, de ketchup, de beignets aux pommes, de légumes frits et de fritures de viande, de poisson et de fromage n'est par contre pas détaillée ici mais des résultats sont présentés sous forme de tableaux dans la Section 5.

Pâtisseries et viennoiseries

En Belgique, en 2014, 43,6 % de la population (de 3 à 64 ans) consomme des pâtisseries ou des viennoiseries au moins une fois par semaine. Cette proportion s'avère similaire quel que soit le sexe, l'âge, la catégorie d'IMC, le niveau d'éducation et la région de résidence.

Le pourcentage de la population (de 15 à 64 ans) qui consomme des pâtisseries ou des viennoiseries une fois par semaine ou plus a diminué entre 2004 (48,5 %) et 2014 (42,9 %), une différence qui est significative après standardisation pour l'âge et le sexe.

Bonbons et chocolat

En Belgique, en 2014, 18,0 % de la population (de 3 à 64 ans) consomme des bonbons ou du chocolat chaque jour. Ce pourcentage ne varie pas significativement en fonction du sexe, de l'âge, de l'IMC ou du niveau d'éducation.

Cette proportion varie, par contre, en fonction de la région de résidence : les personnes résidant en Wallonie sont significativement plus nombreuses à consommer chaque jour des bonbons ou du chocolat (24,0 %) que chez celles domiciliées en Flandre (16,1 %).

Enfin, le pourcentage de personnes consommant chaque jour de telles friandises a baissé de manière significative entre 2004 (22,5 %) et 2014 (16,8 %).

Biscuits secs et cake

En Belgique, en 2014, 16,9 % de la population (de 3 à 64 ans) consomme des biscuits/cake chaque jour. Le pourcentage de personnes consommant chaque jour des biscuits/cake a tendance à diminuer avec l'âge : 49,1 % chez les 3-5 ans et 45,4 % chez les 6-9 ans, pour diminuer ensuite nettement chez les adolescents (25,2 % dans la catégorie d'âge 10-13 ans et 19,4 % dans la catégorie 14-17 ans) et encore chez les adultes (10,5 % des 18-39 ans et 12,6 % des 40-64 ans).

Le pourcentage de personnes consommant chaque jour des biscuits/cake ne varie pas significativement en fonction du sexe, de l'IMC ou du niveau d'éducation. Une différence régionale a, par contre, été observée à ce sujet : les personnes résidant en Flandre sont en effet significativement plus nombreuses (18,8 %) que celles résidant en Wallonie (14,9 %) à manger des biscuits/cake chaque jour.

Enfin, le pourcentage de la population (de 15 à 64 ans) mangeant chaque jour des biscuits/cake a baissé de manière significative entre 2004 (22,0 %) et 2014 (12,1 %).

Sucre (cristal, de canne, cassonade)

En Belgique, en 2014, 19,3 % de la population (de 3 à 64 ans) ajoute du sucre aux aliments (consomme du sucre ajouté par la personne elle-même) chaque jour (par exemple, un morceau de sucre dans le café ou dans le thé). Ce pourcentage est similaire chez les hommes et chez les femmes. La proportion de personnes consommant du sucre quotidiennement est la plus faible chez les jeunes âgés de 3 à 13 ans (8 à 11 %), elle augmente ensuite avec l'âge pour atteindre 21,8 % chez les adultes âgés de 18 à 39 ans et 23,2 % chez les adultes âgés de 40 à 64 ans.

Le pourcentage de personnes consommant chaque jour du sucre s'avère relativement semblable quel que soit le niveau d'éducation ou la catégorie d'IMC. Celui-ci varie par contre en fonction de la région de résidence : les personnes résidant en Wallonie sont en effet significativement plus nombreuses (23,8 %) que celles résidant en Flandre (16,2 %) à consommer du sucre de manière quotidienne.

Enfin, la fréquence de consommation de sucre n'avait pas été abordée lors de la précédente enquête de consommation alimentaire menée en 2004 ; cet indicateur n'a donc pas été comparé entre 2004 et 2014.

Sauces

En Belgique, en 2014, 66,0 % de la population (de 3 à 64 ans) consomme de la sauce au moins une fois par semaine. Les hommes sont significativement plus nombreux (69,6 %) que les femmes (62,4 %) à consommer de la sauce au moins une fois par semaine. Ce pourcentage augmente par ailleurs avec l'âge : celui-ci passe en effet de 52,5 % chez les enfants âgés de 3 à 5 ans à 69,3 % chez les adolescents âgés de 14 à 17 ans ; il reste ensuite stable dans les catégories d'âge adulte (18-39 ans et 40-64 ans) avec des taux de 67 à 68 %.

Le pourcentage de personnes consommant de la sauce au moins une fois par semaine ne varie pas significativement en fonction de l'IMC, du niveau d'éducation ou de la région de résidence. Enfin, en 2014, la proportion de la population (de 15 à 64 ans) consommant de la sauce au moins une fois par semaine est significativement plus élevée (67,5 %) à celui qui avait été observé en 2004 (59,9 %).

Frites

En Belgique, en 2014, un peu plus de la moitié (53,8 %) de la population (de 3 à 64 ans) mange des frites au moins une fois par semaine. Ce pourcentage est significativement plus élevé chez les hommes (61,9 %) que chez les femmes (46,1 %). Il varie également avec l'âge : alors que les enfants âgés de 3 à 5 ans sont les moins nombreux (48,7 %) à manger des frites au moins une fois par semaine, ce pourcentage augmente avec l'âge jusqu'à l'adolescence où il atteint 61,1 % dans la catégorie d'âge 14-17 ans, avant de diminuer ensuite légèrement dans les catégories d'âge adulte (55,6 % chez les 18-39 ans et 51,6 % chez les 40-64 ans).

La proportion d'individus mangeant des frites au moins une fois par semaine s'avère similaire quelle que soit la catégorie d'IMC ou la région de résidence. Celle-ci a, par contre, tendance à diminuer lorsque le niveau d'éducation augmente : elle passe en effet de 61,4 % chez les personnes avec un niveau d'éducation relativement faible à 53,8 % chez les personnes diplômées de l'enseignement supérieur de type court et 42,4 % chez les personnes diplômées de l'enseignement supérieur de type long. Un tel gradient est significatif après standardisation pour l'âge et le sexe.

Enfin, la fréquence de consommation de frites n'avait pas été abordée lors de la précédente enquête de consommation alimentaire menée en 2004 ; cet indicateur n'a donc pas été comparé entre 2004 et 2014.

Fritures à base de pommes de terre

En Belgique, en 2014, 16,0 % de la population (de 3 à 64 ans) consomme d'autres fritures à base de pommes de terre (telles que des croquettes) au moins une fois par semaine. Ce pourcentage ne varie pas significativement en fonction du sexe. Celui-ci varie, par contre, avec l'âge : il augmente de 13,3 % chez les enfants âgés de 3 à 5 ans à 27,4 % chez les adolescents âgés de 14 à 17 ans, puis diminue ensuite à nouveau chez les adultes âgés de 18 à 39 ans (19,0 %) et ceux âgés de 40 à 64 ans (12,4 %).

La proportion d'individus mangeant d'autres fritures à base de pommes de terre au moins une fois par semaine est significativement plus élevée chez les personnes souffrant d'obésité (22,7 %) que chez les personnes en situation surpoids (14,8 %) ou présentant un IMC considéré comme « normal » (14,7 %).

Cette proportion a, par ailleurs, tendance à diminuer lorsque le niveau d'éducation augmente. Ainsi, les personnes diplômées de l'enseignement supérieur de type long sont significativement moins nombreuses à manger d'autres fritures à base de pommes de terre au moins une fois par semaine (9,7 %) que les personnes n'ayant pas de diplôme, ayant un diplôme de l'enseignement primaire ou secondaire (22,0 %).

Le pourcentage de personnes mangeant d'autres fritures de pommes de terre au moins une fois par semaine ne varie pas significativement en fonction de la région de résidence (Wallonie versus Flandre). Enfin, la fréquence de consommation de fritures à base de pommes de terre n'avait pas été abordée lors de la précédente enquête de consommation alimentaire menée en 2004 ; cet indicateur n'a donc pas été comparé entre 2004 et 2014.

3.2. CONSOMMATION HABITUELLE ET RECOMMANDATIONS ALIMENTAIRES

3.2.1. Boissons du groupe des occasionnels

Boissons sucrées

49,8 % des participants n'avaient pas consommé de boissons sucrées au cours de des deux jours de rappel de consommation alimentaire de 24 heures. Par contre, 26,6 % des participants en avaient bu l'un des deux jours et 23,6 % en avaient consommé lors des deux jours de rappel.

En Belgique, en 2014, la consommation habituelle de boissons sucrées s'élève à 152 g par jour au sein de la population âgée de 3 à 64 ans; la médiane est de 84 g par jour et le percentile 97,5 % s'élève à 633 g par jour.

Les hommes consomment significativement plus de boissons sucrées (197 g par jour) que les femmes (112 g par jour). La consommation moyenne de boissons sucrées est la plus faible parmi les jeunes enfants (de 3 à 5 ans) et les adultes plus âgés (de 40 à 64 ans) : 84 g par jour et 88 g par jour, respectivement. Les enfants âgés de 6 à 9 ans boivent significativement plus de ce type de boissons (145 g par jour) mais ce sont les adolescents (de 10 à 13 ans et de 14 à 17 ans) et les jeunes adultes (de 18 à 39 ans) qui en sont les plus grands consommateurs, avec une consommation habituelle de 200 g par jour, 241 g par jour et 209 g par jour, respectivement.

La consommation habituelle de boissons sucrées s'avère relativement similaire quelle que soit la catégorie d'IMC et la région de résidence. Celle-ci a, par contre, tendance à augmenter lorsque le niveau d'éducation diminue : ainsi, les personnes n'ayant pas de diplôme, ayant un diplôme de primaire ou de secondaire boivent significativement plus de boissons sucrées (227 g par jour) que les personnes diplômées de l'enseignement supérieur de type court (136 g par jour) ou long (90 g par jour).

Enfin, la consommation habituelle de boissons sucrées, au sein de la population âgée de 15 à 64 ans, a diminué de manière significative entre 2004 (177 g par jour) et 2014 (150 g par jour).

Boissons alcoolisées

71,9 % des participants (de 14 à 64 ans) n'avaient pas consommé de boissons alcoolisées au cours des deux jours de rappel de consommation alimentaire de 24 heures. 19,5 % en avaient bu l'un des deux jours et 8,6 % avaient consommé ce type de boissons au cours des deux jours de rappel.

En Belgique, en 2014, la consommation habituelle de boissons alcoolisées s'élève à 155 g par jour au sein de la population âgée de 14 à 64 ans; la médiane est de 73 g par jour et le percentile 97,5 % de 778 g par jour.

En moyenne, les hommes consomment environ quatre fois plus de boissons alcoolisées (256 g par jour) que les femmes (66 g par jour), une telle différence étant significative. La consommation de boissons alcoolisées augmente, par ailleurs, avec l'âge : celle-ci passe en effet de 49 g par jour chez les jeunes âgés de 14 à 17 ans, à 148 g par jour chez les adultes âgés de 18 à 39 ans et 179 g par jour chez les adultes âgés de 40 à 64 ans.

Enfin, la consommation habituelle de boissons alcoolisées s'avère relativement similaire quel que soit l'IMC, le niveau d'éducation, la région de résidence et l'année de l'enquête (2004 versus 2014).

Bière (avec alcool)

Au cours des interviews, 82,5 % des participants (de 14 à 64 ans) n'avaient pas bu de bière (avec alcool) lors des deux jours de rappel de consommation alimentaire de 24 heures, 12,5 % en avaient bu l'un des deux jours et seulement 4,9 % en avaient bu lors des deux jours de rappel.

En Belgique, en 2014, la consommation habituelle de bière (avec alcool) est de 94 g par jour au sein de la population âgée de 14 à 64 ans; la médiane est de 6 g par jour et le percentile 97,5 % s'élève à 646 g par jour.

Les hommes boivent significativement plus de bière que les femmes : 180 g par jour versus 19 g par jour. Les jeunes adultes, âgés de 18 à 39 ans, sont le groupe d'âge ayant, en moyenne, la consommation de bière la plus élevée, à savoir 109 g par jour. Cette moyenne diminue légèrement (90 g par jour) chez les adultes plus âgés (de 40 à 64 ans). Les adolescents âgés de 14 à 17 ans sont, quant à eux, ceux qui présentent la consommation moyenne la plus faible (40 g par jour).

Les personnes souffrant d'obésité semblent consommer moins de bière (61 g par jour) que les personnes ayant un IMC « normal » (106 g par jour) et celles qui sont en surpoids (121 g par jour) ; il n'est toutefois pas possible de conclure qu'il s'agit là d'une différence significative sur la seule base des intervalles de confiance.

Une différence régionale a, par ailleurs, été observée à ce sujet : ainsi, la consommation habituelle de bière est significativement plus élevée chez les personnes résidant en Flandre (113 g par jour) que chez celles domiciliées en Wallonie (53 g par jour).

La consommation habituelle de bière s'avère relativement similaire dans les différents groupes socio-économiques étudiés. De même, la consommation moyenne estimée parmi les personnes âgées de 15 à 64 ans varie peu en fonction de l'année de l'enquête (2004 versus 2014).

Vin (y compris le cidre, le mousseux et le champagne)

Dans le cadre de l'enquête, 73,9 % des participants (de 14 à 64 ans) n'avaient pas bu de vin (y compris le cidre, le mousseux et le champagne) au cours des deux jours de rappel de consommation alimentaire de 24 heures, tandis que 15,5 % en avaient bu l'un des deux jours et 7,9 % en avaient bu lors des deux jours de rappel.

En Belgique, en 2014, la consommation habituelle de vin (y compris le cidre, le mousseux et le champagne) est de 47 g par jour en moyenne au sein de la population âgée de 14 à 64 ans; la médiane est de 14 g par jour et le percentile 97,5 % s'élève à 248 g par jour.

La consommation habituelle de vin varie peu en fonction du sexe. Celle-ci augmente par contre de manière significative avec l'âge : elle passe ainsi de 4 g par jour chez les jeunes âgés de 14 à 17 ans, à 34 g par jour chez les adultes âgés de 18 à 39 ans et 65 g par jour chez les adultes âgés de 40 à 64 ans.

Les personnes en situation de surpoids semblent consommer davantage de vin (58 g par jour) que les personnes ayant un statut pondéral « normal » (47 g par jour) ou souffrant d'obésité (40 g par jour) ; il n'est toutefois pas possible d'affirmer que cette différence est significative sur base des intervalles de confiance uniquement. La consommation habituelle de vin semble, en outre, être plus élevée en Wallonie qu'en Flandre (59 g par jour versus 43 g par jour) ; ici non, plus il n'est cependant pas possible de conclure à la significativité de cette association sur la seule base des intervalles de confiance.

La consommation habituelle de vin a tendance à augmenter avec le niveau d'éducation : les personnes avec un niveau d'éducation relativement faible présentent une consommation moyenne de vin significativement inférieure (35 g par jour) à celle des personnes diplômées de l'enseignement supérieur de type court ou long (56 g par jour et 59 g par jour, respectivement).

Enfin, une diminution significative de la consommation habituelle de vin, au sein de la population âgée de 15 à 64 ans, a été observée entre 2004 (64 g par jour) et 2014 (48 g par jour).

3.2.2. Aliments du groupe des occasionnels

Pâtisseries et biscuits sucrés

21,4 % des participants n'avaient pas mangé de pâtisseries ou de biscuits sucrés lors de des deux jours de rappel de consommation alimentaire de 24 heures, 36,5 % en avaient mangé l'un des deux jours et 42,1 % en avaient mangé lors des deux jours de rappel.

En Belgique, en 2014, la consommation habituelle de pâtisseries et de biscuits sucrés est de 43 g par jour en moyenne au sein de la population âgée de 3 à 64 ans; la médiane est de 38 g par jour et le percentile 97,5 % s'élève à 115 g par jour.

La consommation habituelle de pâtisseries et de biscuits sucrés s'avère similaire parmi les hommes et les femmes. Celle-ci varie, par contre, avec l'âge : les jeunes enfants (de 3 à 5 ans) consomment, en moyenne, 47 g par jour de pâtisseries et de biscuits sucrés, une valeur qui augmente significativement chez les enfants âgés de 6 à 9 ans (58 g par jour) et les adolescents âgés de 10 à 13 ans (57 g par jour). La consommation de pâtisseries et de biscuits sucrés diminue ensuite avec l'âge et passe de 52 g par jour chez les adolescents âgés de 14 à 17 ans à 38 g par jour chez les adultes âgés de 40 à 64 ans.

La consommation habituelle de pâtisseries et de biscuits sucrés s'avère relativement similaire quel que soit l'IMC, le niveau d'éducation, la région de résidence ou l'année de l'enquête (2004 versus 2014).

Confiseries et chocolat

25,3 % des participants n'avaient pas mangé de confiseries ni de chocolat au cours des deux jours de rappel de consommation alimentaire de 24 heures, 31,6 % en avaient mangé l'un de ces deux jours et 43,0 % en avaient mangé au cours des deux jours de rappel.

En Belgique, en 2014, la consommation habituelle de confiseries et de chocolat est de 29 g par jour en moyenne au sein de la population âgée de 3 à 64 ans; la médiane est de 23 g par jour et le percentile 97,5 % de 90 g par jour.

Les hommes mangent significativement plus de confiseries et de chocolat (32 g par jour) que les femmes (26 g par jour). Les plus grands amateurs de ces friandises sont les enfants âgés de 6 à 9 ans et les adolescents (de 10 à 17 ans) : ceux-ci en mangent, en moyenne, environ 40 g par jour. Les enfants plus jeunes (de 3 à 5 ans) et les adultes (de 18 à 64 ans) mangent, quant à eux, moins de 30 g par jour de confiseries et de chocolat.

La consommation habituelle de confiseries et de chocolat a tendance à diminuer lorsque l'IMC augmente. Cette consommation est ainsi significativement plus élevée chez les personnes ayant un IMC considéré comme « normal » (30 g par jour) que chez les personnes souffrant d'obésité (22 g par jour).

Enfin, la consommation habituelle de confiseries et de chocolat s'avère relativement similaire quel que soit le niveau d'éducation, la région de résidence ou l'année de l'enquête (2004 versus 2014).

Fritures et snacks salés

52,5 % des participants n'avaient pas mangé de fritures ni de snacks salés (tels que des chips ou des biscuits salés) au cours des deux jours de rappel de consommation alimentaire de 24 heures. Par ailleurs, 38,1 % des répondants ont déclaré en avoir consommé l'un des deux jours, tandis que 9,4 % des répondants ont mentionné avoir mangé de tels snacks lors des deux jours de rappel.

En Belgique, en 2014, la population (de 3 à 64 ans) consomme, en moyenne, 32 g par jour de fritures et de snacks salés (tels que des chips ou des biscuits salés) ; la médiane est de 26 g par jour et le percentile 97,5 % s'élève à 94 g par jour.

Les hommes consomment significativement plus de fritures et de snacks salés (40 g par jour) que les femmes (25 g par jour). La consommation habituelle de ces snacks augmente, par ailleurs, avec l'âge : celle-ci passe en effet de 16 g par jour chez les enfants âgés de 3 à 5 ans à 39 g par jour chez les adultes âgés de 18 à 39 ans ; elle diminue ensuite à 28 g par jour chez les adultes plus âgés (de 40 à 64 ans).

La consommation habituelle de fritures et de snacks salés est relativement semblable dans les différentes catégories d'IMC, de même qu'en Flandre et en Wallonie. Celle-ci a, par contre, tendance à diminuer lorsque le niveau d'éducation augmente : les personnes avec un niveau d'éducation relativement faible consomment significativement plus de fritures et de snacks salés (37 g par jour) que les personnes diplômées de l'enseignement supérieur de type long (27 g par jour).

Enfin, en 2014, la consommation de fritures et de snacks salés, au sein de la population belge âgée de 15 à 64 ans, est similaire à celle qui avait été observée lors de la précédente enquête de consommation alimentaire menée en 2004.

Sauces

28,8 % des participants n'avaient pas consommé de sauce au cours des deux jours de rappel de consommation alimentaire de 24 heures, tandis que 42,2 % en avaient mangé l'un des deux jours et que 29,0 % en avaient mangé lors des deux jours de rappel.

En Belgique, en 2014, la consommation habituelle de sauce est de 27 g par jour en moyenne au sein de la population âgée de 3 à 64 ans; la médiane est de 24 g par jour et le percentile 97,5 % de 72 g par jour.

Les hommes consomment significativement plus de sauce (35 g par jour) que les femmes (21 g par jour). La consommation habituelle de sauce augmente, par ailleurs, avec l'âge, en passant de 11 g par jour chez les enfants âgés de 3 à 5 ans à 32 g par jour chez les adultes âgés de 18 à 39 ans. Cette consommation diminue ensuite chez les adultes âgés de 40 à 64 ans (26 g par jour).

La consommation habituelle de sauce varie, par ailleurs, peu en fonction de l'IMC, le niveau d'éducation, la région de résidence ou l'année de l'enquête (2004 versus 2014).

3.2.3. Groupe des occasionnels dans son ensemble (alcool compris)

Les résultats concernant la consommation habituelle de l'ensemble des aliments et boissons appartenant au groupe des occasionnels (y compris les boissons alcoolisées) sont présentés de manière détaillée dans cette section (en g par jour et en kcal par jour). Les résultats relatifs à la consommation des aliments et boissons du groupe des occasionnels, à l'exception des boissons alcoolisées, ne sont pas détaillés ici mais sont présentés sous forme de tableaux dans la Section 5.

Groupe des occasionnels (alcool compris) en g par jour

Seulement 0,1 % des participants n'avaient pas consommé d'aliments ou de boissons du groupe des occasionnels au cours des deux jours de rappel de consommation alimentaire de 24 heures et 2,0 % d'entre eux ont indiqué en avoir consommé un seul des deux jours de rappel. La majorité (97,7 %) des répondants ont donc rapporté avoir mangé des aliments de ce groupes lors des deux jours de rappel.

En Belgique, en 2014, la population (de 3 à 64 ans) consomme, en moyenne, 517 g par jour d'aliments et de boissons appartenant au groupe des occasionnels ; la médiane s'élève à 432 g par jour et le percentile 97,5 % à 1447 g par jour.

La consommation moyenne de ces aliments/boissons est significativement plus élevée chez les hommes (670 g par jour) que chez les femmes (383 g par jour). Elle augmente, en outre, d'une catégorie d'âge à l'autre jusque chez les 18-39 ans : 256 g par jour dans la catégorie 3-5 ans, 368 g par jour chez les 6-9 ans, 463 g par jour dans la catégorie 10-13 ans, 531 g par jour chez les 14-17 ans et 602 g par jour dans la catégorie 18-39 ans. Cette consommation moyenne redescend ensuite à 494 g par jour chez les adultes âgés de 40 à 64 ans.

La consommation habituelle d'aliments et de boissons du groupe des occasionnels augmente avec l'IMC. Les personnes souffrant d'obésité présentent ainsi une consommation moyenne de ce type d'aliments significativement plus élevée (553 g par jour) que les personnes ayant un IMC considéré comme « normal » (503 g par jour).

La consommation habituelle d'aliments et de boissons du groupe des occasionnels diminue, de manière significative, lorsque le niveau d'éducation augmente : celle-ci passe en effet de 603 g par jour chez les personnes avec un niveau d'éducation relativement faible, à 502 g par jour chez les personnes diplômées de l'enseignement supérieur de type court et 433 g par jour chez les personnes diplômées de l'enseignement supérieur de type long.

Les personnes résidant en Flandre consomment significativement plus les produits du groupe des occasionnels (563 g par jour) que les personnes résidant en Wallonie (488 g par jour). Enfin, la consommation d'aliments et de boissons du groupe des occasionnels, au sein de la population âgée de 15 à 64 ans, n'a que très peu changé entre 2004 et 2014.

Groupe des occasionnels (alcool compris) en kcal par jour

Exprimée en termes d'apport énergétique quotidien, la consommation habituelle d'aliments et de boissons appartenant au groupe des occasionnels s'élève à 656 kcal par jour au sein de la population âgée de 3 à 64 ans; la médiane est de 609 kcal par jour et le percentile 97,5 % de 1398 kcal par jour.

Les hommes présentent un apport énergétique issu du groupe des occasionnels significativement plus élevé (792 kcal par jour) que les femmes (536 kcal par jour). Par ailleurs, ce sont les adolescents (de 10 à 17 ans) et les jeunes adultes (de 18 à 39 ans) qui présentent, en moyenne, l'apport énergétique issu du groupe des occasionnels le plus élevé, à savoir plus de 700 kcal par jour.

La consommation habituelle d'aliments et de boissons du groupe des occasionnels – en kcal par jour – semble diminuer légèrement lorsque l'IMC augmente : elle s'élève à 685 kcal par jour chez les personnes ayant un IMC normal, à 618 kcal par jour chez les personnes en situation de surpoids et à 586 kcal par jour chez les personnes souffrant d'obésité. Il n'est toutefois pas possible d'affirmer la significativité de ces différences sur la seule base des intervalles de confiance.

Il n'existe pas de différences frappantes à ce sujet en fonction de la région de résidence (Wallonie versus Flandre). L'apport habituel moyen en énergie issue du groupe des occasionnels diminue, par contre, lorsque le niveau d'éducation augmente : celui-ci est en effet significativement plus élevé chez les personnes n'ayant pas de diplôme, ayant un diplôme de primaire ou de secondaire (692 kcal par jour) que chez les personnes diplômées de l'enseignement supérieur de type long (616 kcal par jour).

Enfin, en 2014, la consommation habituelle d'aliments et de boissons du groupe des occasionnels – en kcal par jour – semble légèrement plus faible (674 kcal par jour) que celle qui avait été notée en 2004 (730 kcal par jour). Il n'est toutefois pas possible d'affirmer que cette différence est significative sur base des intervalles de confiance uniquement.

Recommandations alimentaires

Le groupe des occasionnels se situe dans la partie haute de la pyramide alimentaire, ce qui signifie que de tels aliments sont à consommer avec modération. Les recommandations établies dans le cadre de la pyramide alimentaire spécifient notamment que les apports énergétiques issus des aliments de ce groupe ne devraient pas dépasser 10 % des apports énergétiques totaux. Un adulte qui consomme 2500 kcal par jour ne devrait donc pas avoir un apport équivalent à plus de 250 kcal par jour en provenance de produits du groupe des occasionnels (Tableau 2).

En Belgique, en 2014, seulement 5,6 % de la population (de 3 à 64 ans) trouve moins de 10 % de son apport total en énergie dans des aliments et boissons appartenant au groupe des occasionnels. Les femmes respectent cette recommandation (8,1 %) que les hommes (2,6 %), une telle différence étant significative.

Le pourcentage de personnes avec un apport énergétique issu du groupe des occasionnels inférieur à 10 % des apports énergétiques totaux varie de manière limitée avec l'âge :

- 2,8 % des enfants âgés de 3 à 5 ans respectent une telle recommandation ;
- ce pourcentage tombe à 1,4 % chez les enfants âgés de 6 à 9 ans ;
- il augmente ensuite à nouveau légèrement chez les adolescents âgés de 10 à 13 ans (1,8 %) et ceux âgés de 14 à 17 ans (3,1 %) ; ceci ne s'explique néanmoins pas par une diminution des apports en calories à partir du groupe des occasionnels mais par une recommandation légèrement plus élevée pour ce groupe d'âge en raison de leurs besoins énergétiques plus élevés ;
- une augmentation du pourcentage de personnes rencontrant la recommandation en vigueur à ce sujet est finalement aussi observée chez les adultes âgés de 18 à 39 ans (3,9 %) et, de manière plus marquée, chez ceux âgés de 40 à 64 ans (9,0 %) ; une telle augmentation est associée à un apport énergétique issu du groupe des occasionnels plus faible chez les adultes que chez les adolescents.

À mesure que l'IMC augmente, la proportion de personnes puisant moins de 10 % de son énergie dans des produits du groupe des occasionnels semble augmenter : de 3,5 % chez les personnes ayant un IMC normal à 10,1 % chez les personnes souffrant d'obésité ; les intervalles de confiance ne permettent toutefois pas d'affirmer que cette différence est significative.

Une différence régionale a également été mise en évidence à ce sujet : ainsi, les personnes résidant en Wallonie obtiennent de meilleurs résultats, celles-ci étant significativement plus nombreuses (7,1 %) à respecter les recommandations dans ce domaine que les personnes résidant en Flandre (5,6 %).

Enfin, le pourcentage de personnes respectant la recommandation concernant le groupe des occasionnels s'avère relativement similaire d'un groupe socio-économique à l'autre. Le pourcentage observé en 2014 (au sein de la population âgée de 15 à 64 ans) est, en outre, semblable à celui qui avait été noté en 2004.

4. DISCUSSION

Bien qu'ils ne soient pas nécessaires à une alimentation équilibrée, les aliments du groupe des occasionnels sont tellement ancrés dans notre culture alimentaire qu'il est difficile de les supprimer. Il est néanmoins important de consommer ces aliments avec modération car ils constituent une source d'énergie (calories) importante et apportent relativement peu de micronutriments, tels que les fibres alimentaires, des vitamines ou des minéraux. Les recommandations établies dans le cadre de la pyramide alimentaire prévoient donc que ces aliments et boissons ne représentent pas plus de 10 % de l'énergie quotidienne ingérée. En moyenne, ces aliments et boissons ne devraient, par conséquent, pas apporter plus de 250 kcal par jour à un adulte (1).

En 2014, la population belge (de 3 à 64 ans) consomme, en moyenne, 656 kcal par jour d'aliments ou de boissons appartenant au groupe des occasionnels, soit nettement plus que les apports recommandés. Par conséquent 94 % des Belges ne respectent pas les recommandations. Un tel pourcentage est similaire à celui constaté lors de la précédente enquête de consommation alimentaire menée en 2004.

L'analyse des relations entre alimentation et santé se concentre souvent sur les nutriments, tandis que les aliments transformés passent souvent inaperçus. Pourtant, de plus en plus d'éléments prouvent que la prévalence élevée de l'obésité que l'on observe de nos jours et les maladies qui l'accompagnent, sont en partie dues à une consommation accrue d'aliments transformés (4). De manière plus détaillée, ces aliments transformés peuvent être répartis en trois grands groupes sur base du niveau de transformation:

- les aliments « transformés au minimum », c'est-à-dire ceux soumis à un processus ne modifiant ni leur aspect, ni leur contenu nutritionnel ; il s'agit typiquement de processus permettant de conserver les aliments plus longtemps, comme la congélation, ou de les préparer plus rapidement, comme le nettoyage et le découpage des légumes ;
- les aliments transformés, tels que l'huile, la farine ou le sucre, sont des aliments fabriqués à partir d'aliments bruts ; ces produits servaient au départ le plus souvent d'ingrédients dans la préparation des aliments transformés au minimum. Il toutefois maintenant de plus en plus utilisés comme ingrédients de base pour le 3ème groupe: les aliments ultra transformés.
- les aliments « ultra transformés » sont principalement composés de produits du groupe précédent ; il s'agit par exemple des biscuits, de la glace et des friandises. On y ajoute souvent du sel, des conservateurs ainsi que des additifs comme des colorants et des arômes (4). La plupart des produits du groupe des occasionnels se trouvent dans cette dernière catégorie.

La consommation de ces aliments « ultra transformés » a fortement augmenté ces dernières années, aussi bien dans les pays développés que dans les pays en voie de développement. De tels aliments contiennent typiquement peu de nutriments et de fibres alimentaires. Parallèlement, ils contiennent beaucoup de glucides simples, d'acides gras saturés, de sel et d'acides gras trans. La consommation fréquente de ce type d'aliments donne donc lieu à un régime non équilibré, susceptible d'avoir un impact négatif sur la santé (4). La consommation de « snacks » riches en matières grasses ou en sucre est en hausse, cette augmentation étant considérée dans la littérature comme l'une des causes de la prévalence accrue d'obésité (5).

Il ressort de la présente enquête que les personnes souffrant d'obésité consomment environ le même nombre de calories sur base des produits du groupe des occasionnels que les personnes avec un poids "normal". Ceci doit toutefois être interprété avec prudence car la littérature montre que les personnes obèses sous-rapportent davantage leur consommation alimentaire, en comparaison aux personnes ayant un statut pondéral normal (6), ce qui a aussi été observé dans la présente étude⁵. De plus, les produits mauvais pour la santé sont typiquement plus souvent rapportés de manière incorrecte que les produits sains (7;8). La consommation de « snacks » riches en graisses/sucre est notamment plus souvent sous-rapportée que celle d'autres aliments (9).

D'autre part, les produits du groupe des occasionnels ne sont pas les seuls à apporter de l'énergie (pensons notamment aux produits à base de viande, aux matières grasses à tartiner et à cuisiner, etc.). Or, la plupart des Belges consomment, en moyenne, trop de calories issues du groupe des occasionnels. Il s'agit

⁵ Voir le chapitre sur la consommation d'énergie

d'un problème potentiel, dans la mesure où ces aliments et boissons sont souvent riches en énergie et où la majorité des personnes ne compensent pas la consommation d'énergie provenant de ces produits en diminuant leur consommation d'autres aliments (5). En d'autres termes, la consommation d'aliments du groupe des occasionnels peut donner lieu à un apport en énergie accru (9). Il semble cependant y avoir une différence à ce sujet en fonction du schéma de consommation de ce type d'aliments. Les personnes qui en mangent régulièrement (qui mangent par exemple un biscuit chaque jour) semblent ainsi mieux compenser le supplément de calories consommées. À l'inverse, c'est surtout la consommation sporadique de ces derniers qui pose problème (5). Un schéma d'alimentation dominé par la consommation de tels aliments n'est pas conforme aux recommandations nutritionnelles, dans la mesure où ces derniers sont pauvres en nutriments (9).

Une catégorie importante au sein du groupe des occasionnels est celle des boissons sucrées. La présente enquête révèle que le Belge (de 3 à 64 ans) consomme, en moyenne, 152 g par jour de boissons sucrées. Cela reste élevé, malgré une amélioration en comparaison à 2004. La présente étude révèle que les boissons sucrées sont principalement consommées par les adolescents (de 10 à 17 ans), les jeunes adultes (de 18 à 39 ans) et les personnes avec un niveau d'éducation relativement faible. Ces boissons sont considérées par un certain nombre de chercheurs comme l'une des causes de l'obésité et des problèmes de santé qui y sont liés (10). Certaines études établissent même un lien direct entre la consommation de boissons sucrées et la santé : en effet, une telle consommation serait à l'origine d'une hausse de la tension artérielle et d'un risque accru de diabète (10). À nouveau, il ressort de la littérature que les personnes consommant des boissons sucrées ne compensent pas l'énergie ainsi consommée en diminuant leur consommation d'autres aliments, notamment parce que ces boissons n'apportent pas ou peu de sensation de satiété (5). La consommation de telles boissons a, par conséquent, été associée à un apport énergétique accru (5;10).

Il est dès lors nécessaire de conseiller à la population de consommer moins de boissons sucrées (10). Un tel point est d'autant plus important que la consommation de boissons sucrées est généralement liée à une moindre consommation d'aliments à base de lait et de calcium, de fruits, de fibres alimentaires et de micronutriments, ainsi qu'à un apport plus élevé de sucre/glucide simple (10;11).

Les choix alimentaires sont déterminés en partie par des facteurs individuels et environnementaux. Les adolescents présentent l'apport énergétique quotidien issu du groupe des occasionnels le plus élevé. La littérature montre que l'école est pour ces derniers un des facteurs environnementaux les plus importants (12;13) et que les écoles devraient créer un contexte encourageant les choix alimentaires et les comportements sains. Pour ce faire, elles peuvent rendre les produits sains suffisamment disponibles et limiter l'accès aux aliments ayant un impact négatif sur la santé. Enfin, il est également important d'aborder en classe l'importance d'une alimentation saine (12;13).

Outre ces facteurs environnementaux, il ressort des publications scientifiques que les choix alimentaires sont également déterminés par des facteurs individuels : chez les adolescents, de tels choix sont rarement effectués en considérant le caractère sain ou la valeur nutritionnelle du produit. La littérature montre en effet que ce sont le goût, l'aspect, la faim et le prix du produit qui déterminent leurs choix. Or, ces différents déterminants ne les inciteront pas à opter pour des fruits ou d'autres collations saines. (12).

La consommation de produits du groupe des occasionnels suit un gradient socio-économique. Dans cette étude, les personnes avec un niveau d'éducation élevé présentent un apport en énergie issu du groupe des occasionnels inférieur à celui des personnes avec un niveau d'éducation relativement faible. D'après la littérature ce phénomène peut s'expliquer de la façon suivante (14) :

- le coût d'une alimentation saine constitue un premier facteur. Les publications scientifiques montrent que les régimes riches en nutriments sont en effet relativement chers, tandis que les régimes riches en énergie qui, typiquement, contiennent moins de nutriments, sont plutôt bon marché (14-16). Les auteurs suggèrent une taxe sur les produits ayant un impact négatif sur la santé, comme les boissons sucrées, comme solution éventuelle mais qu'il serait alors essentiel de taxer toutes les boissons sucrées (et pas seulement les boissons rafraîchissantes), afin de prévenir un glissement d'un type de boissons sucrées à l'autre (17). De plus, le seul prélèvement de taxes supplémentaires n'aidera pas à résoudre ce problème. Une politique d'encadrement globale, s'avère également nécessaire (18;19).

- Les connaissances relatives à l'alimentation représentent un second facteur explicatif : en effet, nos choix alimentaires sont, en partie, déterminés par nos connaissances à ce propos. Il serait donc intéressant d'améliorer le niveau de connaissance de la population en matière de nutrition (14;15;20). Par ailleurs, un étiquetage clair des aliments pourrait également contribuer à promouvoir des choix alimentaires sains au sein de la population (14;15;20).

5. TABLEAUX

Tableau 1	Recommandations concernant la consommation d'aliments appartenant au groupe des occasionnels, Vigez, Belgique, 2012	391
Tableau 2	Adaptation des recommandations concernant le groupe des occasionnels, selon les catégories d'âge étudiées dans le cadre de l'enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014-15	391
Tableau 3	Aperçu des aliments pris en compte dans les analyses, sur base des groupes et numéros d'aliments du logiciel GloboDiet®, Enquête de Consommation Alimentaire, Belgique, 2014-15.	396
Tableau 4	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) en fonction de la fréquence de consommation de sodas sucrés, Belgique	413
Tableau 5	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) en fonction de la fréquence de consommation de boissons pour le sport, Belgique.	414
Tableau 6	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) en fonction de la fréquence de consommation de boissons énergisantes, Belgique.	415
Tableau 7	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) en fonction de la fréquence de consommation de boissons énergisantes mélangées à de l'alcool, Belgique, 2014.	416
Tableau 8	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) en fonction de la fréquence de consommation de vin (champagne et mousseux compris), Belgique	417
Tableau 9	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) en fonction de la fréquence de consommation de bière (avec alcool), Belgique, 2014	418
Tableau 10	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) en fonction de la fréquence de consommation de bière sans alcool, Belgique, 2014	419
Tableau 11	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) en fonction de la fréquence de consommation d'alcools forts, Belgique	420
Tableau 12	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) en fonction de la fréquence de consommation de cocktails et apéritifs, Belgique, 2014	421
Tableau 13	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) en fonction de la fréquence de consommation de boissons végétales (à base de riz, d'avoine, d'amandes), Belgique, 2014	422
Tableau 14	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) en fonction de la fréquence de consommation de pâtisseries et viennoiseries, Belgique	423
Tableau 15	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) en fonction de la fréquence de consommation de chips, Belgique, 2014.	424
Tableau 16	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) en fonction de la fréquence de consommation de glace, Belgique, 2014	425
Tableau 17	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) en fonction de la fréquence de consommation de bonbons et chocolat, Belgique	426
Tableau 18	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) en fonction de la fréquence de consommation de biscuits secs et cake, Belgique	427

Tableau 19	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) en fonction de la fréquence de consommation de pâte à tartiner (choco, confiture, pâtes de spéculos), Belgique	428
Tableau 20	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) en fonction de la fréquence de consommation de beurre de cacahouètes, Belgique, 2014	429
Tableau 21	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) en fonction de la fréquence de consommation de sauces à base d'huile végétale, Belgique	430
Tableau 22	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) en fonction de la fréquence de consommation de ketchup, Belgique	431
Tableau 23	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) en fonction de la fréquence de consommation de sucre, Belgique, 2014.	432
Tableau 24	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) en fonction de la fréquence de consommation de frites, Belgique, 2014.	433
Tableau 25	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) en fonction de la fréquence de consommation de croquettes et fritures de pommes de terre, Belgique, 2014.	434
Tableau 26	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) en fonction de la fréquence de consommation de fritures de viande, de poisson ou de fromage, Belgique, 2014	435
Tableau 27	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) en fonction de la fréquence de consommation de beignets de pomme, Belgique, 2014.	436
Tableau 28	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) en fonction de la fréquence de consommation de légumes frits, Belgique, 2014.	437
Tableau 29	Consommation habituelle de boissons sucrées (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par sexe et par âge, Belgique, 2014	438
Tableau 30	Consommation habituelle de boissons sucrées (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), Belgique	439
Tableau 31	Consommation habituelle de boissons alcoolisées (en g par jour) au sein de la population (de 14 à 64 ans), par sexe et par âge, Belgique, 2014.	440
Tableau 32	Consommation habituelle de boissons alcoolisées (en g par jour) au sein de la population (de 14 à 64 ans), Belgique	441
Tableau 33	Consommation habituelle de bière avec alcool (en g par jour) au sein de la population (de 14 à 64 ans), par sexe et par âge, Belgique, 2014.	442
Tableau 34	Consommation habituelle de bière avec alcool (en g par jour) au sein de la population (de 14 à 64 ans), Belgique	443
Tableau 35	Consommation habituelle de vin (y compris cidre, mousseux et champagne) (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par sexe et par âge, Belgique, 2014.	444
Tableau 36	Consommation habituelle de vin (y compris cidre, mousseux et champagne) (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), Belgique	445
Tableau 37	Consommation habituelle de pâtisseries et de biscuits sucrés (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par sexe et par âge, Belgique, 2014	446

Tableau 38	Consommation habituelle de pâtisseries et de biscuits sucrés (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), Belgique	447
Tableau 39	Consommation habituelle de confiseries et de chocolat (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par sexe et par âge, Belgique, 2014	448
Tableau 40	Consommation habituelle de confiseries et de chocolat (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), Belgique.....	449
Tableau 41	Consommation habituelle de fritures et de snacks salés (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par sexe et par âge, Belgique, 2014	450
Tableau 42	Consommation habituelle de fritures et de snacks salés (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), Belgique.....	451
Tableau 43	Consommation habituelle de sauce (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par sexe et par âge, Belgique, 2014.....	452
Tableau 44	Consommation habituelle de sauce (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), Belgique	453
Tableau 45	Consommation habituelle du groupe des occasionnels dans son ensemble (y compris les boissons alcoolisées) (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par sexe et par âge, Belgique, 2014	454
Tableau 46	Consommation habituelle du groupe des occasionnels dans son ensemble (y compris les boissons alcoolisées) (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), Belgique.	455
Tableau 47	Consommation habituelle du groupe des occasionnels dans son ensemble (y compris les boissons alcoolisées) (en kcal par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par sexe et par âge, Belgique, 2014.	456
Tableau 48	Consommation habituelle du groupe des occasionnels dans son ensemble (y compris les boissons alcoolisées) (en <u>kcal</u> par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), Belgique	457
Tableau 49	Consommation habituelle du groupe des occasionnels dans son ensemble (hormis les boissons alcoolisées) (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par sexe et par âge, Belgique, 2014.....	458
Tableau 50	Consommation habituelle du groupe des occasionnels dans son ensemble (hormis les boissons alcoolisées) (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), Belgique.	459
Tableau 51	Consommation habituelle du groupe des occasionnels dans son ensemble (hormis les boissons alcoolisées) (en kcal par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par sexe et par âge, Belgique, 2014	460
Tableau 52	Consommation habituelle du groupe des occasionnels dans son ensemble (hormis les boissons alcoolisées) (en kcal par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), Belgique	461

Tableau 4 | Distribution de la population (de 3 à 64 ans) en fonction de la fréquence de consommation de sodas sucrés, Belgique

FFQ_swdr1		Jamais	< 1 fois par semaine	1 fois par semaine	2-4 fois par semaine	5-6 fois par semaine	≥ 1 fois par jour	N
SEXE	Hommes	14,3	26,5	14,1	16,9	4,0	24,3	1512
	Femmes	31,7	29,9	13,1	10,7	2,6	12,0	1566
AGE	3 - 5	35,9	30,4	10,6	12,7	1,8	8,6	443
	6 - 9	19,1	29,1	20,1	16,8	1,3	13,7	530
	10 - 13	12,8	26,1	19,7	15,3	6,4	19,6	436
	14 - 17	8,2	18,0	15,6	19,5	6,5	32,1	467
	18 - 39	13,9	26,4	16,7	17,5	4,0	21,5	611
	40 - 64	34,4	31,5	8,9	8,9	2,2	14,1	591
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	20,3	28,5	14,7	14,5	2,9	19,2	1937
	Surpoids	25,0	31,6	12,8	14,5	4,1	12,0	603
	Obésité	31,6	23,0	10,9	9,6	3,3	21,5	298
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire ou secondaire	22,7	23,4	10,4	13,6	3,3	26,6	1257
	Supérieur de type court	24,8	29,2	14,2	14,1	4,2	13,5	868
	Supérieur de type long	22,2	34,8	18,0	12,9	2,5	9,6	899
REGION*	Flandre	19,6	28,0	14,5	16,0	3,3	18,7	1740
	Wallonie	27,0	27,1	12,3	11,4	3,4	18,8	1101
TOTAL		23,2	28,2	13,6	13,7	3,3	18,0	3078
ANNEE**	2004	23,8	25,6	11,0	13,1	4,8	21,8	1801
	2014	23,8	28,6	12,7	13,3	3,2	18,3	1565

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Pourcentages pondérés.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

** La comparaison entre années comprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 5 | Distribution de la population (de 3 à 64 ans) en fonction de la fréquence de consommation de boissons pour le sport, Belgique

FFQ_spdr1		Jamais	< 1 fois par semaine	1 fois par semaine	2-4 fois par semaine	5-6 fois par semaine	≥ 1 fois par jour	N
SEXE	Hommes	54,1	32,6	7,4	4,6	0,3	1,0	1515
	Femmes	78,6	16,9	2,0	1,0	0,2	1,2	1567
AGE	3 - 5	84,3	13,0	1,1	1,2	0,0	0,3	444
	6 - 9	57,8	29,5	7,7	4,7	0,0	0,4	530
	10 - 13	49,5	36,6	8,5	3,1	0,2	2,1	437
	14 - 17	46,3	35,1	8,9	4,9	1,1	3,8	468
	18 - 39	59,4	29,5	5,9	3,5	0,3	1,4	611
	40 - 64	78,2	17,3	2,3	1,7	0,1	0,4	592
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	63,1	26,5	5,8	3,2	0,4	1,0	1940
	Surpoids	68,2	23,8	3,6	2,7	0,2	1,5	603
	Obésité	73,3	21,2	3,6	1,1	0,0	0,8	298
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire ou secondaire	68,6	22,0	4,1	3,4	0,3	1,6	1256
	Supérieur de type court	64,9	27,1	4,6	2,3	0,2	0,8	870
	Supérieur de type long	65,8	26,0	5,4	2,3	0,2	0,4	902
REGION*	Flandre	63,9	26,5	5,6	3,0	0,2	0,8	1740
	Wallonie	71,8	20,0	3,6	2,3	0,4	1,8	1101
TOTAL		66,7	24,6	4,6	2,8	0,2	1,1	3082
ANNEE**	2004	69,3	20,1	5,5	3,2	0,9	1,1	1813
	2014	68,2	23,7	4,2	2,7	0,3	0,9	1567

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Pourcentages pondérés.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

** La comparaison entre années comprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 6 | Distribution de la population (de 3 à 64 ans) en fonction de la fréquence de consommation de boissons énergisantes, Belgique

FFQ_endr1		Jamais	< 1 fois par semaine	1 fois par semaine	2-4 fois par semaine	5-6 fois par semaine	≥ 1 fois par jour	N
SEXE	Hommes	71,2	20,1	2,8	3,1	0,7	2,2	1512
	Femmes	85,0	12,3	0,9	0,9	0,6	0,3	1565
AGE	3 - 5	99,4	0,5	0,0	0,0	0,0	0,2	442
	6 - 9	98,4	1,2	0,0	0,0	0,1	0,3	527
	10 - 13	92,8	6,2	0,2	0,2	0,0	0,6	437
	14 - 17	62,6	26,3	3,7	5,2	0,7	1,5	467
	18 - 39	60,8	27,9	4,4	3,4	1,3	2,1	611
	40 - 64	88,0	9,9	0,0	1,0	0,3	0,8	593
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	76,4	18,6	1,8	1,3	0,5	1,4	1936
	Surpoids	79,5	15,4	1,6	2,2	0,7	0,6	602
	Obésité	81,4	10,6	2,2	2,6	1,1	2,1	299
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire ou secondaire	72,5	19,3	2,7	2,9	0,7	2,0	1254
	Supérieur de type court	81,7	13,9	1,0	2,0	1,0	0,5	868
	Supérieur de type long	83,6	13,3	1,4	0,5	0,3	0,9	901
REGION*	Flandre	77,5	16,8	1,7	2,1	0,5	1,3	1738
	Wallonie	80,9	13,6	2,5	1,6	0,6	0,7	1099
TOTAL		78,2	16,1	1,8	2,0	0,6	1,2	3077
ANNEE**	2004	80,8	14,7	2,3	1,5	0,1	0,6	1813
	2014	74,5	18,8	2,2	2,4	0,8	1,4	1568

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Pourcentages pondérés.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

** La comparaison entre années comprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 7 | Distribution de la population (de 3 à 64 ans) en fonction de la fréquence de consommation de boissons énergisantes mélangées à de l'alcool, Belgique, 2014

FFQ_combalc1		Jamais	< 1 fois par semaine	1 fois par semaine	2-4 fois par semaine	5-6 fois par semaine	≥ 1 fois par jour	N
SEXE	Hommes	79,4	16,7	2,1	1,4	0,1	0,3	1004
	Femmes	88,9	10,1	0,5	0,0	0,0	0,5	1082
AGE	10 - 13	99,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	417
	14 - 17	75,7	21,4	1,7	1,2	0,0	0,0	467
	18 - 39	69,7	25,0	2,8	1,3	0,1	1,1	610
	40 - 64	95,9	3,8	0,2	0,2	0,0	0,0	592
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	81,6	15,4	2,1	0,6	0,1	0,2	1184
	Surpoids	85,4	12,9	0,7	1,0	0,0	0,0	493
	Obésité	88,7	8,8	0,5	0,2	0,0	1,8	264
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire ou secondaire	81,4	14,7	2,2	0,9	0,1	0,7	900
	Supérieur de type court	86,8	11,4	0,6	0,8	0,0	0,5	565
	Supérieur de type long	86,5	12,6	0,7	0,2	0,0	0,0	584
REGION*	Flandre	83,9	14,0	1,2	0,5	0,1	0,4	1192
	Wallonie	84,8	12,3	1,7	0,7	0,0	0,6	733
TOTAL		84,3	13,3	1,3	0,7	0,0	0,4	2086

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Pourcentages pondérés.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 8 | Distribution de la population (de 3 à 64 ans) en fonction de la fréquence de consommation de vin (champagne et mousseux compris), Belgique

FFQ_wine1		Jamais	< 1 fois par semaine	1 fois par semaine	2-4 fois par semaine	5-6 fois par semaine	≥ 1 fois par jour	N
SEXE	Hommes	28,7	30,5	14,7	17,1	1,9	7,1	1002
	Femmes	30,0	35,9	14,2	11,9	2,0	6,0	1082
AGE	10 - 13	97,9	1,2	0,0	0,6	0,2	0,1	416
	14 - 17	68,3	25,7	4,3	1,2	0,4	0,2	465
	18 - 39	22,8	41,7	17,2	13,5	1,8	2,9	610
	40 - 64	18,6	31,9	15,9	19,4	2,6	11,6	593
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	32,4	31,0	16,3	13,1	1,9	5,3	1181
	Surpoids	22,1	32,3	15,0	21,0	2,2	7,4	494
	Obésité	27,1	43,1	10,9	7,8	1,8	9,2	264
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire ou secondaire	36,4	36,5	11,8	8,9	0,4	6,1	899
	Supérieur de type court	28,4	29,3	16,4	16,8	3,2	5,9	564
	Supérieur de type long	18,4	32,7	16,3	21,4	3,2	8,0	584
REGION*	Flandre	26,8	35,4	15,0	14,2	2,0	6,6	1193
	Wallonie	33,2	30,5	13,2	14,8	1,3	7,0	732
TOTAL		29,4	33,3	14,5	14,4	1,9	6,5	2084
ANNEE**	2004	22,1	40,0	15,9	12,6	2,1	7,2	1814
	2014	23,0	36,2	15,8	15,8	2,1	7,1	1564

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Pourcentages pondérés.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

** La comparaison entre années comprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 9 | Distribution de la population (de 3 à 64 ans) en fonction de la fréquence de consommation de bière (avec alcool), Belgique, 2014

FFQ_beer1		Jamais	< 1 fois par semaine	1 fois par semaine	2-4 fois par semaine	5-6 fois par semaine	≥ 1 fois par jour	N
SEXE	Hommes	27,1	19,8	12,9	24,4	5,7	10,1	999
	Femmes	51,8	33,0	9,2	4,1	0,7	1,2	1075
AGE	10 - 13	97,1	2,1	0,6	0,3	0,0	0,0	412
	14 - 17	59,6	27,2	6,2	5,8	1,2	0,0	467
	18 - 39	31,2	30,2	13,1	17,1	4,6	3,8	606
	40 - 64	35,4	27,0	11,5	14,7	2,6	8,7	589
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	42,2	26,7	10,7	13,7	2,8	4,1	1173
	Surpoids	31,9	23,7	14,2	19,4	4,9	6,0	493
	Obésité	38,4	33,1	8,1	8,5	2,0	9,9	264
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire ou secondaire	44,9	22,2	10,8	12,8	3,6	5,7	893
	Supérieur de type court	39,5	28,4	9,5	12,5	3,0	7,1	564
	Supérieur de type long	30,9	31,6	13,3	18,0	2,6	3,6	580
REGION*	Flandre	36,9	27,9	10,6	15,7	3,3	5,7	1189
	Wallonie	41,8	26,3	12,4	10,9	2,4	6,2	725
TOTAL		39,8	26,6	11,0	14,0	3,1	5,5	2074

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Pourcentages pondérés.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 10 | Distribution de la population (de 3 à 64 ans) en fonction de la fréquence de consommation de bière sans alcool, Belgique, 2014

FFQ_sbeer1		Jamais	< 1 fois par semaine	1 fois par semaine	2-4 fois par semaine	5-6 fois par semaine	≥ 1 fois par jour	N
SEXE	Hommes	93,5	4,9	0,6	0,1	0,4	0,5	965
	Femmes	95,4	3,7	0,4	0,4	0,0	0,1	1042
AGE	10 - 13	97,5	1,7	0,0	0,0	0,0	0,7	408
	14 - 17	94,3	4,6	1,1	0,0	0,0	0,0	451
	18 - 39	94,3	3,8	0,5	0,7	0,4	0,2	596
	40 - 64	94,2	5,0	0,4	0,0	0,0	0,3	552
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	95,8	3,0	0,2	0,5	0,4	0,1	1148
	Surpoids	91,6	7,1	0,6	0,0	0,0	0,6	468
	Obésité	95,0	4,0	0,5	0,2	0,0	0,4	250
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire ou secondaire	94,7	3,8	0,6	0,2	0,4	0,3	861
	Supérieur de type court	93,3	6,1	0,3	0,1	0,0	0,2	542
	Supérieur de type long	95,1	3,3	0,5	0,7	0,0	0,4	569
REGION*	Flandre	95,0	4,2	0,3	0,2	0,3	0,2	1141
	Wallonie	92,9	5,5	0,9	0,0	0,0	0,6	711
TOTAL		94,5	4,3	0,5	0,3	0,2	0,3	2007

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Pourcentages pondérés.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 11 | Distribution de la population (de 3 à 64 ans) en fonction de la fréquence de consommation d'alcools forts, Belgique

FFQ_strong1		Jamais	< 1 fois par semaine	1 fois par semaine	2-4 fois par semaine	5-6 fois par semaine	≥ 1 fois par jour	N
SEXE	Hommes	48,8	39,2	6,8	3,9	0,1	1,3	1003
	Femmes	81,1	16,6	1,5	0,5	0,2	0,2	1080
AGE	10 - 13	99,9	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	416
	14 - 17	84,0	14,0	1,6	0,4	0,0	0,0	467
	18 - 39	55,6	36,9	5,1	2,0	0,0	0,5	609
	40 - 64	65,5	25,9	4,2	2,9	0,3	1,2	591
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	69,0	25,5	3,9	1,2	0,0	0,4	1179
	Surpoids	56,7	34,2	5,5	3,1	0,0	0,4	494
	Obésité	64,6	26,0	3,4	3,0	0,7	2,3	264
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire ou secondaire	72,0	20,4	4,7	2,0	0,2	0,7	897
	Supérieur de type court	61,3	31,7	2,7	2,8	0,0	1,5	566
	Supérieur de type long	58,4	35,0	4,8	1,8	0,1	0,0	583
REGION*	Flandre	67,1	26,3	4,5	1,6	0,2	0,4	1190
	Wallonie	62,0	29,7	3,4	3,1	0,1	1,7	731
TOTAL		65,4	27,6	4,1	2,1	0,1	0,7	2083
ANNEE**	2004	63,9	29,9	4,2	1,3	0,2	0,5	1813
	2014	62,1	30,1	4,5	2,3	0,1	0,8	1563

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Pourcentages pondérés.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

** La comparaison entre années comprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 12 | Distribution de la population (de 3 à 64 ans) en fonction de la fréquence de consommation de cocktails et apéritifs, Belgique, 2014

FFQ_vegm1		Jamais	< 1 fois par semaine	1 fois par semaine	2-4 fois par semaine	5-6 fois par semaine	≥ 1 fois par jour	N
SEXE	Hommes	39,8	48,3	7,0	2,4	0,3	2,2	995
	Femmes	43,9	49,6	4,4	1,8	0,2	0,1	1079
AGE	10 - 13	99,4	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0	413
	14 - 17	71,2	26,5	1,7	0,4	0,0	0,2	464
	18 - 39	28,4	61,9	7,9	1,6	0,0	0,2	607
	40 - 64	40,2	48,8	5,2	3,0	0,5	2,2	590
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	41,8	49,5	6,4	1,4	0,4	0,6	1175
	Surpoids	37,2	52,7	6,2	3,5	0,0	0,4	492
	Obésité	44,3	46,1	4,0	1,8	0,4	3,4	262
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire ou secondaire	51,4	41,4	3,6	2,1	0,1	1,4	894
	Supérieur de type court	36,4	51,1	9,3	2,0	0,0	1,3	561
	Supérieur de type long	32,2	59,6	5,2	1,6	0,8	0,6	582
REGION*	Flandre	41,0	50,6	5,5	1,8	0,3	0,8	1185
	Wallonie	43,4	45,4	7,0	2,4	0,1	1,7	730
TOTAL		41,9	49,0	5,7	2,1	0,2	1,1	2074

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Pourcentages pondérés.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 13 | Distribution de la population (de 3 à 64 ans) en fonction de la fréquence de consommation de boissons végétales (à base de riz, d'avoine, d'amandes), Belgique, 2014

FFQ_vegm1		Jamais	< 1 fois par semaine	1 fois par semaine	2-4 fois par semaine	5-6 fois par semaine	≥ 1 fois par jour	N
SEXE	Hommes	91,3	6,5	0,8	0,4	0,1	0,8	1504
	Femmes	86,8	8,9	1,0	1,8	0,2	1,5	1559
AGE	3 - 5	89,5	6,5	0,9	1,4	0,1	1,7	441
	6 - 9	92,0	3,9	2,1	0,6	0,0	1,4	525
	10 - 13	93,8	4,9	0,5	0,3	0,2	0,3	436
	14 - 17	92,8	5,5	0,9	0,3	0,2	0,3	464
	18 - 39	87,5	8,6	1,1	1,4	0,1	1,3	608
	40 - 64	88,3	8,5	0,7	1,2	0,2	1,1	589
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	89,1	7,8	1,0	1,1	0,3	0,8	1930
	Surpoids	88,6	7,5	1,0	1,0	0,0	1,9	601
	Obésité	89,6	7,1	0,6	1,7	0,0	1,1	295
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire ou secondaire	90,9	5,9	1,1	1,2	0,2	0,7	1249
	Supérieur de type court	89,3	7,6	0,4	1,1	0,0	1,6	863
	Supérieur de type long	85,8	10,7	1,1	1,1	0,2	1,2	898
REGION*	Flandre	88,7	8,1	1,2	0,8	0,1	1,0	1733
	Wallonie	92,7	4,9	0,6	0,7	0,0	1,0	1093
TOTAL		89,0	7,7	0,9	1,1	0,2	1,1	3063

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Pourcentages pondérés.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 14 | Distribution de la population (de 3 à 64 ans) en fonction de la fréquence de consommation de pâtisseries et viennoiseries, Belgique

FFQ_pastr1		Jamais	< 1 fois par semaine	1 fois par semaine	2-4 fois par semaine	5-6 fois par semaine	≥ 1 fois par jour	N
SEXE	Hommes	6,1	47,9	33,6	9,8	1,0	1,6	1515
	Femmes	4,5	54,1	30,8	8,1	0,6	1,8	1565
AGE	3 - 5	6,3	51,5	31,5	7,6	0,4	2,6	445
	6 - 9	3,6	47,9	40,2	5,9	0,1	2,3	531
	10 - 13	4,8	47,1	34,6	10,4	1,2	1,8	438
	14 - 17	4,9	49,0	32,0	11,2	1,1	1,8	465
	18 - 39	4,3	48,6	34,3	10,7	0,6	1,4	609
	40 - 64	6,4	54,5	28,8	7,5	1,0	1,7	592
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	4,9	49,1	33,2	10,1	0,9	1,6	1937
	Surpoids	5,9	54,1	31,8	6,2	1,0	0,9	604
	Obésité	3,9	52,0	31,6	8,6	0,2	3,7	298
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire ou secondaire	7,2	52,6	26,8	10,1	0,5	2,9	1256
	Supérieur de type court	4,1	48,4	37,1	8,2	1,5	0,7	868
	Supérieur de type long	3,5	51,2	35,2	8,4	0,6	1,1	902
REGION*	Flandre	4,8	52,7	32,8	8,0	0,5	1,2	1738
	Wallonie	6,6	49,7	33,1	8,0	0,6	2,0	1101
TOTAL		5,3	51,1	32,2	8,9	0,8	1,7	3080
ANNEE**	2004	6,0	45,5	36,7	9,5	1,0	1,3	1809
	2014	5,5	51,6	31,3	9,1	0,8	1,6	1563

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Pourcentages pondérés.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

** La comparaison entre années comprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 15 | Distribution de la population (de 3 à 64 ans) en fonction de la fréquence de consommation de chips, Belgique, 2014

FFQ_chips1		Jamais	< 1 fois par semaine	1 fois par semaine	2-4 fois par semaine	5-6 fois par semaine	≥ 1 fois par jour	N
SEXE	Hommes	6,1	51,9	23,3	15,9	1,1	1,6	1507
	Femmes	8,1	51,5	26,6	11,0	1,4	1,3	1564
AGE	3 - 5	2,5	59,9	25,4	10,4	0,9	0,9	444
	6 - 9	1,0	51,0	32,2	12,7	2,0	1,1	528
	10 - 13	1,7	41,4	35,3	16,0	2,4	3,2	435
	14 - 17	2,0	39,7	31,4	21,7	3,0	2,3	468
	18 - 39	4,4	47,5	28,1	17,2	1,7	1,2	606
	40 - 64	12,7	58,1	18,6	8,8	0,4	1,4	590
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	5,2	50,3	27,1	15,2	1,5	0,8	1931
	Surpoids	9,8	55,2	20,7	12,4	1,0	0,8	603
	Obésité	10,8	50,8	24,7	8,8	0,6	4,2	296
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire ou secondaire	7,8	51,3	24,2	12,0	1,9	2,7	1250
	Supérieur de type court	8,5	48,6	26,3	15,0	0,7	0,9	864
	Supérieur de type long	4,1	56,4	25,0	13,6	0,8	0,2	903
REGION*	Flandre	7,3	49,8	25,6	14,5	1,3	1,4	1739
	Wallonie	6,4	52,7	26,2	11,8	1,4	1,5	1095
TOTAL		7,2	51,7	25,0	13,4	1,3	1,4	3071

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Pourcentages pondérés.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 16 | Distribution de la population (de 3 à 64 ans) en fonction de la fréquence de consommation de glace, Belgique, 2014

FFQ_ice1		Jamais	< 1 fois par semaine	1 fois par semaine	2-4 fois par semaine	5-6 fois par semaine	≥ 1 fois par jour	N
SEXE	Hommes	7,3	71,9	13,5	5,0	0,4	1,9	1509
	Femmes	6,5	72,6	12,6	6,4	1,0	0,9	1558
AGE	3 - 5	1,6	65,2	18,7	10,1	0,9	3,6	441
	6 - 9	2,1	71,0	16,7	7,3	1,2	1,7	527
	10 - 13	3,1	64,4	16,9	9,7	3,1	2,8	436
	14 - 17	5,3	65,7	18,3	8,7	0,6	1,3	465
	18 - 39	6,7	76,9	11,2	3,6	0,4	1,1	606
	40 - 64	9,2	71,6	11,9	5,6	0,5	1,1	592
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	6,8	73,1	13,0	5,2	0,6	1,4	1929
	Surpoids	7,2	73,7	13,5	3,6	0,4	1,5	602
	Obésité	7,2	68,0	12,1	10,0	1,3	1,4	297
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire ou secondaire	8,1	70,6	11,1	7,3	1,0	1,8	1248
	Supérieur de type court	7,5	70,3	14,5	5,5	0,4	1,8	866
	Supérieur de type long	4,2	77,2	14,0	3,7	0,6	0,4	900
REGION*	Flandre	5,5	73,4	14,4	5,1	0,5	1,1	1730
	Wallonie	9,9	67,6	11,5	7,9	0,9	2,1	1098
TOTAL		6,9	72,3	13,0	5,7	0,7	1,4	3067

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Pourcentages pondérés.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 17 | Distribution de la population (de 3 à 64 ans) en fonction de la fréquence de consommation de bonbons et chocolat, Belgique

FFQ_choc1		Jamais	< 1 fois par semaine	1 fois par semaine	2-4 fois par semaine	5-6 fois par semaine	≥ 1 fois par jour	N
SEXE	Hommes	4,7	29,8	20,6	22,3	5,9	16,8	1508
	Femmes	3,4	28,8	19,4	21,7	7,6	19,2	1562
AGE	3 - 5	1,4	15,4	19,1	30,4	8,3	25,4	441
	6 - 9	1,3	15,6	15,3	33,4	8,6	25,7	527
	10 - 13	2,5	22,7	23,2	22,2	8,1	21,3	437
	14 - 17	2,3	22,7	20,6	24,2	8,9	21,2	468
	18 - 39	3,4	30,3	18,6	26,5	5,1	16,0	607
	40 - 64	5,8	34,2	21,3	15,0	7,1	16,7	590
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	2,6	28,7	19,5	22,8	8,1	18,3	1934
	Surpoids	4,6	27,2	21,6	23,7	5,0	18,0	604
	Obésité	8,5	38,5	21,6	13,9	2,3	15,2	294
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire ou secondaire	4,4	35,3	19,7	18,9	4,4	17,4	1251
	Supérieur de type court	5,4	25,5	18,5	24,6	6,8	19,1	864
	Supérieur de type long	1,6	25,2	20,5	24,1	10,3	18,3	901
REGION*	Flandre	3,4	31,1	21,4	22,1	5,9	16,1	1730
	Wallonie	4,7	25,4	17,4	20,6	8,0	24,0	1100
TOTAL		4,0	29,3	19,9	22,0	6,7	18,0	3070
ANNEE**	2004	6,4	23,0	20,8	20,7	6,6	22,5	1812
	2014	4,5	31,9	20,0	20,5	6,2	16,8	1561

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Pourcentages pondérés.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

** La comparaison entre années comprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 18 | Distribution de la population (de 3 à 64 ans) en fonction de la fréquence de consommation de biscuits secs et cake, Belgique

FFQ_cake1		Jamais	< 1 fois par semaine	1 fois par semaine	2-4 fois par semaine	5-6 fois par semaine	≥ 1 fois par jour	N
SEXE	Hommes	6,4	28,7	21,1	21,8	5,8	16,1	1510
	Femmes	4,1	29,0	19,5	21,9	7,9	17,6	1560
AGE	3 - 5	1,5	4,3	10,2	22,2	12,7	49,1	442
	6 - 9	2,4	6,9	5,2	24,0	16,1	45,4	527
	10 - 13	4,0	18,8	16,3	26,0	9,7	25,2	436
	14 - 17	7,2	24,6	20,1	20,5	8,2	19,4	465
	18 - 39	3,7	30,5	23,4	25,1	6,8	10,5	610
	40 - 64	7,3	35,9	21,7	18,4	4,2	12,6	590
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	3,9	26,2	20,0	23,3	8,1	18,5	1931
	Surpoids	6,2	31,4	21,4	22,5	5,1	13,4	603
	Obésité	8,4	36,4	20,2	15,2	3,0	16,8	297
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire ou secondaire	7,2	31,1	18,9	20,8	6,3	15,7	1252
	Supérieur de type court	4,0	26,3	23,4	21,0	7,0	18,3	867
	Supérieur de type long	3,4	28,3	19,0	24,1	7,7	17,5	897
REGION*	Flandre	3,4	27,0	21,6	23,0	6,2	18,8	1734
	Wallonie	9,8	29,8	18,1	20,5	6,9	14,9	1098
TOTAL		5,2	28,9	20,3	21,9	6,9	16,9	3070
ANNEE**	2004	6,7	20,9	19,9	23,5	7,1	22,0	1808
	2014	5,7	33,0	22,2	21,4	5,6	12,1	1562

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Pourcentages pondérés.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

** La comparaison entre années comprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 19 | Distribution de la population (de 3 à 64 ans) en fonction de la fréquence de consommation de pâte à tartiner (choco, confiture, pâtes de spéculos), Belgique

FFQ_spread1		Jamais	< 1 fois par semaine	1 fois par semaine	2-4 fois par semaine	5-6 fois par semaine	≥ 1 fois par jour	N
SEXE	Hommes	9,1	20,9	15,3	17,9	8,7	28,1	1514
	Femmes	9,1	21,3	12,6	18,5	7,2	31,2	1560
AGE	3 - 5	2,8	7,3	5,8	25,2	9,6	49,4	443
	6 - 9	3,2	6,9	11,0	20,0	10,0	48,9	525
	10 - 13	5,8	14,7	11,0	23,2	9,0	36,4	438
	14 - 17	6,3	20,4	12,2	22,7	8,9	29,4	467
	18 - 39	8,1	22,3	17,8	19,8	9,0	23,0	609
	40 - 64	12,5	24,9	12,7	14,3	6,3	29,4	592
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	8,1	18,2	12,0	19,6	8,4	33,8	1936
	Surpoids	9,1	25,2	15,0	17,5	8,5	24,6	600
	Obésité	13,3	21,8	19,4	15,9	5,4	24,1	298
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire ou secondaire	10,2	23,0	16,0	17,5	8,0	25,2	1254
	Supérieur de type court	8,5	16,1	15,5	18,6	8,7	32,7	867
	Supérieur de type long	7,9	22,6	8,9	18,5	7,1	34,9	899
REGION*	Flandre	6,5	20,0	12,3	19,4	8,4	33,6	1734
	Wallonie	12,5	21,4	16,3	17,0	7,2	25,5	1100
TOTAL		9,1	21,1	13,9	18,2	8,0	29,7	3074
ANNEE**	2004	12,1	18,1	14,9	21,1	6,6	27,2	1765
	2014	10,3	23,5	14,8	17,1	7,7	26,7	1565

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Pourcentages pondérés.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

** La comparaison entre années comprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 20 | Distribution de la population (de 3 à 64 ans) en fonction de la fréquence de consommation de beurre de cacahouètes, Belgique, 2014

FFQ_pean1		Jamais	< 1 fois par semaine	1 fois par semaine	2-4 fois par semaine	5-6 fois par semaine	≥ 1 fois par jour	N
SEXE	Hommes	80,5	15,2	1,4	1,7	0,7	0,5	1506
	Femmes	86,5	9,4	1,8	1,3	0,3	0,6	1554
AGE	3 - 5	88,2	7,1	0,8	1,7	1,1	1,1	444
	6 - 9	87,6	8,0	1,4	1,8	0,6	0,7	520
	10 - 13	87,5	6,2	1,7	2,0	0,9	1,7	433
	14 - 17	83,4	10,7	3,6	1,3	0,3	0,7	465
	18 - 39	77,6	17,1	2,0	2,0	0,4	0,8	606
	40 - 64	86,9	10,5	1,1	1,0	0,4	0,1	592
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	83,0	11,9	1,8	1,7	0,7	0,8	1928
	Surpoids	85,8	11,0	1,2	1,5	0,3	0,3	598
	Obésité	84,8	12,5	1,6	0,8	0,0	0,4	296
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire ou secondaire	86,1	10,0	1,8	1,0	0,3	0,8	1245
	Supérieur de type court	83,6	13,1	1,6	1,2	0,1	0,4	863
	Supérieur de type long	79,8	14,7	1,6	2,5	1,1	0,3	898
REGION*	Flandre	83,1	12,7	1,4	1,9	0,6	0,4	1724
	Wallonie	89,7	8,0	1,3	0,2	0,3	0,5	1098
TOTAL		83,6	12,2	1,6	1,5	0,5	0,6	3060

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Pourcentages pondérés.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 21 | Distribution de la population (de 3 à 64 ans) en fonction de la fréquence de consommation de sauces à base d'huile végétale, Belgique

FFQ_sauc1		Jamais	< 1 fois par semaine	1 fois par semaine	2-4 fois par semaine	5-6 fois par semaine	≥ 1 fois par jour	N
SEXE	Hommes	7,6	22,8	26,8	32,8	4,4	5,6	1516
	Femmes	8,2	29,4	27,9	24,9	5,6	4,0	1563
AGE	3 - 5	22,1	25,4	26,8	20,4	2,5	2,9	444
	6 - 9	17,9	23,9	30,5	21,2	1,5	5,1	529
	10 - 13	12,9	25,5	28,8	23,2	3,3	6,3	437
	14 - 17	9,5	21,2	24,1	30,8	7,5	6,9	468
	18 - 39	5,7	26,2	24,3	32,3	6,7	4,7	610
	40 - 64	5,6	27,4	30,0	28,3	4,3	4,4	591
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	9,3	26,0	27,8	28,4	3,6	5,0	1938
	Surpoids	3,9	27,7	27,2	31,4	5,6	4,1	602
	Obésité	10,1	21,3	28,6	26,9	7,1	6,0	298
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire ou secondaire	9,2	22,8	27,1	28,4	6,3	6,3	1254
	Supérieur de type court	5,6	27,1	27,9	29,8	4,4	5,1	868
	Supérieur de type long	8,3	29,6	27,3	28,6	4,0	2,2	903
REGION*	Flandre	7,2	25,0	28,8	30,3	4,9	3,9	1737
	Wallonie	8,7	23,5	26,0	29,0	5,4	7,5	1101
TOTAL		7,9	26,1	27,4	28,8	5,0	4,8	3079
ANNEE**	2004	6,8	33,3	30,2	21,4	3,6	4,8	1795
	2014	5,9	26,6	27,0	30,2	5,5	4,7	1565

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Pourcentages pondérés.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

** La comparaison entre années comprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 22 | Distribution de la population (de 3 à 64 ans) en fonction de la fréquence de consommation de ketchup, Belgique

FFQ_ketch1		Jamais	< 1 fois par semaine	1 fois par semaine	2-4 fois par semaine	5-6 fois par semaine	≥ 1 fois par jour	N
SEXE	Hommes	17,1	37,0	23,2	15,6	2,5	4,5	1509
	Femmes	29,7	35,8	18,1	12,6	1,7	2,1	1563
AGE	3 - 5	13,9	27,3	26,2	25,5	3,5	3,5	443
	6 - 9	13,5	24,3	27,4	24,0	3,7	7,1	527
	10 - 13	16,6	25,0	26,8	20,8	4,3	6,6	435
	14 - 17	17,6	30,3	20,1	19,0	5,3	7,6	466
	18 - 39	16,8	39,9	20,1	17,3	2,7	3,2	609
	40 - 64	34,0	39,0	18,5	6,6	0,3	1,6	592
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	20,4	36,7	22,7	14,5	2,1	3,7	1932
	Surpoids	25,9	36,1	20,9	12,8	2,7	1,7	601
	Obésité	30,3	34,6	15,6	12,8	1,1	5,6	299
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire ou secondaire	21,7	33,9	22,7	14,8	2,3	4,6	1249
	Supérieur de type court	22,8	38,0	19,5	14,2	2,5	2,9	870
	Supérieur de type long	27,6	38,0	18,5	13,1	1,4	1,5	899
REGION*	Flandre	21,7	36,8	22,6	14,6	1,5	2,8	1735
	Wallonie	26,2	34,5	17,2	13,9	3,3	4,9	1097
TOTAL		23,6	36,4	20,6	14,1	2,1	3,3	3072
ANNEE**	2004	27,5	37,2	19,1	10,7	2,6	2,8	1793
	2014	25,5	39,0	19,2	12,0	1,6	2,7	1563

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Pourcentages pondérés.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

** La comparaison entre années comprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 23 | Distribution de la population (de 3 à 64 ans) en fonction de la fréquence de consommation de sucre, Belgique, 2014

FFQ_sugar1		Jamais	< 1 fois par semaine	1 fois par semaine	2-4 fois par semaine	5-6 fois par semaine	≥ 1 fois par jour	N
SEXE	Hommes	11,7	37,5	14,4	11,9	3,2	21,3	1514
	Femmes	12,4	39,2	15,3	10,8	4,9	17,4	1569
AGE	3 - 5	16,8	41,0	17,5	14,8	1,5	8,4	444
	6 - 9	12,7	46,6	16,0	14,2	2,8	7,7	530
	10 - 13	12,1	48,1	17,3	12,2	1,6	8,7	438
	14 - 17	12,3	39,9	18,4	15,8	2,6	10,9	468
	18 - 39	8,9	38,4	12,9	12,6	5,5	21,8	611
	40 - 64	14,1	35,0	15,0	8,6	4,0	23,2	592
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	10,9	39,3	14,3	11,8	5,2	18,5	1939
	Surpoids	11,4	39,8	15,0	11,4	2,4	20,0	604
	Obésité	17,0	32,6	17,1	7,9	2,4	22,8	299
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire ou secondaire	14,9	36,8	15,1	9,9	3,4	20,0	1256
	Supérieur de type court	8,4	35,3	18,3	11,2	5,1	21,7	871
	Supérieur de type long	11,2	44,0	11,1	13,4	4,3	16,1	902
REGION*	Flandre	10,7	40,8	16,3	12,4	3,7	16,2	1740
	Wallonie	14,4	34,4	14,2	9,1	4,1	23,8	1102
TOTAL		12,1	38,4	14,8	11,3	4,1	19,3	3083

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Pourcentages pondérés.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 24 | Distribution de la population (de 3 à 64 ans) en fonction de la fréquence de consommation de frites, Belgique, 2014

FFQ_frit1		Jamais	< 1 fois par semaine	1 fois par semaine	2-4 fois par semaine	5-6 fois par semaine	≥ 1 fois par jour	N
SEXE	Hommes	0,7	37,4	48,3	11,3	0,8	1,5	1513
	Femmes	1,5	52,4	39,0	5,1	0,6	1,3	1561
AGE	3 - 5	0,6	50,7	39,8	7,3	0,4	1,2	444
	6 - 9	0,7	45,4	45,3	6,6	0,7	1,3	530
	10 - 13	0,3	44,6	46,0	7,7	0,4	0,9	434
	14 - 17	0,3	38,6	46,6	10,0	2,5	2,0	466
	18 - 39	0,9	43,5	43,4	8,8	1,0	2,4	608
	40 - 64	1,6	46,8	43,0	7,7	0,2	0,6	592
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	0,7	47,3	42,3	8,2	0,6	1,0	1935
	Surpoids	0,8	43,8	44,4	8,9	0,6	1,5	601
	Obésité	2,8	39,6	47,1	7,1	0,7	2,7	298
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire ou secondaire	1,6	37,0	47,2	10,6	1,2	2,3	1250
	Supérieur de type court	1,1	45,1	43,2	9,7	0,0	0,9	868
	Supérieur de type long	0,2	57,4	38,3	3,2	0,5	0,4	903
REGION*	Flandre	0,9	41,6	48,1	7,5	0,3	1,6	1736
	Wallonie	1,6	44,9	39,9	10,8	1,6	1,1	1098
TOTAL		1,1	45,1	43,6	8,2	0,7	1,4	3074

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Pourcentages pondérés.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 25 | Distribution de la population (de 3 à 64 ans) en fonction de la fréquence de consommation de croquettes et fritures de pommes de terre, Belgique, 2014

FFQ_fpot1		Jamais	< 1 fois par semaine	1 fois par semaine	2-4 fois par semaine	5-6 fois par semaine	≥ 1 fois par jour	N
SEXE	Hommes	9,2	73,6	13,9	2,3	0,2	0,8	1506
	Femmes	12,5	72,6	13,4	1,1	0,0	0,3	1558
AGE	3 - 5	17,9	68,8	12,7	0,6	0,0	0,0	442
	6 - 9	17,3	70,8	10,2	1,5	0,0	0,1	528
	10 - 13	11,7	71,3	14,2	1,6	0,1	1,1	435
	14 - 17	7,1	65,5	21,2	5,1	0,3	1,0	466
	18 - 39	9,0	72,0	16,3	1,8	0,3	0,7	606
	40 - 64	11,2	76,4	10,7	1,2	0,0	0,4	587
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	11,8	73,5	12,5	1,7	0,2	0,3	1931
	Surpoids	9,2	76,0	13,3	0,8	0,1	0,6	602
	Obésité	10,9	66,4	17,9	3,5	0,0	1,2	292
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire ou secondaire	12,4	65,6	18,0	2,9	0,2	0,9	1246
	Supérieur de type court	10,9	75,9	11,4	1,4	0,1	0,2	862
	Supérieur de type long	8,9	81,4	9,3	0,1	0,0	0,3	902
REGION*	Flandre	8,2	76,6	13,4	1,3	0,1	0,4	1732
	Wallonie	14,4	67,2	14,8	2,8	0,1	0,7	1094
TOTAL		10,9	73,1	13,7	1,7	0,1	0,5	3064

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Pourcentages pondérés.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 26 | Distribution de la population (de 3 à 64 ans) en fonction de la fréquence de consommation de fritures de viande, de poisson ou de fromage, Belgique, 2014

FFQ_fsnack1		Jamais	< 1 fois par semaine	1 fois par semaine	2-4 fois par semaine	5-6 fois par semaine	≥ 1 fois par jour	N
SEXE	Hommes	24,7	59,2	13,2	1,9	0,5	0,4	1510
	Femmes	35,7	54,3	8,6	1,1	0,1	0,3	1558
AGE	3 - 5	39,2	48,5	9,7	2,1	0,5	0,1	444
	6 - 9	37,9	49,2	11,2	1,3	0,0	0,4	530
	10 - 13	32,5	52,3	11,7	1,9	0,1	1,4	434
	14 - 17	34,0	51,0	11,3	2,1	1,4	0,2	467
	18 - 39	22,1	60,8	15,0	1,0	0,3	0,7	603
	40 - 64	34,1	56,9	7,2	1,6	0,2	0,0	590
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	30,4	56,2	11,3	1,3	0,2	0,6	1936
	Surpoids	27,3	61,6	8,8	1,8	0,4	0,2	599
	Obésité	35,7	49,6	12,6	1,4	0,4	0,4	294
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire ou secondaire	30,0	52,4	14,2	2,5	0,5	0,4	1243
	Supérieur de type court	29,3	59,6	9,2	1,2	0,1	0,6	867
	Supérieur de type long	31,7	60,5	7,5	0,1	0,1	0,1	904
REGION*	Flandre	26,4	60,2	11,5	1,4	0,1	0,4	1729
	Wallonie	37,0	52,3	8,3	1,5	0,5	0,4	1098
TOTAL		30,3	56,7	10,9	1,5	0,3	0,4	3068

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Pourcentages pondérés.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 27 | Distribution de la population (de 3 à 64 ans) en fonction de la fréquence de consommation de beignets de pomme, Belgique, 2014

FFQ_beign1		Jamais	< 1 fois par semaine	1 fois par semaine	2-4 fois par semaine	5-6 fois par semaine	≥ 1 fois par jour	N
SEXE	Hommes	79,9	19,2	0,5	0,1	0,0	0,3	1510
	Femmes	84,0	15,2	0,6	0,0	0,1	0,0	1558
AGE	3 - 5	90,6	8,3	1,1	0,0	0,0	0,0	445
	6 - 9	84,8	14,7	0,3	0,0	0,1	0,1	530
	10 - 13	85,4	14,0	0,5	0,0	0,1	0,0	432
	14 - 17	82,5	16,6	0,6	0,0	0,0	0,3	466
	18 - 39	81,4	17,5	0,7	0,1	0,0	0,3	606
	40 - 64	80,5	18,8	0,5	0,0	0,1	0,2	589
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	82,2	16,6	0,9	0,1	0,0	0,3	1932
	Surpoids	81,7	18,2	0,0	0,0	0,1	0,0	599
	Obésité	81,6	17,2	0,8	0,0	0,0	0,4	298
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire ou secondaire	81,8	16,8	1,0	0,0	0,1	0,3	1250
	Supérieur de type court	79,9	19,7	0,0	0,1	0,0	0,3	867
	Supérieur de type long	84,5	15,0	0,6	0,0	0,0	0,0	897
REGION*	Flandre	82,8	16,6	0,4	0,0	0,0	0,2	1729
	Wallonie	81,4	18,0	0,3	0,0	0,1	0,2	1101
TOTAL		82,0	17,1	0,6	0,0	0,1	0,2	3068

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Pourcentages pondérés.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 28 | Distribution de la population (de 3 à 64 ans) en fonction de la fréquence de consommation de légumes frits, Belgique, 2014

FFQ_fveg1		Jamais	< 1 fois par semaine	1 fois par semaine	2-4 fois par semaine	5-6 fois par semaine	≥ 1 fois par jour	N
SEXE	Hommes	73,8	21,6	2,8	1,2	0,3	0,3	1506
	Femmes	82,0	15,3	1,9	0,3	0,0	0,5	1560
AGE	3 - 5	93,8	5,6	0,0	0,3	0,0	0,3	444
	6 - 9	89,1	9,0	0,7	1,0	0,1	0,1	528
	10 - 13	80,8	14,3	3,2	0,6	0,8	0,2	433
	14 - 17	70,1	25,0	2,5	1,3	0,0	1,2	467
	18 - 39	69,2	25,7	3,6	0,3	0,3	0,9	603
	40 - 64	82,9	14,5	1,6	1,0	0,0	0,0	591
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	76,5	19,6	2,6	0,6	0,1	0,5	1931
	Surpoids	78,6	18,3	2,4	0,4	0,1	0,1	600
	Obésité	80,9	15,1	1,6	1,7	0,2	0,4	295
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire ou secondaire	78,5	16,4	3,2	0,8	0,3	0,8	1246
	Supérieur de type court	79,1	18,2	1,5	0,8	0,2	0,3	866
	Supérieur de type long	76,5	21,2	1,7	0,5	0,0	0,1	900
REGION*	Flandre	82,9	16,0	0,7	0,3	0,1	0,0	1727
	Wallonie	74,0	20,8	3,4	1,0	0,2	0,6	1099
TOTAL		78,0	18,4	2,3	0,7	0,2	0,4	3066

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Pourcentages pondérés.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 29 | Consommation habituelle de boissons sucrées (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par sexe et par âge, Belgique, 2014

	Age	Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	n	N
Hommes	3-5	86	(74-108)	0	48	292	363	104	230
	6-9	159	(145-181)	1	106	497	603	144	279
	10-13	234	(210-261)	3	180	668	806	119	210
	14-17	294	(258-330)	9	241	774	924	161	240
	18-39	277	(247-322)	4	218	766	915	187	305
	40-64	121	(101-165)	0	48	463	581	97	284
Femmes	3-5	80	(65-92)	0	50	259	306	94	224
	6-9	127	(115-144)	2	93	372	439	133	259
	10-13	172	(156-189)	4	140	457	539	150	239
	14-17	196	(174-215)	7	164	500	588	160	239
	18-39	150	(129-167)	1	104	447	531	150	315
	40-64	58	(46-73)	0	14	255	323	80	322

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes, percentiles et pourcentages pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 30 | Consommation habituelle de boissons sucrées (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), Belgique

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	n	N
SEXE	Hommes	197	(182-224)	0	120	643	787	812	1548
	Femmes	112	(100-122)	0	58	388	470	767	1598
AGE	3-5	84	(75-96)	0	49	283	350	198	454
	6-9	145	(134-159)	1	98	444	542	277	538
	10-13	200	(191-220)	3	152	563	675	269	449
	14-17	241	(227-265)	6	194	639	763	321	479
	18-39	209	(192-235)	2	152	608	733	337	620
	40-64	88	(76-103)	0	27	365	462	177	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	151	(136-169)	0	85	512	626	1031	1970
	Surpoids	132	(112-147)	0	71	454	558	282	619
	Obésité	170	(143-215)	0	90	589	722	127	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	227	(198-251)	0	151	719	882	775	1290
	Supérieur de type court	136	(118-152)	0	76	464	561	427	885
	Supérieur de type long	90	(75-102)	0	43	326	402	347	916
REGION*	Flandre	162	(147-174)	0	96	537	657	905	1766
	Wallonie	150	(134-172)	0	68	545	670	574	1126
TOTAL		152	(142-166)	0	84	517	633	1579	3146
ANNEE**	2004	177	(167-200)	0	93	621	768	1032	1867
	2014	150	(138-164)	0	74	536	664	760	1599

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes, percentiles et pourcentages pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

** La comparaison entre années comprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 31 | Consommation habituelle de boissons alcoolisées (en g par jour) au sein de la population (de 14 à 64 ans), par sexe et par âge, Belgique, 2014

	Age	Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	n	N
Hommes	14-17	94	(51-121)	0	1	485	685	36	232
	18-39	262	(202-327)	0	151	901	1186	147	299
	40-64	280	(238-368)	0	179	916	1189	168	282
Femmes	14-17	17	(10-23)	0	0	111	169	18	236
	18-39	58	(46-73)	0	21	234	296	103	312
	40-64	80	(68-100)	0	49	264	324	140	317

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes, percentiles et pourcentages pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 32 | Consommation habituelle de boissons alcoolisées (en g par jour) au sein de la population (de 14 à 64 ans), Belgique

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	n	N
SEXE	Hommes	256	(218-313)	0	149	886	1157	54	468
	Femmes	66	(57-78)	0	30	247	305	250	611
AGE	14-17	49	(30-57)	0	0	276	430	308	599
	18-39	148	(119-173)	0	66	568	760	360	1012
	40-64	179	(151-211)	0	100	625	827	268	1088
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	160	(130-191)	0	80	598	796	317	1192
	Surpoids	165	(143-232)	0	98	559	711	200	498
	Obésité	124	(89-160)	0	37	527	730	91	264
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	162	(117-197)	0	50	691	973	235	902
	Supérieur de type court	153	(129-193)	0	77	562	744	188	570
	Supérieur de type long	158	(129-190)	0	104	501	630	197	591
REGION*	Flandre	174	(145-210)	0	78	670	903	370	1201
	Wallonie	121	(106-157)	0	54	468	608	210	735
TOTAL		155	(132-177)	0	73	583	778	628	2100
ANNEE**	2004	192	(165-204)	0	104	686	892	779	1834
	2014	162	(135-179)	0	76	616	818	609	1574

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes, percentiles et pourcentages pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les analyses.

** La comparaison entre années comprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 33 | Consommation habituelle de bière avec alcool (en g par jour) au sein de la population (de 14 à 64 ans), par sexe et par âge, Belgique, 2014

	Age	Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	n	N
Hommes	14-17	82	(51-138)	0	0	456	669	24	233
	18-39	215	(171-271)	0	108	786	1017	104	297
	40-64	167	(128-219)	0	73	641	836	100	278
Femmes	14-17	5	(2-12)	0	0	14	63	6	235
	18-39	19	(12-31)	0	0	124	198	29	311
	40-64	21	(14-31)	0	0	133	199	28	313

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes, percentiles et pourcentages pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 34 | Consommation habituelle de bière avec alcool (en g par jour) au sein de la population (de 14 à 64 ans), Belgique

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	n	N
SEXE	Hommes	180	(149-222)	0	76	697	908	30	468
	Femmes	19	(14-26)	0	0	123	192	133	608
AGE	14-17	40	(22-59)	0	0	250	422	128	591
	18-39	109	(89-147)	0	13	520	715	230	1004
	40-64	90	(66-114)	0	7	437	608	65	1079
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	106	(80-140)	0	6	531	755	140	1180
	Surpoids	121	(79-154)	0	17	562	759	101	495
	Obésité	61	(38-92)	0	7	289	399	45	264
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	87	(69-132)	0	2	447	627	119	895
	Supérieur de type court	91	(65-117)	0	1	486	651	82	569
	Supérieur de type long	89	(73-128)	0	25	378	498	90	582
REGION*	Flandre	113	(95-149)	0	16	521	719	194	1195
	Wallonie	53	(36-71)	0	0	308	435	79	726
TOTAL		94	(78-114)	0	6	464	646	295	2083
ANNEE**	2004	116	(97-129)	0	11	546	727	394	1819
	2014	97	(79-116)	0	7	474	662	291	1563

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes, percentiles et pourcentages pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

** La comparaison entre années comprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 35 | Consommation habituelle de vin (y compris cidre, mousseux et champagne) (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par sexe et par âge, Belgique, 2014

	Age	Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	n	N
Hommes	14-17	4	(2-6)	0	0	25	45	10	231
	18-39	32	(24-42)	0	7	149	196	65	300
	40-64	75	(65-93)	0	43	258	315	113	280
Femmes	14-17	6	(3-10)	0	0	40	77	10	235
	18-39	32	(26-41)	0	6	147	187	81	311
	40-64	54	(45-70)	0	27	191	234	113	318

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes, percentiles et pourcentages pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 36 | Consommation habituelle de vin (y compris cidre, mousseux et champagne) (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), Belgique

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	n	N
SEXE	Hommes	51	(44-61)	0	15	213	270	20	466
	Femmes	41	(35-51)	0	12	169	211	146	611
AGE	14-17	4	(3-6)	0	0	27	50	226	598
	18-39	34	(27-41)	0	7	158	209	194	1011
	40-64	65	(57-76)	0	35	227	280	208	1089
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	47	(39-55)	0	15	194	245	201	1192
	Surpoids	58	(48-71)	0	23	223	276	127	498
	Obésité	40	(29-53)	0	4	193	255	60	264
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	35	(29-42)	0	6	156	198	132	906
	Supérieur de type court	56	(46-70)	0	18	230	301	129	569
	Supérieur de type long	59	(46-71)	0	29	218	276	136	588
REGION*	Flandre	43	(36-50)	0	13	180	227	216	1198
	Wallonie	59	(48-72)	0	18	248	315	154	740
TOTAL		47	(41-53)	0	14	196	248	402	2100
ANNEE**	2004	64	(55-69)	0	19	261	327	456	1824
	2014	48	(43-55)	0	15	201	255	390	1571

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes, percentiles et pourcentages pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les analyses.

** La comparaison entre années comprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 37 | Consommation habituelle de pâtisseries et de biscuits sucrés (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par sexe et par âge, Belgique, 2014

	Age	Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	n	N
Hommes	3-5	47	(44-54)	15	42	95	111	213	230
	6-9	62	(58-67)	19	56	124	141	257	279
	10-13	62	(57-67)	16	56	130	148	173	210
	14-17	57	(51-62)	13	51	124	145	183	240
	18-39	46	(41-51)	8	40	108	126	199	305
	40-64	41	(35-47)	6	35	97	114	179	284
Femmes	3-5	46	(42-58)	16	42	90	103	202	224
	6-9	52	(49-57)	17	48	102	117	230	259
	10-13	51	(47-56)	14	46	104	119	206	239
	14-17	47	(43-52)	12	42	98	114	181	239
	18-39	41	(38-47)	9	36	90	104	224	315
	40-64	35	(33-43)	7	31	78	91	225	322

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes, percentiles et pourcentages pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 38 | Consommation habituelle de pâtisseries et de biscuits sucrés (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), Belgique

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	n	N
SEXE	Hommes	47	(43-50)	8	40	108	127	1204	1548
	Femmes	40	(39-45)	9	36	88	102	1268	1598
AGE	3-5	47	(44-52)	15	42	94	111	415	454
	6-9	58	(54-61)	18	53	119	135	487	538
	10-13	57	(54-60)	15	51	119	137	379	449
	14-17	52	(49-56)	12	46	113	130	364	479
	18-39	43	(41-47)	8	37	98	115	423	620
	40-64	38	(35-42)	7	33	87	102	404	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	47	(43-50)	11	42	100	115	1625	1970
	Surpoids	40	(35-44)	6	33	97	116	431	619
	Obésité	40	(33-46)	4	33	101	122	204	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	41	(38-45)	5	35	96	112	979	1290
	Supérieur de type court	45	(42-51)	8	39	101	117	704	885
	Supérieur de type long	45	(41-50)	13	38	98	117	749	916
REGION*	Flandre	44	(41-47)	9	38	100	118	1410	1766
	Wallonie	45	(41-49)	5	39	104	121	861	1126
TOTAL		43	(42-46)	8	38	99	115	2472	3146
ANNEE**	2004	43	(40-46)	6	36	103	123	1297	1867
	2014	42	(39-44)	7	36	97	113	1110	1599

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes, percentiles et pourcentages pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

** La comparaison entre années comprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 39 | Consommation habituelle de confiseries et de chocolat (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par sexe et par âge, Belgique, 2014

	Age	Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	n	N
Hommes	3-5	28	(26-35)	5	23	69	83	196	230
	6-9	42	(38-45)	9	35	98	115	238	279
	10-13	45	(39-48)	8	38	107	125	173	210
	14-17	43	(37-46)	7	36	105	125	179	240
	18-39	33	(30-37)	3	26	89	107	192	305
	40-64	25	(22-32)	2	19	72	88	159	284
Femmes	3-5	29	(26-32)	7	25	62	72	202	224
	6-9	38	(35-41)	9	34	81	93	224	259
	10-13	38	(34-40)	8	34	82	96	202	239
	14-17	35	(31-37)	6	31	79	92	180	239
	18-39	27	(24-29)	3	23	65	77	212	315
	40-64	19	(17-23)	2	15	50	60	192	322

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes, percentiles et pourcentages pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 40 | Consommation habituelle de confiseries et de chocolat (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), Belgique

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	n	N
SEXE	Hommes	32	(30-35)	2	25	85	104	1137	1548
	Femmes	26	(24-28)	2	21	64	76	1212	1598
AGE	3-5	29	(27-32)	6	25	68	81	398	454
	6-9	40	(37-43)	9	35	91	107	462	538
	10-13	41	(39-44)	8	35	94	108	375	449
	14-17	38	(36-41)	6	32	89	105	359	479
	18-39	29	(28-32)	3	24	76	90	404	620
	40-64	23	(20-25)	2	17	63	76	351	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	30	(27-32)	4	25	76	90	1555	1970
	Surpoids	27	(24-31)	3	21	71	86	426	619
	Obésité	22	(18-26)	1	16	67	82	171	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	27	(25-30)	2	21	76	92	895	1290
	Supérieur de type court	31	(28-35)	4	24	83	101	701	885
	Supérieur de type long	28	(26-32)	3	24	68	80	715	916
REGION*	Flandre	29	(27-32)	2	23	76	90	1335	1766
	Wallonie	29	(27-32)	2	23	79	96	836	1126
TOTAL		29	(27-30)	2	23	75	90	2349	3146
ANNEE**	2004	26	(22-26)	2	20	72	88	1233	1867
	2014	26	(24-28)	2	20	72	88	1035	1599

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes, percentiles et pourcentages pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

** La comparaison entre années comprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 41 | Consommation habituelle de fritures et de snacks salés (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par sexe et par âge, Belgique, 2014

	Age	Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	n	N
Hommes	3-5	15	(12-20)	3	12	40	49	95	230
	6-9	26	(23-30)	5	21	63	76	127	279
	10-13	35	(32-40)	8	30	82	98	104	210
	14-17	44	(39-50)	11	37	97	115	139	240
	18-39	50	(44-58)	13	43	110	130	173	305
	40-64	35	(29-41)	7	29	84	100	121	284
Femmes	3-5	16	(14-24)	4	13	37	44	96	224
	6-9	23	(21-27)	7	20	52	62	120	259
	10-13	29	(25-31)	8	25	63	74	124	239
	14-17	32	(27-35)	10	28	68	79	140	239
	18-39	30	(24-33)	9	26	66	77	150	315
	40-64	21	(17-25)	4	17	50	60	105	322

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes, percentiles et pourcentages pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 42 | Consommation habituelle de fritures et de snacks salés (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), Belgique

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	n	N
SEXE	Hommes	40	(36-44)	7	33	95	113	759	1548
	Femmes	25	(22-27)	6	21	59	70	735	1598
AGE	3-5	16	(14-18)	3	12	41	51	191	454
	6-9	25	(23-28)	6	21	61	73	247	538
	10-13	33	(30-36)	8	27	76	91	228	449
	14-17	38	(35-42)	10	32	86	102	279	479
	18-39	39	(35-43)	10	33	88	105	323	620
	40-64	28	(23-31)	5	23	69	84	226	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	33	(29-36)	7	28	77	91	959	1970
	Surpoids	31	(26-35)	5	24	79	97	274	619
	Obésité	31	(24-37)	5	23	80	99	136	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	37	(32-42)	7	30	91	109	647	1290
	Supérieur de type court	31	(27-35)	4	24	82	99	429	885
	Supérieur de type long	27	(22-30)	9	25	52	58	392	916
REGION*	Flandre	35	(31-39)	9	30	79	92	859	1766
	Wallonie	28	(25-33)	3	21	75	92	541	1126
TOTAL		32	(29-35)	6	26	78	94	1494	3146
ANNEE**	2004	31	(28-34)	7	27	69	80	931	1867
	2014	32	(30-36)	6	27	78	94	764	1599

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes, percentiles et pourcentages pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

** La comparaison entre années comprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 43 | Consommation habituelle de sauce (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par sexe et par âge, Belgique, 2014

	Age	Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	n	N
Hommes	3-5	12	(10-14)	1	9	30	36	136	230
	6-9	20	(18-23)	3	16	49	57	181	279
	10-13	29	(25-31)	6	24	67	78	148	210
	14-17	36	(32-39)	8	32	79	92	194	240
	18-39	43	(37-47)	11	38	93	108	249	305
	40-64	33	(28-37)	7	29	75	88	212	284
Femmes	3-5	11	(9-15)	4	9	23	27	124	224
	6-9	18	(15-19)	7	16	35	41	173	259
	10-13	22	(18-23)	9	19	42	49	182	239
	14-17	24	(20-26)	10	21	46	54	180	239
	18-39	24	(21-27)	10	22	47	54	247	315
	40-64	20	(17-23)	8	18	40	46	215	322

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes, percentiles et pourcentages pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 44 | Consommation habituelle de sauce (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), Belgique

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	n	N
SEXE	Hommes	35	(31-37)	6	30	81	96	1120	1548
	Femmes	21	(19-23)	8	19	43	50	1121	1598
AGE	3-5	11	(10-13)	2	9	27	33	260	454
	6-9	18	(17-20)	5	16	41	49	354	538
	10-13	24	(23-26)	7	21	54	62	330	449
	14-17	29	(27-32)	9	25	62	73	374	479
	18-39	32	(29-35)	10	28	68	79	496	620
	40-64	26	(23-28)	7	22	57	67	427	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	27	(24-30)	7	23	58	68	1388	1970
	Surpoids	30	(25-34)	7	26	69	81	454	619
	Obésité	27	(22-31)	8	23	59	70	226	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	30	(26-33)	8	26	66	78	965	1290
	Supérieur de type court	26	(23-29)	7	22	58	69	640	885
	Supérieur de type long	27	(23-29)	6	23	58	69	606	916
REGION*	Flandre	29	(27-32)	7	25	65	77	1262	1766
	Wallonie	28	(24-30)	6	23	66	79	812	1126
TOTAL		27	(25-29)	7	24	61	72	2241	3146
ANNEE**	2004	30	(29-34)	7	25	73	89	1508	1867
	2014	29	(27-32)	9	25	63	74	1213	1599

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes, percentiles et pourcentages pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

** La comparaison entre années comprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 45 | Consommation habituelle du groupe des occasionnels dans son ensemble (y compris les boissons alcoolisées) (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par sexe et par âge, Belgique, 2014

	Age	Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	n	N
Hommes	3-5	260	(237-291)	37	200	685	838	229	230
	6-9	403	(378-425)	75	326	993	1195	279	279
	10-13	536	(501-562)	116	447	1263	1502	210	210
	14-17	638	(596-670)	149	539	1464	1731	240	240
	18-39	778	(727-835)	197	667	1735	2038	305	305
	40-64	678	(621-735)	158	573	1553	1835	283	284
Femmes	3-5	240	(217-255)	49	202	562	663	224	224
	6-9	318	(302-338)	76	274	706	825	259	259
	10-13	379	(363-404)	100	332	815	946	239	239
	14-17	418	(401-443)	116	370	885	1022	238	239
	18-39	443	(416-467)	126	394	929	1072	315	315
	40-64	348	(323-375)	84	302	771	898	322	322

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes, percentiles et pourcentages pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 46 | Consommation habituelle du groupe des occasionnels dans son ensemble (y compris les boissons alcoolisées) (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), Belgique

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	n	N
SEXE	Hommes	670	(632-708)	134	561	1573	1866	1546	1548
	Femmes	383	(365-401)	93	333	842	979	1597	1598
AGE	3-5	256	(240-276)	38	200	665	806	453	454
	6-9	368	(351-383)	68	300	897	1072	538	538
	10-13	463	(441-482)	98	387	1087	1289	449	449
	14-17	531	(508-551)	120	450	1218	1437	478	479
	18-39	602	(573-631)	145	515	1355	1591	620	620
	40-64	494	(467-526)	104	413	1158	1374	605	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	503	(463-520)	110	423	1168	1383	1967	1970
	Surpoids	523	(507-602)	96	432	1259	1497	619	619
	Obésité	553	(543-659)	83	449	1376	1641	310	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	603	(563-645)	116	504	1427	1688	1289	1290
	Supérieur de type court	502	(468-539)	111	422	1167	1382	884	885
	Supérieur de type long	433	(393-455)	93	366	1002	1183	915	916
REGION*	Flandre	563	(535-598)	109	463	1356	1620	1765	1766
	Wallonie	488	(446-506)	103	415	1122	1319	1124	1126
TOTAL		517	(497-539)	103	432	1220	1447	3143	3146
ANNEE**	2004	630	(625-684)	138	537	1439	1688	1863	1867
	2014	568	(582-644)	107	472	1353	1603	1597	1599

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes, percentiles et pourcentages pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

** La comparaison entre années comprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 47 | Consommation habituelle du groupe des occasionnels dans son ensemble (y compris les boissons alcoolisées) (en kcal par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par sexe et par âge, Belgique, 2014

	Age	Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	% en- dessous des recommandations	n	N
Hommes	3-5	502	(461-527)	142	454	1021	1161	3	229	230
	6-9	669	(648-704)	228	620	1276	1435	1	279	279
	10-13	782	(756-819)	291	732	1441	1611	1	210	210
	14-17	846	(813-884)	328	796	1534	1709	2	240	240
	18-39	880	(830-922)	347	829	1585	1764	2	304	305
	40-64	753	(706-800)	270	702	1407	1576	4	283	284
Femmes	3-5	463	(434-488)	172	435	850	947	1	224	224
	6-9	570	(549-595)	239	542	996	1101	1	259	259
	10-13	617	(595-644)	269	589	1060	1168	2	239	239
	14-17	630	(607-657)	277	602	1078	1187	3	238	239
	18-39	586	(559-613)	248	558	1021	1127	5	314	315
	40-64	467	(443-492)	175	439	855	953	14	322	322

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes, percentiles et pourcentages pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 48 | Consommation habituelle du groupe des occasionnels dans son ensemble (y compris les boissons alcoolisées) (en kcal par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), Belgique

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	% en-dessous des recommandations	n	N
SEXE	Hommes	792	(759-825)	279	740	1481	1656	3	1545	1548
	Femmes	536	(516-554)	205	505	968	1076	8	1596	1598
AGE	3-5	479	(461-505)	139	435	965	1095	3	453	454
	6-9	632	(608-647)	221	588	1193	1339	1	538	538
	10-13	712	(686-728)	266	667	1308	1462	2	449	449
	14-17	744	(717-764)	284	699	1355	1511	3	478	479
	18-39	721	(697-752)	271	676	1324	1480	4	618	620
	40-64	598	(573-625)	201	553	1144	1286	9	605	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	685	(649-705)	257	644	1251	1394	4	1966	1970
	Surpoids	618	(603-682)	195	565	1218	1379	9	618	619
	Obésité	586	(582-689)	183	535	1158	1312	10	310	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	692	(659-727)	233	641	1322	1486	5	1289	1290
	Supérieur de type court	658	(629-695)	226	613	1243	1394	5	883	885
	Supérieur de type long	616	(583-644)	217	575	1155	1293	6	914	916
REGION*	Flandre	683	(661-712)	244	636	1279	1434	4	1764	1766
	Wallonie	649	(612-669)	207	600	1252	1408	7	1123	1126
TOTAL		656	(639-676)	224	609	1246	1398	6	3141	3146
ANNEE**	2004	730	(720-781)	241	671	1420	1604	6	1863	1867
	2014	674	(687-740)	217	620	1315	1486	7	1595	1599

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes, percentiles et pourcentages pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

** La comparaison entre années comprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 49 | Consommation habituelle du groupe des occasionnels dans son ensemble (hormis les boissons alcoolisées) (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par sexe et par âge, Belgique, 2014

	Age	Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	n	N
Hommes	3-5	245	(229-279)	36	192	637	773	229	230
	6-9	391	(365-407)	78	324	933	1111	279	279
	10-13	499	(462-517)	114	423	1139	1343	210	210
	14-17	558	(521-581)	135	479	1252	1469	240	240
	18-39	559	(527-606)	135	479	1257	1474	305	305
	40-64	386	(355-421)	73	317	936	1117	283	284
Femmes	3-5	235	(215-255)	47	197	555	657	224	224
	6-9	322	(304-342)	78	278	715	836	259	259
	10-13	376	(357-398)	99	329	813	945	239	239
	14-17	401	(382-423)	109	353	858	994	238	239
	18-39	381	(358-405)	100	333	824	957	315	315
	40-64	265	(246-289)	55	223	617	729	322	322

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes, percentiles et pourcentages pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 50 | Consommation habituelle du groupe des occasionnels dans son ensemble (hormis les boissons alcoolisées) (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), Belgique

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	n	N
SEXE	Hommes	462	(438-491)	87	383	1108	1316	1546	1548
	Femmes	324	(309-342)	70	276	743	872	1597	1598
AGE	3-5	243	(230-264)	39	194	612	735	453	454
	6-9	359	(342-371)	74	301	840	994	538	538
	10-13	438	(415-452)	102	375	988	1161	449	449
	14-17	478	(456-495)	117	413	1064	1245	478	479
	18-39	465	(447-492)	111	400	1043	1222	620	620
	40-64	322	(303-343)	60	265	777	925	605	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	367	(339-381)	76	309	857	1011	1967	1970
	Surpoids	378	(369-431)	71	314	903	1070	619	619
	Obésité	456	(449-557)	71	366	1147	1375	310	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	475	(447-509)	89	399	1121	1319	1289	1290
	Supérieur de type court	373	(349-403)	77	314	868	1023	884	885
	Supérieur de type long	296	(269-313)	65	251	682	803	915	916
REGION*	Flandre	419	(401-447)	83	349	992	1176	1765	1766
	Wallonie	377	(346-393)	69	315	898	1059	1124	1126
TOTAL		390	(375-408)	75	325	928	1100	3143	3146
ANNEE**	2004	630	(624-683)	140	538	1434	1681	1863	1867
	2014	403	(421-465)	70	330	985	1175	1597	1599

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes, percentiles et pourcentages pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

** La comparaison entre années comprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 51 | Consommation habituelle du groupe des occasionnels dans son ensemble (hormis les boissons alcoolisées) (en kcal par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par sexe et par âge, Belgique, 2014

	Age	Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	% en- dessous des recommandations	n	N
Hommes	3-5	486	(458-521)	135	440	989	1124	3	229	230
	6-9	672	(643-700)	236	626	1261	1412	1	279	279
	10-13	764	(732-794)	290	719	1392	1551	1	210	210
	14-17	797	(763-830)	309	751	1439	1601	2	240	240
	18-39	746	(709-789)	277	700	1370	1528	4	304	305
	40-64	568	(531-606)	177	523	1113	1256	12	283	284
Femmes	3-5	467	(433-486)	175	439	853	949	1	224	224
	6-9	569	(550-597)	239	541	992	1096	1	259	259
	10-13	608	(589-637)	264	581	1044	1151	2	239	239
	14-17	613	(591-640)	267	585	1051	1158	4	238	239
	18-39	547	(518-570)	223	519	966	1070	7	314	315
	40-64	406	(384-429)	139	378	767	859	22	322	322

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes, percentiles et pourcentages pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 52 | Consommation habituelle du groupe des occasionnels dans son ensemble (hormis les boissons alcoolisées) (en kcal par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), Belgique

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	% en-dessous des recommandations	n	N
SEXE	Hommes	663	(636-692)	212	613	1278	1438	7	1545	1548
	Femmes	494	(476-512)	174	463	919	1025	12	1596	1598
AGE	3-5	480	(458-500)	148	440	944	1067	2	453	454
	6-9	623	(606-646)	228	584	1152	1286	1	538	538
	10-13	688	(668-708)	267	648	1243	1383	2	449	449
	14-17	705	(684-726)	277	665	1268	1409	3	478	479
	18-39	643	(616-664)	238	603	1183	1321	6	618	620
	40-64	481	(461-506)	149	442	947	1069	17	605	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	598	(567-614)	205	559	1123	1255	8	1966	1970
	Surpoids	530	(522-580)	167	485	1043	1181	13	618	619
	Obésité	524	(525-623)	166	477	1037	1177	13	310	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	616	(587-645)	192	568	1203	1356	9	1289	1290
	Supérieur de type court	574	(549-604)	187	534	1098	1231	9	883	885
	Supérieur de type long	527	(498-550)	179	491	998	1118	11	914	916
REGION*	Flandre	596	(577-621)	206	555	1126	1263	8	1764	1766
	Wallonie	569	(535-588)	161	522	1134	1280	12	1123	1126
TOTAL		575	(558-591)	184	532	1112	1251	10	3141	3146
ANNEE**	2004	730	(720-781)	241	671	1420	1604	6	1863	1867
	2014	574	(587-632)	174	523	1144	1297	12	1595	1599

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes, percentiles et pourcentages pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

** La comparaison entre années comprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

6. BIBLIOGRAPHIE

- (1) Vanhauwaert E. De actieve voedingsdriehoek. Leuven: Uitgeverij Acco; 2012.
- (2) Dekkers A, Verkaik-Kloosterman J, van Rossum C, Ocké M. SPADE: Statistical Program to Assess habitual Dietary Exposure. User's manual. Version 2.0. National Institute for Public Health and the Environment (RIVM); 2014 Dec 1.
- (3) Dekkers AL, Verkaik-Kloosterman J, van Rossum CT, Ocké MC. SPADE, a new statistical program to estimate habitual dietary intake from multiple food sources and dietary supplements. *J Nutr* 2014 Dec;144(12):2083-91.
- (4) Monteiro CA. Nutrition and health. The issue is not food, nor nutrients, so much as processing. *Public health nutrition* 2009;12(05):729-31.
- (5) De Graaf C. Effects of snacks on energy intake: an evolutionary perspective. *Appetite* 2006;47(1):18-23.
- (6) Ocke MC, Larranaga N, Grioni S, Van Den Berg SW, Ferrari P, Salvini S, et al. Energy intake and sources of energy intake in the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition. *European journal of clinical nutrition* 2009;63:S3-S15.
- (7) Yanetz R, Carroll RJ, Dodd KW, Subar AF, Schatzkin A, Freedman LS. Using biomarker data to adjust estimates of the distribution of usual intakes for misreporting: application to energy intake in the US population. *Journal of the American Dietetic Association* 2008;108(3):455-64.
- (8) Krebs-Smith SM, Graubard BI, Kahle LL, Subar AF, Cleveland LE, Ballard-Barbash R. Low energy reporters vs others: a comparison of reported food intakes. *European journal of clinical nutrition* 2000;54(4):281-7.
- (9) Ovaskainen ML, Reinivuo H, Tapanainen H, Hannila ML, Korhonen T, Pakkala H. Snacks as an element of energy intake and food consumption. *European journal of clinical nutrition* 2006;60(4):494-501.
- (10) Vartanian LR, Schwartz MB, Brownell KD. Effects of soft drink consumption on nutrition and health: a systematic review and meta-analysis. *American journal of public health* 2007;97(4):667-75.
- (11) Han E, Powell LM. Consumption patterns of sugar-sweetened beverages in the United States. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics* 2013;113(1):43-53.
- (12) Vereecken CA, Bobelijn K, Maes L. School food policy at primary and secondary schools in Belgium-Flanders: does it influence young people's food habits? *European journal of clinical nutrition* 2005;59(2):271-7.
- (13) Van der Horst K, Timperio A, Crawford D, Roberts R, Brug J, Oenema A. The school food environment: associations with adolescent soft drink and snack consumption. *American journal of preventive medicine* 2008;35(3):217-23.
- (14) Darmon N, Drewnowski A. Does social class predict diet quality? *The American journal of clinical nutrition* 2008;87(5):1107-17.
- (15) Lock K, Pomerleau J, Causer L, Altmann DR, McKee M. The global burden of disease attributable to low consumption of fruit and vegetables: implications for the global strategy on diet. *Bulletin of the World Health Organization* 2005;83(2):100-8.
- (16) Ball K, Crawford D, Mishra G. Socio-economic inequalities in women's fruit and vegetable intakes: a multilevel study of individual, social and environmental mediators. *Public health nutrition* 2006;9(05):623-30.
- (17) Brownell KD, Frieden TR. Ounces of prevention: the public policy case for taxes on sugared beverages. *New England Journal of Medicine* 2009;360(18):1805-8.
- (18) Niebylski ML, Redburn KA, Duhaney T, Campbell NR. Healthy food subsidies and unhealthy food taxation: A systematic review of the evidence. *Nutrition* 2015;31(6):787-95.
- (19) Smed S, Jensen JD, Denver S. Differentiated food taxes as a tool in health and nutrition policy. 2005.
- (20) Hulshof KF, Brussaard JH, Kruizinga AG, Telman J, Lowik MR. Socio-economic status, dietary intake and 10 y trends: the Dutch National Food Consumption Survey. *Eur J Clin Nutr* 2003 Jan;57(1):128-37.

MACRONUTRIMENTS

TABLE DES MATIÈRES

Introduction.....	465
3.1 Énergie	469
3.2 Glucides	515
3.3 Les lipides.....	587
3.4 Protéines.....	723

INTRODUCTION

AUTEUR
Sarah BEL

1. INTRODUCTION

Les éléments que l'on retrouve dans les nutriments sont des composants des produits alimentaires qui contribuent à la croissance, la réparation et l'entretien des fonctions corporelles (1). Ces éléments peuvent être subdivisés en deux grandes catégories: les macronutriments et les micronutriments¹. Les macronutriments sont consommés chaque jour en grandes quantités via l'alimentation; ces derniers permettent de dégager une quantité précise d'énergie par gramme de produit. Les graisses, les hydrates de carbone (y compris les fibres alimentaires), les protéines, l'eau et l'alcool appartiennent tous à ce groupe des macronutriments.

Il est prévu de présenter dans ce chapitre l'apport habituel en énergie, en hydrates de carbone, en graisses et en protéines. Pour ce qui concerne les hydrates de carbone, les résultats porteront sur l'apport total mais aussi sur l'apport spécifique de mono- et de disaccharides, de polysaccharides et de fibres alimentaires. Au chapitre des graisses, l'apport total sera présenté mais aussi les apports en acides gras saturés, en acides gras trans, en acides gras mono-insaturés, en acides gras polyinsaturés (dont les oméga-3- et les oméga-6) et en cholestérol.

Les apports habituels en ce qui concerne les divers macronutriments sont exprimés en grammes par jour ou en pourcentage d'énergie (en%) par jour (c'est à dire la contribution proportionnelle par rapport à l'apport total en termes d'énergie).

L'apport habituel en micronutriments a ensuite été comparé par rapport des recommandations nutritionnelles pour la Belgique. Ces dernières sont fixées par le Conseil Supérieur de la Santé (révision de 2016) (2). L'utilisation du logiciel SPADE® permet de comparer l'apport habituel de toute une série de micronutriments avec les références nutritionnelles spécifiques² :

- les apports de référence de la population (ARP)
- les besoins moyens (BM)
- les apports adéquats (AA).

Les éventuelles erreurs en ce qui concerne les déclarations et l'enregistrement des apports nutritionnels ont été prises en compte et ce aussi bien en terme de sous- que de sur-déclaration. Ces erreurs peuvent en effet entraîner un biais dans l'estimation des apports habituels en ce qui concerne les éléments nutritionnels et l'énergie. Les résultats portant sur les apports habituels sont donc également présentés après exclusion des "sous-rapporteurs".

L'apport total en énergie (en kcal/jour) et en macronutriments (en gr/jour) est toujours décrit pour l'ensemble des groupes d'âge, soit de 3 à 64 ans, pour commencer. Ce chiffre sert de référence afin de comparer ensuite la consommation entre différents sous-groupes, comme par exemple entre les catégories d'Indice de Masse Corporelle (IMC), de niveau d'éducation ou le lieu de résidence.

Il faut bien entendu tenir compte ici du fait que les besoins nutritionnels des enfants sont différents de ceux des adultes; leurs apports sont donc plus bas, du moins en termes absolus. Ces apports sont par conséquent aussi toujours décrits séparément pour différentes groupes d'âge (enfants, adolescents et adultes). C'est pour cette raison également qu'il est plus intéressant d'exprimer les résultats en ce qui concerne les apports en macronutriments sous forme d'en % ; cela permet alors de vérifier la contribution relative des divers macronutriments en comparaison avec l'apport total en énergie. Les résultats sont alors exprimés en "en%" et sont comparables entre les différents groupes d'âge (ils sont aussi plus corrects si l'on souhaite comparer différents sous-groupes de population).

Le logiciel SPADE® présente certaines limitations. On ne peut entre autre pas ajouter de cofacteurs dans l'analyse des apports habituels, comme par exemple l'activité physique, à la façon dont on le fait dans le cadre de la construction de modèles d'analyse multivariée. Seuls les facteurs de pondération d'une part et de standardisation (pour l'âge et le sexe) d'autre part peuvent être introduits dans le système. Les diffé-

¹ Voir le chapitre "Macronutriments"

² Voir le chapitre "Introduction et méthodologie" pour plus d'informations sur les valeurs de référence qui ont été utilisées.

rences significatives entre groupes de population sont décrites dans ce rapport ; il n’y a pas eu par contre d’analyses de régression multivariées avec l’inclusion de cofacteurs.

Pour terminer, on présente également de manière systématique la contribution proportionnelle des différents groupes d’aliments, tels que définis dans le cadre de Globodiet® (anciennement EPIC-Soft), par rapport à l’apport total de chacun des micronutriments³.

³ Voir le chapitre “Introduction et méthodologie” pour plus d’informations sur ces analyses.

2. REFERENTIES

- (1) Vanhauwaert E. De actieve voedingsdriehoek. Leuven: Uitgeverij Acco; 2012.
- (2) Hoge Gezondheidsraad. Voedingsaanbevelingen voor België - 2016. Brussel: HGR; 2016. Report No.: Advies nr. 9285.

3.1 ÉNERGIE

AUTEUR

Karin DE RIDDER

Remerciements

Ce travail n'aurait pas pu être réalisé sans la collaboration de nombreuses personnes. Des remerciements particuliers sont adressés :

Aux participants et aux enquêteurs pour leur participation à l'enquête ;

À Loes Brocatus, Charlotte Stiévenart et Sofie Van den Abeele pour la préparation et l'organisation du travail de terrain, ainsi que pour leur contribution à la gestion des données collectées ;

À Ledia Jani pour son travail organisationnel et logistique lors de l'enquête, de même que pour la mise en page de ce rapport ;

À Sarah Bel, Koenraad Cuypers, Karin De Ridder, Thérèse Lebacqz, Cloë Ost et Eveline Teppers pour le travail de gestion et d'analyse des données collectées.

À Koenraad Cuypers pour la coordination du projet.

Pour toute référence à ce chapitre, veuillez utiliser la citation suivante :

De Ridder K. Énergie. Dans : Bel S, Tafforeau J (éd.). Enquête de consommation alimentaire 2014-2015. Rapport 4. WIV-ISP, Bruxelles, 2016.

TABLE DES MATIÈRES

Résumé	10
1. Introduction	12
2. Instruments	16
2.1. Rappels de consommation alimentaire de 24 heures.....	16
2.2. Indicateurs	16
2.2.1. Erreurs de rapportage (sous-estimation ou surestimation)	16
2.2.2. Apports habituels	17
3. Résultats	18
3.1. Sous-estimation et surestimation	18
3.2. Apports habituels	20
3.3. Recommandations nutritionnelles	20
3.4. Sources d'énergie.....	21
4. Discussion	24
4.1. Conclusion	27
5. Tableaux	28
6. Bibliographie.....	52

RÉSUMÉ

L'être humain a besoin d'énergie pour grandir, se développer, maintenir sa masse musculaire et bouger. L'énergie est apportée par l'alimentation sous forme de glucides, de lipides, de protéines et d'alcool. Pour un bon équilibre énergétique, les apports énergétiques doivent être proportionnels aux dépenses énergétiques. Ces dernières dépendent de la taille et du poids de la personne, mais aussi de son activité physique.

Sous-estimation

La fiabilité des résultats de l'enquête de consommation alimentaire dépend de l'exactitude avec laquelle la consommation d'aliments est rapportée par les personnes interrogées. Le fait de rapporter des apports énergétiques totaux inférieurs aux besoins énergétiques attendus – phénomène également appelé « sous-rapportage » (« underreporting » en anglais) – est fréquemment observé dans les études de consommation alimentaire basées sur une auto-évaluation des participants. Dans l'enquête de consommation alimentaire 2014-2015, la proportion de personnes sous-estimant leurs apports énergétiques (ou « sous-rapporteurs ») s'élève à 24 %. Cette proportion (parmi les personnes âgées de 15 à 64 ans) est significativement plus élevée en 2014 (34 %) qu'elle ne l'était en 2004 (28 %). La sous-estimation des apports énergétiques est plus fréquente chez les femmes, adolescentes et adultes, de même que chez les personnes ayant un niveau d'éducation relative faible ; elle augmente, par ailleurs, lorsque l'indice de masse corporelle (IMC) augmente.

Apports habituels

En Belgique, en 2014, les apports habituels en énergie au sein de la population (de 3 à 64 ans) sont en moyenne de 1.894 kcal par jour. Ces apports grimpent à 2.149 kcal par jour après exclusion des personnes qui sous-estiment leurs apports énergétiques.

Les femmes présentent des apports énergétiques significativement inférieurs (1.846 kcal par jour) à ceux des hommes (2.459 kcal par jour), et ce après exclusion des sous-rapporteurs.

Les apports énergétiques moyens augmentent de 1.402 kcal par jour chez les enfants âgés de 3 à 5 ans à 2.011 kcal par jour chez les adultes âgés de 18 à 39 ans, avant de redescendre légèrement à 1.877 kcal par jour chez les adultes plus âgés (40-64 ans). Une même tendance est observée après exclusion des personnes qui sous-estiment leurs apports énergétiques : une hausse des apports énergétiques allant de 1.363 kcal par jour chez les jeunes enfants (3-5 ans) à 2.288 kcal par jour chez les adultes âgés de 18 à 39 ans est alors observée, suivie d'une légère baisse (2.177 kcal par jour) chez les adultes plus âgés (40-64 ans).

Les apports habituels en énergie passent de 2.128 kcal par jour chez les personnes ayant un statut pondéral « normal » à 2.178 kcal par jour chez les personnes en situation de surpoids et 2.231 kcal par jour chez les personnes souffrant d'obésité (après exclusion des sous-rapporteurs). Il n'est néanmoins pas possible de conclure que cette tendance est significative sur la seule base des intervalles de confiance.

Les personnes avec un niveau d'éducation relativement faible présentent des apports moyens en énergie plus élevés (2.205 kcal par jour) que les personnes détenant un niveau d'éducation élevé (2.087 kcal par jour) et ce après exclusion des sous-rapporteurs.

Par ailleurs, les apports moyens en énergie sont plus élevés en Flandre (2.193 kcal par jour) qu'en Wallonie (2.099 kcal par jour). Enfin, en 2014, les apports énergétiques moyens au sein de la population âgée de 15 à 64 ans sont similaires à ceux qui étaient observés en 2004.

Recommandations nutritionnelles

Les apports énergétiques dépendent étroitement des besoins en énergie, ces derniers variant selon le poids, la taille et le niveau d'activité des individus. Il n'est dès lors pas possible d'évaluer quantitativement, à l'échelle de la population, le pourcentage de personnes présentant des apports énergétiques appropriés. Les apports en énergie de la population ont donc été comparés de manière qualitative avec les recommandations du Conseil Supérieur de la Santé. Sur base de cette comparaison, les apports en énergie semblent appropriés chez les enfants et les hommes adultes (après exclusion des sous-rapporteurs), tandis qu'ils s'avèrent légèrement inférieurs aux apports recommandés chez les adolescents et les femmes adultes (principalement les femmes âgées de 18 à 39 ans).

Sources d'énergie

En Belgique, en 2014, les principales sources alimentaire d'énergie sont les céréales et les produits céréaliers, la viande, les préparations à base de viande et les produits végétariens, ainsi que les produits laitiers et de substitution : en moyenne, ces aliments fournissent environ la moitié des apports en énergie de la population âgée de 3 à 64 ans.

1. INTRODUCTION

L'être humain a besoin d'énergie pour une croissance et un développement corporel optimal, mais aussi pour permettre le travail des muscles et la pratique d'exercice physique (1;2).

L'énergie est apportée par l'alimentation sous forme de glucides, de lipides, de protéines et d'alcool. La contribution relative de ces macronutriments aux apports énergétiques varie d'une personne à l'autre. Dans ce rapport, les résultats relatifs à l'énergie sont exprimés en kilocalories (1 kcal = 4,184 kiloJoules). Chaque macronutriment libère une quantité différente d'énergie « métabolisable » :

- 9 kcal par g pour les lipides ;
- 4 kcal par g pour les glucides et les protéines ;
- 7 kcal par g pour l'alcool ;
- 2 kcal par g pour les fibres alimentaires ;
- 2,4 kcal par g pour les polyols ;
- 3 kcal par g pour les acides organiques.

La **dépense totale d'énergie** (« total energy expenditure » ou TEE en anglais) se compose quant à elle de différents éléments (1;2) :

- Le métabolisme de base (BMR, « basal metabolic rate »)

Le métabolisme de base se définit comme : l'énergie dépensée, dans un état post absorptif et dans un environnement thermoneutre, par un sujet éveillé se trouvant dans un état de repos psychologique et physiologique total. Dans la littérature, la dépense énergétique au repos (« resting energy expenditure » ou REE en anglais) est plus fréquemment utilisée car elle requiert des conditions moins strictes et est donc plus facile à mesurer : il s'agit de l'énergie dépensée au repos lorsqu'aucune énergie n'est nécessaire pour le travail des muscles. Celle-ci est, la plupart du temps, légèrement plus élevée que le métabolisme de base. La plupart des études utilisent la dépense énergétique au repos comme un proxy du métabolisme de base. Le métabolisme de base représente, quant à lui environ 45 à 75 % de la dépense totale d'énergie.

- L'effet thermique des aliments

La digestion, l'absorption, le transport, l'échange et le stockage des nutriments requièrent de l'énergie et augmentent la dépense énergétique au repos. Le travail musculaire requis pendant le repas ne fait, quant à lui, pas partie de l'effet thermique des aliments. Cette dépense d'énergie qui a lieu (environ 4 heures) après le repas augmente la dépense énergétique au repos d'à peu près 10 %.

- La dépense d'énergie liée aux activités physiques

L'activité physique peut être définie comme tout mouvement produit par les muscles squelettiques et responsable d'une augmentation de la dépense énergétique. Ceci inclut les exercices physiques volontaires, planifiés et structurés, tout comme les activités physiques spontanées (par exemple, travailler, se promener et d'autres activités impliquant des mouvements). La dépense d'énergie liée aux activités physiques représente environ 15 à 50 %, voire plus, de la dépense totale d'énergie.

Le niveau d'activité physique (PAL, « physical activity level ») peut être défini comme le rapport entre la dépense totale d'énergie et la dépense énergétique au repos pendant 24 heures. Un PAL inférieur à 1,4 correspond à un niveau d'inactivité (personne alitée ou invalide), un PAL de 1,6 à un niveau d'activité modérée (travail en position assise avec peu de déplacements ou sans activité sportive) et un PAL de 2 à un niveau de grande activité (travail physique lourd ou activité physique intense) (2).

- Dans une moindre mesure, la thermogénèse induite par le froid.

La dépense d'énergie est influencée par une série de facteurs, tels que le sexe et l'âge, la masse corporelle, la composition corporelle, le niveau d'exercice physique, la croissance, une éventuelle grossesse, l'allaitement ou la présence de maladies (1).

Pour un bon équilibre énergétique, les apports en énergie devraient être égaux aux dépenses énergétiques. Des apports supérieurs aux dépenses se traduisent par une prise de poids et inversement. Un déséquilibre entre apports et dépenses influence également la croissance, la composition corporelle (masse grasseuse et masse non grasseuse) et certains facteurs de risque de maladies (2).

Selon l'Autorité Européenne de Sécurité des Aliments (EFSA), les apports en énergie recommandés au niveau de la population (pour les personnes en bonne santé), peuvent être calculés à partir d'une estimation du métabolisme de base (BMR) (estimé) et du niveau d'activité physique (PAL) (1;2) :

Dépense totale d'énergie = BMR (ou REE) x PAL

Les apports énergétiques recommandés aux adultes figurent au Tableau 1; ceux-ci sont définis en prenant en compte une REE ou un BMR correspondant à un IMC idéal de 22 kg/m²(1) et se déclinent en fonction de six niveaux d'activité différents (PAL de 1,4 à 2,4). Les recommandations du Conseil Supérieur de la Santé pour les adultes correspondent à une gamme de besoins moyens (Tableau 1) (2).

Les apports énergétiques recommandés pour les enfants et les adolescents figurent au Tableau 2; ces derniers tiennent compte des dépenses énergétiques et des besoins liés à la croissance. Les besoins moyens en énergie des enfants de plus de 2 ans se basent sur les courbes de croissance harmonisées au niveau de l'Union Européenne (1). Les recommandations du Conseil Supérieur de la Santé sont calculées à partir des REE définies par Henry (Tableau 2) (2) et sont estimées pour différents niveaux d'activité physique (PAL de 1,4 à 2,4).

Les apports énergétiques dépendent étroitement des besoins en énergie, ces derniers variant selon le poids, la taille et le niveau d'activité des individus. Il n'est dès lors pas possible d'évaluer quantitativement, à l'échelle de la population, le pourcentage de personnes ayant des apports énergétiques appropriés. Les apports en énergie de la population ont donc été comparés de manière qualitative avec les recommandations du Conseil Supérieur de la Santé.

Tableau 1 | Recommandations concernant les besoins moyens en énergie (BM, en kcal par jour) chez les adultes, Conseil Supérieur de la Santé et EFSA (1;2)

Groupes d'âge	REE Médiane la plus faible	REE Médiane la plus élevée	BM énergie PAL=1,4*	BM énergie PAL=1,6*	BM énergie PAL=1,8*	BM énergie PAL=2,0*	BM énergie PAL=2,2*	BM énergie PAL=2,4*
Hommes								
18-29	1.674	1.761	2.338 - 2.466	2.672 - 2.818	3.006 - 3.170	3.340 - 3.522	3.674 - 3.875	4.008 - 4.227
30-39	1.621	1.675	2.264 - 2.344	2.588 - 2.679	2.911 - 3.014	3.235 - 3.349	3.558 - 3.684	3.881 - 4.019
40-49	1.574	1.659	2.204 - 2.322	2.519 - 2.654	2.834 - 2.986	3.148 - 3.317	3.463 - 3.649	3.778 - 3.981
50-59	1.496	1.645	2.094 - 2.304	2.393 - 2.633	2.692 - 2.962	2.991 - 3.291	3.290 - 3.620	3.590 - 3.949
60-69	1.416	1.531	1.982 - 2.144	2.265 - 2.450	2.549 - 2.756	2.832 - 3.062	3.115 - 3.369	3.398 - 3.674
Femmes								
18-29	1.342	1.416	1.878-1.983	2.147-2.266	2.415-2.549	2.683-2.832	2.952-3.116	3.220-3.399
30-39	1.278	1.357	1.789-1.899	2.045-2.171	2.300-2.442	2.556-2.713	2.812-2.985	3.067-3.256
40-49	1.224	1.321	1.713-1.849	1.958-2.114	2.203-2.378	2.448-2.642	2.692-2.906	2.937-3.170
50-59	1.154	1.315	1.616-1.841	1.847-2.104	2.077-2.367	2.308-2.630	2.539-2.893	2.770-3.156
60-69	1.102	1.202	1.542-1.682	1.762-1.923	1.983-2.163	2.203-2.403	2.423-2.644	2.644-2.884

REE = « Resting energy expenditure », dépense d'énergie au repos.

* Sur base de la REE médiane la plus faible et la plus élevée.

Tableau 2 | Recommandations concernant les besoins moyens en énergie (BM, en kcal par jour) chez les enfants et les adolescents, Conseil Supérieur de la Santé et EFSA (1;2)

Age	REE*	BM** énergie PAL=1.4	BM** énergie PAL=1.6	BM** énergie PAL=1.8	BM** énergie PAL=2.0
Garçons					
3	830	1.174			
4	888	1.256	1.436	1.615	
5	942	1.332	1.522	1.712	
6	996	1.409	1.610	1.811	
7	1.059	1.497	1.711	1.925	
8	1.126	1.592	1.819	2.046	
9	1.191	1.684	1.925	2.165	
10	1.196		1.933	2.174	2.416
11	1.264		2.043	2.298	2.554
12	1.345		2.174	2.445	2.717
13	1.444		2.333	2.625	2.916
14	1.555		2.513	2.828	3.142
15	1.670		2.699	3.036	3.374
16	1.761		2.845	3.201	3.556
17	1.819		2.940	3.307	3.675
Filles					
3	775	1.096			
4	826	1.168	1.335	1.502	
5	877	1.239	1.417	1.594	
6	928	1.312	1.500	1.687	
7	984	1.392	1.591	1.790	
8	1.045	1.477	1.688	1.899	
9	1.107	1.566	1.790	2.013	
10	1.125		1.818	2.046	2.273
11	1.181		1.908	2.146	2.385
12	1.240		2.004	2.255	2.505
13	1.299		2.099	2.361	2.624
14	1.346		2.175	2.447	2.719
15	1.379		2.228	2.507	2.786
16	1.398		2.259	2.542	2.824
17	1.409		2.277	2.562	2.846

REE = « Resting energy expenditure », dépense d'énergie au repos.

* REE estimée sur base des équations de Henry.

** Besoins moyens prenant en compte un coefficient de 1,01 pour la croissance.

2. INSTRUMENTS

2.1. RAPPELS DE CONSOMMATION ALIMENTAIRE DE 24 HEURES

Deux rappels de consommation alimentaire de 24 heures non-consécutifs ont été réalisés auprès de chaque participant par des enquêteurs ayant reçu une formation spécifique. A deux reprises donc, les participants ont été invités à indiquer tout ce qu'ils avaient mangé et bu les 24 heures précédant le jour de l'interview, et ce en passant en revue les différents repas (petit-déjeuner, dix-heures, etc.). Il leur a également été demandé de rapporter en quelles quantités ces aliments/boissons avaient été consommés. Cette procédure de collecte des données a été réalisée de manière standardisée au moyen du logiciel GloboDiet®¹. Après un solide contrôle de qualité, ces données ont ensuite été couplées à des tables de composition des aliments : chaque aliment consommé a donc été relié à sa teneur en énergie, en macronutriments (lipides, glucides, protéines) et en micronutriments (vitamines, calcium, fer, etc.).

2.2. INDICATEURS

2.2.1. Erreurs de rapportage (sous-estimation ou surestimation)

L'évaluation de la consommation habituelle d'aliments sur base de données rapportées par les participants eux-mêmes ou par un proxy peut être biaisée. L'une des principales causes de biais concerne les erreurs de rapportage (sous- ou surestimation) effectuées par les personnes interrogées. Plus particulièrement, une sous-estimation (ou « sous-rapportage ») des aliments consommés est relativement fréquente et constitue un obstacle à la collecte de données de consommation alimentaire exactes.

Il est important de pouvoir évaluer et caractériser ce phénomène afin de mesurer la fiabilité des données de consommation alimentaire collectées. En effet, un rapportage incorrect peut non seulement biaiser l'estimation de la consommation habituelle d'aliments et de nutriments, mais aussi les estimations des termes d'exposition de la population à certaines substances chimiques (telles que des additifs alimentaires) présentes dans les aliments.

Les erreurs de rapportage peuvent être dues à des oublis de la part des participants ou à un souci de désirabilité sociale. Le fait que les apports rapportés soient inférieurs aux besoins attendus peut cependant aussi être la conséquence du suivi d'un régime (par exemple, un régime pauvre en énergie ou jeûne) ou d'une maladie.

Les apports énergétiques se situent à la base de l'alimentation, dans la mesure où les différents nutriments doivent être présents dans les aliments qui sont nécessaires à satisfaire les besoins en énergie de l'organisme. En cas de sous-estimation des apports énergétiques, une sous-estimation des apports en nutriments est donc également attendue (3).

La méthode la plus fréquemment utilisée pour estimer la validité des apports énergétiques rapportés consiste à comparer ces derniers aux dépenses énergétiques attendues (4). La validité des apports énergétiques rapportés s'appuie sur la comparaison fondamentale suivante (en supposant que les changements dans les réserves corporelles sont négligeables) (5) :

$$\text{Apports énergétiques (EI)} = \text{Dépense d'énergie (TEE)}$$

Comme décrit dans l'introduction, la dépense totale d'énergie peut être calculée sur base du métabolisme de base (BMR) estimé et du niveau d'activité physique (PAL). En supposant que les apports et les dépenses en énergie soient égaux, le ratio entre les apports énergétiques rapportés (EI_{rep}) et le métabolisme de base estimé (BMR_{est}) devrait être égal au niveau d'activité physique (PAL) : $(EI_{rep}/BMR_{est}) = PAL$.

Le ratio entre les apports énergétiques rapportés et le métabolisme de base estimé peut donc être comparé au niveau d'exercice physique attendu.

Dans le cadre de l'Enquête de Consommation Alimentaire 2014-2015, la prévalence de rapportage incorrect (sous-estimation et surestimation) des apports énergétiques a été évaluée au niveau individuel à

¹ Se référer à la Section « Introduction générale et méthodologie » de l'enquête pour davantage d'informations sur le rappel de consommation alimentaire et le logiciel GloboDiet®.

l'aide des principes et des valeurs seuils issus de la méthode de Goldberg, revue par Black en 2000 (5-7). Ces valeurs seuils tiennent compte de toute une série de facteurs tels que la variation intra-individuelle des apports énergétiques, le nombre de jours pendant lesquels la consommation alimentaire a été évaluée et le nombre de personnes participant à l'étude.

Le métabolisme de base (BMR) a été évalué à partir des équations spécifiques à l'âge et au sexe établies par Schofield et al. (1985) sur base de la masse corporelle et de la taille, mesurées dans le cadre de l'enquête (8). Les niveaux d'activité physique (PAL) suivants ont été utilisés, selon les recommandations de l'EFSA (4) :

- 1,4 pour les enfants de 3 ans ;
- 1,6 pour les enfants de 4 à 9 ans ;
- 1,8 pour les adolescents de 10 à 17 ans ;
- 1,6 pour les adultes de 18 à 64 ans.

À titre de comparaison, la prévalence de la sous-estimation et de la surestimation des apports énergétiques (au sein de la population âgée de 15 à 64 ans) ont été recalculées également, sur base de cette même méthode (c'est-à-dire avec des PAL variant avec l'âge plutôt qu'un PAL fixe de 1,55), à partir des données de l'enquête de consommation alimentaire de 2004.

2.2.2. Apports habituels

Les apports habituels en énergie au sein de la population ont été estimés sur base des données collectées lors des deux rappels de consommation alimentaire de 24 heures, au moyen du modèle de consommation quotidienne du logiciel SPADE² (9;10). Les apports habituels en énergie ont été exprimés en kcal par jour. Ces apports ont été estimés, dans un premier temps, pour l'ensemble des participants. La seconde série d'analyses à, quant à elle, été réalisée en excluant les personnes ayant fortement sous-évalué leurs apports énergétiques.

² Se référer à la Section « Introduction générale et méthodologie » de l'enquête pour davantage d'informations concernant le fonctionnement du logiciel SPADE®.

3. RÉSULTATS

3.1. SOUS-ESTIMATION ET SURESTIMATION

Dans le cadre de l'Enquête de Consommation Alimentaire 2014-2015, 24,3 % des participants³ sous-estiment leurs apports énergétiques (sous-rapporteurs), 75,2 % comme des rapporteurs plausibles et 0,5 % comme surévaluant leurs apports énergétiques (Tableau 3). La proportion de personnes surévaluant leurs apports énergétiques ne varie pas significativement d'un sous-groupe de la population à l'autre. Les résultats décrits ci-après se focalisent donc uniquement sur la prévalence de sous-rapporteurs au sein de la population.

Le pourcentage de sous-rapporteurs est plus élevé chez les femmes (27,2 %) que chez les hommes (21,3 %), cette différence étant significative après standardisation pour l'âge (OR 1,37 ; IC 95 % 1,16-1,63). Ce pourcentage varie également avec l'âge : après standardisation pour le sexe, celui-ci est significativement moins élevé chez les enfants (de 3 à 9 ans) (4,9 %) que chez les adolescents (de 10 à 17 ans) (36,3 % ; OR 0,17 ; IC 95 % 0,12-0,26) et les adultes (de 18 à 64 ans) (30,8 % ; OR 0,49 ; IC 95 % 0,26-0,95). À cet égard, il est important de préciser que la consommation alimentaire des enfants a été rapportée par leurs parents et non par les enfants eux-mêmes. Le phénomène de sous-rapportage est, en outre, significativement plus fréquent chez les adolescents que chez les adultes (OR 2,85 ; IC 95 % 1,97-4,12).

Les participants détenant le niveau d'éducation le plus faible sont plus nombreux à sous-estimer leurs apports énergétiques (28,6 %) que les participants diplômés de l'enseignement de type court (22,3 %) (OR 1,34 ; IC 95 % 1,10-1,65) ou long (19,4 %) (OR 1,54 ; IC 95 % 1,25-1,90). Ces différences sont significatives après standardisation pour l'âge et le sexe.

Les personnes souffrant d'obésité sont également significativement plus nombreuses (52,9 %) à sous-estimer leurs apports énergétiques, en comparaison aux personnes en situation de surpoids (35,1 %) (OR 1,92 ; IC 95 % 1,45-2,55), présentant un indice de masse corporelle (IMC) « normal » (17,6 %) (OR 3,71 ; IC 95 % 2,84-4,84) ou en situation de carence pondérale (11,7 %) (OR 5,57 ; IC 95 % 3,37-9,21). Cette association reste significative après standardisation supplémentaire pour le suivi d'un régime pauvre en énergie.

La prévalence de sous-estimation des apports énergétiques est plus élevée en Wallonie (27,0 %) qu'en Flandre (21,7 %) (OR 1,39 ; IC 95 % 1,16-1,67) ; cette différence est significative après standardisation pour l'âge et le sexe.

Enfin, la proportion de sous-rapporteurs (parmi les personnes âgées de 15 à 64 ans) est significativement plus élevée en 2014 (34,1 %) qu'elle ne l'était en 2004 (28,3 %). En 2004 (OR 2,09 ; IC 95 % 1,70-2,58) comme en 2014 (OR 1,43 ; IC 95 % 1,17-1,76), les femmes sont significativement plus nombreuses que les hommes à sous-évaluer leurs apports énergétiques (Tableau 4).

³ Participants pour lesquels le poids et la taille étaient disponibles, ces données étant nécessaires pour identifier une éventuelle sous- ou surestimation des apports énergétiques.

Tableau 3 | Distribution des participants (de 3 à 64 ans) selon l'exactitude du rapportage des apports énergétiques (en comparaison aux dépenses attendues), Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014

		Sous-estimation	Rapportage plausible	Surestimation	N	
SEXE	Hommes	21,3	78,1	0,7	1529	
	Femmes	27,2	72,4	0,5	1567	
AGE	3-9 ans	4,9	94,2	0,9	977	
	10-17 ans	36,3	63,6	0,1	918	
	18-64 ans	30,8	68,6	0,6	1201	
NIVEAU D'ÉDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	28,6	70,8	0,5	1286	
	Supérieur de type court	22,3	77,2	0,5	874	
	Supérieur de type long	19,4	78,0	0,7	898	
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Carence pondérale	11,7	87,8	0,5	196	
	Normal	17,6	81,7	0,7	1970	
	Surpoids	35,1	64,6	0,3	619	
	Obésité	52,9	47,1	0,0	310	
	REGION*	Flandre	21,7	77,7	0,6	1743
		Wallonie	27,0	72,4	0,6	1107
TOTAL		24,3	75,2	0,6	3096	

Pourcentages non-pondérés.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 4 | Distribution des participants (de 15 à 64 ans) selon l'exactitude du rapportage des apports énergétiques (en comparaison aux dépenses attendues), Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2004 et 2014

Année		Sous-estimation	Rapportage plausible	Surestimation	N
2004	Hommes	20,8	77,2	2,0	922
	Femmes	35,6	63,6	0,9	945
	TOTAL	28,3	70,3	1,4	1867
2014	Hommes	30,1	52,0	0,5	821
	Femmes	38,0	48,0	0,4	853
	TOTAL	34,1	65,5	0,4	1674

Pourcentages non-pondérés.

3.2. APPORTS HABITUELS

En Belgique, en 2014, les apports habituels en énergie s'élèvent en moyenne à 1.894 kcal par jour au sein de la population âgée de 3 à 64 ans ; la médiane est de 1.843 kcal par jour et le percentile 97,5 % de 3.021 kcal par jour.

Cette valeur moyenne grimpe à 2.149 kcal par jour lorsque les personnes qui sous-estiment leurs apports énergétiques sont exclues de l'échantillon ; la médiane est alors de 2.126 kcal par jour et le percentile 97,5 % de 3.105 kcal par jour.

Les apports énergétiques sont étroitement liés aux besoins en énergie ; ainsi, les personnes ayant des besoins énergétiques plus élevés (les hommes et les adultes, par exemple) présenteront, par conséquent, des apports énergétiques supérieurs.

Les hommes ont des apports significativement plus élevés en énergie (2.189 kcal par jour) que les femmes (1.630 kcal par jour). Cette différence reste significative après exclusion des personnes qui sous-estiment leurs apports énergétiques (2.459 kcal par jour chez les hommes versus 1.846 kcal par jour chez les femmes). Cette différence s'observe à tout âge, excepté chez les enfants âgés de 3 à 5 ans ; il n'est pas possible en effet chez ces derniers d'affirmer que la différence est significative sur la seule base des intervalles de confiance.

Les apports habituels en énergie varient avec l'âge : ceux-ci augmentent progressivement de 1402 kcal par jour chez les enfants âgés de 3 à 5 ans à 2.011 kcal par jour chez les adultes âgés de 18 à 39 ans, avant de redescendre légèrement à 1877 kcal par jour chez les adultes plus âgés (40-64 ans). Cette même tendance est observée après exclusion des personnes qui sous-estiment leurs apports énergétiques : une hausse des apports énergétiques allant de 1363 kcal par jour chez les jeunes enfants (de 3 à 5 ans) à 2.288 kcal par jour chez les adultes âgés de 18 à 39 ans est alors observée, suivie d'une légère baisse (2.177 kcal par jour) chez les adultes plus âgés (40-64 ans).

En ce qui concerne les variations en fonction de l'IMC, des tendances différentes sont observées avant et après exclusion des sous-rapporteurs. Lorsque l'ensemble des participants sont considérés dans les analyses, les personnes souffrant d'obésité présentent des apports moyens en énergie significativement plus faibles (1.762 kcal par jour) que les personnes ayant un IMC considéré comme normal (1.939 kcal par jour). Cette différence disparaît cependant après exclusion des sous-rapporteurs et la tendance inverse semble prévaloir: les apports habituels en énergie sont alors de 2.128 kcal par jour chez les personnes ayant un IMC « normal », 2.178 kcal par jour chez les personnes en situation de surpoids et 2.231 kcal par jour chez les personnes souffrant d'obésité. Il n'est pas toutefois possible de conclure que cette tendance à la hausse est significative, sur base des intervalles de confiance uniquement.

Les apports énergétiques moyens, calculés sur base de l'ensemble des participants, s'avèrent relativement similaires quel que soit le niveau d'éducation. Après exclusion des sous-rapporteurs, cependant, les personnes sans diplôme, avec un diplôme de l'enseignement primaire ou secondaire présentent des apports énergétiques significativement plus élevés (2.205 kcal par jour et) que les personnes diplômées de l'enseignement supérieur de type long (2.087 kcal par jour).

Les apports moyens en énergie sont en outre significativement plus élevés en Flandre qu'en Wallonie, avant et après exclusion des personnes qui sous-estiment leurs apports énergétiques. Dans ce dernier cas, les apports habituels en énergie s'élèvent à 2.193 kcal par jour en Flandre et à 2.099 kcal par jour en Wallonie.

Enfin, en 2014, les apports habituels en énergie, au sein de la population âgée de 15 à 64 ans, sont relativement similaires à ceux qui étaient observés en 2004 (respectivement, 2.243 kcal par jour et 2.344 kcal par jour, après exclusion des sous-rapporteurs).

3.3. RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES

Les apports énergétiques dépendent étroitement des besoins en énergie, ces derniers variant selon le poids, la taille et le niveau d'activité des individus. Il n'est dès lors pas possible d'évaluer quantitativement, à l'échelle de la population totale, le pourcentage de personnes présentant des apports énergétiques appropriés. Les apports en énergie de la population ont donc été comparés de manière qualitative avec les

recommandations du Conseil Supérieur de la Santé : il s'agit plus particulièrement de comparer les apports médians des différentes catégories d'âge avec les apports recommandés, en considérant un niveau d'activité (PAL) spécifique. Le niveau d'activité physique choisi ici est le même que celui utilisé afin d'estimer la prévalence de sous-estimation dans l'échantillon (cf. Section 2.2.1). L'ensemble des résultats présentés ci-dessous concernent les analyses réalisées après exclusion des sous-rapporteurs.

Chez les enfants les plus jeunes (de 3 à 5 ans), l'apport énergétique médian se situe dans la gamme des apports recommandés, tant chez les garçons que chez les filles, lorsqu'un niveau d'activité physique de 1,4 est considéré pour les enfants de 3 ans et un niveau de 1,6 pour les enfants de 4 et de 5 ans (Tableau 2).

Le Conseil Supérieur de la Santé recommande, pour les garçons âgés de 6 à 9 ans, des apports en énergie compris entre 1.610 et 1.925 kcal par jour (pour un niveau d'activité physique de 1,6) (Tableau 2) : dans le cadre de l'enquête, la médiane observée chez les garçons de cet âge est de 1.799 kcal par jour et se situe donc dans les limites recommandées. Pour les filles, les apports devraient être compris entre 1.500 (6 ans) et 1.790 kcal par jour (9 ans) : la médiane observée chez les filles de cet âge est de 1.622 kcal par jour (6-9 ans) et se situe donc également dans les limites recommandées.

Les apports énergétiques médians, chez les garçons âgés de 10 à 13 ans et de 14 à 17 ans, s'élèvent à 2.122 et 2.340 kcal par jour respectivement. De tels résultats sont inférieurs aux apports recommandés (pour un niveau d'activité physique de 1,8) par le Conseil Supérieur de la Santé (Tableau 2). Il est de même chez les filles, avec des apports médians (1.800 kcal par jour dans la catégorie 10-13 ans et 1.891 kcal par jour dans la catégorie 14-17 ans) qui sont inférieurs aux recommandations, même en considérant un niveau d'activité physique de 1,6 (Tableau 2).

Chez les adultes (de 18 à 64 ans), les apports médians en énergie se situent, pour les hommes, dans les limites recommandées (pour un niveau d'activité physique de 1,6). Pour les femmes âgées de 18 à 39 ans, par contre, l'apport médian est inférieur à la recommandation du Conseil Supérieur de la Santé. Chez les femmes âgées de 40 à 64 ans, il est difficile de tirer des conclusions à ce sujet : en effet, même si l'apport médian en énergie (1.813 kcal par jour) est compris dans les limites recommandées pour cette catégorie d'âge (1.762-2.114 kcal par jour pour les catégories 40-49, 50-59 et 60-69 ans, cf. Tableau 1), celui-ci est néanmoins inférieur aux limites recommandées pour les catégories 40-49 ans (1.958-2.114 kcal par jour) et 50-59 ans (1.847-2.104 kcal par jour), considérées séparément. Or, la majorité des femmes plus âgées de la population d'étude se trouvent dans ces deux dernières catégories.

3.4. SOURCES D'ÉNERGIE

Les céréales et les produits céréaliers, la viande, les préparations à base de viande et les produits végétariens, ainsi que les produits laitiers (y compris les produits de substitution tels que les boissons à base de soja) fournissent près de la moitié (48,5 %) des apports en énergie. Les groupes « pâtisseries et biscuits sucrés » et « sucre et confiseries » contribuent également de manière substantielle (8,3 % et 7,5 %, respectivement) aux apports en énergie de la population. Enfin, les matières grasses et l'huile, les boissons non alcoolisées et les pommes de terre et autres tubercules représentent ensemble 16,0 % du total des apports énergétiques (Tableau 5).

Tableau 5 | Contribution des différents groupes d'aliments à l'apport quotidien en énergie au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014

Groupes d'aliments	Contribution moyenne à l'apport en énergie (%)	Intervalle de confiance à 95 %
Pommes de terre et autres tubercules	4,2	(3,9-4,5)
Légumes	2,4	(2,3-2,6)
Légumineuses	0,2	(0,1-0,2)
Fruits	5,2	(4,9-5,6)
Produits laitiers et substituts	12,6	(12,1-13,1)
Céréales et produits céréaliers	22,5	(21,9-23,2)
Viande, produits dérivés et végétariens	13,5	(13,0-14,1)
Poisson, coquillages et crustacés	1,9	(1,6-2,2)
Œufs et produits dérivés	0,7	(0,6-0,8)
Matières grasses et huile	6,6	(6,3-7,0)
Sucre et confiseries	7,5	(7,0-8,0)
Pâtisseries et biscuits sucrés	8,3	(7,8-8,9)
Boissons non alcoolisées	5,2	(4,8-5,6)
Boissons alcoolisées	3,6	(3,1-4,1)
Condiments, sauces, épices	3,6	(3,3-3,9)
Bouillon	0,0	(0,0-0,0)
Divers*	0,2	(0,1-0,3)
Snacks**	1,5	(1,3-1,7)

Source: Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014.

Pourcentages pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

* Certains produits végétariens, substituts de repas, produits diététiques.

** Chips, biscuits salés, apéritifs.

Des tableaux détaillés décrivant la contribution moyenne de chaque groupe d'aliments aux apports énergétiques de la population, selon le sexe, l'âge, l'IMC, le niveau d'éducation, le lieu de résidence et l'année de l'enquête, sont présentés dans la Section 5. Les principales différences observées sont les suivantes :

- La contribution des produits laitiers et des fruits aux apports énergétiques est plus élevée chez les femmes que chez les hommes, tandis que ces derniers puisent davantage d'énergie que les femmes dans les boissons non alcoolisées et alcoolisées.
- La contribution des produits laitiers et des fruits aux apports énergétiques est plus élevée chez les enfants (de 3 à 9 ans) que chez les adolescents et les adultes (de 10 à 64 ans). Les céréales et produits céréaliers, les sauces et les snacks contribuent davantage aux apports énergétiques des adolescents âgés de 14 à 17 ans, qu'à ceux des enfants (de 3 à 9 ans). Les adultes (de 18 à 64 ans) ont une part plus importante de leurs apports en énergie qui provient de la consommation de légumes, de viande, de matières grasses, d'huile et de boissons alcoolisées, en comparaison aux

enfants et aux adolescents. Les enfants et les jeunes adolescents (de 3 à 13 ans) puisent davantage d'énergie dans les produits sucrés (sucre, confiseries, pâtisseries, biscuits sucrés) que les adultes.

- Les personnes souffrant d'obésité ont une part plus importante de leurs apports en énergie qui provient de la consommation de viande, de matières grasses, d'huile et de légumes, en comparaison aux personnes présentant un IMC « normal ».
- La contribution de la viande, des pommes de terre et des boissons non alcoolisées aux apports en énergie est plus élevée chez les personnes ayant un niveau d'éducation relativement faible que chez les personnes détenant un niveau d'éducation élevé. Ces dernières puisent, quant à elles, davantage d'énergie dans les fruits, les céréales et les produits céréaliers que les personnes ayant un niveau d'instruction plus bas.
- La contribution des légumes, des fruits, de la viande et du poisson aux apports en énergie de la population (de 15 à 64 ans) est plus importante en 2014 par rapport à celle qui était observée en 2004. A l'inverse, la contribution des œufs, des matières grasses, de l'huile, des boissons non alcoolisées et des boissons alcoolisées est plus faible en 2014 qu'en 2004.

4. DISCUSSION

Les apports en énergie, et plus particulièrement les apports excessifs, constituent un thème sociétal important car il s'agit là d'un des facteurs pouvant mener à une prise de poids et finalement au surpoids ou à l'obésité. De manière générale, les apports en énergie sont déterminés par les besoins de l'organisme, ces derniers étant influencés par différents facteurs, tels que le sexe, l'âge, la taille, le poids et le niveau d'activité physique (1).

Sous-estimation

La fiabilité des résultats d'une enquête de consommation alimentaire dépend de l'exactitude avec laquelle la consommation d'aliments est rapportée par les personnes interrogées. Le fait de rapporter des apports énergétiques totaux inférieurs aux besoins énergétiques attendus – phénomène également appelé « sous-rapportage » (« underreporting » en anglais) – est fréquemment observé dans les études de consommation alimentaire basées sur une auto-évaluation des participants. (3). Dans ce rapport, cette sous-estimation a été évaluée, au niveau individuel, en comparant les apports énergétiques rapportés aux besoins attendus, sur base d'un niveau d'activité (PAL) fixe spécifique à l'âge (1). Cette méthode présente cependant certaines limites :

- une personne ayant des besoins énergétiques nettement plus élevés que supposé risque de rapporter des apports en énergie supérieurs à la valeur seuil définie sur base d'un niveau d'activité fixe, alors même que ces apports peuvent s'avérer insuffisants pour répondre aux besoins réels de cette personne ; celle-ci ne sera donc pas considérée comme un « sous-rapporteur », alors que cela pourrait être le cas.
- une personne qui suit un régime ou qui est malade aura des apports énergétiques relativement bas ; si ces derniers sont inférieurs à la valeur seuil, celle-ci sera donc considérée comme un « sous-rapporteur », alors que ce n'est pas réellement le cas.

Dans le cadre de l'Enquête de Consommation Alimentaire 2014-2015 (ECA2014-15), 24 % des participants ont été identifiés comme des personnes qui sous-estiment leurs apports énergétiques. A titre de comparaison, la proportion de sous-rapporteurs (parmi les personnes âgées de 15-64 ans) est plus élevée en 2014 (34 %) que lors de la précédente enquête menée en 2004 (28 %). Les valeurs seuils utilisées dans la présente enquête afin d'identifier ces sous-rapporteurs ont été calculées en considérant un niveau d'activité fixe, spécifique à l'âge (de 1,4 à 1,8 selon l'âge) ; de telles valeurs sont supérieures aux valeurs seuils calculées à partir d'un niveau d'activité physique unique (1,55) quel que soit l'âge. Le pourcentage de sous-rapporteurs évalué dans cette enquête est, par conséquent, supérieur à celui observé dans d'autres études et notamment à celui décrit dans le rapport de 2004 (20 %) (11;12). L'utilisation de valeurs seuils plus élevées implique, par ailleurs, une hausse de la sensibilité (la chance qu'un véritable sous-rapporteur soit désigné comme tel), mais aussi une baisse de la spécificité (la chance qu'un rapporteur plausible soit désigné comme tel).

Comme on le sait depuis longtemps déjà, le phénomène de sous-estimation des apports énergétiques est plus fréquent dans certains groupes, plus particulièrement chez les femmes et les personnes présentant un IMC élevé (3). Le taux plus élevé chez les femmes s'explique notamment par l'utilisation d'un niveau d'activité physique identique pour les deux sexes : les besoins énergétiques des femmes étant généralement inférieurs à ceux des hommes, celles-ci risquent donc davantage de présenter des apports énergétiques inférieures à la valeur seuil définie et d'être catégorisées en tant que sous-rapporteur (3;11). A l'instar d'autres études internationales (3), les résultats de l'enquête montrent par ailleurs, une augmentation du pourcentage de personnes qui sous-estiment leurs apports énergétiques lorsque l'IMC augmente : ce pourcentage passe de 12 % chez les personnes en situation de carence pondérale à 53 % chez les personnes souffrant d'obésité.

Les résultats relatifs aux apports énergétiques des enfants (de 3 à 9 ans) semblent moins sujets à d'éventuelles sous-estimations puisque seulement 5 % d'entre eux ont été identifiés comme étant des sous-rapporteurs. Le fait que la consommation d'aliments des enfants ait été rapportée par un parent au moyen d'un journal bord contribue probablement à expliquer ce faible pourcentage. A l'inverse, ce sont les adolescents (de 10 à 17 ans) qui sont les plus nombreux (36 %) à sous-estimer leurs apports énergétiques. Un

pourcentage relativement élevé (31 %) de sous-rapporteurs est également observé chez les adultes (de 18 à 64 ans).

Ce phénomène de sous-estimation est problématique dans la mesure où il est susceptible d'entraîner des erreurs au niveau de l'estimation des apports en nutriments. Dans le cadre de l'enquête de consommation alimentaire, les apports en glucides, lipides et protéines ont, par conséquent, été analysés pour l'ensemble de l'échantillon d'une part, et en excluant les sous-rapporteurs d'autre part. Ces deux types d'analyses sont systématiquement présentés sous forme de tableaux, tandis que la description des résultats se concentre essentiellement sur les analyses réalisées après exclusion des sous-rapporteurs, celles-ci fournissant des résultats plus aisément interprétables. A titre d'exemple, des tendances inverses sont observées au niveau de l'association entre apports énergétiques et IMC, avant et après exclusion des sous-rapporteurs : dans le premier cas, les personnes souffrant d'obésité présentent des apports énergétiques inférieurs aux personnes avec un statut pondéral « normal » (1.762 kcal par jour et 1.939 kcal par jour, respectivement) ; cette différence disparaît après exclusion des sous-rapporteurs et les apports en énergie semblent alors augmenter avec l'IMC (2.231 kcal par jour et 2.128 kcal par jour, respectivement chez les personnes souffrant d'obésité et celles avec un statut pondéral « normal »). Par ailleurs, s'il n'y a pas dans un premier temps de différence à ce sujet en fonction du niveau d'éducation, les apports moyens en énergie des personnes ayant un niveau d'éducation relativement faible s'avèrent plus élevés que ceux des personnes avec le niveau d'éducation le plus élevé après exclusion des sous-rapporteurs.

L'exclusion systématique des sous-rapporteurs dans les analyses ou l'ajustement des résultats en fonction de cette sous-estimation (une autre méthode également utilisée pour tenir compte de ce biais) sont également problématiques car le phénomène de sous-estimation va de pair avec des facteurs importants tels que le sexe, l'âge et l'IMC (12). Une modélisation plus complexe serait par conséquent nécessaire pour tenir compte de ce phénomène et obtenir des résultats plus précis (12).

Apports habituels

Les femmes présentent un apport moyen total en énergie plus faible que les hommes et ce, quelle que soit la catégorie d'âge, excepté chez les jeunes enfants (de 3 à 5 ans). Cette différence est cohérente avec les résultats d'autres études internationales et avait également été observée lors de la précédente enquête de consommation, menée en 2004 (11;12). Cette observation est, en outre, relativement logique étant donné les besoins énergétiques inférieurs des femmes, en comparaison à ceux des hommes.

Outre le sexe, l'âge est également associé aux apports énergétiques. En comparant les résultats de la présente enquête à ceux observés aux Pays-Bas (analyses incluant les sous-rapporteurs), les apports médians en énergie estimés parmi les enfants belges âgés de 6 à 9 ans (1.609 kcal par jour) semblent nettement inférieurs à ceux observés chez les enfants néerlandais âgés de 7 et 8 ans (environ 2.000 kcal par jour) (13). Les apports moyens en énergie (incluant les sous-rapporteurs) des enfants âgés de 3 à 5 ans (1.402 kcal par jour) et de 6 à 9 ans (1.655 kcal par jour) semblent, par contre, être plus proches des apports observés en 2006-2007 chez les enfants français âgés de 3 à 10 ans (1.658 kcal par jour) (14).

Concernant les adolescents, les apports médians estimés en Belgique sont nettement inférieurs à ceux observés aux Pays-Bas, une différence qui varie de 349 à 514 kcal par jour selon le sexe et la catégorie d'âge (13). Les apports moyens sont, par contre, similaires à ceux observés en France en 2006-2007 (14). Les apports énergétiques des adultes sont, par ailleurs, inférieurs d'environ 200 à 400 kcal par jour à ceux des adultes néerlandais et français. Une tendance à la baisse des apports énergétiques des adultes avec l'âge est néanmoins observée dans les trois pays (13;15).

La comparaison des résultats de l'ECA2014-15 avec ceux de 10 pays européens met en évidence que les apports énergétiques moyens observés en Belgique, chez les hommes comme chez les femmes, figurent parmi les plus faibles d'Europe (12). Après exclusion des sous-rapporteurs, les apports énergétiques augmentent de près de 300 kcal par jour, une hausse qui est également observée dans les pays européens affichant les apports énergétiques les plus faibles. Les pays avec des apports moyens plus élevés présentent, quant à eux, une hausse moins importante lorsque les personnes qui sous-estiment leurs apports énergétiques sont exclues des analyses (12).

De manière générale, les apports énergétiques estimés dans le cadre de l'ECA2014-15 figurent parmi les plus faibles d'Europe. Les comparaisons avec d'autres études européennes doivent cependant être réa-

lisées avec une certaine prudence : en effet, l'utilisation de méthodologies et de techniques d'analyse différentes peut contribuer à expliquer de telles différences.

De plus, la comparaison qualitative de ces résultats avec les recommandations du Conseil Supérieur de la Santé montre que les adolescents et les femmes adultes présentent (même après exclusion des sous-rapporteurs) des apports inférieurs aux quantités recommandées. A ce stade, il n'est cependant pas possible de déterminer si cette observation reflète une consommation énergétique réellement faible ou si celle-ci résulte de la présence de biais dans l'estimation de ces apports. Outre le possible souci de désirabilité sociale et d'autres effets psychologiques résultant d'une interview en face-à-face, le fait que les interviews aient été planifiées à l'avance avec les participants peut avoir incité ces derniers à manger moins que d'habitude (de manière délibérée ou non) le jour de rappel.

Une méthodologie identique avait été utilisée lors de l'enquête de 2004 et la comparaison entre ces deux années montrent des apports énergétiques similaires (parmi les personnes âgées de 15 à 64 ans) en 2004 et 2014. Aux Pays-Bas, par contre, où les apports énergétiques estimés sont plus élevés, les participants (de plus de 16 ans) ont été contactés par téléphone à l'improviste, ce qui peut expliquer partiellement les différences observées au niveau des apports. L'augmentation, entre 2004 et 2014 en Belgique, du pourcentage de personnes (de 15 à 64 ans) avec un tour de taille associé à un risque élevé de maladies métaboliques liées à l'obésité abdominale laissent toutefois supposer que les apports énergétiques en Belgique ne sont pas (trop) faibles en 2014 (16).

Contribution des macronutriments aux apports en énergie

La contribution des macronutriments (glucides, lipides et protéines) aux apports énergétiques totaux (en%) figure dans les chapitres qui leur sont dédiés. Voici quelques conclusions :

- Les glucides constituent la principale source d'énergie, avec une contribution de 44 en%, soit un pourcentage similaire à celui qui était noté en 2004. Ce pourcentage n'est pas suffisant, selon les recommandations du Conseil Supérieur de la Santé (minimum 50 à 55 en%) (2). Comme en 2004, une grande proportion de ces glucides est, en outre, apportée par des monosaccharides et des disaccharides (surtout chez les enfants), alors que les polysaccharides devraient être privilégiés.
- Les lipides apportent, en moyenne, 36 % de l'énergie quotidienne totale ingérée, un pourcentage assez semblable à celui de 2004. Ce pourcentage est trop élevé, en comparaison aux recommandations du Conseil Supérieur de la Santé (maximum 30 à 35 en%) (2). Les acides gras saturés présentent, en outre, une contribution énergétique trop élevée : en effet, malgré une légère diminution par rapport à 2004 (15 en%), la contribution des acides gras saturés est toujours de 13 en% en moyenne en 2014 alors qu'il est recommandé de ne pas dépasser 10 en%.
- Enfin, la contribution énergétique moyenne des protéines est de 15 en%, ce qui correspond à des apports moyens appropriés en protéines, selon les recommandations en vigueur. Un tel résultat est similaire à celui qui était observé en 2004.

Ces trois grandes sources d'énergie apportent ensemble 95 % de l'énergie consommée. L'énergie restante provient de la consommation de fibres alimentaires, d'alcool, de polyols et d'acides organiques. Bien que les apports totaux en énergie puissent varier fortement (en kcal par jour) selon différents facteurs tels que l'âge, le sexe ou le poids, la contribution proportionnelle des différents macronutriments aux apports énergétiques totaux (en%) s'avère, quant à elle, relativement stable dans le temps et entre les différents sous-groupes de la population.

Sources alimentaires d'énergie

Les céréales et les produits céréaliers, la viande (et les produits dérivés) et les produits laitiers constituent les principales sources d'énergie dans notre alimentation, en contribuant à 49 % des apports énergétiques. De tels résultats sont analogues aux observations faites dans 10 autres pays européens et avaient également été observés lors de l'enquête de 2004 (11;12). Il s'agit toutefois de préciser ici que ces études s'étaient focalisées sur les adultes, tandis que la présente enquête incluait également les enfants et adolescents.

En Belgique, 23 % des apports énergétiques proviennent des céréales et des produits céréaliers, ce qui se situe dans la moyenne des pays européens (de 14 à 34 %) (12). Concernant la viande (14 %) et les produits

laitiers (13 %), la Belgique présente des pourcentages relativement élevés en comparaison aux résultats observés à l'échelle européenne (respectivement, 7-18 % et 6-18 %) (12). A l'opposé, la contribution des matières grasses et des huiles aux apports énergétiques est relativement faible en Belgique (7 %) en comparaison à d'autres pays européens (avec des résultats qui varient de 7 % à plus de 15 %). Le pourcentage observé en Belgique est cependant tiré vers le bas par les participants les plus jeunes (12). La contribution moyenne des pâtisseries et des biscuits sucrés aux apports énergétiques (8 %) s'avère, quant à elle, similaire à celle des autres pays (de 5 à 10 %) et ce, malgré le fait que ce résultat soit tiré vers le haut par les participants les plus jeunes (> 10 %).

Ces résultats montrent qu'il n'y a pas de groupes d'aliments contribuant de manière spécialement élevée aux apports énergétiques de la population. Ceci va dans le même sens que les résultats présentés dans le premier chapitre (« La consommation alimentaire ») qui n'avaient pas révélé de consommation spécialement élevée de certains groupes d'aliments.

4.1. CONCLUSION

En conclusion, les apports énergétiques estimés au sein de la population belge (de 3 à 64 ans) sont dans le bas de la distribution en comparaison aux autres pays européens et aux recommandations prodiguées par le Conseil Supérieur de la Santé, et ce même après exclusion des personnes qui sous-estiment leurs apports énergétiques. Ce phénomène de sous-estimation biaisant les comparaisons entre sous-groupes de la population, les résultats présentés dans les chapitres suivants (glucides, lipides et protéines) porteront sur les analyses réalisées après exclusion des sous-rapporteurs. L'ensemble des résultats (avec et sans les sous-rapporteurs) sont néanmoins présentés sous forme de tableaux.

5. TABLEAUX

Tableau 1 	Recommandations concernant les besoins moyens en énergie (BM, en kcal par jour) chez les adultes, Conseil Supérieur de la Santé et EFSA (1;2)	14
Tableau 2 	Recommandations concernant les besoins moyens en énergie (BM, en kcal par jour) chez les enfants et les adolescents, Conseil Supérieur de la Santé et EFSA (1;2)	15
Tableau 3 	Distribution des participants (de 3 à 64 ans) selon l'exactitude du rapportage des apports énergétiques (en comparaison aux dépenses attendues), Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014	19
Tableau 4 	Distribution des participants (de 15 à 64 ans) selon l'exactitude du rapportage des apports énergétiques (en comparaison aux dépenses attendues), Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2004 et 2014	19
Tableau 5 	Contribution des différents groupes d'aliments à l'apport quotidien en énergie au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014	22
Tableau 6 	Apports habituels en énergie (en kcal par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par sexe et par âge, Belgique, 2014	30
Tableau 7 	Apports habituels en énergie (en kcal par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	31
Tableau 8 	Apports habituels en énergie (en kcal par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans (sans les personnes qui sous-estiment leurs apports énergétiques), par sexe et par âge, Belgique, 2014	32
Tableau 9 	Apports habituels en énergie (en kcal par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans (sans les personnes qui sous-estiment leurs apports énergétiques), Belgique	33
Tableau 10 	Contribution moyenne des pommes de terres et autres tubercules à l'apport en énergie (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	34
Tableau 11 	Contribution moyenne des légumes à l'apport en énergie (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	35
Tableau 12 	Contribution moyenne des légumineuses à l'apport en énergie (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	36
Tableau 13 	Contribution moyenne des fruits à l'apport en énergie (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	37
Tableau 14 	Contribution moyenne des produits laitiers et substituts à l'apport en énergie (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	38
Tableau 15 	Contribution moyenne des céréales et produits céréaliers à l'apport en énergie (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	39
Tableau 16 	Contribution moyenne de la viande, des préparations à base de viande et des produits de substitution à l'apport en énergie (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	40
Tableau 17 	Contribution moyenne du poisson, des préparations à base de poisson, des coquillages et des crustacés à l'apport en lipides (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	41

Tableau 18 Contribution moyenne des œufs et produits dérivés à l'apport en énergie (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	42
Tableau 19 Contribution moyenne des matières grasses et des huiles à l'apport en énergie (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	43
Tableau 20 Contribution moyenne du sucre et des confiseries à l'apport en énergie (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	44
Tableau 21 Contribution moyenne des pâtisseries et biscuits sucrés à l'apport en énergie (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	45
Tableau 22 Contribution moyenne des boissons non alcoolisées à l'apport en énergie (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	46
Tableau 23 Contribution moyenne des boissons alcoolisées à l'apport en énergie (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	47
Tableau 24 Contribution moyenne des condiments, sauces et épices à l'apport en énergie (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014	48
Tableau 25 Contribution moyenne du bouillon à l'apport en énergie (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014	49
Tableau 26 Contribution moyenne des produits divers (certains produits végétariens, substituts de repas, produits diététiques) à l'apport en énergie (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014	50
Tableau 27 Contribution moyenne des chips, biscuits salés et apéritifs à l'apport en énergie (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014	51

Tableau 6 | Apports habituels en énergie (en kcal par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par sexe et par âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95 %	P5	P50	P95	P97,5	n = N
Hommes	3-5	1425	(1377-1459)	907	1383	2086	2253	230
	6-9	1761	(1726-1811)	1140	1713	2549	2749	279
	10-13	2008	(1962-2062)	1312	1954	2886	3107	210
	14-17	2165	(2112-2222)	1420	2108	3104	3338	240
	18-39	2341	(2264-2397)	1538	2280	3351	3603	305
	40-64	2223	(2151-2298)	1451	2163	3195	3439	284
Femmes	3-5	1341	(1296-1394)	871	1321	1879	1997	224
	6-9	1552	(1509-1586)	1057	1533	2112	2236	259
	10-13	1639	(1596-1684)	1130	1620	2212	2339	239
	14-17	1678	(1643-1729)	1163	1659	2259	2386	239
	18-39	1702	(1657-1748)	1182	1683	2288	2416	315
	40-64	1598	(1553-1636)	1089	1579	2174	2301	322

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant un apport positif en énergie au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 7 | Apports habituels en énergie (en kcal par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	n = N
SEXE	Hommes	2189	(2143-2232)	1344	2137	3208	3460	1548
	Femmes	1630	(1601-1659)	1101	1612	2221	2350	1598
AGE	3-5	1402	(1362-1437)	853	1360	2096	2270	454
	6-9	1655	(1631-1692)	1029	1609	2440	2634	538
	10-13	1826	(1794-1864)	1149	1777	2671	2879	449
	14-17	1927	(1890-1960)	1219	1877	2808	3024	479
	18-39	2011	(1962-2054)	1277	1959	2922	3146	620
	40-64	1877	(1832-1923)	1178	1826	2748	2963	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	1939	(1890-1972)	1210	1892	2825	3039	1970
	Surpoids	1861	(1834-1950)	1117	1809	2779	3003	619
	Obésité	1762	(1720-1869)	1023	1702	2703	2940	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	1882	(1839-1938)	1115	1828	2834	3066	1290
	Supérieur de type court	1922	(1875-1977)	1202	1871	2817	3041	885
	Supérieur de type long	1891	(1843-1943)	1196	1852	2718	2915	916
REGION*	Flandre	1957	(1921-2004)	1204	1910	2874	3097	1766
	Wallonie	1825	(1770-1857)	1117	1769	2723	2951	1126
TOTAL		1894	(1861-1923)	1159	1843	2798	3021	3146
ANNEE**	2004	2044	(2008-2107)	1147	1970	3194	3485	1867
	2014	1955	(1955-2031)	1171	1901	2923	3157	1599

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant un apport positif en énergie au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

** La comparaison entre années reprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 8 | Apports habituels en énergie (en kcal par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans (sans les personnes qui sous-estiment leurs apports énergétiques), par sexe et par âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95 %	P5	P50	P95	P97,5	n = N
Hommes	3-5	1406	(1349-1435)	1031	1385	1853	1956	222
	6-9	1824	(1793-1885)	1365	1799	2367	2493	257
	10-13	2149	(2111-2216)	1632	2122	2759	2901	151
	14-17	2369	(2317-2428)	1807	2340	3032	3186	142
	18-39	2652	(2544-2702)	2019	2619	3395	3568	236
	40-64	2547	(2478-2635)	1929	2514	3274	3444	196
Femmes	3-5	1329	(1283-1367)	1027	1317	1669	1743	212
	6-9	1633	(1600-1671)	1306	1622	2001	2082	238
	10-13	1812	(1776-1845)	1467	1800	2198	2283	162
	14-17	1904	(1863-1936)	1546	1891	2303	2392	130
	18-39	1955	(1904-1992)	1589	1942	2364	2454	201
	40-64	1826	(1786-1864)	1471	1813	2224	2312	198

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant un apport positif en énergie au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 9 | Apports habituels en énergie (en kcal par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans (sans les personnes qui sous-estiment leurs apports énergétiques), Belgique

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	n = N
SEXE	Hommes	2459	(2404-2499)	1587	2463	3278	3453	1204
	Femmes	1846	(1813-1870)	1410	1844	2285	2377	1141
AGE	3-5	1363	(1339-1402)	951	1335	1867	1988	434
	6-9	1760	(1712-1779)	1264	1729	2361	2506	495
	10-13	2015	(1965-2039)	1464	1981	2681	2841	313
	14-17	2160	(2116-2187)	1573	2124	2868	3037	272
	18-39	2288	(2250-2348)	1668	2251	3038	3217	437
	40-64	2177	(2124-2218)	1579	2140	2899	3072	394
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	2128	(2076-2160)	1438	2105	2891	3067	1623
	Surpoids	2178	(2145-2279)	1467	2151	2977	3163	402
	Obésité	2231	(2115-2346)	1447	2213	3064	3255	146
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	2205	(2147-2262)	1451	2176	3050	3246	908
	Supérieur de type court	2161	(2107-2214)	1449	2143	2925	3099	679
	Supérieur de type long	2087	(2028-2134)	1435	2070	2791	2951	724
REGION*	Flandre	2193	(2148-2235)	1460	2170	2995	3179	1364
	Wallonie	2099	(2035-2143)	1408	2076	2868	3047	808
TOTAL		2149	(2113-2178)	1443	2126	2925	3105	2345
ANNEE**	2004	2344	(2320-2422)	1614	2291	3254	3481	1338
	2014	2243	(2251-2341)	1601	2201	3026	3216	1039

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant un apport positif en énergie au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

** La comparaison entre années reprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 10 | Contribution moyenne des pommes de terres et autres tubercules à l'apport en énergie (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

NRJ_01_pc		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand*	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	4,4	(3,9-4,8)	4,4	(3,9-4,9)	1548
	Femmes	4,0	(3,6-4,5)	4,0	(3,6-4,5)	1598
AGE	3-5	3,1	(2,7-3,6)	3,1	(2,7-3,6)	454
	6-9	3,5	(3,0-4,0)	3,5	(3,0-4,0)	538
	10-13	4,7	(3,9-5,5)	4,7	(3,9-5,5)	449
	14-17	4,8	(4,1-5,5)	4,8	(4,1-5,5)	479
	18-39	4,2	(3,5-4,8)	4,2	(3,5-4,8)	620
	40-64	4,3	(3,7-4,9)	4,3	(3,7-4,9)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	4,0	(3,6-4,4)	4,1	(3,6-4,5)	1970
	Surpoids	4,1	(3,4-4,8)	4,1	(3,5-4,7)	619
	Obésité	5,0	(4,0-6,0)	4,8	(3,8-5,7)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	4,7	(4,2-5,3)	4,7	(4,2-5,2)	1290
	Supérieur de type court	4,2	(3,6-4,7)	4,1	(3,6-4,7)	885
	Supérieur de type long	3,5	(2,9-4,1)	3,4	(2,8-4,1)	916
REGION**	Flandre	4,5	(4,1-5,0)	4,5	(4,1-5,0)	1766
	Wallonie	4,1	(3,6-4,7)	4,1	(3,6-4,7)	1126
TOTAL		4,2	(3,9-4,5)			3146
ANNEE***	2004	4,3	(4,0-4,6)	4,4	(4,0-4,7)	1867
	2014	4,3	(3,9-4,7)	4,3	(3,9-4,7)	1599

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

* Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

*** La comparaison entre années reprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 11 | Contribution moyenne des légumes à l'apport en énergie (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

NRJ_02_pc		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand*	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	1,9	(1,7-2,1)	1,9	(1,7-2,1)	1548
	Femmes	2,9	(2,7-3,2)	3,0	(2,7-3,3)	1598
AGE	3-5	1,8	(1,6-2,1)	1,8	(1,6-2,1)	454
	6-9	1,8	(1,6-2,0)	1,8	(1,6-2,0)	538
	10-13	1,6	(1,5-1,8)	1,7	(1,5-1,8)	449
	14-17	1,7	(1,5-1,9)	1,7	(1,5-1,9)	479
	18-39	2,5	(2,1-2,8)	2,5	(2,1-2,8)	620
	40-64	2,8	(2,5-3,1)	2,7	(2,5-3,0)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	2,3	(2,0-2,5)	2,3	(2,0-2,6)	1970
	Surpoids	2,6	(2,3-2,9)	2,5	(2,2-2,8)	619
	Obésité	2,9	(2,5-3,3)	2,7	(2,3-3,0)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	2,2	(2,0-2,4)	2,2	(2,0-2,4)	1290
	Supérieur de type court	2,4	(2,1-2,7)	2,4	(2,1-2,7)	885
	Supérieur de type long	2,9	(2,4-3,3)	2,9	(2,5-3,3)	916
REGION**	Flandre	2,4	(2,2-2,6)	2,4	(2,2-2,6)	1766
	Wallonie	2,3	(2,0-2,6)	2,3	(2,0-2,6)	1126
TOTAL		2,4	(2,3-2,6)			3146
ANNEE***	2004	1,5	(1,4-1,7)	1,6	(1,4-1,7)	1867
	2014	2,6	(2,4-2,8)	2,6	(2,4-2,8)	1599

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

* Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

*** La comparaison entre années reprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 12 | Contribution moyenne des légumineuses à l'apport en énergie (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

NRJ_01_pc		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand*	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	0,2	(0,1-0,3)	0,2	(0,1-0,3)	1548
	Femmes	0,2	(0,1-0,3)	0,2	(0,1-0,3)	1598
AGE	3-5	0,1	(0,0-0,2)	0,1	(0,0-0,2)	454
	6-9	0,2	(0,1-0,2)	0,2	(0,1-0,3)	538
	10-13	0,1	(0,0-0,2)	0,1	(0,0-0,2)	449
	14-17	0,1	(0,0-0,2)	0,1	(0,0-0,2)	479
	18-39	0,1	(0,0-0,2)	0,1	(0,0-0,2)	620
	40-64	0,2	(0,1-0,4)	0,2	(0,1-0,4)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	0,2	(0,1-0,3)	0,3	(0,1-0,5)	1970
	Surpoids	0,1	(0,0-0,2)	0,1	(0,0-0,2)	619
	Obésité	0,1	(0,0-0,2)	0,1	(0,1-0,2)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	0,1	(0,0-0,2)	0,1	(0,0-0,2)	1290
	Supérieur de type court	0,2	(0,0-0,3)	0,2	(0,0-0,3)	885
	Supérieur de type long	0,2	(0,1-0,4)	0,3	(0,1-0,5)	916
REGION**	Flandre	0,1	(0,0-0,2)	0,1	(0,0-0,2)	1766
	Wallonie	0,2	(0,1-0,3)	0,2	(0,1-0,3)	1126
TOTAL		0,2	(0,1-0,2)			3146
ANNEE***	2004	0,1	(0,1-0,2)	0,2	(0,1-0,2)	1867
	2014	0,2	(0,1-0,3)	0,2	(0,1-0,3)	1599

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

* Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

*** La comparaison entre années reprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 13 | Contribution moyenne des fruits à l'apport en énergie (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

NRJ_04_pc		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand*	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	4,3	(3,9-4,8)	4,4	(3,9-4,8)	1548
	Femmes	6,1	(5,5-6,7)	6,1	(5,5-6,7)	1598
AGE	3-5	7,1	(6,4-7,9)	7,1	(6,4-7,9)	454
	6-9	5,8	(5,2-6,4)	5,8	(5,2-6,4)	538
	10-13	3,7	(3,2-4,3)	3,7	(3,2-4,3)	449
	14-17	2,9	(2,4-3,4)	2,9	(2,4-3,4)	479
	18-39	4,9	(4,1-5,6)	4,9	(4,1-5,6)	620
	40-64	5,9	(5,2-6,6)	5,8	(5,2-6,5)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	5,4	(4,9-6,0)	5,5	(4,9-6,1)	1970
	Surpoids	5,4	(4,6-6,2)	5,3	(4,5-6,0)	619
	Obésité	4,5	(3,6-5,5)	4,5	(3,6-5,3)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	4,4	(3,8-4,9)	4,4	(3,9-4,9)	1290
	Supérieur de type court	5,9	(5,1-6,7)	5,9	(5,1-6,7)	885
	Supérieur de type long	5,8	(5,1-6,5)	5,8	(5,0-6,5)	916
REGION**	Flandre	5,9	(5,3-6,4)	5,9	(5,4-6,4)	1766
	Wallonie	4,0	(3,5-4,6)	4,0	(3,5-4,6)	1126
TOTAL		5,2	(4,9-5,6)			3146
ANNEE***	2004	4,1	(3,7-4,5)	4,2	(3,8-4,6)	1867
	2014	5,3	(4,8-5,7)	5,3	(4,8-5,7)	1599

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

* Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

*** La comparaison entre années reprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 14 | Contribution moyenne des produits laitiers et substituts à l'apport en énergie (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

NRJ_05_pc		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand*	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	11,4	(10,7-12,2)	11,4	(10,6-12,1)	1548
	Femmes	13,8	(13,1-14,4)	13,8	(13,1-14,4)	1598
AGE	3-5	19,0	(17,7-20,4)	19,0	(17,7-20,4)	454
	6-9	14,9	(13,8-15,9)	14,9	(13,8-15,9)	538
	10-13	13,4	(12,2-14,5)	13,4	(12,2-14,5)	449
	14-17	10,9	(10,1-11,8)	10,9	(10,1-11,8)	479
	18-39	11,4	(10,6-12,2)	11,4	(10,6-12,2)	620
	40-64	12,8	(11,9-13,7)	12,7	(11,8-13,6)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	12,9	(12,3-13,5)	12,6	(11,8-13,4)	1970
	Surpoids	12,3	(11,3-13,3)	12,5	(11,5-13,4)	619
	Obésité	12,6	(11,2-14,1)	13,0	(11,8-14,2)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	12,2	(11,4-12,9)	12,2	(11,5-13,0)	1290
	Supérieur de type court	13,2	(12,3-14,2)	13,1	(12,2-14,0)	885
	Supérieur de type long	12,6	(11,7-13,5)	12,5	(11,6-13,4)	916
REGION**	Flandre	12,4	(11,8-13,0)	12,4	(11,8-13,0)	1766
	Wallonie	13,2	(12,4-14,1)	13,2	(12,3-14,1)	1126
TOTAL		12,6	(12,1-13,1)			3146
ANNEE***	2004	11,9	(11,3-12,5)	11,9	(11,3-12,6)	1867
	2014	12,1	(11,5-12,7)	12,0	(11,5-12,6)	1599

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

* Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

*** La comparaison entre années reprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 15 | Contribution moyenne des céréales et produits céréaliers à l'apport en énergie (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

NRJ_06_pc		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand*	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	22,6	(21,6-23,7)	22,6	(21,6-23,7)	1548
	Femmes	22,4	(21,5-23,3)	22,4	(21,5-23,4)	1598
AGE	3-5	20,6	(19,5-21,7)	20,6	(19,5-21,7)	454
	6-9	21,6	(20,5-22,7)	21,6	(20,5-22,7)	538
	10-13	22,5	(21,2-23,7)	22,5	(21,3-23,7)	449
	14-17	24,4	(23,0-25,8)	24,4	(23,0-25,8)	479
	18-39	23,3	(22,1-24,6)	23,4	(22,1-24,6)	620
	40-64	21,9	(20,7-23,2)	21,9	(20,7-23,2)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	22,5	(21,6-23,3)	22,5	(21,5-23,5)	1970
	Surpoids	22,7	(21,2-24,2)	22,9	(21,6-24,3)	619
	Obésité	23,0	(21,1-24,9)	23,6	(21,9-25,3)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	22,0	(20,9-23,0)	22,0	(20,9-23,0)	1290
	Supérieur de type court	21,4	(20,2-22,7)	21,4	(20,1-22,7)	885
	Supérieur de type long	24,5	(23,2-25,7)	24,5	(23,1-25,9)	916
REGION**	Flandre	23,0	(22,1-23,9)	23,0	(22,1-23,9)	1766
	Wallonie	22,0	(20,8-23,1)	21,9	(20,7-23,1)	1126
TOTAL		22,5	(21,9-23,2)			3146
ANNEE***	2004	22,5	(21,8-23,2)	22,4	(21,7-23,2)	1867
	2014	22,6	(21,8-23,5)	22,6	(21,8-23,5)	1599

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

* Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

*** La comparaison entre années reprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 16 | Contribution moyenne de la viande, des préparations à base de viande et des produits de substitution à l'apport en énergie (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

NRJ_07_pc		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand*	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	14,2	(13,4-15,1)	14,3	(13,4-15,2)	1548
	Femmes	12,9	(12,1-13,7)	12,9	(12,1-13,7)	1598
AGE	3-5	11,0	(10,0-12,0)	11,0	(10,0-12,0)	454
	6-9	11,9	(11,1-12,8)	11,9	(11,1-12,8)	538
	10-13	13,4	(12,3-14,6)	13,4	(12,3-14,5)	449
	14-17	13,1	(12,0-14,2)	13,1	(12,0-14,2)	479
	18-39	13,8	(12,8-14,9)	13,8	(12,8-14,9)	620
	40-64	13,9	(12,8-15,0)	14,0	(12,9-15,1)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	12,4	(11,7-13,1)	12,4	(11,5-13,2)	1970
	Surpoids	13,8	(12,6-15,1)	13,8	(12,7-15,0)	619
	Obésité	17,2	(15,3-19,0)	16,3	(14,6-18,0)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	14,6	(13,7-15,5)	14,6	(13,7-15,5)	1290
	Supérieur de type court	13,8	(12,6-15,0)	14,0	(12,8-15,2)	885
	Supérieur de type long	11,6	(10,7-12,5)	11,6	(10,6-12,5)	916
REGION**	Flandre	13,1	(12,4-13,8)	13,1	(12,4-13,9)	1766
	Wallonie	14,6	(13,6-15,6)	14,8	(13,7-15,8)	1126
TOTAL		13,5	(13,0-14,1)			3146
ANNEE***	2004	12,0	(11,4-12,6)	12,1	(11,5-12,8)	1867
	2014	13,8	(13,1-14,5)	13,9	(13,1-14,6)	1599

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

* Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

*** La comparaison entre années reprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 17 | Contribution moyenne du poisson, des préparations à base de poisson, des coquillages et des crustacés à l'apport en lipides (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

NRJ_08_pc		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand*	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	1,8	(1,4-2,2)	1,8	(1,5-2,2)	1548
	Femmes	2,0	(1,6-2,4)	2,0	(1,6-2,4)	1598
AGE	3-5	1,6	(0,9-2,3)	1,6	(0,9-2,3)	454
	6-9	1,4	(0,9-1,9)	1,4	(0,9-1,9)	538
	10-13	1,0	(0,6-1,3)	1,0	(0,6-1,3)	449
	14-17	1,3	(0,9-1,8)	1,3	(0,9-1,8)	479
	18-39	1,5	(1,2-1,9)	1,5	(1,2-1,9)	620
	40-64	2,5	(2,0-3,1)	2,5	(2,0-3,1)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	1,9	(1,5-2,2)	2,1	(1,7-2,6)	1970
	Surpoids	2,3	(1,6-2,9)	2,1	(1,6-2,6)	619
	Obésité	1,4	(0,9-1,9)	1,5	(1,0-2,0)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	1,7	(1,3-2,0)	1,7	(1,3-2,0)	1290
	Supérieur de type court	1,8	(1,3-2,3)	1,8	(1,3-2,3)	885
	Supérieur de type long	2,2	(1,7-2,7)	2,3	(1,8-2,9)	916
REGION**	Flandre	2,0	(1,6-2,3)	2,0	(1,6-2,3)	1766
	Wallonie	1,3	(1,0-1,6)	1,3	(1,0-1,7)	1126
TOTAL		1,9	(1,6-2,2)			3146
ANNEE***	2004	1,4	(1,2-1,6)	1,4	(1,2-1,7)	1867
	2014	2,0	(1,7-2,4)	2,0	(1,7-2,4)	1599

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

* Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

*** La comparaison entre années reprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 18 | Contribution moyenne des œufs et produits dérivés à l'apport en énergie (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

NRJ_09_pc		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand*	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	0,7	(0,5-0,8)	0,7	(0,5-0,8)	1548
	Femmes	0,6	(0,5-0,8)	0,6	(0,5-0,8)	1598
AGE	3-5	0,8	(0,5-1,1)	0,8	(0,5-1,1)	454
	6-9	0,6	(0,4-0,8)	0,6	(0,4-0,8)	538
	10-13	0,7	(0,5-1,0)	0,7	(0,5-1,0)	449
	14-17	0,6	(0,4-0,9)	0,6	(0,4-0,9)	479
	18-39	0,5	(0,4-0,7)	0,5	(0,4-0,7)	620
	40-64	0,7	(0,6-0,9)	0,7	(0,6-0,9)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	0,6	(0,5-0,7)	0,6	(0,5-0,8)	1970
	Surpoids	0,7	(0,5-1,0)	0,7	(0,5-0,9)	619
	Obésité	0,7	(0,4-1,0)	0,7	(0,4-0,9)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	0,7	(0,5-0,8)	0,7	(0,5-0,8)	1290
	Supérieur de type court	0,5	(0,4-0,7)	0,6	(0,4-0,7)	885
	Supérieur de type long	0,8	(0,5-1,0)	0,8	(0,5-1,0)	916
REGION**	Flandre	0,6	(0,5-0,7)	0,6	(0,5-0,7)	1766
	Wallonie	0,6	(0,4-0,8)	0,6	(0,5-0,8)	1126
TOTAL		0,7	(0,6-0,8)			3146
ANNEE***	2004	0,9	(0,8-1,1)	0,9	(0,8-1,1)	1867
	2014	0,6	(0,5-0,8)	0,6	(0,5-0,8)	1599

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

* Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

*** La comparaison entre années reprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 19 | Contribution moyenne des matières grasses et des huiles à l'apport en énergie (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

NRJ_10_pc		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand*	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	6,4	(5,9-7,0)	6,5	(6,0-7,1)	1548
	Femmes	6,8	(6,3-7,3)	6,8	(6,4-7,3)	1598
AGE	3-5	4,8	(4,2-5,4)	4,8	(4,2-5,4)	454
	6-9	4,8	(4,3-5,3)	4,8	(4,3-5,4)	538
	10-13	4,8	(4,3-5,4)	4,8	(4,3-5,4)	449
	14-17	5,1	(4,6-5,6)	5,1	(4,6-5,6)	479
	18-39	6,4	(5,9-7,0)	6,4	(5,8-7,0)	620
	40-64	7,8	(7,2-8,5)	7,8	(7,1-8,5)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	6,1	(5,7-6,5)	6,5	(6,0-7,1)	1970
	Surpoids	7,4	(6,6-8,3)	7,1	(6,4-7,9)	619
	Obésité	7,4	(6,5-8,3)	6,9	(6,1-7,6)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	6,8	(6,3-7,4)	6,8	(6,3-7,3)	1290
	Supérieur de type court	6,5	(5,8-7,2)	6,5	(5,8-7,2)	885
	Supérieur de type long	6,6	(6,0-7,2)	6,6	(6,0-7,3)	916
REGION**	Flandre	6,5	(6,1-7,0)	6,5	(6,1-7,0)	1766
	Wallonie	6,2	(5,7-6,7)	6,3	(5,7-6,9)	1126
TOTAL		6,6	(6,3-7,0)			3146
ANNEE***	2004	8,1	(7,7-8,6)	8,4	(7,9-8,9)	1867
	2014	7,1	(6,6-7,5)	7,1	(6,7-7,5)	1599

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

* Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

*** La comparaison entre années reprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 20 | Contribution moyenne du sucre et des confiseries à l'apport en énergie (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

NRJ_11_pc		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand*	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	7,4	(6,7-8,2)	7,4	(6,6-8,2)	1548
	Femmes	7,6	(6,9-8,3)	7,5	(6,8-8,3)	1598
AGE	3-5	8,7	(7,9-9,6)	8,7	(7,9-9,6)	454
	6-9	10,2	(9,3-11,2)	10,2	(9,3-11,2)	538
	10-13	9,9	(8,7-11,1)	9,9	(8,7-11,1)	449
	14-17	8,4	(7,3-9,5)	8,4	(7,3-9,5)	479
	18-39	6,8	(6,0-7,7)	6,8	(5,9-7,7)	620
	40-64	7,0	(6,0-8,0)	7,0	(6,0-8,1)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	8,2	(7,5-8,9)	8,2	(7,3-9,0)	1970
	Surpoids	7,3	(6,1-8,5)	7,4	(6,4-8,4)	619
	Obésité	5,2	(4,0-6,4)	6,1	(4,8-7,4)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	7,4	(6,6-8,2)	7,4	(6,6-8,2)	1290
	Supérieur de type court	7,5	(6,4-8,5)	7,4	(6,3-8,5)	885
	Supérieur de type long	7,8	(6,8-8,9)	7,8	(6,7-8,9)	916
REGION**	Flandre	7,2	(6,6-7,9)	7,2	(6,5-7,9)	1766
	Wallonie	8,4	(7,4-9,4)	8,2	(7,2-9,2)	1126
TOTAL		7,5	(7,0-8,0)			3146
ANNEE***	2004	6,2	(5,8-6,6)	6,1	(5,6-6,5)	1867
	2014	7,0	(6,4-7,7)	7,0	(6,4-7,7)	1599

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

* Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

*** La comparaison entre années reprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 21 | Contribution moyenne des pâtisseries et biscuits sucrés à l'apport en énergie (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

NRJ_12_pc		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand*	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	8,1	(7,3-8,9)	7,9	(7,1-8,7)	1548
	Femmes	8,6	(7,8-9,4)	8,6	(7,7-9,4)	1598
AGE	3-5	12,0	(10,7-13,3)	12,0	(10,7-13,3)	454
	6-9	13,0	(11,8-14,1)	13,0	(11,8-14,1)	538
	10-13	12,0	(10,6-13,4)	12,0	(10,6-13,4)	449
	14-17	10,4	(9,1-11,7)	10,4	(9,1-11,7)	479
	18-39	7,8	(6,7-8,8)	7,8	(6,7-8,8)	620
	40-64	6,8	(5,9-7,8)	6,8	(5,9-7,8)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	9,0	(8,2-9,7)	8,2	(7,4-9,0)	1970
	Surpoids	7,2	(6,1-8,3)	7,9	(6,9-8,9)	619
	Obésité	6,1	(4,8-7,4)	6,4	(5,3-7,6)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	8,0	(7,2-8,9)	8,1	(7,2-8,9)	1290
	Supérieur de type court	8,9	(7,7-10,0)	8,8	(7,6-10,0)	885
	Supérieur de type long	8,4	(7,3-9,4)	8,1	(7,0-9,2)	916
REGION**	Flandre	7,7	(7,1-8,4)	7,7	(7,0-8,3)	1766
	Wallonie	8,8	(7,8-9,8)	8,6	(7,6-9,7)	1126
TOTAL		8,3	(7,8-8,9)			3146
ANNEE***	2004	7,8	(7,1-8,4)	7,4	(6,8-8,1)	1867
	2014	7,5	(6,8-8,1)	7,4	(6,7-8,1)	1599

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

* Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

*** La comparaison entre années reprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 22 | Contribution moyenne des boissons non alcoolisées à l'apport en énergie (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

NRJ_13_pc		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand*	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	5,9	(5,3-6,5)	5,8	(5,2-6,4)	1548
	Femmes	4,6	(4,2-5,0)	4,6	(4,1-5,0)	1598
AGE	3-5	6,4	(5,5-7,2)	6,4	(5,5-7,2)	454
	6-9	6,4	(5,7-7,0)	6,3	(5,7-7,0)	538
	10-13	6,7	(5,9-7,5)	6,7	(5,9-7,5)	449
	14-17	7,6	(6,9-8,4)	7,6	(6,9-8,4)	479
	18-39	6,2	(5,5-6,9)	6,2	(5,5-6,9)	620
	40-64	3,4	(2,8-4,0)	3,5	(2,9-4,1)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	5,8	(5,3-6,3)	5,4	(4,8-6,0)	1970
	Surpoids	3,8	(3,2-4,4)	4,3	(3,8-4,9)	619
	Obésité	5,3	(4,1-6,5)	5,8	(4,7-6,8)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	6,6	(5,9-7,3)	6,6	(5,9-7,3)	1290
	Supérieur de type court	4,4	(3,8-4,9)	4,3	(3,8-4,9)	885
	Supérieur de type long	4,1	(3,6-4,6)	3,9	(3,4-4,4)	916
REGION**	Flandre	5,1	(4,7-5,6)	5,1	(4,6-5,6)	1766
	Wallonie	5,6	(4,8-6,4)	5,5	(4,7-6,3)	1126
TOTAL		5,2	(4,8-5,6)			3146
ANNEE***	2004	6,3	(5,7-6,9)	5,7	(5,1-6,3)	1867
	2014	4,9	(4,5-5,3)	4,9	(4,4-5,3)	1599

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

* Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

*** La comparaison entre années reprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 23 | Contribution moyenne des boissons alcoolisées à l'apport en énergie (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

NRJ_14_pc		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand*	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	5,0	(4,0-5,9)	5,2	(4,2-6,1)	1548
	Femmes	2,4	(1,9-2,8)	2,4	(2,0-2,8)	1598
AGE	3-5	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	454
	6-9	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	538
	10-13	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	449
	14-17	1,1	(0,6-1,5)	1,1	(0,6-1,5)	479
	18-39	3,8	(3,0-4,5)	3,8	(3,0-4,6)	620
	40-64	5,5	(4,5-6,5)	5,6	(4,6-6,6)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	3,2	(2,7-3,8)	4,0	(3,2-4,7)	1970
	Surpoids	5,0	(3,8-6,3)	4,2	(3,2-5,2)	619
	Obésité	3,6	(2,3-4,9)	2,6	(1,7-3,5)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	3,3	(2,4-4,1)	3,3	(2,5-4,1)	1290
	Supérieur de type court	3,8	(2,9-4,8)	4,0	(3,0-5,0)	885
	Supérieur de type long	4,1	(3,3-4,9)	4,5	(3,6-5,4)	916
REGION**	Flandre	3,8	(3,1-4,5)	3,9	(3,2-4,5)	1766
	Wallonie	3,3	(2,5-4,1)	3,7	(2,8-4,5)	1126
TOTAL		3,6	(3,1-4,1)			3146
ANNEE***	2004	6,1	(5,5-6,7)	6,6	(6,0-7,3)	1867
	2014	4,5	(3,9-5,1)	4,6	(4,0-5,2)	1599

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

* Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

*** La comparaison entre années reprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 24 | Contribution moyenne des condiments, sauces et épices à l'apport en énergie (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014

NRJ_15_pc		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand*	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	3,8	(3,4-4,2)	3,8	(3,4-4,2)	1548
	Femmes	3,4	(3,0-3,7)	3,4	(3,0-3,7)	1598
AGE	3-5	1,6	(1,3-2,0)	1,6	(1,3-2,0)	454
	6-9	2,1	(1,8-2,4)	2,1	(1,8-2,4)	538
	10-13	2,9	(2,4-3,3)	2,9	(2,5-3,3)	449
	14-17	4,1	(3,5-4,6)	4,1	(3,5-4,6)	479
	18-39	4,3	(3,8-4,9)	4,3	(3,8-4,9)	620
	40-64	3,4	(3,0-3,9)	3,4	(3,0-3,9)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	3,6	(3,2-3,9)	3,8	(3,2-4,3)	1970
	Surpoids	3,7	(3,1-4,3)	3,6	(3,1-4,1)	619
	Obésité	3,4	(2,8-4,0)	3,4	(2,8-4,0)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	3,7	(3,3-4,1)	3,7	(3,3-4,1)	1290
	Supérieur de type court	3,3	(2,9-3,8)	3,4	(2,9-3,8)	885
	Supérieur de type long	3,7	(3,1-4,3)	3,7	(3,1-4,4)	916
REGION**	Flandre	3,6	(3,3-4,0)	3,7	(3,3-4,0)	1766
	Wallonie	3,5	(3,0-4,0)	3,5	(3,0-4,0)	1126
TOTAL		3,6	(3,3-3,9)			3146

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

* Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 25 | Contribution moyenne du bouillon à l'apport en énergie (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014

NRJ_16_pc		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand*	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1548
	Femmes	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1598
AGE	3-5	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	454
	6-9	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	538
	10-13	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	449
	14-17	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	479
	18-39	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	620
	40-64	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1970
	Surpoids	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	619
	Obésité	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1290
	Supérieur de type court	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	885
	Supérieur de type long	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	916
REGION**	Flandre	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1766
	Wallonie	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1126
TOTAL		0,0	(0,0-0,0)			3146

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

* Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 26 | Contribution moyenne des produits divers (certains produits végétariens, substituts de repas, produits diététiques) à l'apport en énergie (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014

NRJ_17_pc		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand*	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	0,2	(0,1-0,4)	0,2	(0,1-0,4)	1548
	Femmes	0,3	(0,1-0,4)	0,3	(0,1-0,4)	1598
AGE	3-5	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	454
	6-9	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	538
	10-13	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	449
	14-17	0,3	(0,0-0,5)	0,3	(0,0-0,5)	479
	18-39	0,4	(0,1-0,6)	0,4	(0,1-0,6)	620
	40-64	0,2	(0,1-0,4)	0,2	(0,1-0,3)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	0,2	(0,1-0,3)	0,2	(0,1-0,3)	1970
	Surpoids	0,2	(0,1-0,4)	0,2	(0,1-0,4)	619
	Obésité	0,5	(0,1-0,9)	0,4	(0,1-0,8)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	0,2	(0,1-0,4)	0,2	(0,1-0,4)	1290
	Supérieur de type court	0,3	(0,1-0,5)	0,3	(0,1-0,5)	885
	Supérieur de type long	0,2	(0,1-0,3)	0,2	(0,1-0,3)	916
REGION**	Flandre	0,3	(0,1-0,4)	0,3	(0,1-0,4)	1766
	Wallonie	0,2	(0,0-0,3)	0,2	(0,0-0,3)	1126
TOTAL		0,2	(0,1-0,3)			3146

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

* Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 27 | Contribution moyenne des chips, biscuits salés et apéritifs à l'apport en énergie (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014

NRJ_18_pc		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand*	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	1,6	(1,3-2,0)	1,6	(1,2-1,9)	1548
	Femmes	1,4	(1,1-1,7)	1,4	(1,1-1,7)	1598
AGE	3-5	1,2	(0,7-1,6)	1,2	(0,7-1,6)	454
	6-9	1,8	(1,1-2,4)	1,8	(1,1-2,4)	538
	10-13	2,5	(1,8-3,3)	2,5	(1,8-3,3)	449
	14-17	3,1	(2,3-4,0)	3,2	(2,4-4,0)	479
	18-39	2,0	(1,5-2,5)	2,0	(1,5-2,5)	620
	40-64	0,7	(0,4-0,9)	0,7	(0,4-0,9)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	1,7	(1,4-2,0)	1,4	(1,2-1,7)	1970
	Surpoids	1,2	(0,8-1,5)	1,2	(0,9-1,6)	619
	Obésité	1,1	(0,4-1,7)	1,2	(0,5-1,8)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	1,5	(1,1-1,8)	1,5	(1,1-1,8)	1290
	Supérieur de type court	1,9	(1,4-2,4)	1,9	(1,4-2,4)	885
	Supérieur de type long	1,2	(0,9-1,4)	1,1	(0,8-1,3)	916
REGION**	Flandre	1,6	(1,3-1,9)	1,6	(1,3-1,9)	1766
	Wallonie	1,6	(1,2-2,1)	1,5	(1,1-2,0)	1126
TOTAL		1,5	(1,3-1,7)			3146

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

* Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

6. BIBLIOGRAPHIE

- (1) EFSA Panel on Dietetic Products NaAN. Scientific opinion on dietary reference values for energy. *EFSA Journal* 2013;11(1):3005.
- (2) Hoge Gezondheidsraad. Voedingsaanbevelingen voor België - 2016. Brussel: HGR; 2016. Report No.: Advies nr. 9285.
- (3) Livingstone MB, Black AE. Markers of the validity of reported energy intake. *J Nutr* 2003 Mar;133 Suppl 3:895S-920S.:895S-920S.
- (4) European Food Safety Authority. Guidance on the EU Menu methodology. *EFSA Journal* 2014;12(12).
- (5) Black AE. Critical evaluation of energy intake using the Goldberg cut-off for energy intake:basal metabolic rate. A practical guide to its calculation, use and limitations. *Int J Obes Relat Metab Disord* 2000 Sep;24(9):1119-30.
- (6) Goldberg GR, Black AE, Jebb SA, Cole TJ, Murgatroyd PR, Coward WA, et al. Critical evaluation of energy intake data using fundamental principles of energy physiology: 1. Derivation of cut-off limits to identify under-recording. *Eur J Clin Nutr* 1991 Dec;45(12):569-81.
- (7) Black AE. The sensitivity and specificity of the Goldberg cut-off for EI:BMR for identifying diet reports of poor validity. *Eur J Clin Nutr* 2000 May;54(5):395-404.
- (8) Schofield WN. Predicting basal metabolic rate, new standards and review of previous work. *Hum Nutr Clin Nutr* 1985;39 Suppl 1:5-41.:5-41.
- (9) Dekkers A, Verkaik-Kloosterman J, van Rossum C, Ocké M. SPADE: Statistical Program to Assess habitual Dietary Exposure. User's manual. Version 2.0. National Institute for Public Health and the Environment (RIVM); 2014 Dec 1.
- (10) Dekkers AL, Verkaik-Kloosterman J, van Rossum CT, Ocke MC. SPADE, a new statistical program to estimate habitual dietary intake from multiple food sources and dietary supplements. *J Nutr* 2014 Dec;144(12):2083-91.
- (11) Devriese S, Huybrechts i, Moreau M, Van Oyen H. De Belgische Voedselconsumptiepeiling-2004. Brussels, Belgium: Wetenschappelijk Instituut Volksgezondheid; 2006. Report No.: WIV/EPI Reports N2006-016.
- (12) Ocké MC, Larranaga N, Grioni S, Van Den Berg SW, Ferrari P, Salvini S, et al. Energy intake and sources of energy intake in the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition. *European journal of clinical nutrition* 2009;63:S3-S15.
- (13) National Institute for Public Health and the Environment. Dutch National Food consumption Survey 2007-2010. 2011.
- (14) Lioret S, Dubuisson C, Dufour A, Traill WB, Calamassi-Tran G, Maire B, et al. Trends in food intake in French children from 1999 to 2007: results from the INCA (étude Individuelle Nationale des Consommations Alimentaires) dietary surveys. *British journal of nutrition* 2010;103:585-601.
- (15) Dubuisson C, Lioret S, Touvier M, Dufour A, Calamassi-Tran G, Volatier J-L, et al. Trends in food and nutritional intakes of French adults from 199 to 2007: results from the INCA surveys. *British journal of nutrition* 2010;103:1035-48.
- (16) Lebacqz. Antropometrie (BMI, buikomtrek en buikomtrek/lengte verhouding). In: Lebacqz T, Teppers E, editors. Voedselconsumptiepeiling 2014-2015. Rapport 1. WIV-ISP; 2015.

3.2 GLUCIDES

AUTEUR
Cloë OST

Remerciements

Ce travail n'aurait pas pu être réalisé sans la collaboration de nombreuses personnes. Des remerciements particuliers sont adressés :

Aux participants et aux enquêteurs pour leur participation à l'enquête ;

À Loes Brocatus, Charlotte Stiévenart et Sofie Van den Abeele pour la préparation et l'organisation du travail de terrain, ainsi que pour leur contribution à la gestion des données collectées ;

À Ledia Jani pour son travail organisationnel et logistique lors de l'enquête, de même que pour la mise en page de ce rapport ;

À Sarah Bel, Koenraad Cuypers, Karin De Ridder, Thérèse Lebacqz, Cloë Ost et Eveline Teppers pour le travail de gestion et d'analyse des données collectées.

À Koenraad Cuypers pour la coordination du projet.

Pour toute référence à ce chapitre, veuillez utiliser la citation suivante :

Ost C. Glucides. Dans : Bel S, Tafforeau J (éd.). Enquête de consommation alimentaire 2014-2015. Rapport 4. WIV-ISP, Bruxelles, 2016.

TABLE DES MATIÈRES

Résumé	56
1. Introduction	57
1.1. Glucides	57
1.1. Monosaccharides et disaccharides	57
1.2. Polysaccharides	58
1.3. Fibres alimentaires	58
2. Instruments	60
2.1. Rappel de consommation alimentaire de 24 heures.....	60
2.2. Indicateurs	60
3. Résultats	61
3.1. Apports habituels en glucides	61
3.1.1. Monosaccharides et disaccharides	61
3.1.2. Polysaccharides	61
3.1.3. Fibres alimentaires.....	62
3.1.4. Glucides totaux	62
3.2. Sources de glucides	63
4. Discussion	66
4.1. Conclusion	69
5. Tableaux	70
6. Bibliographie.....	124

RÉSUMÉ

Les glucides sont un groupe de sucres pouvant être transformés en glucose, la principale source d'énergie de notre corps. Pour pouvoir assurer notre besoin énergétique tout au long de la journée, il est surtout important d'avoir un apport suffisant de polysaccharides (glucides complexes), qui libèrent leur énergie de manière lente et régulière. Les principales sources alimentaires de glucides complexes sont les produits céréaliers et les produits riches en amidon.

Le Conseil Supérieur de la Santé (CSS) recommande que 50 à 55 % de l'énergie ingérée soit apportée par des glucides. Le Belge (3-64 ans) tire en 2014 en moyenne seulement 44 % de son énergie des glucides ; par conséquent, 83 % de la population n'atteint pas la recommandation du CSS. Les enfants tirent une part plus élevée de leur énergie des glucides. La proportion de personnes atteignant la quantité recommandée par le CSS s'élève donc à 66 % chez les enfants contre seulement 5 % chez les adultes.

Par ailleurs, les glucides peuvent être subdivisés en monosaccharides et en disaccharides (sucres simples) d'une part, et en polysaccharides d'autre part. Environ 20 % de l'énergie est apportée par les monosaccharides et les disaccharides et 24 % par les polysaccharides. Les enfants tirent davantage d'énergie des monosaccharides et des disaccharides : la contribution de ces deux types de glucides aux apports énergétiques est de 27 % chez les plus jeunes enfants contre 19 % chez les adultes plus âgés. En revanche, les apports en polysaccharides sont similaires dans les différents groupes d'âge.

Au sein de la famille des glucides, les fibres alimentaires constituent une singularité, compte tenu de leur apport relativement faible en énergie. Or, l'apport d'une quantité suffisante de fibres alimentaires est essentiel au maintien d'une bonne fonction intestinale. C'est pour cette raison également que la présente étude se concentre sur l'apport absolu de fibres alimentaires et non sur le pourcentage d'énergie totale que celles-ci apportent.

Le CSS recommande pour les adultes un apport de 25 g de fibres alimentaires par jour. Le Belge (3-64 ans) a un apport en moyenne de 18 g de fibres alimentaires par jour ; par conséquent, seulement 16 % de la population répond donc aux recommandations en vigueur à ce sujet. La proportion de personnes avec un apport suffisant de fibres alimentaires croît à mesure que le niveau d'éducation augmente. Enfin, il apparaît également que les personnes résidant en Flandre sont plus nombreuses à avoir un apport suffisant que les personnes habitant en Wallonie.

1. INTRODUCTION

Le glucose (une forme de sucre) constitue la principale source d'énergie pour les muscles et le cerveau. Ce sont les apports en glucides qui peuvent nous fournir ce carburant. Les glucides font partie d'un groupe de sucres aux formes très diverses que notre corps est à même de transformer en glucose, sa principale source d'énergie. Toute la journée, notre corps a besoin d'énergie alors que nous ne mangeons que quelques fois par jour. Pour pouvoir assurer les besoins énergétiques de notre corps tout au long de la journée, il est important de consommer principalement des glucides complexes (polysaccharides), qui libèrent leur énergie de manière bien plus lente et régulière. Les principaux apports en glucides complexes dans notre alimentation sont les produits céréaliers et les produits riches en amidon (1).

Les principales sources de glucides dans l'alimentation sont les suivantes (1) :

- Glucides complexes (polysaccharides) :
 - Pain, céréales pour petit-déjeuner, pommes de terre, pâtes, riz et légumineuses.
- Glucides simples naturellement présents (monosaccharides et disaccharides) :
 - Fruits, miel et produits laitiers.
- Sucres simples ajoutés (monosaccharides et disaccharides) :
 - Boissons sucrées, biscuits, sucreries, glaces, etc.
- Fibres alimentaires :
 - Produits céréaliers complets, légumineuses.

1.1. GLUCIDES

Les glucides existent sous différentes formes (2) :

- Les glucides simples ou monosaccharides et disaccharides, également appelés communément les « sucres ».
- Les glucides complexes ou polysaccharides. L'amidon fait partie de ce groupe, mais il existe également d'autres polysaccharides.
- Les fibres alimentaires.

Les glucides assimilables, à savoir les monosaccharides, les disaccharides et les polysaccharides fournissent de l'énergie lorsqu'ils sont décomposés, à raison d'environ 4 kcal par g (2).

La recommandation du Conseil Supérieur de la Santé (CSS) prévoit qu'à partir de l'âge d'1 an, les glucides assimilables doivent assurer l'apport de 50 à 55 % de l'énergie nécessaire¹. L'apport en glucides doit provenir principalement d'aliments riches en fibres alimentaires et en micronutriments, comme les produits complets, les pommes de terre, les légumineuses, les fruits et les légumes (2).

1.1. MONOSACCHARIDES ET DISACCHARIDES

Les monosaccharides et les disaccharides sont les glucides que l'on appelle communément les « sucres ». Les monosaccharides sont des sucres constitués d'une seule molécule de sucre, dont les exemples connus sont le glucose, le galactose et le fructose. Les disaccharides sont constitués de deux molécules de sucre liées, les exemples les plus connus étant le sucrose et le lactose (1;2).

Les monosaccharides et les disaccharides sont les sucres dits « rapides » : ceux-ci libèrent rapidement leur énergie, une énergie qui fait donc défaut sur le plus long terme. Il est important de distinguer les sucres simples naturellement présents dans l'alimentation (par exemple, le lactose dans le lait et le fructose dans les fruits) des sucres ajoutés, que l'on ajoute aux aliments afin de les adoucir (1). Il est préférable

¹ Cette recommandation est présentée sous la forme d'un apport de référence de la population (ARP). Cet apport suffit à couvrir le besoin de la quasi-totalité de la population (97,5 %).

de consommer les monosaccharides et disaccharides naturellement présents dans l'alimentation. En revanche, les sucres ajoutés ne sont pas nécessaires dans un schéma d'alimentation sain (1). Le Conseil Supérieur de la Santé recommande dès lors que la contribution des sucres ajoutés n'excède pas 10 % des apports énergétiques (2).

Nous n'avons pas vérifié dans quelle mesure cette dernière recommandation était respectée par les Belges. En effet, il est très difficile de déterminer avec exactitude après le couplage des données de l'enquête sur la consommation d'aliments à la base de données sur la composition de ceux-ci, quels sont les sucres naturellement présents et quels sont les sucres ajoutés. Ceci s'explique notamment par le fait que la législation en matière d'étiquetage nutritionnel n'oblige pas les fabricants à mentionner le pourcentage de sucres ajoutés aux produits, ces informations n'étant dès lors pas non plus présentes dans la base de données intégrant la composition des aliments.

1.2. POLYSACCHARIDES

Les polysaccharides sont des glucides constitués de plus de neuf sucres liés entre eux. Le membre le plus connu de cette famille est l'amidon : citons par exemple l'amylose, l'amylopectine, etc. Les polysaccharides non amylacés comme la cellulose et la pectine en sont d'autres exemples (2).

Les polysaccharides sont les sucres dits « lents », qui libèrent leur énergie de manière lente et régulière, sur une longue période, et constituent dès lors une bonne source d'énergie (1).

La majeure partie de l'énergie tirée des glucides devrait provenir de ces polysaccharides. Le Conseil Supérieur de la Santé ne formule cependant pas d'avis spécifique sur la proportion exacte des apports en énergie qui devrait être issue des polysaccharides.

1.3. FIBRES ALIMENTAIRES

Les fibres alimentaires se caractérisent par leur résistance aux enzymes digestives sécrétées par le système gastro-intestinal. Les bactéries intestinales présentes dans le côlon peuvent toutefois encore décomposer une partie de ces fibres, celles-ci pouvant ensuite être absorbées partiellement par notre corps (2;3). Les fibres alimentaires ne fournissent, par conséquent, pas 4 kcal d'énergie par g mais seulement 2 kcal, en supposant que 70 % des fibres atteignent le colon (2).

Les fibres alimentaires peuvent être consommées en grande quantité, elles présentent en effet de nombreux avantages. Tout d'abord, elles procurent un long sentiment de satiété, pouvant aider ainsi à avoir un apport en calories plus faible. Par ailleurs, la consommation de fibres alimentaires est essentielle au maintien d'une bonne fonction intestinale (2).

Les recommandations² du Conseil Supérieur de la Santé concernant la consommation de fibres alimentaires sont présentées dans le Tableau 1 (2).

² Cette recommandation est présentée sous la forme d'un apport de référence de la population (ARP). Cet apport suffit à couvrir le besoin de la quasi-totalité de la population (97,5 %).

Tableau 1 | Recommandations du Conseil Supérieur de la Santé (révision 2016), concernant les apports en fibres alimentaires, Belgique

Groupes d'âge	Apports recommandés (g/jour)
1-3 ans	10
4-6 ans	14
7-10 ans	16
11-14 ans	19
15-17 ans	21
Adultes	25

Source : Conseil Supérieur de la Santé (2).

Chez les adultes, une quantité de 25 g par jour suffit pour assurer une bonne fonction intestinale. Une consommation de 30 g par jour permet par ailleurs de réduire le risque de développement de maladies cardiovasculaires et du diabète de type 2 (2).

2. INSTRUMENTS

2.1. RAPPEL DE CONSOMMATION ALIMENTAIRE DE 24 HEURES

Deux rappels de consommation alimentaire de 24 heures non-consécutifs ont été réalisés auprès de chaque participant par des enquêteurs ayant reçu une formation spécifique. A deux reprises, les participants ont été invités à indiquer tout ce qu'ils avaient mangé et bu les 24 heures précédant le jour de l'interview en passant en revue les différents repas (petit-déjeuner, dix-heures, etc.). Il leur a également été demandé de rapporter en quelles quantités ces aliments/boissons avaient été consommés. Cette procédure de collecte des données a été réalisée de manière standardisée au moyen du logiciel GloboDiet³.

Après un solide contrôle de qualité, ces données ont ensuite été couplées à des tables de composition des aliments : chaque aliment consommé a donc été relié à sa teneur en énergie, en macronutriments (lipides, glucides, protéines) et en micronutriments (vitamines, calcium, fer, etc.).

2.2. INDICATEURS

Au sein du groupe des glucides, différents items ont été analysés :

- les monosaccharides et disaccharides ;
- les polysaccharides ;
- les fibres alimentaires ;
- l'ensemble des glucides (somme des monosaccharides, des disaccharides et des polysaccharides).

Les apports habituels de ces différents éléments ont été estimés au sein de la population sur base des données collectées lors des deux rappels de consommation alimentaire de 24 heures, au moyen du modèle de consommation quotidienne du logiciel SPADE⁴ (4;5).

Les apports habituels en glucides ont été calculés en g jour. Dans certains cas, le Conseil Supérieur de la Santé exprime des recommandations en pourcentage des apports énergétiques quotidiens (en%)⁵. Dans ce cadre, les apports en glucides ont également été estimés en en% afin de pouvoir effectuer une comparaison avec les recommandations formulées.

Dans un premier temps, ces apports ont été calculés pour tous les participants. Dans une deuxième phase, les personnes ayant fortement sous-évalué leurs apports énergétiques ont été exclues des analyses (cf. chapitre sur les apports énergétiques).

³ Se référer à la Section « Introduction générale et méthodologie » de l'enquête pour davantage d'informations sur le rappel de consommation alimentaire et le logiciel GloboDiet[®].

⁴ Se référer à la Section « Introduction générale et méthodologie » de l'enquête pour davantage d'informations concernant le fonctionnement du logiciel SPADE[®].

⁵ Pourcentage des apports énergétiques quotidiens provenant d'une source spécifique.

3. RÉSULTATS

3.1. APPORTS HABITUELS EN GLUCIDES

3.1.1. Monosaccharides et disaccharides

Il ressort des 2 rappels de consommation alimentaire de 24 heures que le Belge (3-64 ans) a un apport habituel en 2014 de 96 grammes de monosaccharides et de disaccharides par jour. Cette valeur passe à 109 grammes par jour lorsqu'on exclut les personnes sous-estimant leurs apports énergétiques (voir le chapitre sur l'énergie). Tous les résultats suivants sont basés sur la population après exclusion des personnes sous-estimant leurs apports énergétiques.

Les hommes ont un apport significativement plus élevé (123 g/jour) de monosaccharides et de disaccharides que les femmes (96 g/jour). Les personnes non diplômées de l'enseignement supérieur ont un apport, sur base journalière, significativement plus élevé de monosaccharides et de disaccharides que celles diplômées de l'enseignement supérieur de type long, avec respectivement 116 g/jour et 102 g/jour. L'apport en glucides ne varie pas par contre en fonction de l'IMC différent ou du lieu de résidence.

L'interprétation en quantités absolues doit être réalisée avec la prudence requise. En effet, la quantité de monosaccharides et de disaccharides consommée dépend du besoin énergétique. Par conséquent, les personnes présentant un besoin énergétique plus élevé peuvent également consommer plus de monosaccharides et de disaccharides. C'est pourquoi il est plus pertinent de se concentrer sur la contribution des monosaccharides et des disaccharides à l'apport énergétique total. Celle-ci devrait être plus comparable dans les différents groupes.

Si l'on se concentre sur la part d'énergie apportée par les monosaccharides et les disaccharides, la différence entre les hommes et les femmes disparaît : environ 20 % de leur énergie provient des monosaccharides et des disaccharides. Le pourcentage d'énergie issue de monosaccharides et de disaccharides diminue avec l'âge et passe de 27 en%/jour chez les 3-5 ans à 19 en%/jour chez les 40-64 ans. La proportion d'énergie consommée sous forme de monosaccharides et des disaccharides ne change pas par contre selon l'IMC, le niveau d'éducation ou le lieu de résidence.

Enfin, il apparaît que la proportion d'énergie apportée par des monosaccharides et des disaccharides chez les 15-64 ans est restée inchangée en 2014 par rapport à l'enquête de consommation alimentaire de 2004.

3.1.2. Polysaccharides

Il ressort des 2 rappels de consommation alimentaire de 24 heures que le Belge (3-64 ans) consomme habituellement en 2014 111 grammes de polysaccharides par jour. Cette valeur passe à 123 grammes par jour lorsque l'on exclut les personnes sous-estimant leurs apports énergétiques (voir le chapitre sur l'énergie). Tous les résultats suivants sont basés sur la population après exclusion des personnes sous-estimant leurs apports énergétiques.

Les hommes ont un apport significativement plus élevée de polysaccharides (140 g/jour) que les femmes (106 g/jour). Cet apport est aussi significativement plus élevé chez les personnes résidant en Flandre (126 g/jour) que chez celles domiciliées en Wallonie (118 g/jour). On ne relève pas par contre de différence notable à ce sujet en fonction de l'IMC ou du niveau d'éducation.

De nouveau, il est plus pertinent de se concentrer sur la contribution des polysaccharides à l'apport énergétique total, dans la mesure où chaque individu ne présente pas le même besoin en énergie.

La contribution des polysaccharides à l'apport énergétique total s'avère pratiquement constante pour tous les sous-groupes. En d'autres termes, des personnes présentant des différences en termes de sexe, d'âge, d'IMC, de niveau d'éducation et de lieu de résidence tirent tous 23 à 24 % de leur énergie totale des polysaccharides.

Enfin, il apparaît que la proportion d'énergie apportée par des polysaccharides chez les 15-64 ans est restée inchangée en 2014 par rapport à l'Enquête de Consommation Alimentaire de 2004.

3.1.3. Fibres alimentaires.

Il ressort des 2 rappels de consommation alimentaire de 24 heures que le Belge (3-64 ans) consomme habituellement en 2014 16 grammes de fibres par jour. Cette valeur passe à 18 grammes par jour lorsqu'on exclut les personnes sous-estimant leurs apports énergétiques (voir le chapitre sur l'énergie). Tous les résultats suivants sont basés sur la population après exclusion des personnes sous-estimant leurs apports énergétiques.

Les hommes et les femmes ont un apport à peu près égal en ce qui concerne les fibres alimentaires. Cet apport augmente par contre avec l'âge, passant en l'occurrence de 12 g/jour chez les 3-5 ans à 19 g/jour chez les 40-64 ans.

L'apport en fibres alimentaires sur base quotidienne ne varie pas en fonction de l'IMC.

L'apport en fibres alimentaires augmente avec le niveau d'éducation: les personnes diplômées de l'enseignement supérieur de type long consomment significativement plus de fibres alimentaires (18,6 g/jour) que celles qui n'ont pas un tel diplôme (16,7 g/jour).

L'apport en fibres alimentaires est significativement plus élevé chez les personnes résidant en Flandre (19,6 g/jour) que chez celles domiciliées en Wallonie (14,9 g/jour).

Enfin, si l'on compare les chiffres de 2014 avec l'enquête de consommation alimentaire de 2004, il apparaît que les 15-64 ans consomment à peu près autant de fibres alimentaires.

Contrairement aux monosaccharides, aux disaccharides et aux polysaccharides, il n'est pas pertinent de se pencher ici sur l'apport énergétique des fibres alimentaires. En effet, les ces dernières ne sont pas considérées véritablement comme une source d'énergie. Dans ce cas, l'apport absolu est plus important, dans la mesure où il est notamment essentiel de consommer suffisamment de fibres alimentaires pour assurer une bonne fonction intestinale.

Comparaison avec les recommandations nutritionnelles

Pour un adulte moyen, le Conseil Supérieur de la Santé recommande de consommer au moins 25 g de fibres alimentaires par jour⁶. Seulement 16 % de la population belge (3-64 ans) atteint en 2014 cette norme spécifique à l'âge.

L'apport en fibres alimentaires sur base journalière augmente avec l'âge, tout comme le besoin de fibres alimentaires. Ceci explique pourquoi la proportion de personnes atteignant la recommandation passe de 42 % chez les 3-5 ans à seulement 10 % chez les 18-39 ans. Les adultes plus âgés (40-64 ans) obtiennent un résultat un peu meilleur, avec 14 % de personnes atteignant la quantité recommandée.

On n'observe pas de différences à ce sujet en fonction de l'IMC.

La proportion de personnes qui respectent cette recommandation augmente par contre avec le niveau d'éducation : les personnes diplômées de l'enseignement supérieur de type long atteignent significativement plus souvent la recommandation (20 %) que celles sans diplôme de l'enseignement supérieur (10 %).

La proportion de personnes qui respectent la recommandation en ce qui concerne les fibres alimentaires est significativement plus élevée chez les personnes résidant en Flandre (23%) que chez celles domiciliées en Wallonie (4 %).

Enfin, il apparaît que cette proportion est restée inchangée (chez les 15-64 ans) entre 2004 et 2014.

3.1.4. Glucides totaux

Le « total de glucides » concerne la somme des monosaccharides, disaccharides et polysaccharides consommés.

⁶ Cette recommandation est présentée sous la forme d'un apport référence de la population (ARP). L'ARP recommandé suffit à couvrir le besoin de la quasi-totalité de la population (97,5 %).

Il ressort des 2 rappels de consommation alimentaire de 24 heures que le Belge (3-64 ans) a un apport habituel en 2014 de 208 grammes de glucides par jour. Cette valeur passe à 233 grammes par jour lorsqu'on exclut les personnes sous-estimant leurs apports énergétiques (voir le chapitre sur l'énergie). Tous les résultats suivants sont basés sur la population après exclusion des personnes sous-estimant leurs apports énergétiques.

Les hommes ont un apport significativement plus élevé de glucides (265 g/jour) que les femmes (202 g/jour).

On n'observe pas de différences à ce sujet en fonction de l'IMC.

L'apport quotidien en glucides totaux diminue à mesure que le niveau d'éducation augmente. Les personnes qui n'ont pas de diplôme de l'enseignement supérieur ont un apport significativement plus élevé de glucides (241 g/jour) que celles qui ont un diplôme de l'enseignement supérieur de type long (224 g/jour).

L'apport en glucides totaux est aussi significativement plus élevé chez les personnes résidant en Flandre (239 g/jour) que chez celles domiciliées en Wallonie (227 g/jour).

De nouveau, il convient d'interpréter les résultats susmentionnés avec la précaution qui s'impose. En effet, le besoin de glucides en valeurs absolues est déterminé par les besoins énergétiques individuels. C'est pourquoi les résultats ci-après, exprimés sous forme de pourcentage de l'apport énergétique par les glucides, sont plus pertinents.

La proportion d'énergie apportée par les glucides ne varie pas sensiblement en fonction du sexe, de l'IMC, du niveau d'éducation ou du lieu de résidence. Cette proportion se situe aux alentours de 44 en%/jour.

La proportion d'énergie fournie par les glucides diminue avec l'âge : tandis que les 3-5 ans constituent encore 51 % de leur énergie sous forme de glucides, cette fraction est ramenée à 41 % chez les 40-64 ans.

Enfin, il apparaît que, comparé à 2004, les 15-64 ans présentent en 2014 une même proportion d'apport énergétique par les glucides.

Comparaison avec les recommandations nutritionnelles

Le Conseil Supérieur de la Santé recommande que 50 à 55 % de l'énergie soit apportée par des glucides⁷. Dans la population belge générale (3-64 ans) en 2014, 17 % tire plus de la moitié de l'apport énergétique de la consommation de glucides, et 3 % tire plus que 55 % de l'apport énergétique de la consommation de glucides.

La proportion de personnes tirant plus des 50 % de l'énergie nécessaire à partir des glucides diminue avec l'âge : 66 % chez les 3-5 ans pour tomber à 5 % chez les 40-64 ans. Il en est de même en ce qui concerne la proportion de personnes tirant plus de 55 % de l'énergie nécessaire à partir des glucides supérieure : 20 % chez les 3-5 ans et seulement 0,5 % chez les 40-64 ans.

La quantité d'énergie absorbée par l'intermédiaire des glucides totaux ne varie que très peu en fonction de l'IMC, du niveau d'éducation ou du lieu de résidence. Dans ces groupes, la proportion de personnes tirant plus de 50 % de leur énergie des glucides totaux reste donc relativement similaire.

Enfin, il apparaît que la proportion de personnes (15-64 ans) tirant plus de la moitié de leur énergie des glucides est resté inchangée entre 2004 et 2014.

3.2. SOURCES DE GLUCIDES

Il est important dans une deuxième phase de vérifier quels sont les groupes d'aliments qui constituent la source principale de glucides chez les Belges en 2014 : voir le Tableau 2.

⁷ Cette recommandation est présentée sous la forme d'un apport De référence de la population. L'ARP recommandé suffit à couvrir le besoin de la quasi-totalité de la population (97,5 %).

Tableau 2 | Contribution des différents groupes d'aliments à l'apport quotidien en glucides totaux au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014

Groupes d'aliments	Contribution moyenne à l'apport total en glucides (%)	Intervalle de confiance à 95 %
Pommes de terre et autres tubercules	7,5	(6,9-8,1)
Légumes	3,1	(2,8-3,3)
Légumineuses	0,2	(0,1-0,3)
Fruits	8,3	(7,7-8,9)
Produits laitiers et substituts	7,5	(7,1-8,0)
Céréales et produits céréaliers	37,3	(36,2-38,3)
Viande, produits dérivés et végétariens	0,9	(0,8-1,0)
Poisson, coquillages et crustacés	0,3	(0,2-0,4)
Œufs et produits dérivés	0,0	(0,0-0,0)
Matières grasses et huile	0,1	(0,0-0,1)
Sucre et confiseries	9,9	(9,2-10,6)
Pâtisseries et biscuits sucrés	9,6	(8,9-10,2)
Boissons non alcoolisées	10,1	(9,4-10,8)
Boissons alcoolisées	2,3	(1,9-2,7)
Condiments, sauces, épices	1,2	(1,1-1,3)
Bouillon	0,0	(0,0-0,0)
Divers*	0,3	(0,2-0,4)
Snacks**	1,5	(1,3-1,7)

Source: Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014.

Pourcentages pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

* Certains produits végétariens, substituts de repas, produits diététiques.

** Chips, biscuits salés, apéritifs.

Les céréales et les produits céréaliers constituent la source principale en ce qui concerne les apports en glucides, à savoir 37,3 %. Les groupes « sucre et confiseries », « gâteaux et biscuits » et « boissons non alcoolisées » constituent également des sources importantes de glucides à raison de 10 % chacun. Enfin, il apparaît que les groupes « fruits », « pommes de terre et tubercules » et « produits laitiers » représentent chacun un apport glucidique d'environ 8 %. L'apport des autres aliments est pratiquement négligeable.

Les tableaux en annexe présentent de manière plus détaillée pour chaque groupe d'aliments, le pourcentage d'apport en glucides, ventilé selon le sexe, l'âge, l'IMC, le niveau d'éducation et le lieu de résidence. Lorsque les données étaient disponibles, ce tableau présente également une comparaison entre les enquêtes de consommation alimentaire de 2004 et 2014.

Voici les principales constatations :

- Les apports en glucides chez les enfants proviennent plus souvent des fruits, des produits laitiers, des biscuits sucrés et des gâteaux. Du côté des adultes, les apports sont surtout issus des pommes de terre, des céréales et des produits céréaliers.
- Chez les personnes avec un niveau d'éducation plus bas, l'apport en glucides provient davantage des pommes de terre et des boissons non alcoolisées, tandis que chez les personnes avec un niveau d'éducation plus élevé, il provient davantage des fruits, des légumes, des céréales et des produits céréaliers.
- En 2014, on observe par rapport à 2004 un apport en de glucides qui est issu davantage des fruits et des légumes et moins des boissons non alcoolisées.

4. DISCUSSION

Les glucides devraient constituer notre source principale d'énergie (1), le Conseil Supérieur de la Santé recommande d'ailleurs que 50-55 % de l'apport énergétique soit fourni par les glucides (2). Ces derniers assurent nos besoins en glucose, une source d'énergie importante pour les muscles et le cerveau. Au cours de la digestion, les différents types de glucides sont convertis en glucose. Les besoins en énergie de notre corps sont constants tout au long de la journée, mais nous ne mangeons que quelques fois par jour. Pour pouvoir assurer ces besoins énergétiques tout au long de la journée, il est important de consommer principalement des glucides complexes (polysaccharides), qui libèrent leur énergie de manière plus lente et régulière. Les principaux apports en glucides complexes dans notre alimentation sont les produits céréaliers et amyliques (1).

Les glucides constituent une source d'énergie importante dans la plupart des pays, leur apport correspondant globalement à 40-70 % de l'apport en énergie. Ils ne nous ont pas encore révélé tous leurs secrets en termes de santé et de maladies. Des études suggèrent en effet que l'influence des glucides sur les maladies chroniques pourrait dépendre des proportions relatives et des quantités consommées absolues pour les différents types de glucides, à savoir les monosaccharides et les disaccharides, les polysaccharides et les fibres alimentaires (6). Les régimes riches en fibres alimentaires présentent un effet de protection contre le développement de diabète de type II (diabète sucré), de maladies cardio-vasculaires, du cancer du côlon et de l'obésité (6). A contrario, les régimes riches en monosaccharides et en disaccharides seraient nocifs pour la santé, avec un risque accru de développer des caries, de l'obésité et certains types de cancers. Une consommation trop élevée de monosaccharides et de disaccharides entraînerait également une augmentation des niveaux de triglycérides et d'insuline (6).

Le chapitre consacré à l'énergie examine entre autres la sous-estimation des apports énergétiques. Ce phénomène est observé chez les adultes occidentaux dans le cadre d'auto-déclarations en matière de consommation alimentaire. Or, si l'apport en énergie est sous-estimé, il est vraisemblable que la consommation de glucides le sera aussi. À cet égard, signalons déjà que l'ampleur de la sous-estimation n'est pas nécessairement la même pour les différents macronutriments. Ainsi, il apparaît que les graisses font souvent l'objet d'une sous-estimation plus forte que les glucides et les lipides (7). C'est pourquoi les personnes ayant fortement sous-estimé leur consommation énergétique ont été identifiées dans cette étude. Les résultats examinés ci-après ont donc été obtenus après exclusion de ces personnes au cours de l'analyse.

Toutefois, l'interprétation des résultats appelle toujours une certaine vigilance, dans la mesure où certains groupes sont bien plus sensibles à la sous-estimation des apports énergétiques que d'autres, par exemple les personnes souffrant d'obésité. En définitive, il conviendrait d'utiliser, dans le cadre des analyses, des modèles pouvant prendre en compte ce type de biais systématique (7).

Glucides totaux

Une étude fondée sur les données de 27 centres EPIC différents, récoltées auprès des 35-74 ans, a révélé que les hommes constituaient 35-50 % de leur énergie sous forme de glucides contre 38-50 % chez les femmes (6). Par ailleurs, on a constaté au sein de la population belge (3-64 ans) que les hommes et les femmes constituaient en moyenne 44 % de leur énergie sous forme de glucides. Ces résultats rejoignent ainsi ceux observés dans les autres régions européennes, bien qu'il faille user de prudence compte tenu des différents groupes d'âge utilisés dans le cadre de l'étude EPIC et dans la présente enquête. En effet, on a constaté dans la présente étude que les plus jeunes tiraient une fraction plus élevée de leur énergie de la consommation de glucides. Si l'on se penche uniquement sur les 40-64 ans, on observe que les hommes et les femmes tirent respectivement 41 % et 42 % de leur énergie des glucides, des résultats qui correspondent de nouveau aux taux observés en Europe. Par ailleurs, l'étude EPIC a également constaté qu'une immense majorité d'Européens n'atteignaient pas la recommandation de la FAO et de l'OMS (8), à savoir de disposer de 50-75 % de l'apport énergétique à partir des glucides (6).

Les études EPIC et autres études internationales n'ont pas établi de lien direct entre les apports glucidiques en général et la santé. Ceci ne signifie cependant pas que certains composants du groupe des glucides, comme les fibres alimentaires, ne peuvent pas avoir d'effet sur la santé (6;9).

Seuls 17 % des Belges (3-64 ans) respectent la recommandation du Conseil Supérieur de la Santé de constituer au moins 50 % de son énergie sous la forme de glucides, il y a donc encore une large marge d'amélioration. Il est recommandé surtout important de favoriser la consommation de fruits, de légumes et de céréales complètes riches en fibres. Dans le même temps, la consommation de sucres ajoutés doit être fortement déconseillée (6), ces derniers ne constituant pas des éléments essentiels d'une alimentation équilibrée.

En marge de la contribution des glucides aux apports énergétiques totaux, l'étude s'est également penchée sur les aliments responsables de l'apport en glucides. La source principale de glucides concerne les céréales et les produits céréaliers, qui fournissent environ 37 % de tous les glucides. Ces chiffres rejoignent les observations effectuées dans 27 régions européennes. Pour les régions allemande et néerlandaise, on observe ainsi une variation de 33 à 37 % (6).

Par ailleurs, les boissons non alcoolisées, les gâteaux, le sucre et les confiseries constituent tous un apport glucidique d'environ 10 %, ce qui va de nouveau dans le sens des résultats de l'étude européenne (6). Ces derniers groupes sont tous des sources importantes de « sucres ajoutés », alors qu'il est justement important de limiter au maximum la consommation de ces derniers (2).

Les fruits et légumes constituent pour leur part un apport glucidique respectif de 8 % et 3 %. Dans les régions allemande et néerlandaise de l'étude européenne, ces chiffres varient pour les fruits entre 8 % et 13 %, et s'établissent pour les légumes à environ 2 % (6). Ici aussi, les résultats s'inscrivent donc dans la même tendance.

Monosaccharides et disaccharides

Les monosaccharides et les disaccharides sont appelés communément les « sucres ». Les mono- et les disaccharides sont les sucres dits « rapides », qui libèrent rapidement leur énergie, ne pouvant dès lors fournir de l'énergie que pendant une période limitée (1). Les mono- et les disaccharides ne constituent donc pas les meilleures sources d'énergie, c'est pourquoi il est préférable de se limiter à la consommation des sucres naturellement présents dans notre alimentation, comme dans les fruits et les produits laitiers. Il est préférable d'éviter au maximum les sucres ajoutés, additionnés aux aliments afin de les adoucir. Le Conseil Supérieur de la Santé recommande que la fraction de sucres ajoutés n'excède pas 10 % de l'énergie consommée (2). Le respect de cette dernière recommandation n'a toutefois pas pu être vérifié compte tenu de la difficulté de vérifier via les tableaux de composition alimentaire si ces mono- et disaccharides étaient naturellement présents ou étaient ajoutés.

On a observé dans la population que les enfants tiraient une plus large part de leurs besoins énergétiques des glucides, à savoir 51 % chez les 3-5 ans et 49 % chez les 6-9 ans contre 45 % chez les 18-39 ans et 41 % chez les 40-64 ans. Hélas, on a également constaté que cette différence était due presque entièrement à des apports plus élevés en monosaccharides et en disaccharides chez les enfants. Ainsi, sur toute l'énergie consommée, la fraction de monosaccharides et de disaccharides s'établit à 27 % chez les 3-5 ans et à 26 % chez les 6-9 ans pour retomber à 20 % chez les 18-39 ans et à 19 % chez les 40-64 ans. Or, il est plus vraisemblable que cette différence ne s'explique pas uniquement par une consommation accrue de monosaccharides et de disaccharides naturels. Ceci laisse supposer que les enfants tirent une part plus importante de leur énergie de sucres ajoutés que les adultes. Ce même constat a été établi aux Pays-Bas : la différence d'énergie glucidique observée entre les enfants et les adultes s'y expliquait principalement par une contribution plus élevée de monosaccharides et de disaccharides aux apports énergétiques chez les enfants (10).

Les régimes riches en mono- et disaccharides, principalement sous la forme de sucres ajoutés, semblent présenter un impact négatif sur la santé. D'une part, ils entraînent des niveaux plus élevés de triglycérides et d'insuline dans le sang. D'autre part, ils augmentent le risque de développer des caries et de l'obésité (6). Par ailleurs, un certain nombre d'études ont également établi qu'une consommation accrue de mono- et disaccharides entraînait également des apports énergétiques plus élevés. La balance énergétique peut dès lors rester positive (l'énergie consommée dépasse l'énergie dépensée), posant de nouveau un risque accru d'obésité (6;9).

Polysaccharides

Les polysaccharides sont des glucides constitués de plus de 9 sucres liés entre eux. Le membre le plus connu de cette famille est l'amidon, mais il existe également des polysaccharides non amylacés (2). Les polysaccharides sont les sucres dits « lents », qui libèrent leur énergie de manière régulière sur une longue période, constituant dès lors une bonne source d'énergie (1). C'est pourquoi une part substantielle des glucides consommés devrait être constituée de polysaccharides. Le Conseil supérieur de la Santé ne formule pas toutefois de recommandations spécifiques concernant la proportion d'énergie devant être apportée par la consommation de polysaccharides.

Les résultats ont fait apparaître que les enfants présentaient plus souvent un apport glucidique suffisant que les adultes. Ainsi, la proportion de personnes tirant au moins 50 % de leur énergie des glucides passe ainsi de 56 % chez les plus jeunes enfants à 5 % chez les adultes plus âgés. Malgré cela, le pourcentage d'énergie issue des polysaccharides reste stable avec l'âge, entre 22 à 24 %. En d'autres termes, les enfants ne consomment pas plus de sucres lents que les adultes. Ce constat rejoint celui établi aux Pays-Bas, où les polysaccharides représentent environ 24 % de l'énergie absorbée, un pourcentage également très similaire aux constats de notre étude (10).

Fibres alimentaires

Contrairement aux glucides examinés ci-avant, les fibres alimentaires ne constituent pas des sources d'énergie importantes. En effet, nos enzymes digestives ne sont pas en mesure de les décomposer. Les fibres alimentaires parviennent donc dans le côlon non digérées. Les bactéries intestinales qui s'y trouvent sont toutefois à même de digérer une partie des fibres alimentaires, celles-ci pouvant ensuite être absorbées partiellement (3). Par conséquent, les fibres alimentaires ne fournissent pas 4 kcal/g, comme les autres glucides, mais seulement 2 kcal/g. Elles ne constituent dès lors pas une source d'énergie importante, mais offrent de multiples avantages pour la santé lorsqu'elles sont consommées en quantité suffisante. Le Conseil supérieur de la Santé recommande donc que les adultes consomment 25 grammes de fibres alimentaires par jour (2).

Or, le Belge (3-64 ans) a un apport moyen de 18 grammes de fibres alimentaires par jour. Par conséquent, seulement 16 % de la population en ingère suffisamment. L'apport en fibres alimentaires augmente avec l'âge, passant de 12 g chez les enfants à 19 g chez les adultes. Mais le besoin en fibres alimentaires croît lui aussi avec l'âge et donc, la proportion de personnes atteignant la quantité recommandée diminue de 42 % chez les enfants à 10 % chez les adultes.

Dans l'enquête de consommation alimentaire néerlandaise, la consommation de fibres oscille entre 15 et 23 g/jour chez les personnes âgées de 7 à 69 ans. Il semble donc que les Belges consomment un peu moins de fibres alimentaires que les Néerlandais (11). L'étude comparant 27 régions européennes entre elles a fait état d'une répartition de la consommation moyenne de fibres alimentaires comprise entre 14 et 33 g/jour chez les 35-64 ans (6). Les résultats de la présente étude affichent une consommation moyenne de fibres comprise entre 17 et 20 g/jour chez les 18-64 ans, ce qui implique que l'apport de fibres en Belgique est plutôt inférieur à celui d'autres régions européennes.

La proportion de personnes atteignant les recommandations en ce qui concerne l'apport en fibres augmente avec le niveau d'éducation : 10 % parmi les personnes sans diplôme de l'enseignement supérieur contre 20 % chez les personnes diplômées de l'enseignement supérieur de type long. Dans la littérature également, on a observé que des personnes présentant un statut socio-économique plus faible avaient plutôt tendance à consommer de la nourriture de qualité nutritionnelle moindre et que ce type d'alimentation contenait entre autres moins de fibres alimentaires (12-14).

L'apport d'une quantité suffisante de fibres présente de très nombreux avantages pour la santé. Tout d'abord, les fibres alimentaires contribueraient à maintenir le poids stable, aidant de cette manière à prévenir l'obésité. Les fibres alimentaires entraînent aussi plus rapidement une sensation de satiété et font en sorte que cette sensation dure également plus longtemps. De ce fait, la personne mange moins lors d'un repas riche en fibres, mais aussi lors du repas suivant et, par ailleurs, les fibres alimentaires proprement dites contiennent peu d'énergie (15;16). De plus, les fibres alimentaires peuvent également être utiles pour limiter le risque de diabète. Les fibres retardent l'absorption des sucres dans le corps, améliorant le métabolisme glucidique (15;16). Enfin, les fibres alimentaires améliorent la fonction intestinale. Les fibres

alimentaires sont importantes enfin pour accroître la masse de selles, raccourcissant le délai de transit intestinal et réduisant par là même le risque de constipation (9;17).

4.1. CONCLUSION

Seuls 17 % des Belges (3-64 ans) atteignant la recommandation selon laquelle 50 % minimum des apports énergétiques doivent provenir des glucides, il convient d'inciter la population à réserver à l'apport glucidique une plus grande part dans l'énergie consommée. Dans le même temps, il doit être clair que tous les glucides sans distinction ne peuvent pas être consommés de manière illimitée et qu'il est préférable de limiter au maximum l'apport de sucres ajoutés sous la forme de gâteaux et de biscuits sucrés, de sucre et de confiseries et de boissons non alcoolisées. Pour que les Belges soient plus conformes aux recommandations, il convient surtout de promouvoir la consommation de pommes de terre, mais aussi de fruits, de légumes et de céréales complètes riches en fibres.

Enfin, il est important de mettre en parallèle l'énergie apportée par les glucides et les besoins énergétiques. Lorsque les Belges sont invités à consommer davantage d'énergie sous la forme de glucides, cela signifie donc également qu'ils doivent limiter par ailleurs leurs apports énergétiques sous la forme de graisses et de protéines. En effet, la quantité d'énergie consommée doit être conforme aux besoins énergétiques. Une consommation d'énergie trop élevée entraînerait une balance énergétique positive, contribuant à la prise de poids.

5. TABLEAUX

Tableau 1 	Recommandations du Conseil Supérieur de la Santé (révision 2016), concernant les apports en fibres alimentaires, Belgique	59
Tableau 2 	Contribution des différents groupes d'aliments à l'apport quotidien en glucides totaux au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014.....	64
Tableau 3 	Apports habituels en mono- et disaccharides (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par sexe et par âge, Belgique, 2014.....	73
Tableau 4 	Apports habituels en mono- et disaccharides (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	74
Tableau 5 	Apports habituels en mono- et disaccharides (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans (sans les personnes sous-évaluant leurs apports énergétiques), par sexe et par âge, Belgique, 2014.....	75
Tableau 6 	Apports habituels en mono- et disaccharides (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans (sans les personnes sous-évaluant leurs apports énergétiques), Belgique. .	76
Tableau 7 	Apports habituels en mono- et disaccharides (en en% par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par sexe et par âge, Belgique, 2014.....	77
Tableau 8 	Apports habituels en mono- et disaccharides (en en% par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique.....	78
Tableau 9 	Apports habituels en mono- et disaccharides (en en% par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans (sans les personnes sous-évaluant leurs apports énergétiques), par sexe et par âge, Belgique, 2014	79
Tableau 10 	Apports habituels en mono- et disaccharides (en en% par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans (sans les personnes sous-évaluant leurs apports énergétiques), Belgique.....	80
Tableau 11 	Apports habituels en polysaccharides (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par sexe et par âge, Belgique, 2014.....	81
Tableau 12 	Apports habituels en polysaccharides (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique.....	82
Tableau 13 	Apports habituels en polysaccharides (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans (sans les personnes sous-évaluant leurs apports énergétiques), par sexe et par âge, Belgique, 2014	83
Tableau 14 	Apports habituels en polysaccharides (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans (sans les personnes sous-évaluant leurs apports énergétiques), Belgique	84
Tableau 15 	Apports habituels en polysaccharides (en en% par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par sexe et par âge, Belgique, 2014	85
Tableau 16 	Apports habituels en polysaccharides (en en% par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	86
Tableau 17 	Apports habituels en polysaccharides (en en% par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans (sans les personnes sous-évaluant leurs apports énergétiques), par sexe et par âge, Belgique, 2014	87

Tableau 18	Apports habituels en polysaccharides (en en% par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans (sans les personnes sous-évaluant leurs apports énergétiques), Belgique. . . .	88
Tableau 19	Apports habituels en fibres alimentaires (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par sexe et par âge, Belgique, 2014	89
Tableau 20	Apports habituels en fibres alimentaires (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	90
Tableau 21	Apports habituels en fibres alimentaires (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans (sans les personnes sous-évaluant leurs apports énergétiques), par sexe et par âge, Belgique, 2014	91
Tableau 22	Apports habituels en fibres alimentaires (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans (sans les personnes sous-évaluant leurs apports énergétiques), Belgique. . . .	92
Tableau 23	Apports habituels en fibres alimentaires (en en% par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par sexe et par âge, Belgique, 2014	93
Tableau 24	Apports habituels en fibres alimentaires (en en% par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	94
Tableau 25	Apports habituels en fibres alimentaires (en en% par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans (sans les personnes sous-évaluant leurs apports énergétiques), par sexe et par âge, Belgique, 2014.	95
Tableau 26	Apports habituels en fibres alimentaires (en en% par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans (sans les personnes sous-évaluant leurs apports énergétiques), Belgique. .	96
Tableau 27	Apports habituels en glucides (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par sexe et par âge, Belgique, 2014.	97
Tableau 28	Apports habituels en glucides (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique.	98
Tableau 29	Apports habituels en glucides (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans (sans les personnes sous-évaluant leurs apports énergétiques), par sexe et par âge, Belgique, 2014	99
Tableau 30	Apports habituels en glucides (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans (sans les personnes sous-évaluant leurs apports énergétiques), Belgique.	100
Tableau 31	Apports habituels en glucides (en en% par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par sexe et par âge, Belgique, 2014	101
Tableau 32	Apports habituels en glucides (en en% par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	102
Tableau 33	Apports habituels en glucides (en en% par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans (sans les personnes sous-évaluant leurs apports énergétiques), par sexe et par âge, Belgique, 2014	103
Tableau 34	Apports habituels en glucides (en en% par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans (sans les personnes sous-évaluant leurs apports énergétiques), par sexe et par âge, Belgique, 2014	104
Tableau 35	Contribution moyenne des pommes de terres et autres tubercules à l'apport en glucides totaux (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	105

Tableau 36	Contribution moyenne des légumes à l'apport en glucides totaux (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	106
Tableau 37	Contribution moyenne des légumineuses à l'apport en glucides totaux (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	107
Tableau 38	Contribution moyenne des fruits à l'apport en glucides totaux (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	108
Tableau 39	Contribution moyenne des produits laitiers et substituts à l'apport en glucides totaux (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	109
Tableau 40	Contribution moyenne des céréales et produits céréaliers à l'apport en glucides totaux (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	110
Tableau 41	Contribution moyenne de la viande, des préparations à base de viande et des produits de substitution à l'apport en glucides totaux (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	111
Tableau 42	Contribution moyenne du poisson, des préparations à base de poisson, des coquillages et des crustacés à l'apport en glucides totaux (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	112
Tableau 43	Contribution moyenne des œufs et produits dérivés à l'apport en glucides totaux (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	113
Tableau 44	Contribution moyenne des matières grasses et des huiles à l'apport en glucides totaux (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	114
Tableau 45	Contribution moyenne du sucre et des confiseries à l'apport en glucides totaux (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	115
Tableau 46	Contribution moyenne des pâtisseries et biscuits sucrés à l'apport en glucides totaux (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	116
Tableau 47	Contribution moyenne des boissons non alcoolisées à l'apport en glucides totaux (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	117
Tableau 48	Contribution moyenne des boissons alcoolisées à l'apport en glucides totaux (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	118
Tableau 49	Contribution moyenne des condiments, sauces et épices à l'apport en glucides totaux (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014	119
Tableau 50	Contribution moyenne du bouillon à l'apport en glucides totaux (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014	120
Tableau 51	Contribution moyenne des produits divers (certains produits végétariens, substituts de repas, produits diététiques) à l'apport en glucides totaux (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014	121
Tableau 52	Contribution moyenne des chips, biscuits salés et apéritifs à l'apport en glucides totaux (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014	122
Tableau 53	Contribution moyenne des glucides à l'apport en énergie totaux (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	123

Tableau 3 | Apports habituels en mono- et disaccharides (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par sexe et par âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95 %	P5	P50	P95	P97,5	n = N
Hommes	3-5	102	(98-114)	44	96	179	199	230
	6-9	113	(110-117)	51	107	196	217	279
	10-13	118	(112-122)	54	112	202	224	210
	14-17	119	(112-123)	54	113	203	225	240
	18-39	113	(107-119)	51	107	195	216	305
	40-64	99	(94-105)	42	93	175	194	284
Femmes	3-5	98	(89-101)	54	96	152	164	224
	6-9	97	(94-100)	53	94	150	162	259
	10-13	95	(93-99)	51	92	147	159	239
	14-17	93	(91-97)	50	90	145	157	239
	18-39	87	(84-90)	45	84	137	149	315
	40-64	77	(73-80)	39	75	125	136	322

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant un apport en glucides au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 4 | Apports habituels en mono- et disaccharides (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	n = N
SEXE	Hommes	107	(104-111)	47	101	189	209	1548
	Femmes	85	(82-87)	43	82	136	148	1598
AGE	3-5	98	(95-107)	46	94	166	183	454
	6-9	105	(103-108)	50	100	176	194	538
	10-13	107	(103-110)	51	102	179	197	449
	14-17	107	(102-109)	51	102	178	196	479
	18-39	100	(96-103)	47	95	169	186	620
	40-64	87	(84-91)	39	83	150	167	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	100	(97-103)	50	96	166	182	1970
	Surpoids	91	(88-97)	38	86	161	180	619
	Obésité	87	(84-96)	33	81	160	179	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	99	(95-102)	41	93	174	193	1290
	Supérieur de type court	96	(93-100)	46	91	163	180	885
	Supérieur de type long	93	(89-96)	46	89	152	166	916
REGION*	Flandre	100	(97-103)	47	95	170	188	1766
	Wallonie	92	(88-95)	40	87	161	178	1126
TOTAL		96	(93-98)	43	91	164	182	3146
ANNEE**	2004	98	(96-103)	38	90	185	210	1867
	2014	96	(96-102)	40	89	172	193	1599

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant un apport en glucides au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

** La comparaison entre années inclut uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 5 | Apports habituels en mono- et disaccharides (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans (sans les personnes sous-évaluant leurs apports énergétiques), par sexe et par âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95 %	P5	P50	P95	P97,5	n = N
Hommes	3-5	100	(96-106)	51	95	166	183	222
	6-9	120	(115-124)	64	115	195	214	257
	10-13	131	(124-134)	71	125	209	230	151
	14-17	135	(128-139)	73	129	215	236	142
	18-39	131	(125-138)	71	126	210	231	236
	40-64	115	(108-121)	60	110	187	206	196
Femmes	3-5	92	(88-106)	54	89	140	151	212
	6-9	105	(101-107)	64	102	155	168	238
	10-13	107	(102-110)	65	105	159	171	162
	14-17	106	(101-109)	65	104	157	170	130
	18-39	99	(94-103)	59	96	148	160	201
	40-64	89	(84-92)	52	86	134	145	198

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant un apport en glucides au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 6 | Apports habituels en mono- et disaccharides (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans (sans les personnes sous-évaluant leurs apports énergétiques), Belgique

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	n = N
SEXE	Hommes	123	(118-127)	64	117	200	221	1204
	Femmes	96	(93-98)	56	93	145	157	1141
AGE	3-5	97	(94-100)	51	92	157	173	434
	6-9	114	(110-115)	62	109	181	198	495
	10-13	120	(116-122)	66	115	190	208	313
	14-17	121	(117-124)	67	116	191	209	272
	18-39	115	(111-119)	63	110	183	200	437
	40-64	102	(97-105)	55	97	163	180	394
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	110	(106-113)	62	106	174	190	1623
	Surpoids	108	(105-115)	55	103	177	194	402
	Obésité	107	(98-118)	48	100	188	210	146
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	116	(112-121)	60	111	191	210	908
	Supérieur de type court	110	(105-115)	61	105	173	190	679
	Supérieur de type long	102	(98-106)	57	98	160	174	724
REGION*	Flandre	112	(109-115)	60	107	181	199	1364
	Wallonie	108	(103-111)	58	104	174	191	808
TOTAL		109	(106-112)	58	105	176	194	2345
ANNEE**	2004	113	(111-119)	51	106	201	225	1338
	2014	112	(111-119)	56	106	188	208	1039

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant un apport en glucides au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

** La comparaison entre années inclut uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 7 | Apports habituels en mono- et disaccharides (en en% par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par sexe et par âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95 %	P5	P50	P95	P97,5	n = N
Hommes	3-5	28	(27-30)	18	28	39	41	230
	6-9	26	(25-26)	16	25	36	39	279
	10-13	23	(22-24)	14	23	33	35	210
	14-17	21	(21-22)	12	21	31	34	240
	18-39	19	(19-20)	11	19	29	31	305
	40-64	18	(17-19)	10	18	28	30	284
Femmes	3-5	27	(25-29)	18	27	36	38	224
	6-9	25	(24-26)	17	25	34	36	259
	10-13	24	(23-24)	16	24	33	35	239
	14-17	23	(22-24)	15	23	32	33	239
	18-39	20	(20-21)	13	20	29	31	315
	40-64	19	(19-20)	12	19	28	29	322

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant un apport en glucides au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 8 | Apports habituels en mono- et disaccharides (en en% par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	n = N
SEXE	Hommes	20	(19-20)	11	19	31	33	1548
	Femmes	21	(20-21)	13	21	30	32	1598
AGE	3-5	28	(27-29)	18	28	38	40	454
	6-9	25	(25-26)	16	25	35	37	538
	10-13	23	(23-24)	15	23	33	35	449
	14-17	22	(22-23)	14	22	32	34	479
	18-39	20	(20-21)	12	20	29	31	620
	40-64	19	(18-19)	11	18	28	30	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	21	(20-21)	13	20	30	32	1970
	Surpoids	20	(19-20)	11	19	30	33	619
	Obésité	20	(19-21)	9	19	33	36	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	21	(20-22)	11	21	32	35	1290
	Supérieur de type court	21	(20-21)	12	20	30	33	885
	Supérieur de type long	20	(19-20)	12	19	29	31	916
REGION*	Flandre	21	(20-21)	12	20	30	33	1766
	Wallonie	21	(20-21)	11	20	32	34	1126
TOTAL		20	(20-21)	12	20	31	33	3146
ANNEE**	2004	19	(19-20)	10	19	31	33	1867
	2014	20	(19-20)	11	19	30	32	1599

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant un apport en glucides au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

** La comparaison entre années inclut uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 9 | Apports habituels en mono- et disaccharides (en en% par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans (sans les personnes sous-évaluant leurs apports énergétiques), par sexe et par âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95 %	P5	P50	P95	P97,5	n = N
Hommes	3-5	28	(27-30)	19	28	38	40	222
	6-9	25	(25-26)	17	25	35	37	257
	10-13	24	(23-24)	15	24	33	35	151
	14-17	23	(22-23)	14	22	32	34	142
	18-39	20	(19-21)	12	20	29	31	236
	40-64	18	(17-19)	10	18	27	29	196
Femmes	3-5	26	(25-28)	18	26	35	37	212
	6-9	25	(25-26)	18	25	34	36	238
	10-13	24	(23-25)	16	24	33	34	162
	14-17	23	(22-24)	16	23	31	33	130
	18-39	20	(20-21)	13	20	29	30	201
	40-64	19	(18-20)	12	19	27	29	198

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant un apport en glucides au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 10 | Apports habituels en mono- et disaccharides (en en% par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans (sans les personnes sous-évaluant leurs apports énergétiques), Belgique

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	n = N
SEXE	Hommes	20	(20-21)	11	20	31	33	1204
	Femmes	21	(20-21)	13	21	30	32	1141
AGE	3-5	27	(27-28)	19	27	37	39	434
	6-9	26	(25-26)	17	25	35	36	495
	10-13	24	(23-24)	16	24	33	35	313
	14-17	23	(22-23)	15	23	31	33	272
	18-39	20	(20-21)	12	20	29	31	437
	40-64	19	(18-19)	11	19	27	29	394
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	21	(20-21)	13	21	30	32	1623
	Surpoids	20	(20-21)	12	20	30	33	402
	Obésité	20	(19-21)	10	19	32	34	146
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	22	(21-22)	12	21	32	34	908
	Supérieur de type court	21	(20-21)	12	20	30	33	679
	Supérieur de type long	20	(19-20)	12	19	28	30	724
REGION*	Flandre	21	(20-21)	12	20	30	33	1364
	Wallonie	21	(20-22)	12	21	31	33	808
TOTAL		21	(20-21)	12	20	30	32	2345
ANNEE**	2004	19	(19-20)	10	19	31	34	1338
	2014	20	(20-21)	12	19	29	31	1039

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant un apport en glucides au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

** La comparaison entre années inclut uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 11 | Apports habituels en polysaccharides (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par sexe et par âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95 %	P5	P50	P95	P97,5	n = N
Hommes	3-5	83	(80-88)	45	80	130	141	230
	6-9	108	(105-113)	63	105	163	176	279
	10-13	125	(121-130)	76	122	184	198	210
	14-17	135	(131-140)	83	132	197	211	240
	18-39	141	(137-147)	88	138	205	220	305
	40-64	123	(119-130)	73	120	183	198	284
Femmes	3-5	77	(75-81)	44	76	116	124	224
	6-9	95	(91-97)	60	93	134	143	259
	10-13	102	(98-104)	65	100	142	151	239
	14-17	104	(101-107)	68	103	145	154	239
	18-39	103	(100-106)	66	101	144	153	315
	40-64	90	(87-93)	55	89	130	139	322

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant un apport en glucides au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 12 | Apports habituels en polysaccharides (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	n = N
SEXE	Hommes	128	(125-133)	73	125	193	208	1548
	Femmes	96	(94-98)	59	95	138	147	1598
AGE	3-5	81	(79-84)	43	78	128	139	454
	6-9	101	(99-104)	57	98	153	165	538
	10-13	113	(110-116)	66	110	169	182	449
	14-17	119	(116-122)	71	117	177	191	479
	18-39	121	(118-125)	73	119	180	193	620
	40-64	105	(102-108)	60	102	160	173	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	115	(110-117)	65	111	175	190	1970
	Surpoids	110	(108-115)	61	107	168	181	619
	Obésité	107	(103-115)	62	105	159	171	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	110	(107-115)	62	108	168	181	1290
	Supérieur de type court	113	(110-116)	64	110	171	185	885
	Supérieur de type long	112	(108-116)	63	109	172	186	916
REGION*	Flandre	116	(113-119)	66	113	174	188	1766
	Wallonie	109	(103-112)	63	106	166	180	1126
TOTAL		111	(109-113)	62	108	170	183	3146
ANNEE**	2004	118	(116-124)	63	114	183	199	1867
	2014	114	(114-119)	63	111	174	188	1599

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant un apport en glucides au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

** La comparaison entre années inclut uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 13 | Apports habituels en polysaccharides (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans (sans les personnes sous-évaluant leurs apports énergétiques), par sexe et par âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95 %	P5	P50	P95	P97,5	n = N
Hommes	3-5	82	(78-85)	51	79	120	129	222
	6-9	110	(107-114)	72	108	157	168	257
	10-13	131	(127-135)	88	129	184	196	151
	14-17	145	(139-148)	98	142	200	214	142
	18-39	155	(150-160)	106	152	215	229	236
	40-64	137	(133-143)	91	134	194	207	196
Femmes	3-5	77	(74-79)	49	76	110	118	212
	6-9	97	(94-100)	66	96	133	141	238
	10-13	109	(106-112)	76	108	146	154	162
	14-17	115	(111-118)	81	114	153	162	130
	18-39	116	(112-119)	82	115	155	163	201
	40-64	100	(96-103)	67	99	137	146	198

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant un apport en glucides au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 14 | Apports habituels en polysaccharides (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans (sans les personnes sous-évaluant leurs apports énergétiques), Belgique

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	n = N
SEXE	Hommes	140	(137-143)	85	138	202	216	1204
	Femmes	106	(104-108)	69	105	147	156	1141
AGE	3-5	80	(77-82)	48	78	121	131	434
	6-9	104	(102-107)	65	102	152	164	495
	10-13	121	(118-124)	78	118	173	186	313
	14-17	131	(126-133)	85	128	186	199	272
	18-39	136	(132-139)	89	134	193	207	437
	40-64	118	(115-122)	74	115	171	184	394
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	123	(119-125)	73	120	182	197	1623
	Surpoids	124	(121-130)	73	122	182	196	402
	Obésité	124	(120-132)	81	123	172	182	146
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	124	(120-128)	73	122	182	195	908
	Supérieur de type court	125	(121-128)	76	122	184	198	679
	Supérieur de type long	121	(116-124)	73	118	179	192	724
REGION*	Flandre	126	(123-130)	76	124	185	198	1364
	Wallonie	118	(114-120)	71	115	173	186	808
TOTAL		123	(121-125)	74	121	182	195	2345
ANNEE**	2004	133	(130-142)	82	130	194	208	1338
	2014	128	(127-133)	79	125	184	197	1039

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant un apport en glucides au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

** La comparaison entre années inclut uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 15 | Apports habituels en polysaccharides (en en% par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par sexe et par âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95 %	P5	P50	P95	P97,5	n = N
Hommes	3-5	24	(23-26)	16	23	31	33	230
	6-9	25	(24-26)	17	24	32	34	279
	10-13	25	(24-26)	18	25	33	34	210
	14-17	25	(24-26)	18	25	33	34	240
	18-39	25	(24-26)	18	25	32	34	305
	40-64	23	(22-24)	16	23	30	32	284
Femmes	3-5	23	(23-25)	17	23	30	32	224
	6-9	25	(24-26)	18	25	32	33	259
	10-13	25	(24-27)	18	25	32	34	239
	14-17	25	(24-27)	19	25	32	34	239
	18-39	25	(24-26)	18	25	32	33	315
	40-64	23	(22-25)	16	23	30	31	322

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant un apport en glucides au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 16 | Apports habituels en polysaccharides (en en% par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	n = N
SEXE	Hommes	24	(24-25)	17	24	32	33	1548
	Femmes	24	(24-26)	17	24	31	33	1598
AGE	3-5	23	(23-25)	16	23	31	32	454
	6-9	25	(24-25)	18	24	32	33	538
	10-13	25	(25-26)	18	25	32	34	449
	14-17	25	(25-26)	18	25	32	34	479
	18-39	25	(24-25)	18	25	32	33	620
	40-64	23	(22-24)	16	23	30	32	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	24	(23-26)	18	24	31	33	1970
	Surpoids	24	(24-25)	17	24	32	33	619
	Obésité	26	(24-27)	18	26	35	36	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	24	(23-25)	17	24	32	33	1290
	Supérieur de type court	24	(23-24)	17	24	31	32	885
	Supérieur de type long	24	(23-26)	17	24	32	33	916
REGION*	Flandre	24	(24-24)	17	24	31	33	1766
	Wallonie	26	(23-26)	18	25	33	35	1126
TOTAL		24	(24-25)	17	24	31	33	3146
ANNEE**	2004	24	(24-25)	16	24	33	34	1867
	2014	24	(24-25)	16	24	31	33	1599

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant un apport en glucides au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

** La comparaison entre années inclut uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 17 | Apports habituels en polysaccharides (en en% par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans (sans les personnes sous-évaluant leurs apports énergétiques), par sexe et par âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95 %	P5	P50	P95	P97,5	n = N
Hommes	3-5	24	(23-25)	18	24	31	32	222
	6-9	24	(24-25)	18	24	31	32	257
	10-13	24	(24-25)	18	24	31	32	151
	14-17	24	(24-25)	18	24	31	32	142
	18-39	24	(23-24)	17	24	31	32	236
	40-64	22	(22-23)	16	22	29	30	196
Femmes	3-5	24	(22-24)	18	24	30	31	212
	6-9	24	(24-24)	18	24	30	31	238
	10-13	24	(24-25)	18	24	30	31	162
	14-17	24	(24-25)	18	24	30	31	130
	18-39	24	(23-24)	18	24	30	31	201
	40-64	22	(22-23)	16	22	28	30	198

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant un apport en glucides au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 18 | Apports habituels en polysaccharides (en % par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans (sans les personnes sous-évaluant leurs apports énergétiques), Belgique

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	n = Ns
SEXE	Hommes	23	(23-24)	17	23	30	32	1204
	Femmes	23	(23-24)	17	23	29	31	1141
AGE	3-5	23	(23-24)	17	23	30	31	434
	6-9	24	(24-24)	18	24	30	32	495
	10-13	24	(24-25)	18	24	31	32	313
	14-17	24	(24-25)	18	24	31	32	272
	18-39	24	(23-24)	18	24	30	32	437
	40-64	22	(22-23)	16	22	29	30	394
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	23	(23-24)	17	23	30	31	1623
	Surpoids	23	(23-24)	16	23	30	32	402
	Obésité	23	(22-24)	16	23	30	31	146
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	23	(22-23)	16	23	29	31	908
	Supérieur de type court	23	(23-24)	17	23	29	31	679
	Supérieur de type long	23	(23-24)	17	23	30	31	724
REGION*	Flandre	23	(23-24)	17	23	29	31	1364
	Wallonie	23	(22-23)	16	23	30	32	808
TOTAL		23	(23-24)	17	23	30	31	2345
ANNEE**	2004	24	(23-25)	17	24	32	34	1338
	2014	23	(23-23)	17	23	30	31	1039

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant un apport en glucides au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

** La comparaison entre années inclut uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 19 | Apports habituels en fibres alimentaires (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par sexe et par âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95 %	P5	P50	P95	P97,5	% en-dessous des recommandations	n = N
Hommes	3-5	12.8	(12-13.9)	6.8	12.2	21	23.2	53.2	230
	6-9	14	(13.6-15)	7.5	13.4	22.9	25.3	66.7	279
	10-13	15.2	(14.5-16.1)	8.1	14.5	24.6	27.1	75.6	210
	14-17	16.1	(15.3-16.9)	8.7	15.3	25.9	28.5	81.2	240
	18-39	17.7	(16.8-18.7)	9.7	16.9	28.5	31.4	88.8	305
	40-64	17.9	(17.2-19.1)	9.8	17.2	28.8	31.6	88.2	284
Femmes	3-5	11.7	(11-13)	6.3	11.4	18.5	20.1	61.7	224
	6-9	12.7	(12.4-13.4)	6.9	12.3	19.7	21.3	77.8	259
	10-13	13.3	(12.9-14)	7.4	12.9	20.5	22.2	87.8	239
	14-17	13.8	(13.3-14.3)	7.7	13.4	21.1	22.9	93.4	239
	18-39	14.7	(14.2-15.4)	8.4	14.3	22.4	24.2	98.2	315
	40-64	15.7	(15.2-16.5)	9.1	15.3	23.7	25.5	97	322

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant un apport en glucides au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 20 | Apports habituels en fibres alimentaires (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	% en-dessous des recommandations	n = N
SEXE	Hommes	17.1	(16.5-18)	9	16.3	27.9	30.8	84.5	1548
	Femmes	14.7	(14.4-15.3)	8.2	14.3	22.7	24.5	94.1	1598
AGE	3-5	12.4	(11.7-13)	6.5	11.8	20	22	56.6	454
	6-9	13.3	(13.1-13.9)	7.1	12.8	21.4	23.5	72.1	538
	10-13	14.1	(13.8-14.7)	7.6	13.6	22.6	24.7	81.8	449
	14-17	14.8	(14.4-15.3)	8	14.2	23.5	25.7	87.7	479
	18-39	16.2	(15.6-16.7)	8.9	15.6	25.6	27.9	94.1	620
	40-64	16.7	(16.2-17.4)	9.2	16.1	26.2	28.6	93	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	16.5	(15.9-17.1)	9	15.9	26.2	28.7	88.2	1970
	Surpoids	15.7	(15.4-16.8)	8	15	26	28.7	88	619
	Obésité	14.8	(14.3-16.2)	8	14.4	23.2	25.2	93.2	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	14.8	(14.3-15.4)	8.1	14.3	23.3	25.4	93.3	1290
	Supérieur de type court	16.2	(15.7-16.8)	8.8	15.6	26	28.5	88.3	885
	Supérieur de type long	17.2	(16.7-18.3)	9.4	16.6	27.2	29.7	85	916
REGION*	Flandre	17.4	(17-18.1)	9.7	16.9	27.2	29.6	84.9	1766
	Wallonie	13.8	(13-14.2)	7.7	13.3	21.5	23.4	95.7	1126
TOTAL		15.9	(15.5-16.3)	8.5	15.3	25.3	27.7	89.7	3146
ANNEE**	2004	18.3	(18-19.4)	9.7	17.5	29.6	32.5	85.6	1867
	2014	16.6	(16.6-17.6)	8.7	16	26.7	29.2	91.8	1599

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant un apport en glucides au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

** La comparaison entre années inclut uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 21 | Apports habituels en fibres alimentaires (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans (sans les personnes sous-évaluant leurs apports énergétiques), par sexe et par âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95 %	P5	P50	P95	P97,5	% en-dessous des recommandations	n = N
Hommes	3-5	12.3	(11.6-13.2)	7.1	11.8	19.1	21	58.1	222
	6-9	14.3	(13.8-14.9)	8.4	13.7	22.2	24.4	65.7	257
	10-13	15.9	(15.1-16.5)	9.4	15.3	24.6	26.9	72.6	151
	14-17	17	(16.2-17.6)	10.1	16.4	26.3	28.8	77.9	142
	18-39	19.3	(18.2-20.1)	11.4	18.5	29.9	32.7	84.8	236
	40-64	20.1	(19.2-21.2)	11.9	19.3	31	33.9	81.4	196
Femmes	3-5	12.9	(10.8-13.3)	8.2	12.6	18.8	20.2	49.9	212
	6-9	14.2	(12.8-15.1)	9.1	13.9	20.5	22.1	67.3	238
	10-13	15.2	(13.8-16)	9.8	14.8	21.8	23.5	80.1	162
	14-17	15.8	(14.5-16.6)	10.3	15.5	22.8	24.4	88	130
	18-39	17.3	(15.8-17.9)	11.2	16.9	24.8	26.7	95.3	201
	40-64	18.8	(16.9-19.4)	12.3	18.4	26.8	28.8	90.9	198

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant un apport en glucides au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 22 | Apports habituels en fibres alimentaires (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans (sans les personnes sous-évaluant leurs apports énergétiques), Belgique

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	% en-dessous des recommandations	n = N
SEXE	Hommes	18.7	(18-19.3)	10.4	17.9	29.6	32.5	80	1204
	Femmes	17.4	(15.8-17.8)	10.8	16.9	25.4	27.4	88.6	1141
AGE	3-5	12.3	(11.3-13.2)	7.3	11.8	18.7	20.4	58.2	434
	6-9	14.6	(13.5-15.1)	8.9	14.1	22	24	63.5	495
	10-13	16	(14.7-16.5)	9.8	15.4	24	26.1	72.7	313
	14-17	16.8	(15.6-17.3)	10.3	16.2	25.3	27.5	80.3	272
	18-39	18.2	(17.3-19.1)	11.2	17.6	27.4	29.8	90.3	437
	40-64	19.3	(18.3-20.2)	11.9	18.7	29	31.5	86.1	394
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	17.6	(17-18.1)	10	17	27.4	29.9	85.5	1623
	Surpoids	19.1	(17.5-20.6)	11	18.3	29.6	32.4	78	402
	Obésité	16.7	(15.7-17.5)	10	16.4	24.6	26.3	92	146
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	16.7	(15.7-17.6)	9.9	16.3	25.2	27.3	90.3	908
	Supérieur de type court	17.9	(17.2-18.6)	10.5	17.3	27.3	29.8	85.2	679
	Supérieur de type long	18.6	(18-19.3)	10.5	17.9	29.3	32.1	80.2	724
REGION*	Flandre	19.6	(18.4-20.6)	11.6	18.9	29.7	32.4	76.5	1364
	Wallonie	14.9	(14.3-15.3)	8.8	14.5	22.2	24	95.9	808
TOTAL		18	(17.1-18.6)	10.5	17.4	27.6	30.1	84	2345
ANNEE**	2004	20.2	(19.7-21.6)	11.6	19.4	31.4	34.3	79.5	1338
	2014	19.6	(18.5-20.7)	11.9	18.9	29.7	32.3	83.4	1039

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant un apport en glucides au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

** La comparaison entre années inclut uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 23 | Apports habituels en fibres alimentaires (en en% par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par sexe et par âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95 %	P5	P50	P95	P97,5	n = N
Hommes	3-5	1.93	(1.74-2.00)	1.23	1.88	2.80	3.02	230
	6-9	1.73	(1.58-1.80)	1.11	1.69	2.52	2.71	279
	10-13	1.67	(1.51-1.74)	1.06	1.62	2.42	2.61	210
	14-17	1.64	(1.49-1.72)	1.05	1.6	2.39	2.58	240
	18-39	1.67	(1.51-1.74)	1.07	1.63	2.43	2.62	305
	40-64	1.77	(1.60-1.85)	1.13	1.72	2.57	2.77	284
Femmes	3-5	1.79	(1.64-1.93)	1.14	1.75	2.59	2.78	224
	6-9	1.79	(1.65-1.86)	1.15	1.75	2.59	2.79	259
	10-13	1.80	(1.66-1.86)	1.15	1.76	2.61	2.80	239
	14-17	1.82	(1.67-1.88)	1.16	1.77	2.62	2.82	239
	18-39	1.89	(1.76-1.98)	1.21	1.85	2.73	2.94	315
	40-64	2.12	(1.98-2.22)	1.36	2.07	3.05	3.28	322

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant un apport en glucides au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 24 | Apports habituels en fibres alimentaires (en en% par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	n = N
SEXE	Hommes	1.73	(1.57-1.79)	1.10	1.68	2.51	2.71	1548
	Femmes	1.97	(1.84-2.04)	1.24	1.91	2.87	3.10	1598
AGE	3-5	1.89	(1.77-1.95)	1.19	1.84	2.76	2.97	454
	6-9	1.76	(1.66-1.82)	1.11	1.71	2.58	2.79	538
	10-13	1.72	(1.61-1.77)	1.08	1.67	2.52	2.72	449
	14-17	1.71	(1.6-1.76)	1.08	1.67	2.51	2.71	479
	18-39	1.78	(1.67-1.83)	1.12	1.73	2.61	2.81	620
	40-64	1.95	(1.85-2.02)	1.23	1.90	2.85	3.07	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	1.88	(1.71-1.93)	1.21	1.83	2.71	2.92	1970
	Surpoids	1.93	(1.73-2.01)	1.19	1.87	2.88	3.13	619
	Obésité	1.84	(1.71-1.99)	1.07	1.78	2.84	3.10	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	1.73	(1.59-1.79)	1.06	1.67	2.58	2.80	1290
	Supérieur de type court	1.75	(1.70-1.80)	1.09	1.70	2.58	2.78	885
	Supérieur de type long	2.01	(1.84-2.08)	1.28	1.96	2.91	3.12	916
REGION*	Flandre	1.97	(1.82-2.03)	1.25	1.92	2.85	3.07	1766
	Wallonie	1.64	(1.49-1.70)	1.06	1.60	2.42	2.62	1126
TOTAL		1.84	(1.74-1.89)	1.15	1.79	2.71	2.93	3146
ANNEE**	2004	1.94	(1.92-2.06)	1.05	1.85	3.14	3.45	1867
	2014	1.87	(1.79-1.96)	1.12	1.81	2.83	3.07	1599

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant un apport en glucides au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

** La comparaison entre années inclut uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 25 | Apports habituels en fibres alimentaires (en en% par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans (sans les personnes sous-évaluant leurs apports énergétiques), par sexe et par âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95 %	P5	P50	P95	P97,5	n = N
Hommes	3-5	1.56	(1.71-1.84)	0.96	1.51	2.31	2.49	222
	6-9	1.77	(1.55-1.62)	1.11	1.73	2.60	2.80	257
	10-13	1.59	(1.47-1.54)	0.98	1.54	2.34	2.52	151
	14-17	1.51	(1.44-1.52)	0.93	1.47	2.22	2.40	142
	18-39	1.48	(1.44-1.54)	0.91	1.44	2.18	2.35	236
	40-64	1.49	(1.54-1.67)	0.92	1.45	2.20	2.38	196
Femmes	3-5	1.61	(1.61-1.99)	1.00	1.57	2.37	2.56	212
	6-9	1.84	(1.61-1.88)	1.24	1.80	2.57	2.75	238
	10-13	1.81	(1.59-1.87)	1.22	1.77	2.53	2.71	162
	14-17	1.80	(1.59-1.88)	1.21	1.76	2.53	2.71	130
	18-39	2.89	(1.66-1.95)	1.27	1.85	2.66	2.84	201
	40-64	2.14	(1.88-2.21)	1.44	2.09	3.00	3.21	198

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant un apport en glucides au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 26 | Apports habituels en fibres alimentaires (en en% par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans (sans les personnes sous-évaluant leurs apports énergétiques), Belgique

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	n = N
SEXE	Hommes	1.56	(1.52-1.60)	0.96	1.51	2.31	2.49	1204
	Femmes	1.98	(1.76-2.03)	1.31	1.93	2.82	3.03	1141
AGE	3-5	1.87	(1.71-1.95)	1.22	1.83	2.69	2.89	434
	6-9	1.75	(1.59-1.8)	1.13	1.71	2.52	2.71	495
	10-13	1.69	(1.54-1.75)	1.09	1.65	2.44	2.62	313
	14-17	1.67	(1.52-1.73)	1.08	1.63	2.41	2.59	272
	18-39	1.72	(1.56-1.78)	1.11	1.67	2.47	2.66	437
	40-64	1.90	(1.73-1.97)	1.23	1.85	2.73	2.94	394
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	1.70	(1.65-1.74)	1.06	1.65	2.49	2.68	1623
	Surpoids	1.89	(1.67-1.98)	1.17	1.83	2.83	3.07	402
	Obésité	1.59	(1.51-1.68)	0.94	1.55	2.39	2.59	146
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	1.66	(1.48-1.72)	1.07	1.62	2.39	2.57	908
	Supérieur de type court	1.72	(1.65-1.77)	1.11	1.67	2.48	2.67	679
	Supérieur de type long	1.83	(1.77-1.89)	1.13	1.78	2.72	2.94	724
REGION*	Flandre	1.90	(1.74-1.98)	1.22	1.86	2.71	2.90	1364
	Wallonie	1.48	(1.41-1.51)	0.95	1.44	1.70	2.33	808
TOTAL		1.80	(1.64-1.85)	1.15	1.75	2.61	2.81	2345
ANNEE**	2004	1.83	(1.80-1.99)	1.03	1.75	2.91	3.20	1338
	2014	1.82	(1.70-1.91)	1.10	1.76	2.72	2.95	1039

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant un apport en glucides au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

** La comparaison entre années inclut uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 27 | Apports habituels en glucides (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par sexe et par âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95 %	P5	P50	P95	P97,5	n = N
Hommes	3-5	182	(176-189)	107	176	278	303	230
	6-9	219	(214-225)	132	212	329	357	279
	10-13	242	(235-248)	148	235	362	392	210
	14-17	255	(247-261)	157	247	379	411	240
	18-39	257	(248-266)	158	249	383	414	305
	40-64	222	(214-231)	133	215	337	366	284
Femmes	3-5	168	(162-174)	106	166	241	257	224
	6-9	189	(186-196)	123	187	265	282	259
	10-13	198	(193-203)	130	195	275	292	239
	14-17	200	(194-204)	132	197	278	295	239
	18-39	191	(184-196)	124	188	268	284	315
	40-64	167	(162-172)	104	164	239	255	322

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant un apport en glucides au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 28 | Apports habituels en glucides (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	n = N
SEXE	Hommes	236	(231-242)	139	229	361	392	1548
	Femmes	181	(177-184)	113	178	259	276	1598
AGE	3-5	178	(172-182)	103	172	272	295	454
	6-9	204	(201-209)	122	198	308	333	538
	10-13	220	(215-224)	132	213	328	355	449
	14-17	227	(221-231)	137	220	338	365	479
	18-39	223	(217-228)	134	217	333	360	620
	40-64	193	(188-198)	112	186	293	318	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	214	(208-218)	128	208	324	351	1970
	Surpoids	201	(197-210)	113	195	309	335	619
	Obésité	192	(187-205)	110	186	293	317	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	209	(203-214)	117	203	324	351	1290
	Supérieur de type court	210	(204-216)	126	203	319	347	885
	Supérieur de type long	205	(199-210)	123	200	304	328	916
REGION*	Flandre	216	(212-221)	127	210	326	353	1766
	Wallonie	199	(192-203)	115	192	304	331	1126
TOTAL		208	(204-211)	120	201	317	344	3146
ANNEE**	2004	220	(217-228)	119	210	355	391	1867
	2014	209	(209-219)	116	202	328	358	1599

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant un apport en glucides au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

** La comparaison entre années inclut uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 29 | Apports habituels en glucides (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans (sans les personnes sous-évaluant leurs apports énergétiques), par sexe et par âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95 %	P5	P50	P95	P97,5	n = N
Hommes	3-5	179	(172-185)	122	175	251	269	222
	6-9	227	(221-233)	156	222	314	336	257
	10-13	260	(252-267)	181	255	358	382	151
	14-17	280	(269-286)	195	274	384	410	142
	18-39	291	(280-298)	203	285	400	427	236
	40-64	253	(244-262)	173	247	353	378	196
Femmes	3-5	166	(162-172)	113	164	230	244	212
	6-9	204	(197-207)	145	201	272	288	238
	10-13	219	(213-222)	158	216	290	306	162
	14-17	223	(218-228)	161	220	295	312	130
	18-39	214	(209-222)	153	211	285	301	201
	40-64	190	(183-195)	134	187	255	270	198

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant un apport en glucides au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 30 | Apports habituels en glucides (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans (sans les personnes sous-évaluant leurs apports énergétiques), Belgique

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	n = N
SEXE	Hommes	265	(258-270)	171	259	376	403	1204
	Femmes	202	(198-206)	140	199	275	292	1141
AGE	3-5	173	(169-178)	113	168	251	270	434
	6-9	218	(211-220)	145	212	310	333	495
	10-13	243	(236-245)	163	236	344	369	313
	14-17	254	(248-258)	170	247	359	386	272
	18-39	252	(246-260)	169	246	357	384	437
	40-64	220	(214-226)	146	215	315	339	394
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	234	(227-238)	151	228	337	363	1623
	Surpoids	233	(228-243)	147	227	340	366	402
	Obésité	236	(223-250)	149	231	341	366	146
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	241	(235-248)	151	235	353	381	908
	Supérieur de type court	235	(228-242)	154	229	335	360	679
	Supérieur de type long	224	(217-229)	146	219	321	345	724
REGION*	Flandre	239	(234-245)	152	233	349	376	1364
	Wallonie	227	(219-231)	147	221	328	353	808
TOTAL		233	(230-237)	150	227	338	365	2345
ANNEE**	2004	250	(247-259)	159	242	370	401	1338
	2014	239	(239-250)	150	232	352	380	1039

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant un apport en glucides au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

** La comparaison entre années inclut uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 31 | Apports habituels en glucides (en en% par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par sexe et par âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95 %	P5	P50	P95	P97,5	< 50 en %*	n = N
Hommes	3-5	51.7	(50.1-52.7)	42.3	51.7	60.7	62.4	37.9	230
	6-9	49.5	(48.8-50.3)	40.1	49.6	58.6	60.3	52.8	279
	10-13	48.1	(47.4-48.7)	38.6	48.1	57.2	58.9	63	210
	14-17	47	(46.4-47.8)	37.5	47.1	56.2	57.9	69.7	240
	18-39	44.6	(43.7-45.4)	34.8	44.7	54.1	55.8	82.2	305
	40-64	41	(40.1-42)	30.8	41.1	50.7	52.5	93.5	284
Femmes	3-5	50.6	(49-51.1)	42	50.6	59	60.6	45.1	224
	6-9	49.4	(48.8-49.8)	40.8	49.5	57.9	59.5	54	259
	10-13	48.4	(48-49.2)	39.7	48.5	56.9	58.5	61.7	239
	14-17	47.5	(47.1-48.6)	38.8	47.6	56.1	57.7	67.7	239
	18-39	45.3	(44.6-46.1)	36.3	45.3	54	55.6	80.9	315
	40-64	42.5	(41.5-43)	33.4	42.5	51.3	52.9	92	322

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant un apport en glucides au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

* Pourcentage de la population dont l'apport en glucides est inférieur à 50 % des apports énergétiques

Tableau 32 | Apports habituels en glucides (en en% par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	< 50 en%*	n = N
SEXE	Hommes	44.1	(43.5-44.6)	33	44.1	54.9	57	81.2	1548
	Femmes	44.9	(44.4-45.3)	35.1	44.9	54.6	56.4	80.5	1598
AGE	3-5	50.8	(49.8-51.9)	41.8	50.9	59.6	61.2	43.4	454
	6-9	49.5	(49.1-50)	40.5	49.6	58.3	60	52.9	538
	10-13	48.4	(47.8-48.8)	39.3	48.5	57.2	58.9	61.2	449
	14-17	47.4	(46.8-48)	38.3	47.5	56.3	58	67.7	479
	18-39	44.9	(44.3-45.5)	35.4	45	54	55.8	81.6	620
	40-64	41.7	(41.2-42.4)	32.1	41.8	51	52.7	92.9	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	44.7	(44.2-45.3)	35.4	44.7	54.1	55.8	82.3	1970
	Surpoids	43.8	(43.2-44.4)	33.3	43.9	54.2	56.1	83.4	619
	Obésité	44.5	(43.6-45.4)	32.2	44.4	57.2	59.7	76.5	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	45	(44.5-45.7)	34	45	55.8	57.8	77.4	1290
	Supérieur de type court	44.5	(43.9-45.1)	34.3	44.5	54.5	56.4	81.8	885
	Supérieur de type long	43.9	(43.2-44.4)	34.6	43.9	53.1	54.9	86.1	916
REGION**	Flandre	44.9	(44.3-45.2)	34.6	45	54.8	56.5	79.7	1766
	Wallonie	44.4	(43.8-45)	33.6	44.4	55.1	57.1	80.7	1126
TOTAL		44.5	(44.1-44.9)	34	44.5	54.8	56.7	80.9	3146
ANNEE***	2004	44.4	(43.9-44.9)	32.6	44.3	56.5	58.9	78.2	1867
	2014	43.4	(43-43.8)	33.3	43.4	53.7	55.7	85.4	1599

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant un apport en glucides au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

** La comparaison entre années inclut uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

*** La comparaison entre années inclut uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 33 | Apports habituels en glucides (en en% par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans (sans les personnes sous-évaluant leurs apports énergétiques), par sexe et par âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95 %	P5	P50	P95	P97,5	< 50 en %*	n = N
Hommes	3-5	51.1	(49.9-52.4)	42.6	51.2	59.3	60.8	40.7	222
	6-9	49.6	(48.8-50.2)	41	49.7	57.9	59.5	52.1	257
	10-13	48.3	(47.4-48.8)	39.6	48.4	56.7	58.2	62.2	151
	14-17	47.2	(46.3-47.9)	38.4	47.3	55.6	57.2	70	142
	18-39	44.3	(43.4-45.3)	35	44.4	53.1	54.7	85.4	236
	40-64	40.6	(39.7-41.7)	31.1	40.7	49.5	51.2	95.9	196
Femmes	3-5	49.8	(49-51.2)	41.5	49.9	57.7	59.1	51	212
	6-9	49.3	(48.6-49.7)	40.9	49.4	57.2	58.7	55.1	238
	10-13	48.5	(47.5-49)	40.1	48.6	56.5	58	61.1	162
	14-17	47.6	(46.5-48.4)	39.2	47.8	55.7	57.2	67.5	130
	18-39	44.6	(43.9-45.7)	35.6	44.7	53.2	54.7	84.5	201
	40-64	41.8	(40.8-42.8)	32.7	41.9	50.3	51.8	94.4	198

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes, percentiles et pourcentages pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant un apport en glucides au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

* Pourcentage de la population dont l'apport en glucides est inférieur à 50 % des apports énergétiques.

Tableau 34 | Apports habituels en glucides (en en% par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans (sans les personnes sous-évaluant leurs apports énergétiques), par sexe et par âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	< 50 en%*	n = N
SEXE	Hommes	43.8	(43.3-44.5)	33.2	43.8	54.2	56.1	83.4	1204
	Femmes	44.3	(43.8-45)	34.5	44.4	53.9	55.6	83.1	1141
AGE	3-5	50.7	(49.9-51.6)	42.3	50.8	58.8	60.3	43.7	434
	6-9	49.4	(49-49.9)	40.9	49.5	57.5	59	54.1	495
	10-13	48.2	(47.6-48.6)	39.6	48.3	56.4	57.9	63.2	313
	14-17	47.2	(46.5-47.8)	38.5	47.3	55.5	57	70.2	272
	18-39	44.6	(43.9-45.2)	35.5	44.7	53.2	54.8	84.5	437
	40-64	41.2	(40.6-42)	31.9	41.4	50	51.6	94.9	394
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	44.5	(44-45.1)	35	44.5	53.7	55.4	83.4	1623
	Surpoids	43.6	(42.7-44.3)	32.9	43.6	54.2	56.1	83.8	402
	Obésité	43.3	(42.2-44.5)	31.7	43.4	54.8	56.9	82.7	146
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	44.7	(44-45.4)	34	44.8	54.8	56.7	79.8	908
	Supérieur de type court	44.2	(43.5-44.9)	34	44.2	54.2	56.1	83	679
	Supérieur de type long	43.5	(42.7-44.1)	34	43.5	52.6	54.3	87.6	724
REGION**	Flandre	44.3	(43.8-44.8)	34.2	44.4	54.1	55.9	82.5	1364
	Wallonie	44	(43.4-44.8)	33.6	44.1	54.2	56	83	808
TOTAL		44.1	(43.7-44.5)	33.9	44.2	54	55.8	83.1	2345
ANNEE***	2004	43.7	(43.1-44.3)	32	43.5	55.7	58.1	81.1	1338
	2014	43	(42.4-43.5)	33.1	43	52.8	54.7	87.8	1039

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant un apport en glucides au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

** La comparaison entre années inclut uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

*** La comparaison entre années inclut uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 35 | Contribution moyenne des pommes de terres et autres tubercules à l'apport en glucides totaux (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

SUG_01_pc		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand*	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	7,8	(7,0-8,7)	7,9	(7,0-8,8)	1548
	Femmes	7,2	(6,4-8,0)	7,2	(6,4-8,1)	1597
AGE	3-5	4,9	(4,2-5,6)	4,9	(4,2-5,6)	454
	6-9	5,6	(4,8-6,4)	5,6	(4,8-6,5)	538
	10-13	7,4	(6,2-8,5)	7,4	(6,2-8,5)	449
	14-17	7,6	(6,5-8,8)	7,6	(6,5-8,8)	479
	18-39	7,2	(6,2-8,2)	7,2	(6,2-8,2)	619
	40-64	8,4	(7,3-9,5)	8,4	(7,3-9,5)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	6,9	(6,2-7,5)	7,1	(6,3-7,9)	1969
	Surpoids	7,9	(6,6-9,3)	7,7	(6,5-8,9)	619
	Obésité	9,3	(7,6-11,0)	8,5	(7,0-10,0)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	8,4	(7,4-9,4)	8,3	(7,4-9,3)	1289
	Supérieur de type court	7,6	(6,6-8,6)	7,6	(6,6-8,6)	885
	Supérieur de type long	6,2	(5,1-7,2)	6,1	(5,1-7,2)	916
REGION**	Flandre	8,0	(7,2-8,8)	8,0	(7,2-8,8)	1766
	Wallonie	7,6	(6,6-8,6)	7,7	(6,6-8,7)	1125
TOTAL		7,5	(6,9-8,1)	.		3145
ANNEE***	2004	8,3	(7,7-8,8)	8,4	(7,8-9,0)	1867
	2014	7,9	(7,1-8,6)	7,9	(7,2-8,6)	1598

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

* Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

*** La comparaison entre années inclut uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 36 | Contribution moyenne des légumes à l'apport en glucides totaux (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

SUG_02_pc		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand*	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	2,4	(2,2-2,6)	2,4	(2,2-2,6)	1548
	Femmes	3,7	(3,3-4,1)	3,7	(3,4-4,1)	1598
AGE	3-5	2,0	(1,7-2,3)	2,0	(1,7-2,3)	454
	6-9	2,0	(1,8-2,3)	2,0	(1,8-2,3)	538
	10-13	1,9	(1,7-2,1)	1,9	(1,7-2,1)	449
	14-17	2,0	(1,8-2,3)	2,0	(1,8-2,3)	479
	18-39	3,0	(2,6-3,4)	3,0	(2,6-3,4)	620
	40-64	3,7	(3,3-4,1)	3,6	(3,3-4,0)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	2,8	(2,5-3,1)	2,9	(2,5-3,2)	1970
	Surpoids	3,3	(2,9-3,7)	3,2	(2,8-3,5)	619
	Obésité	3,9	(3,3-4,4)	3,5	(3,0-3,9)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	2,7	(2,5-3,0)	2,7	(2,5-3,0)	1290
	Supérieur de type court	3,0	(2,6-3,3)	3,0	(2,6-3,3)	885
	Supérieur de type long	3,6	(3,1-4,1)	3,7	(3,2-4,2)	916
REGION**	Flandre	3,1	(2,8-3,4)	3,1	(2,8-3,4)	1766
	Wallonie	2,8	(2,5-3,1)	2,9	(2,6-3,2)	1126
TOTAL		3,1	(2,8-3,3)			3146
ANNEE***	2004	2,2	(2,0-2,4)	2,3	(2,1-2,5)	1867
	2014	3,3	(3,0-3,6)	3,3	(3,0-3,6)	1599

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

* Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

*** La comparaison entre années inclut uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 37 | Contribution moyenne des légumineuses à l'apport en glucides totaux (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

SUG_03_pc		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand*	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	0,2	(0,1-0,3)	0,2	(0,1-0,3)	1548
	Femmes	0,2	(0,1-0,3)	0,2	(0,1-0,3)	1597
AGE	3-5	0,2	(0,0-0,3)	0,2	(0,0-0,3)	454
	6-9	0,1	(0,1-0,2)	0,1	(0,1-0,2)	538
	10-13	0,1	(0,0-0,2)	0,1	(0,0-0,2)	449
	14-17	0,1	(0,0-0,2)	0,1	(0,0-0,2)	479
	18-39	0,1	(0,0-0,2)	0,1	(0,0-0,2)	619
	40-64	0,3	(0,1-0,4)	0,3	(0,1-0,4)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	0,2	(0,1-0,4)	0,3	(0,1-0,5)	1969
	Surpoids	0,1	(0,0-0,2)	0,1	(0,0-0,2)	619
	Obésité	0,2	(0,0-0,3)	0,2	(0,1-0,3)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	0,1	(0,1-0,2)	0,1	(0,1-0,2)	1289
	Supérieur de type court	0,2	(0,0-0,4)	0,2	(0,0-0,4)	885
	Supérieur de type long	0,3	(0,1-0,5)	0,3	(0,1-0,5)	916
REGION**	Flandre	0,1	(0,0-0,2)	0,1	(0,0-0,2)	1766
	Wallonie	0,2	(0,1-0,3)	0,2	(0,1-0,3)	1125
TOTAL		0,2	(0,1-0,3)	.		3145
ANNEE***	2004	0,2	(0,1-0,3)	0,2	(0,1-0,3)	1867
	2014	0,2	(0,1-0,3)	0,2	(0,1-0,3)	1598

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

* Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

*** La comparaison entre années inclut uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 38 | Contribution moyenne des fruits à l'apport en glucides totaux (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

SUG_04_pc		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand*	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	7,0	(6,2-7,7)	7,0	(6,2-7,8)	1548
	Femmes	9,6	(8,7-10,4)	9,6	(8,7-10,5)	1598
AGE	3-5	11,1	(9,9-12,3)	11,1	(9,9-12,3)	454
	6-9	9,2	(8,2-10,2)	9,2	(8,2-10,3)	538
	10-13	5,7	(4,8-6,6)	5,7	(4,8-6,6)	449
	14-17	4,4	(3,7-5,2)	4,4	(3,7-5,2)	479
	18-39	7,2	(6,1-8,3)	7,2	(6,1-8,2)	620
	40-64	9,8	(8,7-10,9)	9,7	(8,7-10,7)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	8,3	(7,5-9,0)	8,5	(7,7-9,4)	1970
	Surpoids	8,7	(7,5-9,9)	8,4	(7,3-9,5)	619
	Obésité	7,9	(6,2-9,6)	7,6	(6,1-9,0)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	7,1	(6,2-7,9)	7,1	(6,2-7,9)	1290
	Supérieur de type court	9,3	(8,2-10,5)	9,3	(8,1-10,4)	885
	Supérieur de type long	9,0	(7,9-10,1)	9,1	(7,9-10,2)	916
REGION**	Flandre	9,2	(8,4-10,0)	9,2	(8,4-10,0)	1766
	Wallonie	6,5	(5,6-7,4)	6,5	(5,7-7,4)	1126
TOTAL		8,3	(7,7-8,9)			3146
ANNEE***	2004	6,9	(6,3-7,5)	7,1	(6,5-7,8)	1867
	2014	8,3	(7,6-9,1)	8,4	(7,7-9,1)	1599

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

* Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

*** La comparaison entre années inclut uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 39 | Contribution moyenne des produits laitiers et substituts à l'apport en glucides totaux (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

SUG_05_pc		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand*	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	6,5	(6,0-7,1)	6,4	(5,8-7,0)	1548
	Femmes	8,4	(7,8-9,1)	8,4	(7,8-9,1)	1598
AGE	3-5	14,4	(13,2-15,6)	14,5	(13,2-15,7)	454
	6-9	10,7	(9,8-11,6)	10,7	(9,8-11,6)	538
	10-13	9,1	(8,0-10,2)	9,1	(8,0-10,2)	449
	14-17	6,2	(5,6-6,9)	6,2	(5,6-6,9)	479
	18-39	6,1	(5,4-6,8)	6,1	(5,4-6,8)	620
	40-64	7,4	(6,5-8,2)	7,3	(6,5-8,1)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	7,7	(7,2-8,3)	7,4	(6,7-8,0)	1970
	Surpoids	6,9	(6,0-7,9)	7,3	(6,4-8,2)	619
	Obésité	7,8	(6,4-9,2)	8,3	(7,1-9,4)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	7,5	(6,7-8,2)	7,5	(6,8-8,3)	1290
	Supérieur de type court	8,0	(7,2-8,7)	7,8	(7,0-8,6)	885
	Supérieur de type long	7,0	(6,3-7,8)	6,9	(6,1-7,6)	916
REGION**	Flandre	7,6	(7,0-8,2)	7,6	(7,0-8,1)	1766
	Wallonie	7,4	(6,6-8,2)	7,3	(6,5-8,2)	1126
TOTAL		7,5	(7,1-8,0)			3146
ANNEE***	2004	7,6	(7,0-8,1)	7,6	(7,0-8,1)	1867
	2014	6,8	(6,2-7,3)	6,7	(6,2-7,3)	1599

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

* Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

*** La comparaison entre années inclut uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 40 | Contribution moyenne des céréales et produits céréaliers à l'apport en glucides totaux (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

SUG_06_pc		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand*	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	37,6	(36,1-39,2)	37,7	(36,1-39,3)	1548
	Femmes	36,9	(35,5-38,3)	37,0	(35,5-38,4)	1598
AGE	3-5	30,2	(28,7-31,7)	30,2	(28,7-31,7)	454
	6-9	32,1	(30,5-33,7)	32,1	(30,5-33,6)	538
	10-13	35,1	(33,1-37,0)	35,1	(33,1-37,0)	449
	14-17	37,8	(35,8-39,8)	37,8	(35,8-39,8)	479
	18-39	38,6	(36,7-40,4)	38,6	(36,7-40,4)	620
	40-64	38,0	(36,1-39,9)	38,0	(36,1-39,9)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	36,2	(34,9-37,5)	36,6	(35,1-38,2)	1970
	Surpoids	38,9	(36,6-41,3)	38,6	(36,5-40,7)	619
	Obésité	39,4	(36,4-42,4)	39,3	(36,5-42,1)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	36,1	(34,5-37,6)	36,0	(34,5-37,6)	1290
	Supérieur de type court	36,0	(34,0-38,0)	36,1	(34,1-38,2)	885
	Supérieur de type long	40,1	(38,1-42,1)	40,5	(38,3-42,6)	916
REGION**	Flandre	37,3	(36,0-38,6)	37,4	(36,0-38,7)	1766
	Wallonie	36,9	(35,1-38,7)	37,0	(35,1-38,8)	1126
TOTAL		37,3	(36,2-38,3)			3146
ANNEE***	2004	38,9	(37,8-40,1)	39,3	(38,1-40,6)	1867
	2014	38,2	(36,9-39,4)	38,2	(36,9-39,5)	1599

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

* Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

*** La comparaison entre années inclut uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 41 | Contribution moyenne de la viande, des préparations à base de viande et des produits de substitution à l'apport en glucides totaux (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

SUG_07_pc		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand*	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	1,0	(0,9-1,2)	1,0	(0,9-1,2)	1548
	Femmes	0,9	(0,7-1,0)	0,9	(0,7-1,0)	1598
AGE	3-5	0,8	(0,5-1,2)	0,8	(0,5-1,2)	454
	6-9	0,8	(0,6-0,9)	0,8	(0,6-0,9)	538
	10-13	1,1	(0,8-1,5)	1,1	(0,8-1,5)	449
	14-17	0,9	(0,7-1,1)	0,9	(0,7-1,1)	479
	18-39	1,1	(0,9-1,3)	1,1	(0,9-1,3)	620
	40-64	0,8	(0,7-1,0)	0,8	(0,7-1,0)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	0,9	(0,8-1,0)	0,9	(0,7-1,0)	1970
	Surpoids	0,8	(0,7-1,0)	0,9	(0,7-1,0)	619
	Obésité	1,2	(0,8-1,5)	1,2	(0,8-1,6)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	1,0	(0,8-1,2)	1,0	(0,8-1,2)	1290
	Supérieur de type court	0,9	(0,7-1,0)	0,9	(0,7-1,0)	885
	Supérieur de type long	0,9	(0,7-1,1)	0,9	(0,7-1,1)	916
REGION**	Flandre	0,9	(0,8-1,1)	0,9	(0,8-1,1)	1766
	Wallonie	1,0	(0,8-1,1)	1,0	(0,8-1,2)	1126
TOTAL		0,9	(0,8-1,0)			3146
ANNEE***	2004	0,4	(0,3-0,6)	0,4	(0,3-0,6)	1867
	2014	0,9	(0,8-1,1)	0,9	(0,8-1,1)	1599

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

* Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

*** La comparaison entre années inclut uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 42 | Contribution moyenne du poisson, des préparations à base de poisson, des coquillages et des crustacés à l'apport en glucides totaux (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

SUG_08_pc		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand*	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	0,3	(0,2-0,5)	0,3	(0,2-0,5)	1548
	Femmes	0,3	(0,2-0,4)	0,3	(0,2-0,4)	1598
AGE	3-5	0,4	(0,1-0,7)	0,4	(0,1-0,7)	454
	6-9	0,3	(0,1-0,5)	0,3	(0,1-0,5)	538
	10-13	0,3	(0,1-0,4)	0,3	(0,1-0,4)	449
	14-17	0,2	(0,1-0,4)	0,2	(0,1-0,4)	479
	18-39	0,4	(0,2-0,6)	0,4	(0,2-0,6)	620
	40-64	0,2	(0,1-0,4)	0,2	(0,1-0,4)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	0,3	(0,1-0,4)	0,2	(0,1-0,4)	1970
	Surpoids	0,4	(0,2-0,6)	0,4	(0,2-0,6)	619
	Obésité	0,3	(0,1-0,6)	0,4	(0,1-0,7)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	0,3	(0,1-0,5)	0,3	(0,1-0,5)	1290
	Supérieur de type court	0,4	(0,1-0,6)	0,4	(0,1-0,6)	885
	Supérieur de type long	0,3	(0,2-0,4)	0,3	(0,2-0,4)	916
REGION**	Flandre	0,3	(0,2-0,4)	0,3	(0,2-0,4)	1766
	Wallonie	0,3	(0,1-0,5)	0,3	(0,1-0,5)	1126
TOTAL		0,3	(0,2-0,4)			3146
ANNEE***	2004	0,1	(0,1-0,1)	0,1	(0,1-0,1)	1867
	2014	0,3	(0,2-0,4)	0,3	(0,2-0,4)	1599

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

* Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

*** La comparaison entre années inclut uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 43 | Contribution moyenne des œufs et produits dérivés à l'apport en glucides totaux (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

SUG_09_pc		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand*	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1548
	Femmes	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1598
AGE	3-5	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	454
	6-9	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	538
	10-13	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	449
	14-17	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	479
	18-39	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	620
	40-64	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1970
	Surpoids	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	619
	Obésité	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1290
	Supérieur de type court	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	885
	Supérieur de type long	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	916
REGION**	Flandre	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1766
	Wallonie	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1126
TOTAL		0,0	(0,0-0,0)			3146
ANNEE***	2004	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1867
	2014	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1599

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

* Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

*** La comparaison entre années inclut uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 44 | Contribution moyenne des matières grasses et des huiles à l'apport en glucides totaux (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

SUG_10_pc		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand*	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	0,1	(0,0-0,1)	0,1	(0,0-0,1)	1548
	Femmes	0,0	(0,0-0,1)	0,0	(0,0-0,1)	1598
AGE	3-5	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	454
	6-9	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	538
	10-13	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	449
	14-17	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	479
	18-39	0,0	(0,0-0,1)	0,0	(0,0-0,1)	620
	40-64	0,1	(0,1-0,1)	0,1	(0,1-0,1)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	0,1	(0,0-0,1)	0,1	(0,0-0,1)	1970
	Surpoids	0,1	(0,0-0,1)	0,1	(0,0-0,1)	619
	Obésité	0,1	(0,1-0,1)	0,1	(0,0-0,1)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	0,1	(0,0-0,1)	0,1	(0,0-0,1)	1290
	Supérieur de type court	0,0	(0,0-0,1)	0,0	(0,0-0,1)	885
	Supérieur de type long	0,1	(0,0-0,1)	0,1	(0,0-0,1)	916
REGION**	Flandre	0,1	(0,0-0,1)	0,1	(0,0-0,1)	1766
	Wallonie	0,1	(0,0-0,1)	0,1	(0,0-0,1)	1126
TOTAL		0,1	(0,0-0,1)			3146
ANNEE***	2004	0,1	(0,1-0,1)	0,1	(0,1-0,1)	1867
	2014	0,1	(0,1-0,1)	0,1	(0,1-0,1)	1599

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

* Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

*** La comparaison entre années inclut uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 45 | Contribution moyenne du sucre et des confiseries à l'apport en glucides totaux (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

SUG_11_pc		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand*	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	9,9	(8,7-11,0)	9,9	(8,7-11,1)	1548
	Femmes	9,9	(9,0-10,7)	9,9	(9,0-10,7)	1598
AGE	3-5	9,9	(8,8-11,0)	9,9	(8,8-11,0)	454
	6-9	11,2	(10,2-12,1)	11,2	(10,2-12,2)	538
	10-13	10,9	(9,7-12,1)	10,9	(9,7-12,1)	449
	14-17	9,4	(8,2-10,5)	9,4	(8,2-10,5)	479
	18-39	9,0	(8,0-10,1)	9,0	(8,0-10,1)	620
	40-64	10,3	(8,9-11,7)	10,4	(8,9-11,8)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	10,4	(9,6-11,3)	10,9	(9,7-12,0)	1970
	Surpoids	10,4	(8,6-12,1)	10,1	(8,7-11,4)	619
	Obésité	7,3	(5,7-8,8)	8,0	(6,4-9,5)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	10,0	(9,0-10,9)	9,9	(8,9-10,9)	1290
	Supérieur de type court	10,0	(8,3-11,6)	9,9	(8,3-11,6)	885
	Supérieur de type long	9,8	(8,7-11,0)	9,8	(8,6-11,0)	916
REGION**	Flandre	9,0	(8,2-9,8)	9,0	(8,2-9,8)	1766
	Wallonie	11,5	(10,3-12,6)	11,4	(10,1-12,6)	1126
TOTAL		9,9	(9,2-10,6)			3146
ANNEE***	2004	9,1	(8,5-9,7)	9,2	(8,6-9,9)	1867
	2014	9,7	(8,9-10,6)	9,8	(8,9-10,6)	1599

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

* Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

*** La comparaison entre années inclut uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 46 | Contribution moyenne des pâtisseries et biscuits sucrés à l'apport en glucides totaux (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

SUG_12_pc		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand*	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	9,1	(8,2-10,1)	9,0	(8,1-10,0)	1548
	Femmes	10,0	(9,0-11,0)	9,9	(8,9-10,9)	1598
AGE	3-5	12,7	(11,3-14,1)	12,7	(11,3-14,1)	454
	6-9	13,8	(12,5-15,1)	13,8	(12,5-15,1)	538
	10-13	12,3	(11,0-13,7)	12,3	(11,0-13,7)	449
	14-17	11,2	(9,7-12,6)	11,2	(9,7-12,6)	479
	18-39	8,8	(7,5-10,0)	8,8	(7,5-10,0)	620
	40-64	8,5	(7,4-9,7)	8,5	(7,3-9,7)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	10,0	(9,1-10,9)	9,2	(8,2-10,2)	1970
	Surpoids	8,8	(7,5-10,2)	9,3	(8,1-10,6)	619
	Obésité	7,4	(5,8-9,0)	7,5	(6,2-8,9)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	9,2	(8,2-10,2)	9,2	(8,2-10,2)	1290
	Supérieur de type court	10,3	(8,9-11,6)	10,2	(8,8-11,6)	885
	Supérieur de type long	9,6	(8,3-10,8)	9,4	(8,0-10,7)	916
REGION**	Flandre	8,9	(8,1-9,7)	8,8	(8,0-9,6)	1766
	Wallonie	10,0	(8,9-11,2)	9,9	(8,7-11,1)	1126
TOTAL		9,6	(8,9-10,2)			3146
ANNEE***	2004	8,9	(8,2-9,6)	8,6	(7,9-9,3)	1867
	2014	8,8	(8,0-9,6)	8,8	(8,0-9,6)	1599

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

* Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

*** La comparaison entre années inclut uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 47 | Contribution moyenne des boissons non alcoolisées à l'apport en glucides totaux (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

SUG_13_pc		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand*	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	11,5	(10,4-12,6)	11,3	(10,2-12,4)	1548
	Femmes	8,9	(8,0-9,7)	8,8	(8,0-9,6)	1598
AGE	3-5	11,4	(10,0-12,8)	11,4	(10,0-12,8)	454
	6-9	11,6	(10,4-12,8)	11,6	(10,4-12,8)	538
	10-13	12,6	(11,2-14,0)	12,6	(11,2-14,0)	449
	14-17	14,8	(13,4-16,1)	14,8	(13,4-16,1)	479
	18-39	12,4	(11,1-13,8)	12,5	(11,1-13,8)	620
	40-64	6,7	(5,6-7,8)	6,8	(5,7-7,9)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	11,3	(10,3-12,2)	10,7	(9,5-11,8)	1970
	Surpoids	7,8	(6,6-8,9)	8,6	(7,5-9,7)	619
	Obésité	9,9	(7,8-12,0)	10,7	(8,9-12,6)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	12,5	(11,2-13,8)	12,6	(11,4-13,8)	1290
	Supérieur de type court	8,7	(7,6-9,8)	8,7	(7,7-9,8)	885
	Supérieur de type long	8,1	(7,1-9,1)	7,8	(6,7-8,8)	916
REGION**	Flandre	9,9	(9,1-10,8)	9,9	(9,0-10,8)	1766
	Wallonie	10,6	(9,3-11,9)	10,5	(9,2-11,8)	1126
TOTAL		10,1	(9,4-10,8)			3146
ANNEE***	2004	11,0	(10,1-11,9)	10,1	(9,2-11,0)	1867
	2014	9,7	(8,8-10,5)	9,6	(8,8-10,4)	1599

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

* Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

*** La comparaison entre années inclut uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 48 | Contribution moyenne des boissons alcoolisées à l'apport en glucides totaux (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

SUG_14_pc		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand*	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	3,4	(2,6-4,1)	3,5	(2,7-4,3)	1548
	Femmes	1,2	(1,0-1,4)	1,2	(1,0-1,5)	1598
AGE	3-5	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	454
	6-9	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	538
	10-13	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	449
	14-17	0,8	(0,4-1,2)	0,8	(0,4-1,2)	479
	18-39	2,2	(1,7-2,7)	2,2	(1,7-2,7)	620
	40-64	3,5	(2,6-4,4)	3,6	(2,7-4,5)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	2,0	(1,6-2,4)	2,5	(1,9-3,0)	1970
	Surpoids	3,1	(2,0-4,3)	2,5	(1,7-3,4)	619
	Obésité	2,3	(1,4-3,3)	1,7	(1,1-2,3)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	2,2	(1,4-3,0)	2,2	(1,5-2,9)	1290
	Supérieur de type court	2,3	(1,7-2,9)	2,4	(1,8-3,0)	885
	Supérieur de type long	2,4	(1,8-3,0)	2,7	(2,0-3,3)	916
REGION**	Flandre	2,5	(1,9-3,1)	2,5	(1,9-3,1)	1766
	Wallonie	2,0	(1,5-2,6)	2,2	(1,6-2,9)	1126
TOTAL		2,3	(1,9-2,7)			3146
ANNEE***	2004	2,9	(2,5-3,3)	3,1	(2,6-3,5)	1867
	2014	2,8	(2,3-3,3)	2,9	(2,4-3,4)	1599

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

* Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

*** La comparaison entre années inclut uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 49 | Contribution moyenne des condiments, sauces et épices à l'apport en glucides totaux (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014

SUG_15_pc		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand*	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	1,3	(1,1-1,4)	1,3	(1,1-1,4)	1548
	Femmes	1,1	(1,0-1,3)	1,1	(1,0-1,3)	1597
AGE	3-5	0,8	(0,7-1,0)	0,8	(0,7-1,0)	454
	6-9	0,9	(0,8-1,1)	0,9	(0,8-1,1)	538
	10-13	1,1	(0,9-1,3)	1,1	(0,9-1,3)	449
	14-17	1,3	(1,0-1,5)	1,3	(1,0-1,5)	479
	18-39	1,4	(1,2-1,6)	1,4	(1,2-1,6)	619
	40-64	1,1	(0,9-1,3)	1,1	(0,9-1,3)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	1,2	(1,0-1,3)	1,2	(1,0-1,4)	1970
	Surpoids	1,2	(0,9-1,4)	1,2	(0,9-1,4)	618
	Obésité	1,3	(0,9-1,6)	1,3	(1,0-1,6)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	1,2	(1,0-1,4)	1,2	(1,0-1,4)	1290
	Supérieur de type court	1,1	(1,0-1,3)	1,1	(1,0-1,3)	884
	Supérieur de type long	1,2	(1,0-1,4)	1,2	(1,0-1,5)	916
REGION**	Flandre	1,2	(1,1-1,4)	1,2	(1,1-1,4)	1766
	Wallonie	1,2	(1,0-1,4)	1,2	(1,0-1,4)	1125
TOTAL		1,2	(1,1-1,3)			3145

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

* Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 50 | Contribution moyenne du bouillon à l'apport en glucides totaux (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014

SUG_16_pc		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand*	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1548
	Femmes	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1598
AGE	3-5	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	454
	6-9	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	538
	10-13	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	449
	14-17	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	479
	18-39	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	620
	40-64	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1970
	Surpoids	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	619
	Obésité	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1290
	Supérieur de type court	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	885
	Supérieur de type long	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	916
REGION**	Flandre	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1766
	Wallonie	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1126
TOTAL		0,0	(0,0-0,0)			3146

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

* Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 51 | Contribution moyenne des produits divers (certains produits végétariens, substituts de repas, produits diététiques) à l'apport en glucides totaux (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014

SUG_18_pc		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand*	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	0,3	(0,1-0,6)	0,3	(0,1-0,6)	1548
	Femmes	0,3	(0,1-0,4)	0,3	(0,1-0,4)	1598
AGE	3-5	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	454
	6-9	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	538
	10-13	0,0	(0,0-0,1)	0,0	(0,0-0,1)	449
	14-17	0,3	(0,0-0,5)	0,3	(0,0-0,5)	479
	18-39	0,4	(0,1-0,7)	0,4	(0,1-0,7)	620
	40-64	0,3	(0,1-0,5)	0,3	(0,1-0,5)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	0,2	(0,0-0,4)	0,2	(0,0-0,4)	1970
	Surpoids	0,2	(0,1-0,4)	0,3	(0,1-0,4)	619
	Obésité	0,7	(0,2-1,3)	0,5	(0,1-0,9)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	0,3	(0,0-0,6)	0,3	(0,0-0,6)	1290
	Supérieur de type court	0,4	(0,1-0,6)	0,4	(0,1-0,6)	885
	Supérieur de type long	0,2	(0,1-0,4)	0,2	(0,1-0,4)	916
REGION**	Flandre	0,3	(0,1-0,6)	0,4	(0,1-0,6)	1766
	Wallonie	0,3	(0,1-0,4)	0,3	(0,1-0,5)	1126
TOTAL		0,3	(0,2-0,4)			3146

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

* Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 52 | Contribution moyenne des chips, biscuits salés et apéritifs à l'apport en glucides totaux (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014

SUG_18_pc		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand*	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	1,6	(1,2-1,9)	1,5	(1,2-1,9)	1548
	Femmes	1,4	(1,1-1,7)	1,4	(1,1-1,7)	1598
AGE	3-5	1,0	(0,7-1,4)	1,0	(0,7-1,4)	454
	6-9	1,6	(1,0-2,1)	1,6	(1,0-2,1)	538
	10-13	2,4	(1,7-3,2)	2,4	(1,7-3,2)	449
	14-17	2,9	(2,1-3,7)	2,9	(2,1-3,7)	479
	18-39	2,0	(1,5-2,5)	2,0	(1,5-2,5)	620
	40-64	0,7	(0,4-1,0)	0,7	(0,4-1,0)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	1,6	(1,3-1,9)	1,3	(1,1-1,6)	1970
	Surpoids	1,3	(0,9-1,8)	1,4	(0,9-1,8)	619
	Obésité	1,1	(0,5-1,8)	1,3	(0,6-1,9)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	1,4	(1,1-1,8)	1,4	(1,1-1,8)	1290
	Supérieur de type court	1,9	(1,3-2,4)	1,9	(1,4-2,4)	885
	Supérieur de type long	1,2	(0,9-1,5)	1,1	(0,8-1,4)	916
REGION**	Flandre	1,6	(1,3-1,9)	1,6	(1,3-1,8)	1766
	Wallonie	1,7	(1,2-2,2)	1,6	(1,1-2,1)	1126
TOTAL		1,5	(1,3-1,7)			3146

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

* Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 53 | Contribution moyenne des glucides à l'apport en énergie totaux (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique.

SUG_en_tot		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand*	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	44,6	(43,8-45,3)	44,3	(43,5-45,1)	1548
	Femmes	44,6	(43,8-45,3)	44,5	(43,8-45,2)	1598
AGE	3-5	50,5	(49,5-51,6)	50,5	(49,5-51,6)	454
	6-9	50,1	(49,3-50,8)	50,0	(49,3-50,8)	538
	10-13	48,6	(47,7-49,4)	48,6	(47,7-49,4)	449
	14-17	48,1	(47,2-49,0)	48,1	(47,2-49,0)	479
	18-39	44,7	(43,9-45,6)	44,7	(43,9-45,6)	620
	40-64	41,7	(40,7-42,7)	41,7	(40,7-42,7)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	45,9	(45,2-46,5)	45,0	(44,2-45,9)	1970
	Surpoids	42,4	(41,3-43,4)	43,3	(42,4-44,3)	619
	Obésité	43,2	(41,4-44,9)	44,8	(43,4-46,2)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	45,2	(44,3-46,1)	45,3	(44,4-46,1)	1290
	Supérieur de type court	43,9	(43,0-44,9)	43,7	(42,8-44,6)	885
	Supérieur de type long	44,2	(43,4-45,1)	43,8	(42,9-44,7)	916
REGION**	Flandre	44,9	(44,2-45,6)	44,9	(44,2-45,6)	1766
	Wallonie	44,7	(43,8-45,6)	44,4	(43,4-45,4)	1126
TOTAL		44,6	(44,0-45,1)			3146
ANNEE***	2004	44,5	(43,8-45,2)	43,9	(43,1-44,6)	1867
	2014	43,4	(42,8-44,0)	43,3	(42,7-44,0)	1599

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

* Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

*** La comparaison entre années inclut uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

6. BIBLIOGRAPHIE

- (1) Algemene gids: lekker aanbevolen voor jong en minder jong, een initiatie van het Nationaal voedings en gezondheidsplan. 2013.
- (2) Hoge Gezondheidsraad. Voedingsaanbevelingen voor België - 2016. Brussel: HGR; 2016. Report No.: Advies nr. 9285.
- (3) Gezondheidsraad. Voedingsvezel - Achtergronddocument bij richtlijnen goede voeding 2015. Den Haag: Gezondheidsraad, 2015; Publicatienr. A15/30. 2015.
- (4) Dekkers A, Verkaik-Kloosterman J, van Rossum C, Ocké M. SPADE: Statistical Program to Assess habitual Dietary Exposure. User's manual. Version 2.0. National Institute for Public Health and the Environment (RIVM); 2014 Dec 1.
- (5) Dekkers AL, Verkaik-Kloosterman J, van Rossum CT, Ocke MC. SPADE, a new statistical program to estimate habitual dietary intake from multiple food sources and dietary supplements. *J Nutr* 2014 Dec;144(12):2083-91.
- (6) Cust AE, Skilton MR, van Bakel MME, Halkjaer J, Olsen A, Agnoli C, et al. Total dietary carbohydrate, sugar, starch and fibre intakes in the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition. *European journal of clinical nutrition* 2009;63:S37-S60.
- (7) Ocke MC, Larranaga N, Grioni S, Van Den Berg SW, Ferrari P, Salvini S, et al. Energy intake and sources of energy intake in the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition. *European journal of clinical nutrition* 2009;63:S3-S15.
- (8) Mann J, Cummings JH, Englyst HN, Key T, Liu S, Riccardi G, et al. FAO/WHO scientific update on carbohydrates in human nutrition: conclusions. *European journal of clinical nutrition* 2007;61:S132-S137.
- (9) SACN - Scientific Advisory Committee on Nutrition. Carbohydrates and health. TSO (The Stationary Office); 2015.
- (10) Gezondheidsraad. Verteerbare koolhydraten - Achtergronddocument bij richtlijnen goede voeding 2015. Den Haag: Gezondheidsraad, 2015; Publicatienr. A15/30. 2015.
- (11) National Institute for Public Health and the Environment. Dutch National Food consumption Survey 2007-2010. 2011.
- (12) Ball K, Crawford D, Mishra G. Socio-economic inequalities in women's fruit and vegetable intakes: a multilevel study of individual, social and environmental mediators. *Public health nutrition* 2006;9(05):623-30.
- (13) Beydoun MA, Wang Y. How do socio-economic status, perceived economic barriers and nutritional benefits affect quality of dietary intake among US adults? *European journal of clinical nutrition* 2008;62(3):303-13.
- (14) Darmon N, Drewnowski A. Does social class predict diet quality? *The American journal of clinical nutrition* 2008;87(5):1107-17.
- (15) Anderson JW, Baird P, Davis RH, Ferreri S, Knudtson M, Koraym A, et al. Health benefits of dietary fiber. *Nutrition Reviews* 2009;67(4):188-205.
- (16) Lattimer JM, Haub MD. Effects of dietary fiber and its components on metabolic health. *Nutrients* 2010;2(12):1266-89.
- (17) Buttriss JL, Stokes CS. Dietary fibre and health: an overview. *Nutrition Bulletin* 2008;33(3):186-200.

3.3 LES LIPIDES

AUTEUR

Thérèse LEBACQ

Remerciements

Ce travail n'aurait pas pu être réalisé sans la collaboration de nombreuses personnes. Des remerciements particuliers sont adressés :

Aux participants et aux enquêteurs pour leur participation à l'enquête ;

À Loes Brocatus, Charlotte Stiévenart et Sofie Van den Abeele pour la préparation et l'organisation du travail de terrain, ainsi que pour leur contribution à la gestion des données collectées ;

À Ledia Jani pour son travail organisationnel et logistique lors de l'enquête, de même que pour la mise en page de ce rapport ;

À Sarah Bel, Koenraad Cuypers, Karin De Ridder, Thérèse Lebacq, Cloë Ost et Eveline Teppers pour le travail de gestion et d'analyse des données collectées ;

À Koenraad Cuypers pour la coordination du projet.

Pour toute référence à ce chapitre, veuillez utiliser la citation suivante :

Lebacq T. Les lipides. Dans : Bel S, Tafforeau J (éd.). Enquête de consommation alimentaire 2014-2015. Rapport 4. WIV-ISP, Bruxelles, 2016.

TABLE DES MATIÈRES

Résumé	128
1. Introduction	130
2. Instruments	134
2.1. Questions	134
2.2. Indicateurs	134
3. Résultats	136
3.1. Lipides totaux	136
3.1.1. Apports habituels	136
3.1.2. Recommandations nutritionnelles	136
3.1.3. Sources de lipides	137
3.2. Acides gras saturés	138
3.2.1. Apports habituels	138
3.2.2. Recommandations nutritionnelles	139
3.2.3. Sources d'acides gras saturés	140
3.3. Acides gras monoinsaturés	141
3.3.1. Apports habituels	141
3.3.2. Recommandations nutritionnelles	142
3.3.3. Sources d'acides gras monoinsaturés	143
3.4. Acides gras polyinsaturés	144
3.4.1. Apports habituels	144
3.4.2. Recommandations nutritionnelles	145
3.4.3. Sources d'acides gras polyinsaturés	146
3.5. Acides gras oméga-3	147
3.5.1. Total	147
3.5.2. Acide alpha-linolénique	148
3.5.3. Acides eicosapentaénoïque (EPA) et docosahexaénoïque (DHA)	149
3.6. Acides gras oméga-6	149
3.6.1. Total	149
3.6.2. Acide linoléique	150
3.7. Acides gras trans d'origine naturelle et industrielle	151
3.8. Cholestérol	152
3.8.1. Apports habituels	152
3.8.2. Recommandations nutritionnelles	152
4. Discussion	154
5. Tableaux	159
6. Bibliographie	259

RÉSUMÉ

Les lipides jouent plusieurs rôles majeurs dans l'organisme : ils représentent une source d'énergie importante, ils permettent l'absorption des vitamines liposolubles et jouent un rôle crucial dans la structure des membranes cellulaires, le système immunitaire et le développement du cerveau.

Dans le cadre d'un régime alimentaire équilibré, la quantité et la qualité des acides gras ingérés sont des éléments importants à considérer. Il est ainsi recommandé de limiter l'apport total en lipides mais aussi, plus spécifiquement, en acides gras saturés, en acides gras trans et en cholestérol. A l'inverse, la consommation d'acides gras polyinsaturés a été associée à des bénéfices pour la santé et à la prévention de certaines maladies chroniques.

Apports habituels en lipides totaux et acides gras

En Belgique, en 2014, les apports habituels en lipides totaux contribuent, en moyenne, à 36 % des apports énergétiques (en%) de la population âgée de 3 à 64 ans. De manière plus détaillée, les apports moyens en acides gras de la population sont les suivants :

- les acides gras saturés contribuent à 13 % des apports énergétiques
- les acides gras trans contribuent à 0,4 %
- les acides gras monoinsaturés à 13 %
- les acides gras polyinsaturés 6 %.

Parmi les acides gras polyinsaturés, les apports habituels en acides gras oméga-3 et oméga-6 ont également été étudiés : les apports en oméga-3 au sein de la population belge représentent, en moyenne, 0,7 % des apports énergétiques, tandis que les apports en oméga-6 contribuent, en moyenne, à 5 % de l'énergie quotidienne ingérée.

Ces différents apports moyens varient peu en fonction du sexe, du niveau d'éducation ou de l'indice de masse corporelle (IMC). Exprimés en pourcentage des apports énergétiques, les apports moyens en acides gras insaturés (mono-, poly-, oméga-3, oméga-6) ont tendance à augmenter légèrement avec l'âge. La distribution des apports en acides gras varie par ailleurs selon la région : les personnes résidant en Flandre consomment en effet légèrement moins d'acides gras saturés et d'acides gras trans et légèrement plus d'acides gras polyinsaturés, oméga-3 et oméga-6 (en en%) que les personnes résidant en Wallonie.

Outre ces différents types d'acides gras, le cholestérol fait également partie de la famille des lipides. En Belgique, en 2014, l'apport habituel en cholestérol s'élève à 224 mg par jour au sein de la population âgée de 3 à 64 ans. Les hommes ont un apport en cholestérol plus élevé (256 mg par jour) que les femmes (189 mg par jour). L'apport habituel en cholestérol augmente par ailleurs avec l'âge : de 147 mg par jour chez les enfants âgés de 3 à 5 ans à 241 mg par jour chez les adultes âgés de 40 à 64 ans. Par ailleurs les personnes avec un IMC normal ont un apport en cholestérol plus faible (212 mg par jour) que les personnes en situation de surpoids (240 mg par jour) ou celles qui souffrent d'obésité (229 mg par jour).

En comparaison par rapport à la précédente enquête de consommation alimentaire menée en 2004, la contribution des acides gras saturés et des acides gras trans aux apports énergétiques quotidiens de la population belge (de 15 à 64 ans) a légèrement diminué (de 15 en% à 13 en% et de 0,7 en% à 0,4 en%, respectivement). De même, on observe une diminution de l'apport moyen en acides gras polyinsaturés entre ces deux années d'enquête (de 7 en% à 6 en%). Enfin, l'apport moyen en cholestérol alimentaire a aussi subi une nette baisse entre 2004 (312 mg par jour) et 2014 (235 mg par jour).

Recommandations nutritionnelles

La moitié (53 %) de la population belge (de 3 à 64 ans) dépasse la recommandation du Conseil Supérieur de la Santé spécifiant que l'apport en lipides totaux ne devrait pas excéder 35 % des apports énergétiques quotidiens.

D'un point de vue qualitatif, il existe également des marges de manœuvre afin d'améliorer le profil des acides gras consommés :

- l'apport en acides gras saturés ne devrait pas dépasser 10 en% ; or, 90 % de la population possède un apport en acides gras saturés qui excède cette limite. Au niveau des acides gras monoinsaturés et polyinsaturés, plus de 70 % de la population respecte les recommandations préconisées (à savoir 10 à 20 en% pour les acides gras monoinsaturés et 5 à 10 en%, pour les acides gras polyinsaturés).
- 12 % de la population belge présente toutefois un apport en acides gras monoinsaturés inférieur à 10 en%
- 23 % de la population possède un apport en acides gras polyinsaturés inférieur à 5 en%. 17 % de la population belge présente un apport en cholestérol alimentaire dépassant la quantité recommandée (300 mg par jour).

Sources de lipides et d'acides gras

En Belgique, en 2014, la viande, les préparations à base de viande et les substituts de viande (les produits végétariens, par exemple) constituent les principales sources alimentaires de lipides (20 %), suivis du groupe des produits laitiers (18 %) et de celui des matières grasses « visibles » à tartiner et à cuisiner (18 %). Parmi les autres aliments, les pâtisseries et les biscuits sucrés (10 %), ainsi que les sauces et les condiments (8 %) contribuent également de manière substantielle à l'apport en lipides de la population belge.

Ensemble, la viande (y compris les préparations à base de viande et les substituts végétariens), les produits laitiers et les matières grasses « visibles » contribuent à 64 % des apports en acides gras saturés et à 56 % des apports en acides gras monoinsaturés de la population belge. Enfin, les matières grasses « visibles », la viande (y compris les préparations à base de viande et les substituts végétariens), les sauces et les condiments, ainsi que les céréales et les produits céréaliers constituent les principales sources d'acides gras polyinsaturés au sein de la population belge.

1. INTRODUCTION

Plus communément appelés « graisses », les lipides constituent une source d'énergie importante pour l'organisme : un gramme de lipide apporte 9 kcal, soit plus de deux fois l'énergie fournie par les protéines ou les glucides. Outre cet apport énergétique, les lipides permettent d'améliorer l'absorption de la plupart des vitamines liposolubles (A, D, E et K) et apportent à l'organisme des acides gras essentiels que celui-ci n'est pas capable de synthétiser. Les lipides jouent aussi un rôle crucial dans la structure des membranes cellulaires, le système immunitaire et le développement du cerveau.

Dans l'alimentation, les lipides se trouvent majoritairement sous forme de triglycérides, composés de glycérol et d'acides gras (1). De manière générale, afin d'éviter le risque de carence et d'assurer un équilibre calorique optimal, il est recommandé chez l'adulte que l'apport en lipides totaux soit supérieur à 20 % mais ne dépasse pas 30 à 35 % des apports énergétiques¹ (4) (Tableau 1).

Selon leur composition biochimique, les acides gras peuvent être classés en quatre catégories :

- les acides gras saturés ;
- les acides gras monoinsaturés ;
- les acides gras polyinsaturés ;
- les acides gras trans.

Acides gras saturés

Les acides gras saturés présentent une chaîne carbonée saturée : il n'est en effet pas possible d'y rajouter des atomes d'hydrogène. Au contraire des acides gras insaturés, les acides gras saturés ne possèdent pas de doubles liaisons. Il s'agit, par exemple, de l'acide laurique, palmitique et stéarique. Les acides gras saturés peuvent être synthétisés par l'organisme, c'est pourquoi leur apport via l'alimentation n'est pas indispensable. Dans l'alimentation, ceux-ci se trouvent notamment dans les graisses animales (viande, beurre, etc.), de même que dans certaines graisses végétales telles que l'huile de noix de coco et l'huile de palme (1;4).

Certains acides gras saturés favorisent la production d'athérome, une accumulation de lipides, de glucides, de sang et de dépôts calcaires qui se fixent sur la paroi interne des artères. Un apport important de ce type d'acides gras augmente dès lors le risque de maladies cardiovasculaires (5). D'autres acides gras saturés contribuent par ailleurs à une augmentation du taux de cholestérol dans le sang de même qu'à une augmentation de la fraction de cholestérol LDL (« Low density lipoprotein ») ou « mauvais cholestérol », ceci constituant également un facteur de risque pour le développement de maladies cardiovasculaires (6).

Etant donné leur impact négatif sur la santé, il est recommandé de limiter autant que possible les apports en acides gras saturés : ceux-ci ne devraient en tout cas pas dépasser 10 % des apports énergétiques (et même 8 % pour le groupe des acides gras saturés athérogènes) (4) (Tableau 1).

Acides gras monoinsaturés

Les acides gras monoinsaturés (ou oméga-9) possèdent une double liaison en configuration cis ; il s'agit principalement de l'acide oléique, présent dans certaines huiles d'origine végétale (olive, noisettes, arachide, etc.) mais aussi dans certains aliments d'origine animale (graisse d'oie, saindoux, huile de poisson). Tout comme les acides gras saturés, les acides gras monoinsaturés peuvent être synthétisés par l'organisme.

La substitution des acides gras saturés par des acides gras monoinsaturés, au niveau des apports alimentaires, a été associée à une baisse du taux de « mauvais cholestérol » (LDL) dans le sang et contribue donc à réduire les risques de maladies cardiovasculaires (7). Les acides gras monoinsaturés font également légèrement augmenter la fraction de « bon cholestérol » (HDL, « High density lipoprotein »), qui contribue à réduire le taux de triglycérides dans le sang (7). Ces effets bénéfiques pour la santé pourraient cependant

¹ Cette recommandation consiste en un intervalle d'apports de référence (« Reference intake range ») (2) : celle-ci constitue un indicateur des apports qui sont nécessaires pour garantir une bonne santé et qui sont associés à de faibles risques de maladies chroniques (3).

dépendre de l'origine des acides gras (végétale versus animale) (8). En termes de recommandations nutritionnelles, les apports en acides gras monoinsaturés devraient être compris entre 10 % et 20 % des apports énergétiques (4) (Tableau 1).

Acides gras polyinsaturés

Les acides gras polyinsaturés comportent plusieurs doubles liaisons en configuration cis. Ils sont répartis en deux catégories : les oméga-3 et les oméga-6 (selon la position de la première double liaison). En termes de santé, ces acides gras contribuent à la diminution du taux de cholestérol total dans le sang et de la fraction de « mauvais cholestérol » (LDL). Ils ont également pour effet d'augmenter le niveau de « bon cholestérol » (HDL) dans le sang et de diminuer le risque de maladies cardiovasculaires (9). Il est dès lors recommandé que l'apport total en acides gras polyinsaturés contribue à 5 % à 10 % des apports énergétiques (4) (Tableau 1).

Au sein des oméga-3 et -6, se retrouvent certains acides gras essentiels qui ne peuvent pas être synthétisés par l'organisme et doivent donc être présents dans notre alimentation car ils jouent des rôles majeurs, en assurant notamment l'intégrité de certaines fonctions physiologiques.

Il s'agit, d'une part, de l'acide α -linoléique (LNA), le « chef de file » de la famille des oméga-3. Cet acide gras essentiel intervient dans la composition structurale des membranes cellulaires et joue un rôle important en matière de signalisation cellulaire. L'acide α -linoléique est un précurseur de l'acide eicosapentaénoïque (EPA), lui-même précurseur des eicosanoïdes de série 3 et de l'acide docosahexaénoïque (DHA). Globalement, les oméga-3 à longue chaîne aident à la prévention des maladies cardiovasculaires, en contribuant notamment à réduire la concentration plasmatique en triglycérides et à diminuer la tension artérielle (2;9). Ils jouent un rôle important dans la croissance et le développement du cerveau, la régulation de la pression sanguine, la fonction rénale, la coagulation et les réactions immunologiques et inflammatoires (10).

Le taux de conversion de LNA en DHA étant trop faible pour couvrir les besoins de l'organisme en DHA, ce dernier est considéré comme semi-essentiel et doit, par conséquent, aussi être présent dans notre alimentation. Le LNA se trouve dans certaines huiles végétales (noix, lin, colza), les noix et certains légumes feuilles, tandis que l'EPA et le DHA se trouvent essentiellement dans les poissons gras. Afin de couvrir les besoins de l'organisme, il est recommandé que le LNA contribue à 1 % des apports énergétiques (4) (Tableau 1)². Il s'agit, en outre, de consommer 250 (à 500) mg d'EPA ou DHA par jour, ce qui correspond à une consommation de poisson gras une à deux fois par semaine (4) (Tableau 1)³.

D'autre part, l'acide linoléique (LA) constitue, quant à lui, le « chef de file » de la famille des oméga-6. Cet acide gras essentiel est un composant structurel des membranes cellulaires et joue un rôle important en termes de signalisation cellulaire. L'acide linoléique peut être transformé, dans l'organisme, en acide γ -linoléique, précurseur de l'acide dihomogamma-linoléique, lui-même précurseur de l'acide arachidonique. L'huile de maïs, de tournesol, de soja, de germe de blé, de safran et de pépins de raisins constituent des sources alimentaires importantes d'oméga-6. Afin de couvrir les besoins de l'organisme, un apport en acide linoléique contribuant à 4 % des apports énergétiques est recommandé (4) (Tableau 1)⁴.

Acides gras trans

Les acides gras trans comportent une ou plusieurs doubles liaisons en configuration trans plutôt que cis. Il existe deux types d'acides gras trans :

- les acides gras trans naturel d'origine animale qui se trouvent, par exemple, dans la viande et les produits laitiers dérivés des ruminants et résultent du processus de bio-hydrogénation ayant lieu dans le rumen de ces animaux ;

² Il s'agit ici d'un apport adéquat (« adequate intake ») : une telle valeur est avancée lorsqu'il n'existe pas de preuves suffisantes pour déterminer les apports de référence de la population. Il s'agit de la quantité moyenne de LNA consommée par des groupes d'individus en bonne santé (et donc la quantité supposée adéquate).

³ Apport adéquat.

⁴ Apport adéquat.

- les acides gras trans d'origine industrielle résultant de l'hydrogénation partielle des huiles végétales et qui se trouvent notamment dans certains produits alimentaires transformés (viennoiseries, pizzas, etc.), dans les produits de panification industrielle et dans certaines matières grasses et margarines à tartiner.

La consommation d'acides gras trans d'origine industrielle a été associée à une augmentation de la concentration de cholestérol dans le sang et de la fraction de « mauvais cholestérol » (LDL) à potentiel athérogène (11). Une consommation élevée d'acides gras trans d'origine industrielle peut, en outre, altérer la fonction de l'endothélium, favoriser des réactions inflammatoires et la formation de thrombus (caillot de sang) (11). Certains de ces acides gras altèrent l'action de l'insuline et peuvent favoriser le développement du diabète, plus particulièrement chez des sujets prédisposés (11). Étant donné leur impact négatif sur la santé, il est recommandé de limiter autant que possible les apports en acides gras trans d'origine industrielle (4) (Tableau 1).

Cholestérol

Enfin, le cholestérol fait également partie de la famille des lipides. Comme pour les acides gras saturés, l'apport en cholestérol via l'alimentation n'est pas nécessaire car l'organisme est capable de le synthétiser. Le cholestérol est le précurseur des hormones stéroïdiennes (œstrogène, testostérone, etc.) ; celui-ci est également un constituant important des membranes cellulaires, notamment au niveau du cerveau (1).

Le cholestérol est transporté dans le sang sous forme de lipoprotéines : VLDL (« very low density lipoprotein »), LDL (« low density lipoprotein ») ou HDL (« high density lipoprotein ») (1). Les deux premiers types sont considérés comme du « mauvais cholestérol » car ils contiennent une quantité élevée de cholestérol qui peut s'accumuler sur les parois artérielles en cas d'excès, tandis que le troisième type est souvent appelé « bon cholestérol » car il entraîne le cholestérol vers le foie où il est éliminé (12). Une concentration plasmatique élevée en cholestérol est un facteur de risque de maladies cardiovasculaires, c'est pourquoi le Conseil Supérieur de la Santé recommande que l'apport alimentaire en cholestérol ne dépasse pas 300 mg par jour (4) (Tableau 1).

Synthèse des recommandations nutritionnelles

Le Tableau 1 ci-dessous résume les recommandations nutritionnelles du Conseil Supérieur de la Santé (révision 2016) utilisées dans le cadre de l'enquête de consommation alimentaire 2014-2015 afin d'évaluer le pourcentage de population n'adhérant pas aux recommandations concernant les apports alimentaires en lipides.

Tableau 1 | Recommandations nutritionnelles du Conseil Supérieur de la Santé (révision 2016) concernant les apports quotidiens en lipides totaux, en acides gras et en cholestérol, à partir de 3 ans et plus, Belgique, 2016

Lipides et acides gras	Recommandations nutritionnelles
Lipides totaux*	< 35 en%**
Acides gras saturés	< 10 en%
Acides gras monoinsaturés	Entre 10 % et 20 en%
Acides gras polyinsaturés	Entre 5 % et 10 en%
Oméga-3	> 1 en%
Acide α -linoléique (LNA)	> 1 en%
DHA + EPA	> 250 – 500 mg/jour
Oméga-6	> 4 en%
Acide linoléique (LA)	> 4 en%
Acides gras trans d'origine industrielle	Le plus faible possible
Cholestérol	< 300 mg/jour

Source : Conseil Supérieur de la Santé, 2016 (4).

* Pour les adultes, il existe une limite inférieure de 20 en%.

** en% = pourcentage des apports énergétiques.

2. INSTRUMENTS

2.1. QUESTIONS

Deux rappels de consommation alimentaire de 24 heures non-consécutifs ont été réalisés auprès de chaque participant par des enquêteurs ayant reçu une formation spécifique. A deux reprises, les participants ont donc été invités à indiquer tout ce qu'ils avaient mangé et bu les 24 heures précédant le jour de l'interview en passant en revue les différents repas (petit-déjeuner, dix-heures, etc.). Il leur a également été demandé de rapporter en quelles quantités ces aliments/boissons avaient été consommés. Cette procédure de collecte des données a été réalisée de manière standardisée au moyen du logiciel GloboDiet⁵. Après un solide contrôle de qualité, ces données ont ensuite été couplées à des tables de composition des aliments : chaque aliment consommé a donc été relié à sa teneur en énergie, en macronutriments (lipides, glucides, protéines) et en micronutriments (vitamines, calcium, fer, etc.).

2.2. INDICATEURS

Au sein du groupe des lipides, différents items ont été analysés :

- les lipides totaux ;
- les acides gras saturés ;
- les acides gras monoinsaturés ;
- les acides gras polyinsaturés ;
- les acides gras oméga-3 et, plus particulièrement, l'acide α -linoléique (LNA), ainsi que la somme des acides eicosapentaénoïque (EPA) et docosahexaénoïque (DHA) ;
- les acides gras oméga-6 et, plus particulièrement, l'acide linoléique (LA) ;
- les acides gras trans (d'origine naturelle et industrielle) ;
- le cholestérol.

Les apports habituels de ces nutriments ont été évalués au moyen du logiciel SPADE⁶. Le modèle de consommation quotidienne a été utilisé pour la plupart des analyses : les lipides totaux, les acides gras saturés, monoinsaturés, polyinsaturés, les oméga-3, le LNA, les oméga-6, le LA, les acides gras trans et le cholestérol ont été analysés au moyen de ce modèle.

Le modèle de consommation épisodique a, quant à lui, été utilisé pour l'analyse des apports en EPA et DHA. En effet, des apports nuls en ce qui concerne ces deux acides gras étaient relativement fréquents parmi les participants. Dans ce cas, seul un tableau simplifié (sans intervalles de confiance) a pu être produit ; ces résultats sont donc uniquement indicatifs et doivent être interprétés avec précaution.

L'estimation de ces différents apports habituels a, tout d'abord, été réalisée en intégrant l'ensemble des participants, y compris les participants identifiés comme ayant sous-évalué leurs apports énergétiques (aussi appelés sous-rapporteurs, cf. Chapitre sur les apports énergétiques). Une seconde série d'analyses a ensuite été réalisée en excluant ces sous-rapporteurs. Tous les tableaux (avec et sans les sous-rapporteurs) se trouvent dans la Section 5. La présentation des résultats (Section 3) se focalise toutefois essentiellement sur les analyses réalisées en excluant les personnes ayant sous-évalué leurs apports énergétiques.

Ces deux séries d'analyses (avec et sans les sous-rapporteurs) ont été réalisées en exprimant, tout d'abord, les apports en lipides totaux et en acides gras en grammes par jour (g par jour). Quand les recommandations nutritionnelles le nécessitaient, ces apports ont également été exprimés en pourcentage des apports énergétiques (en%). Cette seconde unité correspond au rapport entre l'apport quotidien en énergie des lipides (ou acides gras) consommés et l'apport quotidien total en énergie. Celle-ci a pour avantage de

⁵ Se référer à la Section « Introduction générale et méthodologie » de l'enquête pour davantage d'informations sur le rappel de consommation alimentaire et le logiciel GloboDiet[®].

⁶ Se référer à la Section « Introduction générale et méthodologie » de l'enquête pour davantage d'informations concernant le fonctionnement du logiciel SPADE[®].

pouvoir comparer les apports en nutriments d'individus ayant des besoins énergétiques différents (par exemple, entre hommes et femmes ou entre différentes catégories d'âge).

Pour la plupart des items analysés, les apports habituels ont été comparés entre 2004 et 2014 pour la population âgée de 15 à 64 ans. Une telle comparaison n'a toutefois pas été possible pour les apports habituels en acides gras oméga-3 et oméga-6, faute de données adéquates en 2004.

Outre l'estimation des apports en lipides et en acides gras, la distribution de ces apports a également été comparée avec les recommandations fournies par le Conseil Supérieur de la Santé (révision 2016). Le pourcentage de la population ne rencontrant pas les recommandations en vigueur dans ce domaine a ainsi été estimé pour les différents items analysés.

Deux exceptions doivent ici être mentionnées : en effet, pour les apports en oméga-3 et oméga-6, les quantités recommandées sont des apports adéquats. Pour rappel, un apport adéquat est défini lorsque le besoin moyen et l'apport journalier recommandé n'ont pas pu être identifiés. La valeur de l'apport adéquat est une quantité définie sur base d'études et qui est considérée comme suffisante pour la quasi-totalité de la population ; l'apport adéquat est généralement plus élevé que l'apport journalier recommandé, si celui-ci avait pu être identifié (13;14). Une certaine incertitude est liée à ce type de valeurs : un apport inférieur à l'apport recommandé ne peut dès lors pas être interprété comme un apport insuffisant. Par contre, si l'apport médian de la population étudiée est supérieur à l'apport adéquat recommandé, il peut être conclu à une faible prévalence d'apport inadéquat dans cette population. Afin d'éviter des erreurs d'interprétation à ce sujet, il a été choisi de ne pas évaluer le pourcentage de la population ayant des apports en oméga-3 ou oméga-6 inférieurs aux apports adéquats recommandés.

3. RÉSULTATS

3.1. LIPIDES TOTAUX

3.1.1. Apports habituels

En Belgique, en 2014, les apports habituels en lipides totaux s'élèvent à 74 g par jour au sein de la population âgée de 3 à 64 ans. Cette valeur moyenne grimpe à 86 g par jour lorsque les personnes qui sous-estiment leurs apports énergétiques sont exclues de l'échantillon (cf. Chapitre sur les apports énergétiques). Tous les résultats présentés ci-dessous portent sur les analyses réalisées après exclusion de ces personnes (sous-estiment leurs apports énergétiques).

Les hommes ont un apport habituel en lipides significativement plus élevé (97 g par jour) que les femmes (75 g par jour). Ces apports augmentent progressivement avec l'âge: de 51 g par jour chez les enfants âgés de 3 à 5 ans à environ 90 g par jour chez les adultes (de 18 à 64 ans). Cette augmentation se marque davantage chez les hommes que chez les femmes. En effet, chez ces dernières, les apports habituels en lipides semblent se stabiliser dès l'adolescence aux alentours de 75 g par jour.

Les apports habituels en lipides varient peu en fonction de l'indice de masse corporelle (IMC) ou de la région de résidence. Ceux-ci ont, par contre, tendance à diminuer avec le niveau d'éducation : les personnes diplômées de l'enseignement supérieur de type long consomment légèrement mais significativement moins de lipides (83 g par jour) que les personnes sans diplôme, un diplôme de l'enseignement primaire ou secondaire (88 g par jour). On observe aussi une diminution significative des apports habituels en lipides entre 2004 (98 g par jour) et 2014 (90 g par jour) au sein de la population âgée de 15 à 64 ans.

Les apports habituels en lipides totaux ont également été exprimés en pourcentage des apports énergétiques (en%). La quantité de lipides consommée est en effet liée aux besoins énergétiques totaux ; le fait d'exprimer ces apports en pourcentage des apports énergétiques permet donc de comparer des groupes d'individus avec des besoins en énergie différents (les enfants et les adultes, par exemple).

Exprimés en pourcentage des apports énergétiques, les apports habituels en lipides s'élèvent à 34,7 en% au sein de la population belge âgée de 3 à 64 ans. Ce pourcentage reste relativement similaire (35,5 en%) après exclusion des personnes qui sous-estiment leurs apports énergétiques.

Les apports habituels en lipides – exprimés en pourcentage des apports énergétiques – varient peu en fonction du sexe, du niveau d'éducation, de l'IMC ou de la région de résidence. Ceux-ci augmentent, par contre, légèrement d'une catégorie d'âge à l'autre : de 32,7 en% chez les enfants âgés de 3 à 5 ans à 36,1 en% chez les adultes âgés de 40 à 64 ans.

Enfin, bien que la différence soit significative, les apports habituels en lipides (en en%), au sein de la population âgée de 15 à 64 ans, n'ont que peu diminué entre 2004 (36,8 en%) et 2014 (35,8 en%).

3.1.2. Recommandations nutritionnelles

De manière globale, il est recommandé de limiter les apports quotidiens en lipides à maximum 35 % des apports énergétiques. En Belgique, en 2014, 47,3 % de la population âgée de 3 à 64 ans dépasse cette recommandation. Ce pourcentage est de 53,3 % après exclusion des personnes qui sous-estiment leurs apports énergétiques. Les résultats présentés ci-dessous concernent les analyses réalisées en excluant ces sous-rapporteurs.

Malgré des apports moyens (en en%) relativement similaires, les femmes semblent plus nombreuses (57,3 %) que les hommes (50,6 %) à présenter un apport total en lipides supérieur à 35 % de leurs apports énergétiques⁷. Il n'est toutefois pas possible d'affirmer que cette différence est significative sur base des intervalles de confiance uniquement (Figure 1).

⁷ Un tel résultat peut s'expliquer par la distribution relativement étroite des apports habituels en lipides exprimés en pourcentage des apports énergétiques. Pour des informations méthodologiques à ce sujet, se référer à la Section « Introduction générale et méthodologie » de l'enquête.

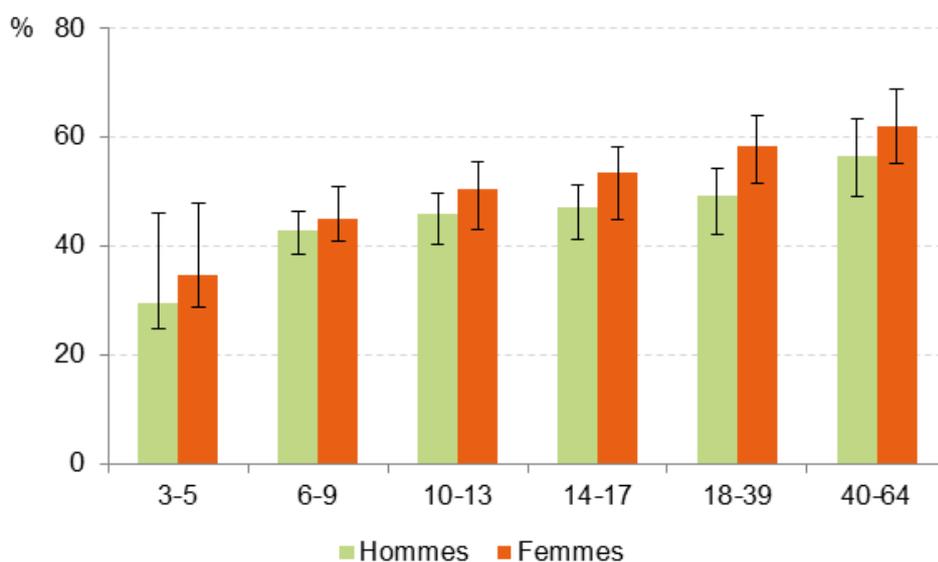
Le pourcentage de la population avec un apport en lipides supérieur à 35 % des apports énergétiques augmente avec l'âge : de 31,5 % chez les enfants âgés de 3 à 5 ans à 58,1 % chez les adultes âgés de 40 à 64 ans. Cette tendance se marque légèrement plus chez les femmes que chez les hommes ; chez celles-ci, les pourcentages observés chez les enfants (3-5 ans et 6-9 ans) sont significativement inférieurs à ceux observés chez les adultes (18-39 ans et 40-64 ans) (Figure 1).

La proportion de personnes avec un apport en lipides supérieur aux recommandations s'avère relativement similaire quel que soit le niveau d'éducation ou l'IMC. Les personnes résidant en Wallonie semblent par contre plus nombreuses (57,1 %) que les personnes résidant en Flandre (50,6 %) à présenter un apport en lipides supérieur aux quantités recommandées, et ce malgré des apports moyens (en en%) relativement similaires. Il n'est toutefois pas possible de déterminer s'il s'agit là d'une différence significative sur base des intervalles de confiance uniquement.

Une évolution positive semble être observée à ce sujet entre 2004 et 2014 : malgré des apports moyens (en en%) relativement similaires, la proportion de la population (de 15 à 64 ans) présentant un apport total en lipides supérieur à 35 % des apports énergétiques a diminué de 61,6 % en 2004 à 55,8 % en 2014. Ici non plus, les intervalles de confiance ne permettent pas à conclure à une différence significative.

Enfin, à côté de la limite maximale de 35 en%, une valeur minimale de 20 en% a été établie pour les adultes. En Belgique, en 2014, ce sont seulement 0,04 % des adultes âgés de 18 à 39 ans et 0,02 % des adultes âgés de 40 à 64 ans qui possèdent un apport en lipides totaux inférieur à 20 % de leurs apports énergétiques.

Figure 1 | Pourcentage de la population (de 3 à 64 ans) avec un apport quotidien en lipides totaux supérieur à 35 % des apports énergétiques, par sexe et par âge, Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014



3.1.3. Sources de lipides

La contribution des différents groupes d'aliments « EPIC » (cf. Chapitre 1 pour une brève description de ces groupes) à l'apport total en lipides est présentée de manière synthétique de la population belge (de 3 à 64 ans) au Tableau 2.

Le groupe de la « viande, des préparations à base de viande et des substituts de viande » constitue la principale source alimentaire de lipides (20,4 %), suivi :

- du groupe des produits laitiers (18,4 %)
- de celui des matières grasses « visibles » (18,2 %).

Parmi les autres aliments, les pâtisseries et les biscuits sucrés (10,0 %), ainsi que les sauces et les condiments (8,2 %) contribuent également de manière substantielle à l'apport en lipides de la population belge.

Tableau 2 | Contribution des différents groupes d'aliments à l'apport total quotidien en lipides au sein de la population (âgée de 3 à 64 ans), Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014

Groupes d'aliments	Contribution moyenne à l'apport total en lipides (%)	Intervalle de confiance à 95 %
Pommes de terre et autres tubercules	1,7	(1,5-1,9)
Légumes	1,1	(0,9-1,3)
Légumineuses	0,1	(0,0-0,1)
Fruits	2,2	(1,8-2,6)
Produits laitiers et substituts	18,4	(17,6-19,2)
Céréales et produits céréaliers	6,5	(6,1-6,9)
Viande, produits dérivés et végétariens	20,4	(19,5-21,4)
Poisson, coquillages et crustacés	1,9	(1,5-2,2)
Œufs et produits dérivés	1,2	(1,0-1,4)
Matières grasses et huile	18,2	(17,4-19,1)
Sucre et confiseries	7,7	(7,0-8,4)
Pâtisseries et biscuits sucrés	10,0	(9,3-10,7)
Boissons non alcoolisées	0,1	(0,1-0,1)
Boissons alcoolisées	0,0	(0,0-0,0)
Condiments, sauces, épices	8,2	(7,5-8,9)
Bouillon	0,0	(0,0-0,0)
Divers*	0,2	(0,1-0,3)
Snacks**	2,0	(1,7-2,3)

Pourcentages pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

* Certains produits végétariens, substituts de repas, produits diététiques.

** Chips, biscuits salés, apéritifs.

3.2. ACIDES GRAS SATURÉS

3.2.1. Apports habituels

En Belgique, en 2014, les apports habituels en acides gras saturés sont de 27 g par jour, en moyenne, au sein de la population âgée de 3 à 64 ans. Cette valeur augmente jusqu'à 31 g par jour lorsque les personnes qui sous-estiment leurs apports énergétiques sont exclues des analyses. Tous les résultats présentés ci-dessous concernent les analyses réalisées en excluant ces personnes.

Les hommes présentent des apports en acides gras saturés significativement plus élevés (35 g par jour) que les femmes (28 g par jour). Les apports habituels en acides gras saturés augmentent par ailleurs avec l'âge. Cette évolution avec l'âge varie cependant en fonction du sexe :

- chez les hommes, les apports habituels moyens en acides gras saturés augmentent significativement d'une catégorie d'âge à l'autre jusqu'à l'âge adulte où ils atteignent 36-37 g par jour ;

- chez les femmes, ces apports semblent se stabiliser dès l'âge de 10 ans autour de 27-29 g par jour.

Les apports habituels en acides gras saturés sont relativement similaires quel que soit le niveau d'éducation, l'IMC ou la région de résidence. Une diminution significative de ces apports a par contre été observée au sein de la population âgée de 15 à 64 ans en 10 ans: ceux-ci sont en effet passés de 39 g par jour en 2004 à 33 g par jour en 2014.

Les apports habituels en acides gras saturés ont également été exprimés en pourcentage des apports énergétiques (en%). La quantité d'acides gras saturés consommée est en effet liée aux besoins énergétiques totaux ; le fait d'exprimer ces apports en pourcentage des apports énergétiques permet donc de comparer des groupes d'individus avec des besoins en énergie différents (les enfants et les adultes, par exemple).

Lorsqu'ils sont exprimés en pourcentage des apports énergétiques, les apports habituels en acides gras saturés au sein de la population âgée de 3 à 64 ans s'élevaient, en moyenne, à 12,8 en%, soit plus que la limite supérieure de 10 % recommandée. Une valeur moyenne relativement similaire (13,1 en%) est observée quand les personnes qui sous-estiment leurs apports énergétiques sont exclues des analyses.

Les apports habituels en acides gras saturés, exprimés en pourcentage des apports énergétiques, sont légèrement mais significativement plus élevés chez les femmes (13,4 en%) que chez les hommes (12,8 en%). Ceux-ci s'avèrent, d'autre part, relativement similaires dans les différentes catégories d'âge.

La part des apports en acides gras saturés dans l'apport énergétique global est relativement similaire quel que soit le niveau d'éducation ou l'IMC. Cette proportion varie, par contre, suivant la région de résidence : en moyenne, celle-ci est en effet significativement plus élevée parmi les personnes résidant en Wallonie (14,0 en%) que parmi celles résidant en Flandre (12,5 en%).

Les apports habituels en acides gras saturés (en en%), au sein de la population (de 15 à 64 ans), sont significativement inférieurs en 2014 (13,0 en%) à ceux qui étaient observés en 2004 (14,7 en%).

3.2.2. Recommandations nutritionnelles

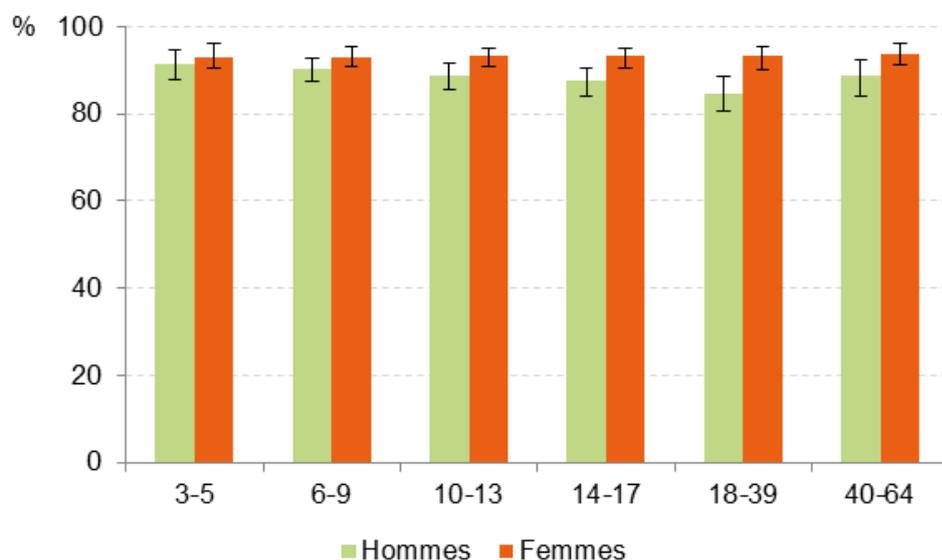
En raison de l'impact négatif des acides gras saturés sur la santé, il est recommandé d'en limiter la consommation à maximum 10 % des apports énergétiques quotidiens. En Belgique, en 2014, 87,1 % de la population (de 3 à 64 ans) ne respecte pas cette recommandation et présente donc un apport en acides gras saturés dépassant cette limite maximale. Ce pourcentage grimpe à 90,4 % après exclusion des personnes qui sous-estiment leurs apports énergétiques. Tous les pourcentages présentés ci-dessous concernent les analyses réalisées en excluant ces personnes.

Les femmes sont significativement plus nombreuses (93,5 %) que les hommes (87,3 %) à avoir un apport en acides gras saturés supérieur à 10 % de leurs apports énergétiques. Cette différence est relativement faible chez les enfants (de 3 à 9 ans), elle augmente légèrement avec l'âge et devient significative dans les catégories d'âge 14-17 ans et 18-39 ans (Figure 2).

Le pourcentage de la population avec un apport en acides gras saturés dépassant la limite de 10 en% varie peu avec l'âge (Figure 2). De même, il n'existe pas d'association claire entre ce pourcentage et le niveau d'éducation. Les personnes souffrant d'obésité sont par contre significativement plus nombreuses (95,7 %) que les personnes avec un IMC considéré comme normal (90,6 %) à dépasser cette recommandation.

Les personnes résidant en Wallonie sont significativement plus nombreuses (94,7 %) que celles résidant en Flandre (87,5 %) à présenter un apport en acides gras saturés trop important. Enfin, une diminution de la proportion de la population (de 15 à 64 ans) dépassant la valeur maximale recommandée a été observée entre 2004 (94,9 %) et 2014 (89,7 %) ; il n'est cependant pas possible de conclure ici à une différence significative sur base des intervalles de confiance uniquement.

Figure 2 | Pourcentage de la population (de 3 à 64 ans) avec un apport quotidien en acides gras saturés supérieur à 10 % des apports énergétiques, par sexe et par âge, Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014



3.2.3. Sources d'acides gras saturés

La contribution des différents groupes d'aliments à l'apport en acides gras saturés de la population belge (de 3 à 64 ans) figure au Tableau 3. Les « produits laitiers et leurs substituts » constituent la principale source alimentaire d'acides gras saturés en contribuant, en moyenne, à 29,1 % de ces apports. Viennent ensuite :

- le groupe de la « viande, des préparations à base de viande et des produits végétariens » (20,4 %)
- celui des « matières grasses à tartiner ou cuisiner » (14,0 %).

Parmi les autres aliments, les pâtisseries et les biscuits sucrés (12,6 %), ainsi que le sucre et les confiseries (7,5 %) contribuent également de manière substantielle à l'apport en acides gras saturés de la population belge.

Tableau 3 | Contribution des différents groupes d'aliments à l'apport quotidien en acides gras saturés au sein de la population (âgée de 3 à 64 ans), Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014

Groupes d'aliments	Contribution moyenne à l'apport en acides gras saturés (%)	Intervalle de confiance à 95 %
Pommes de terre et autres tubercules	1,9	(1,7-2,2)
Légumes	0,7	(0,5-0,8)
Légumineuses	0,0	(0,0-0,0)
Fruits	1,1	(0,9-1,4)
Produits laitiers et substituts	29,1	(27,9-30,2)
Céréales et produits céréaliers	4,1	(3,7-4,4)
Viande, produits dérivés et végétariens	20,4	(19,3-21,4)
Poisson, coquillages et crustacés	1,3	(1,1-1,6)
Œufs et produits dérivés	1,2	(1,0-1,4)
Matières grasses et huile	14,0	(13,2-14,7)
Sucre et confiseries	7,5	(6,8-8,1)
Pâtisseries et biscuits sucrés	12,6	(11,7-13,4)
Boissons non alcoolisées	0,2	(0,1-0,2)
Boissons alcoolisées	0,0	(0,0-0,0)
Condiments, sauces, épices	4,1	(3,7-4,5)
Bouillon	0,0	(0,0-0,1)
Divers*	0,1	(0,1-0,2)
Snacks**	1,6	(1,4-1,9)

Pourcentages pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

* Certains produits végétariens, substituts de repas, produits diététiques.

** Chips, biscuits salés, apéritifs.

3.3. ACIDES GRAS MONOINSATURÉS

3.3.1. Apports habituels

En Belgique, en 2014, les apports habituels en acides gras monoinsaturés s'élèvent, en moyenne, à 27 g par jour au sein de la population âgée de 3 à 64 ans. Après exclusion des personnes qui sous-estiment leurs apports énergétiques, cette moyenne est de 31 g par jour. Tous les résultats présentés ci-dessous concernent les analyses réalisées en excluant ces personnes.

Les hommes présentent des apports en acides gras monoinsaturés significativement plus élevés (35 g par jour) que les femmes (27 g par jour). Cette différence est observée dès l'âge de 6 ans. Les apports habituels en acides gras monoinsaturés ont par ailleurs tendance à augmenter avec l'âge : ils passent ainsi de 18 g par jour chez les enfants âgés de 3 à 5 ans à 33 g par jour chez les adultes âgés de 18 à 39 ans et 31 g par

jour chez les adultes âgés de 40 à 64 ans. Cette évolution est observée tant chez les hommes que chez les femmes.

Les apports habituels en acides gras monoinsaturés varient peu en fonction du niveau d'éducation, l'IMC ou la région de résidence. Dans ces différents sous-groupes, ceux-ci tournent en effet autour de 30 à 33 g par jour. Enfin, les apports en acides gras monoinsaturés de la population belge (de 15 à 64 ans) sont restés relativement similaires entre 2004 (35 g par jour) et 2014 (32 g par jour).

En plus d'être exprimés en grammes par jour, les apports en acides gras monoinsaturés ont également été exprimés en pourcentage des apports énergétiques (en%). La quantité d'acides gras monoinsaturés consommée est en effet liée aux besoins énergétiques totaux ; le fait d'exprimer ces apports en pourcentage des apports énergétiques permet donc de comparer des groupes d'individus avec des besoins en énergie différents (les enfants et les adultes, par exemple).

Les apports habituels en acides gras monoinsaturés au sein de la population belge (de 3 à 64 ans) représentent, en moyenne, 12,4 % des apports énergétiques. Cette moyenne est de 12,8 en% après exclusion des sous-rapporteurs.

Les apports habituels en acides gras monoinsaturés, exprimés en pourcentage des apports énergétiques, sont similaires parmi les hommes et parmi les femmes. Ceux-ci sont significativement plus faibles chez les enfants âgés de 3 à 5 ans (11,6 en%) que dans les catégories d'âge supérieures (entre 12,5 et 12,9 en%).

Enfin, les apports habituels en acides gras monoinsaturés (en en%) s'avèrent similaires quel que soit le niveau d'éducation, la catégorie d'IMC, la région de résidence ou l'année de l'enquête (2004 versus 2014).

3.3.2. Recommandations nutritionnelles

La substitution d'acides gras saturés par des acides gras monoinsaturés, au sein de notre alimentation, peut avoir un impact positif sur la santé. Le Conseil Supérieur de la Santé recommande, dès lors, que les apports en acides gras monoinsaturés soient compris entre 10 % et 20 % des apports énergétiques.

En Belgique, en 2014, 16,6 % de la population (de 3 à 64 ans) se trouve en-dessous de la limite des 10 en%. Ce pourcentage tombe à 11,8 % après exclusion des personnes qui sous-estiment leurs apports énergétiques. Seule une très faible proportion (0,4 %) de la population présente un apport en acides gras monoinsaturés qui dépasse 20 % des apports énergétiques. En d'autres mots, ces résultats montrent que 83,0 % de la population belge présente un apport en acides gras monoinsaturés compris entre 10 et 20 % des apports énergétiques, un pourcentage qui grimpe à 87,8 % après exclusion des sous-rapporteurs. Tous les résultats présentés ci-dessous concernent les analyses réalisées en excluant ces personnes.

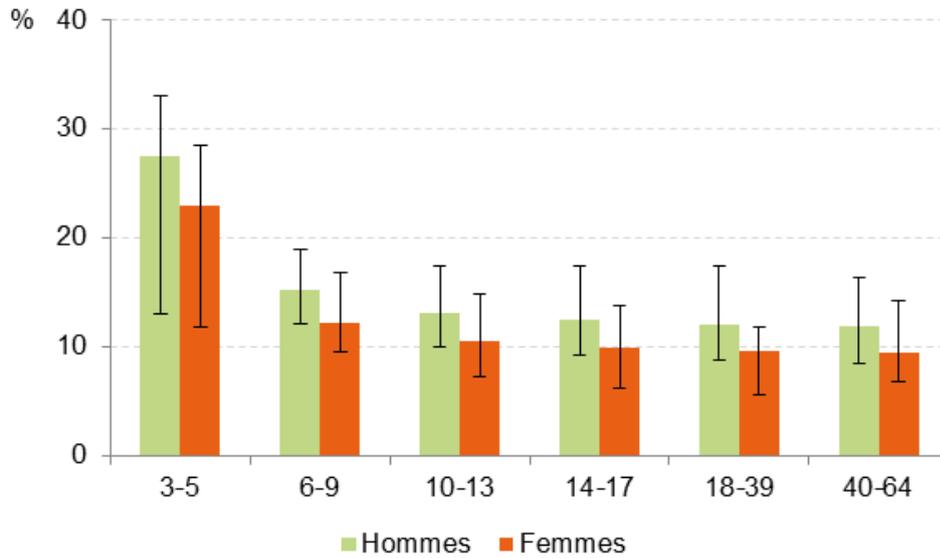
Le pourcentage de la population satisfaisant aux recommandations à ce sujet est similaire parmi les hommes et parmi les femmes. Par ailleurs, les enfants âgés de 3 à 5 ans sont moins nombreux que les personnes des autres catégories d'âge à rencontrer ces recommandations (74,5 % versus 85,9-88,8 %). En effet, ceux-ci sont significativement plus nombreux (25,4 % versus 10,8 à 13,8 %) à avoir un apport en acides gras monoinsaturés inférieur à 10 % de leurs apports énergétiques. Cette différence n'est cependant pas significative lorsque les différentes catégories d'âge sont analysées séparément⁸ par sexe (Figure 3).

Le pourcentage de la population avec un apport en acides gras monoinsaturés supérieur à 20 en% a tendance à augmenter avec l'IMC : le taux passe de 0,2 % chez les personnes avec un IMC considéré comme normal, à 1,0 % chez les personnes en situation de surpoids et 1,6 % chez les personnes souffrant d'obésité. Les personnes souffrant d'obésité sont significativement plus nombreuses que les personnes avec un statut pondéral normal à dépasser cette limite. Elles sont, dès lors, moins nombreuses (82,7 % versus 88,4 %) à satisfaire aux recommandations dans ce domaine.

Il n'existe pas de différences marquantes à ce sujet en fonction du niveau d'éducation, de la région de résidence ou de l'année de l'enquête (2004 versus 2014).

⁸ La variance est plus importante au niveau des analyses réalisées pour chaque sexe séparément, probablement en raison d'un nombre d'individus inférieur dans chaque groupe.

Figure 3 | Pourcentage de la population (de 3 à 64 ans) avec un apport quotidien en acides gras monoinsaturés inférieur à 10 % des apports énergétiques, par sexe et par âge, Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014



3.3.3. Sources d'acides gras monoinsaturés

La contribution des différents groupes d'aliments à l'apport en acides gras monoinsaturés de la population belge (de 3 à 64 ans) figure au Tableau 4. La « viande, les préparations à base de viande et leurs substituts » constituent ainsi la principale source alimentaire d'acides gras monoinsaturés (21,8 %), suivis de près par le groupe des matières grasses (20,7 %). Les produits laitiers contribuent, quant à eux, à hauteur de 13,1 % des apports en acides gras monoinsaturés de la population. Parmi les autres aliments, le « sucre et les confiseries » (9,5 %), les « pâtisseries et les biscuits sucrés » (9,4 %), ainsi que les « sauces et les condiments » (9,3 %) contribuent également de manière substantielle à l'apport en acides gras monoinsaturés de la population belge.

Tableau 4 | Contribution des différents groupes d'aliments à l'apport quotidien en acides gras monoinsaturés au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014

Groupes d'aliments	Contribution moyenne à l'apport en acides gras monoinsaturés (%)	Intervalle de confiance à 95 %
Pommes de terre et autres tubercules	1,5	(1,3-1,7)
Légumes	0,6	(0,3-0,9)
Légumineuses	0,0	(0,0-0,0)
Fruits	2,1	(1,7-2,5)
Produits laitiers et substituts	13,1	(12,4-13,7)
Céréales et produits céréaliers	5,8	(5,3-6,2)
Viande, produits dérivés et végétariens	21,8	(20,8-22,9)
Poisson, coquillages et crustacés	2,0	(1,6-2,4)
Œufs et produits dérivés	1,4	(1,2-1,6)
Matières grasses et huile	20,7	(19,7-21,7)
Sucre et confiseries	9,5	(8,7-10,4)
Pâtisseries et biscuits sucrés	9,4	(8,7-10,1)
Boissons non alcoolisées	0,0	(0,0-0,0)
Boissons alcoolisées	0,0	(0,0-0,0)
Condiments, sauces, épices	9,3	(8,5-10,1)
Bouillon	0,0	(0,0-0,0)
Divers*	0,1	(0,0-0,2)
Snacks**	2,6	(2,2-3,0)

Pourcentages pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

* Certains produits végétariens, substituts de repas, produits diététiques.

** Chips, biscuits salés, apéritifs.

3.4. ACIDES GRAS POLYINSATURÉS

3.4.1. Apports habituels

En Belgique, en 2014, les apports habituels en acides gras polyinsaturés sont, en moyenne, de 13 g par jour au sein de la population âgée de 3 à 64 ans. Cet apport moyen est de 15 g par jour lorsque les personnes qui sous-estiment leurs apports énergétiques sont exclues des analyses. Tous les résultats présentés ci-dessous concernent les analyses réalisées en excluant ces personnes.

Les hommes ont des apports en acides gras polyinsaturés significativement plus élevés (17 g par jour) que les femmes (13 g par jour). Cette différence n'est néanmoins pas observée chez les enfants (de 3 à 9 ans). Un écart significatif entre sexes est, par contre, observé chez les adolescents (de 10 à 17 ans) et se marque encore davantage chez adultes (18-39 ans et 40-64 ans).

Les apports habituels en acides gras polyinsaturés ont par ailleurs tendance à augmenter avec l'âge : ceux-ci passent en effet de 8 g par jour chez les enfants âgés de 3 à 5 ans à 16 g par jour chez les adultes âgés de 18 à 64 ans. Cette évolution avec l'âge est plus marquée chez les hommes que chez les femmes.

Les apports habituels en acides gras polyinsaturés sont similaires quel que soit le niveau d'éducation et la catégorie d'IMC. Les personnes résidant en Flandre présentent par contre des apports en acides gras polyinsaturés légèrement mais significativement plus élevés (16 g par jour) que celles résidant en Wallonie (14 g par jour).

Enfin, une diminution significative des apports moyens en acides gras polyinsaturés a été observée au cours du temps au sein de la population belge âgée de 15 à 64 ans : ceux-ci sont, en effet passés de 19 g par jour en 2004 à 16 g par jour en 2014.

En plus d'être exprimés en grammes par jour, les apports en acides gras polyinsaturés ont également été évalués en pourcentage des apports énergétiques (en%). La quantité d'acides gras polyinsaturés consommée est en effet liée aux besoins énergétiques totaux ; le fait d'exprimer ces apports en pourcentage des apports énergétiques permet donc de comparer des groupes d'individus avec des besoins en énergie différents (les enfants et les adultes, par exemple).

Exprimés en pourcentage des apports énergétiques, les apports habituels en acides gras polyinsaturés s'élèvent, en moyenne, à 6,1 en% au sein de la population belge âgée de 3 à 64 ans, une valeur qui reste similaire (6,3 en%) après exclusion des personnes qui sous-estiment leurs apports énergétiques.

Ce pourcentage varie peu en fonction du sexe et ce, quelle que soit la catégorie d'âge considérée. Il augmente par contre légèrement avec l'âge, de 5,2 en% chez les enfants âgés de 3 à 5 ans à 6,5 en% chez les adultes âgés de 40 à 64 ans. Cette tendance est observée tant chez les hommes que chez les femmes.

Les apports habituels en acides gras polyinsaturés, exprimés en pourcentage des apports énergétiques, s'avèrent similaires quel que soit le niveau d'éducation et la catégorie d'IMC. Les personnes résidant en Flandre présentent par contre des apports en acides gras polyinsaturés significativement plus élevés (6,5 en%) que les personnes résidant en Wallonie (5,7 en%).

Enfin, la part que représentent les acides gras polyinsaturés dans l'apport énergétique total, au sein de la population belge âgée de 15 à 64 ans, a significativement diminué au cours du temps: cette proportion est en effet passée de 7,0 en% en 2004 à 6,4 en% en 2014.

3.4.2. Recommandations nutritionnelles

En raison de leur impact positif sur la santé, il est recommandé que les acides gras polyinsaturés contribuent à hauteur de 5 à 10 % des apports énergétiques journaliers.

En Belgique, en 2014, 27,3 % de la population présente un apport en acides gras polyinsaturés inférieur à 5 en%, tandis que 2,0 % de la population possède un apport supérieur à 10 en% (ces pourcentages sont de respectivement 23,0 % et 2,5 % après exclusion des sous-rapporteurs). Par conséquent, 74,5 % de la population (de 3 à 64 ans) possède un apport en acides gras polyinsaturés compris dans la gamme de 5 à 10 en%.

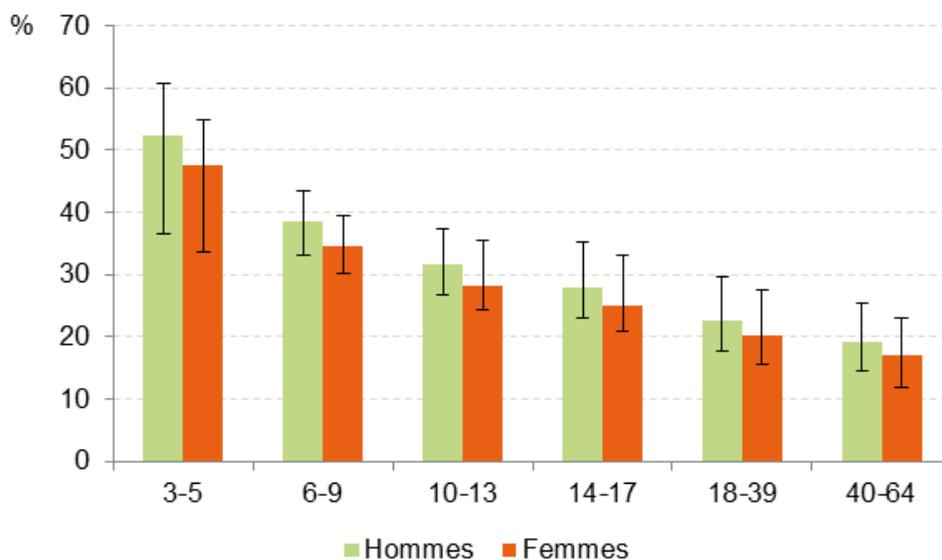
Le pourcentage de la population satisfaisant aux recommandations à ce sujet est similaire parmi les hommes et parmi les femmes. Ce pourcentage a par contre tendance à augmenter avec l'âge: 49,7 % des enfants âgés de 3 à 5 ans ont un apport en acides gras polyinsaturés compris entre 5 et 10 % de leurs apports énergétiques, ce pourcentage augmente jusqu'à 78,5 % chez les adultes âgés de 40 à 64 ans (après exclusion des sous-rapporteurs). Cette tendance s'explique par une nette diminution avec l'âge, du pourcentage de la population avec un apport en acides gras polyinsaturés inférieur à 5 en% (de 50,0 % chez les enfants de 3 à 5 ans à 18,2 % chez les adultes de 40 à 64 ans) (Figure 4). En parallèle, une augmentation – mais de moindre amplitude – du pourcentage de la population avec un apport en acides gras polyinsaturés supérieur à 10 en% est observée avec l'âge, celui-ci passant de 0,3 % chez les enfants âgés de 3 à 5 ans à 3,3 % chez les adultes âgés de 40 à 64 ans.

Le pourcentage de la population satisfaisant aux recommandations concernant les apports en acides gras polyinsaturés s'avère relativement similaire quel que soit le niveau d'éducation et la catégorie d'IMC (70-75 %). Les personnes résidant en Flandre sont par contre plus nombreuses (77,0 %) que celles résidant

en Wallonie à rencontrer ces recommandations (64,8 %, après exclusion des sous-rapporteurs). En effet, les personnes résidant en Flandre sont significativement moins nombreuses à se situer en-dessous de la limite inférieure de 5 en% (19,3 % versus 34,2 %). A l'inverse, celle-ci sont, par contre, significativement plus nombreuses à avoir un apport en acides gras polyinsaturés contribuant à plus de 10 % de leurs apports énergétiques (3,7 % versus 1,0 %).

Une proportion significativement plus élevée de la population belge (de 15 à 64 ans) rencontre les recommandations concernant les apports en acides gras polyinsaturés en 2014 (78,0 %) en comparaison à ce qui était observé en 2004 (67,8 %, après exclusion des sous-rapporteurs). En effet, le pourcentage de personnes avec une consommation d'acides gras polyinsaturés dépassant 10 % des apports énergétiques a significativement diminué entre ces deux enquêtes (de 11,2 % en 2004 à 2,8 % en 2014). La proportion de la population se situant en-dessous de la limite de 5 en% est, quant à lui, resté relativement stable (21,0 % en 2004 et 19,2 % en 2014).

Figure 4 | Pourcentage de la population (de 3 à 64 ans) avec un apport quotidien en acides gras polyinsaturés inférieur à 5 % des apports énergétiques, par sexe et par âge, Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014



3.4.3. Sources d'acides gras polyinsaturés

En Belgique, en 2014, les matières grasses et l'huile constituent les principales sources d'acides gras polyinsaturés : celles-ci contribuent en effet à 23,5 % des apports en acides gras polyinsaturés de la population (de 3 à 64 ans) (Tableau 5). La viande (y compris les préparations à base de viande et les substituts végétariens), les sauces et les condiments, ainsi que les céréales et les produits céréaliers contribuent également de manière substantielle (15,7 %, 14,3 % et 12,7 %, respectivement) aux apports en acides gras polyinsaturés de la population belge (Tableau 5).

Tableau 5 | Contribution des différents groupes d'aliments à l'apport quotidien en acides gras polyinsaturés au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014

Groupes d'aliments	Contribution moyenne à l'apport en acides gras polyinsaturés (%)	Intervalle de confiance à 95 %
Pommes de terre et autres tubercules	2,6	(2,3-2,8)
Légumes	3,1	(2,9-3,4)
Légumineuses	0,1	(0,1-0,2)
Fruits	3,7	(3,2-4,3)
Produits laitiers et substituts	4,9	(4,5-5,3)
Céréales et produits céréaliers	12,7	(12,1-13,4)
Viande, produits dérivés et végétariens	15,7	(14,8-16,6)
Poisson, coquillages et crustacés	2,6	(2,2-3,1)
Œufs et produits dérivés	0,7	(0,6-0,8)
Matières grasses et huile	23,5	(22,4-24,5)
Sucre et confiseries	6,0	(5,3-6,6)
Pâtisseries et biscuits sucrés	7,9	(7,2-8,5)
Boissons non alcoolisées	0,0	(0,0-0,0)
Boissons alcoolisées	0,0	(0,0-0,0)
Condiments, sauces, épices	14,3	(13,2-15,4)
Bouillon	0,0	(0,0-0,0)
Divers*	0,3	(0,1-0,4)
Snacks**	1,9	(1,6-2,2)

Pourcentages pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

* Certains produits végétariens, substituts de repas, produits diététiques.

** Chips, biscuits salés, apéritifs.

3.5. ACIDES GRAS OMÉGA-3

Pour rappel, les recommandations concernant les apports en acides gras oméga-3 sont exprimées en termes d'apports adéquats (cf. Section 2.2), ce qui implique une certaine incertitude autour de ces valeurs. Afin d'éviter des erreurs d'interprétation, le pourcentage de la population avec un apport inférieur à ces quantités recommandées n'a, par conséquent, pas été présenté dans ce chapitre.

3.5.1. Total

En Belgique, en 2014, la population âgée de 3 à 64 ans consomme, en moyenne, l'équivalent de 1,5 g d'oméga-3 par jour via son alimentation. Cette moyenne s'élève à 1,8 g par jour après exclusion des personnes qui sous-estiment leurs apports énergétiques. Tous les résultats présentés ci-dessous concernent uniquement les analyses réalisées après exclusion de ces personnes.

En moyenne, les hommes présentent des apports en oméga-3 significativement plus élevés (2,0 g par jour) que les femmes (1,5 g par jour), une différence qui est principalement observée chez les adolescents (de 10 à 17 ans) et les adultes (de 18 à 64 ans). Les apports habituels en oméga-3 augmentent progressivement avec l'âge : ceux-ci passent de 0,9 g par jour chez les enfants âgés de 3 à 5 ans à 2,0 g par jour chez les adultes âgés de 40 à 64 ans.

Les apports habituels en oméga-3 ne varient pas en fonction du niveau d'éducation ou la catégorie d'IMC. Les personnes résidant en Flandre présentent par contre des apports en oméga-3 significativement plus élevés (1,9 g par jour) que les personnes résidant en Wallonie (1,6 g par jour).

En plus d'être évalués en grammes par jour, les apports en oméga-3 ont également été estimés en termes de pourcentage des apports énergétiques (en%). La quantité d'oméga-3 consommée est en effet liée aux besoins énergétiques totaux ; le fait d'exprimer ces apports en pourcentage des apports énergétiques permet donc de comparer des groupes d'individus avec des besoins en énergie différents (les enfants et les adultes, par exemple).

Sur base de cette unité, les apports en oméga-3 au sein de la population belge (de 3 à 64 ans) représentent, en moyenne, 0,73 % des apports énergétiques, soit moins que la quantité recommandée qui est de 1 en%. Cette moyenne reste similaire après exclusion des personnes qui sous-estiment leurs apports énergétiques (0,74 en%).

Les apports habituels en oméga-3, exprimés en pourcentage des apports énergétiques, varient peu en fonction du sexe. Ceux-ci évoluent par contre en fonction de l'âge : ils sont d'environ 0,60 en% chez les enfants (de 3 à 9 ans) et les adolescents (de 10 à 17 ans) et augmentent ensuite à 0,71 en% chez les adultes âgés de 18 à 39 ans et à 0,84 en% chez les adultes âgés de 40 à 64 ans.

Il n'existe pas de différences à ce sujet en fonction du niveau d'éducation ou la catégorie d'IMC. Les apports habituels en oméga-3 (en en%) s'avèrent, par contre, significativement plus élevés chez les personnes résidant en Flandre (0,77 en%) que chez celles qui résident en Wallonie (0,67 en%).

L'évolution des apports habituels en oméga-3 entre 2004 et 2014, au sein de la population belge, n'a pas pu être étudiée en raison d'un manque de données comparables à ce sujet en 2004.

3.5.2. Acide alpha-linolénique

L'acide α -linoléique (LNA) est le « chef de file » de la famille des oméga-3 ; il s'agit d'un acide gras essentiel qui ne peut pas être synthétisé par l'organisme et doit donc être présent dans notre alimentation car il joue des rôles majeurs, en intervenant notamment dans la composition structurale des membranes cellulaires et dans le processus de signalisation cellulaire.

En Belgique, en 2014, la population âgée de 3 à 64 ans présente un apport alimentaire moyen en LNA de 1,3 g par jour. Cette moyenne est de 1,5 g par jour après exclusion des personnes qui sous-estiment leurs apports énergétiques. Tous les résultats présentés ci-dessous concernent les analyses réalisées en excluant ces personnes.

Les hommes présentent des apports en LNA significativement plus élevés (1,7 g par jour) que les femmes (1,3 g par jour), cette différence ayant tendance à se creuser avec l'âge. Les apports quotidiens en LNA ont par ailleurs tendance à augmenter avec l'âge : de 0,8 g par jour chez les enfants à 1,7 g par jour chez les adultes âgés de 40 à 64 ans. Cette évolution avec l'âge se marque davantage chez les hommes que chez les femmes.

Les apports habituels en LNA ne changent pas en fonction du niveau d'éducation ou la catégorie d'IMC. Les personnes résidant en Flandre ont par contre des apports moyens en LNA significativement plus élevés (1,6 g par jour) que les personnes résidant en Wallonie (1,3 g par jour).

Les apports en LNA ont également été exprimés en pourcentage des apports énergétiques (en%). La quantité de LNA consommée est en effet liée aux besoins énergétiques totaux ; le fait d'exprimer ces apports en pourcentage des apports énergétiques permet donc de comparer des groupes d'individus avec des besoins en énergie différents (les enfants et les adultes, par exemple).

Lorsqu'ils sont exprimés en pourcentage des apports énergétiques, les apports habituels en LNA, au sein de la population belge (de 3 à 64 ans), sont de 0,63 en%, soit moins que l'apport recommandé d'1 en%.

Cette moyenne varie peu en fonction du sexe. En ce qui concerne l'âge, elle s'avère relativement stable chez les enfants et les adolescents (0,52-0,56 en%), puis augmente progressivement dans les catégories d'âge adulte (0,61 en% et 0,70 en% dans les catégories 18-39 ans et 40-64 ans, respectivement).

La contribution de LNA aux apports énergétiques s'avère relativement similaire quel que soit le niveau d'éducation ou la catégorie d'IMC. Cette contribution est par contre significativement plus élevée chez les personnes résidant en Flandre (0,66 en%) que chez celles résidant en Wallonie (0,57 en%).

L'évolution des apports habituels en LNA entre 2004 et 2014, au sein de la population belge, n'a pas pu être étudiée en raison d'un manque de données comparables à ce sujet en 2004.

3.5.3. Acides eicosapentaénoïque (EPA) et docosahexaénoïque (DHA)

Les acides eicosapentaénoïque (EPA) et docosahexaénoïque (DHA) sont des acides gras oméga-3 à longue chaîne dont la principale source alimentaire est le poisson et plus particulièrement les poissons gras tels que le saumon. En raison de leur rôle important pour l'organisme, le Conseil Supérieur de la Santé recommande un apport adéquat de 250 mg par jour, pour la somme de ces deux acides gras.

En Belgique, en 2014, la population (de 3 à 64 ans) consomme, en moyenne, 190 mg d'EPA et de DHA par jour (après exclusion des sous-rapporteurs) via son alimentation, soit moins que la quantité recommandée de 250 mg par jour. Comme le montre le Tableau 6, les apports habituels en EPA et DHA augmentent progressivement avec l'âge.

Tableau 6 | Apports habituels en acides eicosapentaénoïque (EPA) et docosahexaénoïque (DHA) (en mg par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans (sans les personnes qui sous-estiment leurs apports énergétiques), par âge, Belgique, 2014

Age	Moyenne	P5	P50	P95	P97,5	n	N
3-5 ans	75	12	51	215	284	430	434
6-9 ans	125	21	88	354	462	488	495
10-13 ans	154	26	105	444	570	308	313
14-17 ans	169	28	118	477	619	271	272
18-39 ans	196	33	135	562	729	435	437
40-64 ans	213	36	148	608	799	393	394
Total	190	29	129	549	721	2325	2345

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

N = nombre de personnes avec un apport positif en EPA ou DHA au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

3.6. ACIDES GRAS OMÉGA-6

Pour rappel, les recommandations concernant les apports en acides gras oméga-6 sont exprimées en termes d'apports adéquats (cf. Section 2.2), ce qui implique une certaine incertitude autour de ces valeurs. Afin d'éviter des erreurs d'interprétation, le pourcentage de la population avec un apport inférieur à ces quantités recommandées n'a, par conséquent, pas été présenté dans ce chapitre.

3.6.1. Total

En Belgique, en 2014, les apports moyens en oméga-6 au sein de la population âgée de 3 à 64 ans sont de 10,6 g par jour. Cette valeur moyenne est de 12,2 g par jour après exclusion des personnes qui sous-es-

timent leurs apports énergétiques. Tous les résultats présentés dans cette section concernent les analyses réalisées en excluant ces sous-rapporteurs.

Les apports habituels en oméga-6 sont significativement plus élevés chez les hommes (13,8 g par jour) que chez les femmes (10,5 g par jour). Ceux-ci varient également avec l'âge : de 6,1 g par jour chez les jeunes enfants (de 3 à 5 ans) à 13,2 g par jour et 12,6 g par jour dans les catégories d'âge adulte (18-39 ans et 40-64 ans, respectivement).

Les apports habituels en oméga-6 varient peu en fonction du niveau d'éducation ou la catégorie d'IMC. Les personnes résidant en Flandre présentent par contre des apports moyens en oméga-6 significativement plus élevés (12,9 g par jour) que celles résidant en Wallonie (11,0 g par jour).

Les apports en oméga-6 ont également été exprimés en pourcentage des apports énergétiques (en%). La quantité d'oméga-6 consommée est en effet liée aux besoins énergétiques totaux ; le fait d'exprimer ces apports en pourcentage des apports énergétiques permet donc de comparer des groupes d'individus avec des besoins en énergie différents (les enfants et les adultes, par exemple).

En Belgique, en 2014, les apports habituels en oméga-6 s'élèvent, en moyenne, à 5,0 en% au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, soit légèrement plus que la quantité recommandée qui est de 4 en%. La valeur médiane des apports en oméga-6 étant supérieure (4,8 en%) aux apports recommandés, il est dès lors possible de conclure à une faible prévalence d'apports inadéquats en oméga-6 au sein de la population belge.

Les apports habituels en oméga-6, exprimés en pourcentage des apports énergétiques, sont relativement similaires quel que soit le sexe, le niveau d'éducation ou la catégorie d'IMC. Une association avec l'âge a, par contre, été observée à ce sujet : la contribution des oméga-6 aux apports énergétiques augmente en effet légèrement d'une catégorie d'âge à l'autre. Enfin, la contribution des oméga-6 aux apports énergétiques est légèrement mais significativement plus élevée chez les personnes résidant en Flandre (5,2 en%) que chez celles qui résident en Wallonie (4,6 en%).

L'évolution des apports habituels en oméga-6 entre 2004 et 2014, au sein de la population belge, n'a pas pu être étudiée en raison d'un manque de données comparables à ce sujet en 2004.

3.6.2. Acide linoléique

L'acide linoléique (LA) constitue le « chef de file » de la famille des oméga-6 ; il s'agit d'un acide gras essentiel qui ne peut pas être synthétisé par l'organisme et doit donc être présent dans notre alimentation car il joue des rôles majeurs, en intervenant notamment dans la composition structurale des membranes cellulaires et dans le processus de signalisation cellulaire.

En Belgique, en 2014, les apports habituels en LA sont de 10,4 g par jour, en moyenne, au sein de la population âgée de 3 à 64 ans. Cette valeur est légèrement plus élevée (12,1 g par jour) après exclusion des personnes ayant sous-évalué leurs apports énergétiques. Tous les résultats chiffrés présentés ci-dessous concernent uniquement les analyses réalisées en excluant ces sous-rapporteurs.

Comme pour les autres types d'acides gras, les hommes consomment significativement plus de LA (13,7 g par jour) que les femmes (10,4 g par jour). Cette différence entre sexes n'est pas visible chez les enfants âgés de 3 à 9 ans mais devient significative à partir de 10 ans.

Par ailleurs, l'évolution des apports habituels en LA avec l'âge est différente chez les hommes et chez les femmes. Chez les premiers, une augmentation de ces apports est observée avec l'âge jusqu'à l'âge adulte. Chez les secondes, par contre, cette augmentation se marque uniquement dans les trois premières catégories d'âge (3-5 ans, 6-9 ans et 10-13 ans). Une stabilisation est ensuite observée chez les adolescentes âgées de 14 à 17 ans et les adultes (de 18 à 64 ans).

Les apports habituels en LA varient peu en fonction du niveau d'éducation ou la catégorie d'IMC. Les apports quotidiens moyens en LA sont par contre significativement plus élevés en Flandre (12,8 g par jour) qu'en Wallonie (10,8 g par jour).

Les apports en LA ont, dans un second temps, été exprimés en pourcentage des apports énergétiques (en%). La consommation d'acides gras variant selon les besoins énergétiques, le fait d'exprimer ces apports

en pourcentage des apports énergétiques (en%) a en effet pour avantage de permettre la comparaison entre groupes d'individus avec des besoins énergétiques différents (les enfants et les adultes, par exemple).

En Belgique, en 2014, les apports en LA contribuent, en moyenne, à 4,9 % des apports énergétiques au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, soit légèrement plus que l'apport adéquat recommandé qui est de 4 en%. La valeur médiane des apports en LA au niveau de la population étant supérieure (4,7 en%) aux apports recommandés, il est possible de conclure à une faible prévalence d'apports inadéquats en LA au sein de la population belge.

La contribution des apports en LA aux apports énergétiques est relativement similaire quel que soit le sexe, le niveau d'éducation ou l'IMC. Une légère augmentation de cette contribution avec l'âge a été notée : celle-ci passe en effet de 4,0 en% chez les enfants âgés de 3 à 5 ans à 5,1 en% chez les adultes âgés de 40 à 64 ans. Enfin, les personnes résidant en Flandre ont des apports habituels en LA (en en%) légèrement mais significativement plus élevés (5,1 en%) que celles vivant en Wallonie (4,5 en%).

L'évolution des apports habituels en LA entre 2004 et 2014, au sein de la population belge, n'a pas pu être étudiée en raison d'un manque de données comparables à ce sujet en 2004.

3.7. ACIDES GRAS TRANS D'ORIGINE NATURELLE ET INDUSTRIELLE

Sur base des données disponibles, il n'a pas été possible de distinguer les acides gras trans d'origine industrielle de ceux d'origine naturelle ; les apports présentés ci-dessous incluent donc ces deux types d'acides gras trans. L'adhésion de la population belge aux recommandations nutritionnelles n'a, par conséquent, pas pu être analysée : le Conseil Supérieur de la Santé recommande en effet de limiter un maximum les apports en acides gras trans d'origine industrielle.

En Belgique, en 2014, les apports habituels en acides gras trans (d'origine naturelle et industrielle), sont de 0,8 g par jour en moyenne au sein de la population (de 3 à 64 ans). Ces apports moyens sont de 0,9 g par jour après exclusion des personnes qui sous-estiment leurs apports énergétiques. Tous les résultats chiffrés présentés ci-dessous concernent uniquement la seconde salve d'analyses réalisées en excluant ces sous-rapporteurs.

Les hommes présentent des apports moyens en acides gras trans significativement plus élevés (1,0 g par jour) que les femmes (0,8 g par jour). Cette différence n'est pas observée chez les enfants (de 3 à 9 ans) ; elle devient significative chez les adolescents et se creuse encore davantage chez les adultes. Par ailleurs, les apports habituels en acides gras trans augmentent, en moyenne, avec l'âge. Une telle tendance s'observe principalement chez les hommes. Chez les femmes en effet les apports en acides gras trans sont relativement similaires, quelle que soit la catégorie d'âge.

Les apports habituels en acides gras trans varient peu en fonction du niveau d'éducation. Les personnes souffrant d'obésité présentent par contre des apports moyens en acides gras trans significativement plus élevés (1,1 g par jour) que les personnes en situation de surpoids (0,9 g par jour) ou avec un IMC « normal » (0,9 g par jour). Les apports habituels en acides gras trans sont en outre significativement plus élevés en Wallonie (1,0 g par jour) qu'en Flandre (0,8 g par jour).

Les apports habituels en acides gras trans au sein de la population belge âgée de 15 à 64 ans ont également baissé de manière significative entre 2004 (1,9 g par jour) et 2014 (0,9 g par jour).

Les apports en acides gras trans ont également été exprimés en pourcentage des apports énergétiques afin de pouvoir comparer ces apports entre groupes d'individus avec des besoins énergétiques différents.

Les apports habituels en acides gras trans sont de 0,4 en%, en moyenne, au sein de la population belge âgée de 3 à 64 ans. Cette moyenne ne varie pas en fonction du sexe, l'âge, le niveau d'éducation ou l'IMC. Les apports habituels en acides gras trans, en en%, sont par contre significativement plus élevés parmi les personnes résidant en Wallonie (0,4 en%) que parmi celles résidant en Flandre (0,3 en%).

Enfin, la contribution des acides gras trans aux apports énergétiques journaliers, au sein de la population âgée de 15 à 64 ans, a diminué de manière significative en 2014 (0,4 en%), en comparaison à ce qui était observé en 2004 (0,7 en%).

3.8. CHOLESTÉROL

3.8.1. Apports habituels

En Belgique, en 2014, la population (de 3 à 64 ans) présente un apport alimentaire en cholestérol de 203 mg par jour en moyenne. Cet apport grimpe à 224 mg par jour après exclusion des personnes ayant sous-évalué leurs apports énergétiques. Tous les résultats présentés ci-dessous concernent uniquement les analyses réalisées en excluant ces personnes.

Les apports habituels en cholestérol sont significativement plus élevés chez les hommes (256 mg par jour) que chez les femmes (189 mg par jour). Cette différence n'est que peu visible chez les enfants (de 3 à 9 ans) ; elle devient, par contre, significative chez les adolescents (de 10 à 17 ans) et se marque encore davantage chez les adultes où elle atteint 72 mg par jour dans la catégorie 18-39 ans et 90 mg par jour dans la catégorie 40-64 ans.

Les apports habituels en cholestérol augmentent graduellement avec l'âge : de 147 mg par jour chez les enfants âgés de 3 à 5 ans à 241 mg par jour chez les adultes âgés de 40 à 64 ans. Cette augmentation graduelle se marque essentiellement chez les hommes. Chez les femmes, par contre, une stabilisation des apports habituels en cholestérol est observée à partir de l'adolescence aux alentours de 190 mg par jour.

Il n'est pas possible d'identifier de relation significative sur base des intervalles de confiance uniquement, entre l'apport moyen en cholestérol et le niveau d'éducation ou la région de résidence. Les personnes avec un IMC « normal » ont par contre un apport en cholestérol significativement plus faible (212 mg par jour) que les personnes en situation de surpoids (240 mg par jour) ou souffrant d'obésité (229 mg par jour).

Enfin, une baisse significative des apports habituels en cholestérol, au sein de la population âgée de 15 à 64 ans, a été observée entre 2004 (312 mg par jour) et 2014 (235 mg par jour).

3.8.2. Recommandations nutritionnelles

Les recommandations nutritionnelles visant à réduire le risque de maladies cardiovasculaires incluent notamment le fait de limiter l'apport alimentaire en cholestérol. Le Conseil Supérieur de la Santé recommande à ce sujet une valeur maximale de 300 mg par jour.

En Belgique, en 2014, 11,9 % de la population (de 3 à 64 ans) ne respecte pas cette recommandation et présente un apport en cholestérol dépassant cette limite maximale. Cette prévalence atteint 17,2 % après exclusion des sous-rapporteurs. Tous les pourcentages présentés ci-dessous concernent uniquement les analyses réalisées en excluant ces personnes.

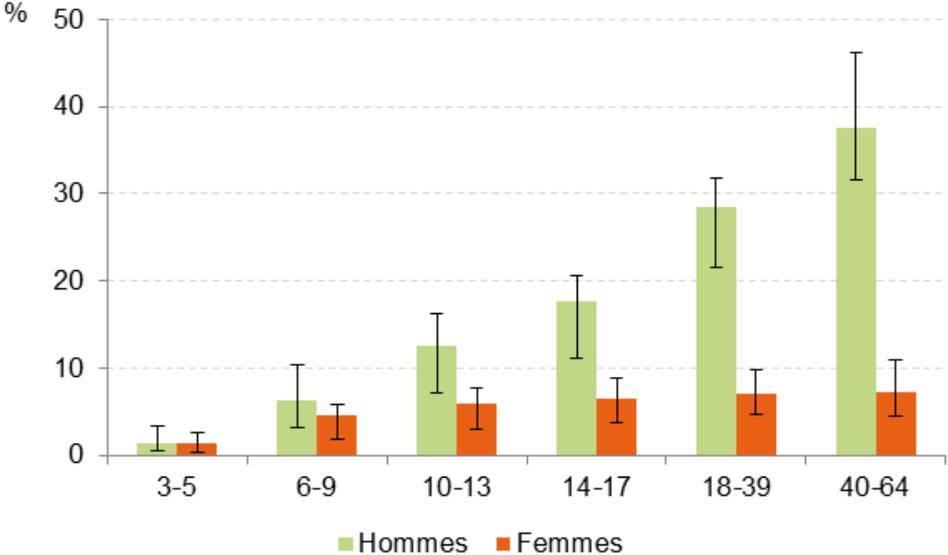
Les hommes sont significativement plus nombreux (28,0 %) que les femmes (6,6 %) à présenter un apport trop élevé (> 300 mg par jour) en cholestérol. En parallèle aux résultats observés pour les apports habituels, cette différence n'est pas visible chez les enfants (de 3 à 9 ans) ; elle devient par contre significative chez les adolescents âgés de 14 à 17 ans et se marque encore davantage chez les adultes, plus particulièrement chez ceux âgés de 40 à 64 ans (Figure 5).

Le pourcentage de la population avec un apport trop important (> 300 mg par jour) en cholestérol augmente de manière graduelle d'une catégorie d'âge à l'autre. En effet, alors que seule une faible proportion des enfants (1,9 % et 5,5 % dans les catégories 3-5 ans et 6-9 ans) ne respecte pas les recommandations à ce sujet, cette proportion est d'environ 10 % chez les adolescents (9,1 % et 11,8 % dans les catégories 10-13 ans et 14-17 ans) et grimpe ensuite à 17,4 % chez les adultes âgés de 18 à 39 ans et même 22,2 % chez les adultes âgés de 40 à 64 ans. Cette augmentation graduelle avec l'âge se marque essentiellement chez les hommes. Chez les femmes, par contre, cette proportion se stabilise à partir de l'adolescence aux alentours de 6-7 % (Figure 5).

La proportion de personnes dépassant la limite de 300 mg par jour s'avère relativement similaire quel que soit le niveau d'éducation ou la région de résidence. Les personnes en situation de surpoids sont par contre significativement plus nombreuses (22,0 %) que celles avec un IMC considéré comme normal (13,1 %) à avoir un apport trop élevé en cholestérol. Il est difficile de se prononcer sur la prévalence observée parmi les personnes obèses (16,8 %) en raison de la taille importante de l'intervalle de confiance (IC 95 % 11,8 %-36,4 %) liée au faible nombre de personnes présentes dans ce groupe.

On observe enfin une diminution drastique du pourcentage de la population (de 15 à 64 ans) avec un apport en cholestérol supérieur à 300 mg par jour entre 2004 (50,8 %) et 2014 (20,1 %).

Figure 5 | Pourcentage de la population (de 3 à 64 ans) avec un apport quotidien en cholestérol supérieur à 300 mg, par sexe et par âge, Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014



4. DISCUSSION

Les lipides constituent une composante essentielle de notre alimentation. Ceux-ci représentent une source d'énergie majeure ; ils permettent en outre l'absorption des vitamines liposolubles et jouent un rôle crucial dans la structure des membranes cellulaires, le système immunitaire et le développement du cerveau (15;16). D'un point de vue nutritionnel cependant, la quantité et la qualité des acides gras ingérés sont importantes à considérer. Ainsi, afin de diminuer le risque de maladies cardiovasculaires, il est recommandé de limiter ses apports totaux en lipides et, plus spécifiquement, en acides gras saturés, en acides gras trans et en cholestérol. A l'inverse, les apports en acides gras polyinsaturés, et plus particulièrement en acides gras polyinsaturés à longue chaîne, ont été associés à des bénéfices pour la santé et à la prévention de certaines maladies chroniques (16;17).

En termes de **quantités totales** tout d'abord, la population belge (de 3 à 64 ans) a un apport de 86 g par jour de lipides en moyenne (97 g par jour chez les hommes et 75 g par jour chez les femmes). Ces quantités contribuent en moyenne à 36 % des apports énergétiques, soit légèrement plus que la limite maximale de 35 en% recommandée par le Conseil Supérieur de la Santé (révision 2016) (4). Environ la moitié de la population (de 32 % à 58 % en fonction de l'âge) présente par conséquent un apport en lipides trop important. De tels résultats sont du même ordre de grandeur que ceux observés en Allemagne, en Suède, aux Pays-Bas et au Royaume-Uni (15;17;18).

Les résultats de l'enquête montrent que les principales sources de lipides sont la viande (y compris les préparations à base de viande et les substituts végétariens), les produits laitiers et les matières grasses « visibles » (beurre, margarine, huile). A l'instar d'autres études européennes (15;17), ces trois catégories d'aliments fournissent plus de 50 % des apports quotidiens en lipides.

Parmi les différents types de lipides, il est recommandé de limiter autant que possible ses apports en **acides gras saturés**, ceci afin de prévenir le risque de maladies chroniques et plus particulièrement de maladies coronariennes (19). Les apports en acides gras saturés ont en effet été associés à la concentration de « mauvais » cholestérol (LDL, « low density protein ») dans le sang, celui-ci favorisant la production d'athérome et le développement de maladies cardiovasculaires (2).

Dans ce contexte, les résultats de l'enquête restent assez alarmants : en moyenne, la population belge (de 3 à 64 ans) consomme 31 g d'acides gras saturés par jour, cet apport contribuant à 13 % des apports énergétiques quotidiens. La majorité (90 %) de la population belge dépasse dès lors, la limite maximale de 10 en% recommandée par le Conseil Supérieur de la Santé (révision 2016) (4). Il faut, en outre, mentionner que seule une faible baisse des apports en acides gras saturés a été notée entre 2004 et 2014 (de 15 en% à 13 en%).

Ces résultats sont cohérents avec les observations réalisées dans d'autres pays européens, tels que les Pays-Bas (médianes entre 12 et 13 en%) et le Royaume-Uni (13 à 15 en%) (15;18). A ce sujet, une revue de la littérature a montré que, dans la majorité des pays pour lesquels de telles données étaient disponibles, les apports habituels en acides gras saturés étaient supérieurs à la limite de 10 en%. Dans les pays concernés, 50 à 96 % de la population présente un apport en acides gras saturés trop élevé (19). Cette revue s'était basée sur les données issues de l'enquête de 2004 ; elle montre que la Belgique se situe parmi les mauvais élèves : le pourcentage de la population dépassant la limite maximale est en effet l'un des plus élevés en Belgique, après la Suède et le Danemark. A l'inverse, des pays tels que l'Italie et le Canada obtiennent de meilleurs résultats à ce sujet avec respectivement 60 % et 40 % de leur population dépassant la limite recommandée (19). En sachant que l'Autorité Européenne de Sécurité des Aliments recommande un apport en acides gras saturés qui soit le plus faible possible, ces résultats soulignent l'existence de grandes marges de manœuvre à ce sujet au sein de la population belge.

La substitution des acides gras saturés par des **acides gras monoinsaturés** dans l'alimentation, a été associée à une diminution de la concentration de « mauvais » cholestérol (LDL) et à une augmentation de la fraction de « bon » cholestérol (HDL, « high density protein ») dans le sang. Une revue récente de la littérature a en outre montré qu'une consommation élevée d'huile d'olive – ayant une haute teneur en acide oléique – était associée à une réduction du risque de mortalité globale, d'évènements cardiovasculaires et d'accidents vasculaires cérébraux (8). A ce sujet, le Conseil Supérieur de la Santé recommande que les apports en acides gras monoinsaturés représentent 10 à 20 % des apports énergétiques quotidiens (4).

L'enquête de consommation alimentaire 2014-2015 (ECA2014-15) a permis de déterminer que 12 % de la population (de 3 à 64 ans) présente un apport en acides gras monoinsaturés inférieur à 10 en%. Les belges consomment en moyenne 31 g d'acides gras monoinsaturés par jour, ces apports contribuant en moyenne à 13 % des apports énergétiques quotidiens. De tels apports sont similaires à ceux rapportés durant la précédente enquête de consommation alimentaire, menée en 2004. En termes de comparaison, ces valeurs sont relativement semblables à celles estimées dans d'autres pays du Nord-Ouest de l'Europe, notamment le Royaume-Uni, l'Allemagne et le Danemark (15;17). Elles sont, par contre, inférieures aux apports dans des pays méditerranéens, tels que la Grèce (21 en%), l'Espagne (15 à 19 en%, selon la région) et l'Italie (13 à 17 en%, selon la région) (17). Ceci s'explique par une consommation plus élevée d'huile d'olive dans ces pays, celle-ci fournissant plus de 40 % des apports en acides gras monoinsaturés (17).

A côté des acides gras monoinsaturés, les **acides gras polyinsaturés** jouent un rôle majeur pour la santé : ceux-ci contribuent à diminuer le taux de cholestérol total et la fraction de « mauvais cholestérol » (LDL), ainsi qu'à augmenter le niveau de « bon cholestérol » (HDL) dans le sang (9). Il existe, en outre, des preuves convaincantes montrant que remplacer les acides gras saturés par des acides gras polyinsaturés dans notre alimentation, diminue le risque de maladies cardiovasculaires (9). A ce titre, le Conseil Supérieur de la Santé conseille que les apports en acides gras polyinsaturés contribuent à 5 % à 10 % des apports énergétiques quotidiens (4).

L'ECA2014-15 montre que la population (de 3 à 64 ans) a en moyenne un apport de 15 g d'acides gras polyinsaturés par jour ; ceci contribue en moyenne à 6 % des apports énergétiques quotidiens. La distribution des apports habituels montre que 23 % de la population présente un apport en acides gras polyinsaturés inférieur à 5 en%, tandis que 3 % de la population présente un apport supérieur à 10 en%. Ce dernier pourcentage est nettement inférieur à celui qui avait été observé en 2004 (11 % de la population belge (de 15 à 64 ans) présentait alors un apport en acides gras polyinsaturés supérieur à 10 % des apports énergétiques).

En comparaison à d'autres pays européens, de tels résultats montrent que la Belgique, tout comme l'Allemagne, le Royaume-Uni et les Pays-Bas, possède des apports habituels en acide gras polyinsaturés (en en%) qui ont tendance à être légèrement plus élevés que ceux observés en Grèce, en Italie, au Danemark et en Suède (17). Certains auteurs expliquent la variation observée entre pays par les habitudes culturelles liées au type et aux quantités de matières grasses consommées : à titre d'exemple, l'utilisation courante d'huile de tournesol en Bulgarie explique les apports relativement élevés en acides gras polyinsaturés (et plus spécifiquement en acide linoléique) dans ce pays (19;20).

Les acides gras polyinsaturés se répartissent en deux familles : les oméga-3 et les oméga-6. Ceux-ci sont impliqués dans de nombreux processus biologiques : ils jouent notamment un rôle structurel important au niveau de la composition des membranes cellulaires. Ils interviennent également dans la régulation des processus de signalisation cellulaire, le fonctionnement des cellules et l'expression des gènes (21;22). Parmi les **oméga-3**, l'acide α -linoléique est particulièrement important car il ne peut pas être synthétisé par l'organisme et doit donc faire partie de notre alimentation. De même, l'EPA et le DHA ne sont produits qu'en faibles quantités par l'organisme, d'où l'importance de leur présence au sein de notre régime alimentaire. Afin de prévenir les carences, il est recommandé que les apports en oméga-3 et en acide α -linoléique contribuent à 1 % des apports énergétiques quotidiens (4). Notre régime alimentaire devrait, en outre, inclure entre 250 et 500 mg d'EPA et DHA chaque jour (4).

L'ECA montre que les apports en oméga-3 au sein de la population belge (de 3 à 64 ans) contribuent en moyenne à 0,7 % des apports énergétiques, soit moins que le taux de 1 en% qui est recommandé. Des apports inférieurs aux recommandations ont également été observés pour l'acide α -linoléique d'une part, et les acides eicosapentaénoïque et docohexaénoïque (EPA et DHA) d'autre part. Pour ces derniers cependant les résultats obtenus sont probablement sous-estimés car les apports provenant de la consommation éventuelle de suppléments alimentaires n'ont pas été pris en compte dans les analyses.

Sans pouvoir conclure ici que les apports en oméga-3 de la population belge sont insuffisants, certaines voies d'amélioration peuvent toutefois être proposées. Il a en effet été montré que les principales sources d'oméga-3 à longue chaîne (EPA et DHA) sont le poisson et les crustacés (15;21). Etant donnée la consom-

mation insuffisante de poisson au sein de la population belge⁹, encourager la consommation de poisson deux fois par semaine – dont une fois du poisson gras (tel que le saumon) – pourrait contribuer à accroître les apports en oméga-3 au sein de la population. L'utilisation d'huiles riches en oméga-3 (huile de lin, soja, noix) pourrait également constituer une voie d'amélioration (21). Au niveau industriel, l'enrichissement de certains produits tels que le yaourt, les œufs ou le lait, en oméga-3 représente finalement une voie envisagée par certains auteurs (21).

Parmi les **oméga-6**, c'est l'acide linoléique qui s'avère particulièrement important ; celui-ci n'est pas synthétisé par l'organisme et doit donc être présent en quantité suffisante dans notre alimentation. Afin de prévenir les symptômes de carence, une valeur moyenne de 4 en% est ici recommandée par le Conseil Supérieur de la Santé (4). En 2014, les apports en oméga-6 contribuent en moyenne à 5 % des apports énergétiques de la population belge (de 3 à 64 ans) ; les résultats obtenus permettent en outre de conclure à une faible prévalence d'apports inadéquats au sein de la population. On observe par conséquent en Belgique de meilleurs « résultats » vis-à-vis de des apports en oméga-6 qu'en ce qui concerne les apports en oméga-3. Un tel résultat est concordant avec le ratio élevé « oméga-6 / oméga-3 » (~ 15 : 1) observé dans de nombreux pays occidentaux en raison notamment de l'utilisation relativement répandue d'huile riche en oméga-6 (tournesol, maïs, soja) (23). À ce sujet, la FAO conclut cependant que les études actuelles ne justifient pas la formulation d'une recommandation spécifique concernant un tel ratio, à condition que les apports en oméga-3 et oméga-6 correspondent aux valeurs recommandées (9).

De manière globale, les enfants, et plus particulièrement les plus jeunes âgés de 3 à 5 ans, présentent des apports en lipides (en en%) inférieurs à ceux des autres catégories d'âge (33 en% versus 35-36 en%). L'analyse de la consommation des différents types d'acides gras en fonction de l'âge met néanmoins en évidence que ceux-ci ont davantage de difficultés à rencontrer les recommandations concernant les apports en acides gras monoinsaturés et polyinsaturés :

- 25 % des enfants âgés de 3 à 5 ans ont un apport en acides gras monoinsaturés inférieur à 10 % de leurs apports énergétiques, contre 11 à 14 % dans les autres catégories d'âge ;
- 50 % des enfants âgés de 3 à 5 ans et 37 % des enfants âgés de 6 à 9 ans ont un apport en acides gras polyinsaturés inférieur à 5 % de leurs apports énergétiques, contre 18 à 30 % dans les autres catégories d'âge.

Un tel résultat montre qu'il existe des marges de manœuvre importantes afin de remplacer dans l'alimentation des enfants, les acides gras saturés par des acides gras monoinsaturés et polyinsaturés. Il s'agit d'identifier de manière concrète, les aliments à privilégier et ceux à limiter pour atteindre un tel objectif.

Bien que constituant une source d'acides gras saturés, certains aliments – tels que la viande de bœuf, le lait et le fromage – contribuent de manière majeure aux apports en micronutriments (fer et calcium, notamment) (24). Une limitation des apports en acides gras saturés ne devrait donc pas être réalisée au détriment de tels aliments. Il s'avère dès lors essentiel de chercher à identifier les aliments contribuant à l'apport en graisses saturées et dont une réduction de la consommation n'aurait pas d'impact négatif sur la qualité globale du régime alimentaire (24). Des recherches ultérieures devraient également étudier les comportements alimentaires à encourager afin d'accroître les apports en acides gras insaturés chez les enfants.

Dans le cadre de ce rapport, les apports en **acides gras trans d'origine industrielle et naturelle** ont également été étudiés. Il est important de souligner ici que sur base des données disponibles, il n'a pas été possible de faire la distinction entre ces deux types d'acides gras trans ; seule la quantité globale consommée a donc été estimée. Or, les acides gras trans naturels ne sont pas égaux aux acides gras trans industriels : alors que l'acide ruménique n'a pas été associé à un effet délétère pour la santé, les apports en acides gras trans d'origine industrielle ont, quant à eux, été clairement associés à une augmentation du risque de maladies coronariennes (11). Il est, par conséquent, recommandé de limiter un maximum la consommation de ce type d'acides gras (4). Ceux-ci se trouvent notamment dans certains produits alimentaires transformés (viennoiseries, pizzas, etc.), dans les produits de panification industrielle et dans certaines matières grasses et margarines à tartiner (1;4).

⁹ Cf. Chapitre « Viande, poisson, œufs et substituts ».

La population belge (de 3 à 64 ans) consomme en moyenne en 2014 0,9 g par jour d'acides gras trans, toutes origines confondues. Les apports en acides gras trans d'origine industrielle et naturelle contribuent en moyenne à 0,4 % des apports énergétiques quotidiens, un résultat légèrement inférieur à celui observé aux Pays-Bas (médiane de 0,5-0,6 en%) et au Danemark (moyenne de 0,6 en%) (18;25). Ce résultat pourrait cependant être sous-estimé en raison de données manquantes concernant la teneur en acides gras trans de certains produits alimentaires.

Il est encourageant de constater une baisse assez nette des apports en acides gras trans d'origine naturelle et industrielle entre 2004 et 2014 : ces apports sont ainsi passés de 1,9 g par jour en 2004 à 0,9 g par jour en 2014 (au sein de la population âgée de 15 à 64 ans). Tout comme en 2014, la valeur calculée en 2004 est, elle aussi, probablement sous-estimée. En outre, les tables de composition utilisées en 2004 étaient moins complètes qu'en 2014 en ce qui concerne la teneur en acides gras trans des aliments ; le biais observé en 2004 est donc probablement supérieur à celui observé en 2014. Une telle baisse concorde néanmoins avec les résultats obtenus dans d'autres pays et serait le fait de la prise de conscience de l'impact négatif de ces acides gras sur la santé et d'efforts entrepris par l'industrie alimentaire afin de réduire la présence de ces acides gras dans les aliments (15;26-28). Certaines publications soulignent cependant la problématique du remplacement, dans certains produits industriels, des acides gras trans par l'huile de palme, celle-ci ayant une teneur élevée en acide palmitique, un acide gras saturé athérogène dont une consommation abondante est associée à une augmentation du risque d'accidents cardiovasculaires (5).

Enfin, l'apport en **cholestérol** via l'alimentation a également fait l'objet d'une analyse. La consommation de cholestérol alimentaire entraîne une augmentation du taux de « mauvais » cholestérol (LDL) dans le sang (29). Un apport élevé en cholestérol a, en outre, été mis en relation avec un risque accru de développement du diabète de type 2 (30). Le Conseil Supérieur de la Santé recommande, par conséquent, de limiter l'apport alimentaire en cholestérol à maximum 300 mg par jour (4). Les résultats de l'enquête montrent que la population belge (de 3 à 64 ans) consomme, en moyenne, 224 mg de cholestérol par jour, soit moins que la quantité maximale recommandée. Un cinquième de la population présente toutefois un apport en cholestérol supérieur à cette recommandation. La situation a évolué de manière positive depuis la précédente enquête menée en 2004 : l'apport en cholestérol au sein de la population belge âgée de 15 à 64 ans a en effet baissé de 25 % entre ces deux enquêtes.

La Belgique se positionne ici parmi les pays européens avec un apport en cholestérol alimentaire relativement faible. En effet, les apports observés en Belgique dans la population adulte vont de 227 à 241 mg par jour (dans les catégories 18-39 ans et 40-64 ans), tandis qu'une étude internationale a estimé que les apports moyens en Europe de l'Ouest étaient de 290 mg par jour (chez les adultes de 20 ans et plus) (27). Les apports observés en Belgique sont par ailleurs relativement proches de ceux estimés au Luxembourg en 2010 (27). Une telle comparaison entre pays doit néanmoins être nuancée. D'une part, les apports en cholestérol augmentent avec l'âge ; l'utilisation de catégories d'âge différentes biaise donc cette comparaison. D'autre part, la présence de données manquantes concernant la teneur en cholestérol de certains aliments dans les tables de composition utilisées dans le cadre de la présente enquête a probablement pour conséquence une sous-estimation des apports en cholestérol au sein de la population belge, en 2004 comme en 2014.

Les hommes ont un apport en cholestérol nettement plus élevé que les femmes (256 versus 189 mg par jour) ; ce type de différence a été observé dans d'autres études (17). Une relation avec l'IMC a également été observée : les personnes avec un statut pondéral « normal » présentent en effet un apport en cholestérol inférieur (212 mg par jour) par rapport aux personnes en surpoids ou obèses (240 et 229 mg par jour, respectivement). Une telle association a aussi été retrouvée dans une étude menée au Royaume-Uni : celle-ci a notamment identifié que les participants avec un IMC, un tour de taille ou un ratio tour de taille/taille supérieur étaient plus enclins à présenter des apports en cholestérol élevés. Ces derniers présentaient également un taux de cholestérol plasmatique plus élevé et un ratio cholestérol total/cholestérol HDL supérieur (31).

En conclusion, l'ECA2014-15 a pour atout d'identifier les voies d'amélioration possibles concernant les apports habituels en lipides au sein de la population belge. En termes de santé publique il s'agit d'une part, de chercher à réduire les apports en lipides totaux et d'autre part, d'encourager la population à modifier le type d'acides gras consommés. Il faudrait en effet réduire les apports en acides gras saturés et remplacer ces derniers par des acides gras insaturés et, plus spécifiquement, des acides gras polyinsaturés à longue

chaîne. Un tel objectif devrait être poursuivi dans les différents sous-groupes de la population, quel que soit le niveau d'éducation ou le statut pondéral des individus. En effet, les résultats n'ont pas permis d'identifier de relations claires entre les apports en lipides et le statut socio-économique ou l'IMC. Bien que surprenante, cette absence d'association a également été observée dans d'autres études et souligne la complexité des relations entre habitudes alimentaires et apports en nutriments (17;32).

Comme mentionné précédemment dans cette discussion, les résultats obtenus montrent que les enfants, et plus particulièrement les plus jeunes âgés de 3 à 5 ans, devraient constituer un groupe prioritaire dans la mise en place d'actions visant à améliorer le type d'acides gras consommés.

Un autre élément marquant concerne la comparaison entre Flandre et Wallonie : en effet, bien que la quantité totale des apports en lipides soit similaire dans les deux régions, la Flandre obtient de meilleurs résultats que la Wallonie au niveau du type d'acides gras consommés. Les personnes résidant en Flandre consomment en effet moins d'acides gras saturés et d'acides gras trans et davantage d'acides gras polyinsaturés, oméga-3 et oméga-6 que les personnes résidant en Wallonie. Un tel résultat avait déjà été partiellement observé lors de l'enquête de 2004 (33). Une comparaison globale des régimes alimentaires prédominants dans ces deux régions pourrait dès lors fournir certaines pistes afin d'améliorer le profil en acides gras de notre régime alimentaire. La consommation plus importante de poisson en Flandre pourrait par exemple, expliquer les apports plus élevés en oméga-3 au Nord du pays. Des actions supplémentaires doivent cependant être mises en œuvre afin d'orienter l'ensemble de la population belge vers des habitudes alimentaires plus saines, étant donné les marges d'amélioration importantes observées à l'échelle nationale.

En comparaison à la précédente enquête de consommation menée en 2004, la contribution des lipides aux apports énergétiques quotidiens a faiblement diminué, une diminution qui se reflète dans une baisse de la consommation d'acides gras saturés et d'acides gras trans mais aussi d'acides gras polyinsaturés. Cette tendance confirme l'intérêt de développer des messages de santé publique soulignant les bénéfices pour la santé de remplacer au sein de notre alimentation, les acides gras saturés par des acides gras polyinsaturés (19). Les comparaisons réalisées entre ces deux années d'enquête doivent cependant être interprétées avec précaution : en effet, lors des deux enquêtes, les données de consommation alimentaire ont été couplées avec des tables de composition différentes. D'une part, la table de composition utilisée en 2004 était moins complète (présence de données manquantes quant à la teneur en iode de certains aliments) qu'elle ne l'était en 2014 ; ceci peut avoir pour effet de biaiser la comparaison entre ces deux années. D'autre part, le fait que des tables de composition différentes aient été utilisées en 2004 et 2014 peut avoir pour conséquence que la composition en nutriments d'aliments, pour lesquels cette composition est pourtant restée stable, soit différente entre les deux enquêtes. Ceci pourrait dès lors contribuer à expliquer, en partie, les différences observées entre ces deux années d'enquête.

Afin de promouvoir un régime alimentaire équilibré et sain, il s'agit de rappeler à la population l'importance de veiller à varier et doser raisonnablement les aliments consommés. Des pistes concrètes peuvent être proposées, comme par exemple remplacer les matières grasses riches en acides gras saturés (le beurre notamment) par des matières grasses riches en acides gras polyinsaturés (les margarines dites « molles », par exemple). Les apports en acides gras oméga-3 peuvent, quant à eux, être augmentés en rappelant à la population l'intérêt de consommer du poisson deux fois par semaine, dont une fois du poisson gras. En effet, en 2014, 69 % de la population belge ne consomme pas suffisamment de poisson et se situe en-dessous des quantités recommandées¹⁰. Favoriser la consommation d'huiles riches en oméga-3 (telles que l'huile de noix et l'huile de colza) constitue également une voie afin d'augmenter les apports en oméga-3 au sein de la population.

¹⁰ Cf. Chapitre « Viande, poisson, œufs et substituts ».

5. TABLEAUX

Tableau 1 	Recommandations nutritionnelles du Conseil Supérieur de la Santé (révision 2016) concernant les apports quotidiens en lipides totaux, en acides gras et en cholestérol, à partir de 3 ans et plus, Belgique, 2016.....	133
Tableau 2 	Contribution des différents groupes d'aliments à l'apport total quotidien en lipides au sein de la population (âgée de 3 à 64 ans), Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014.....	138
Tableau 3 	Contribution des différents groupes d'aliments à l'apport quotidien en acides gras saturés au sein de la population (âgée de 3 à 64 ans), Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014.....	141
Tableau 4 	Contribution des différents groupes d'aliments à l'apport quotidien en acides gras monoinsaturés au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014.....	144
Tableau 5 	Contribution des différents groupes d'aliments à l'apport quotidien en acides gras polyinsaturés au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014.....	147
Tableau 6 	Apports habituels en acides eicosapentaénoïque (EPA) et docosahexaénoïque (DHA) (en mg par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans (sans les personnes qui sous-estiment leurs apports énergétiques), par âge, Belgique, 2014	149
Tableau 7 	Apports habituels en lipides totaux (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par sexe et par âge, Belgique, 2014	165
Tableau 8 	Apports habituels en lipides totaux (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	166
Tableau 9 	Apports habituels en lipides totaux (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans (sans les personnes qui sous-estiment leurs apports énergétiques), par sexe et par âge, Belgique, 2014	167
Tableau 10 	Apports habituels en lipides totaux (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans (sans les personnes qui sous-estiment leurs apports énergétiques), Belgique ...	168
Tableau 11 	Apports habituels en lipides totaux (en en% par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par sexe et par âge, Belgique, 2014.....	169
Tableau 12 	Apports habituels en lipides totaux (en en% par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique.....	170
Tableau 13 	Apports habituels en lipides totaux (en en% par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans (sans les personnes qui sous-estiment leurs apports énergétiques), par sexe et par âge, Belgique, 2014.....	171
Tableau 14 	Apports habituels en lipides totaux (en en% par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans (sans les personnes qui sous-estiment leurs apports énergétiques), Belgique .	172
Tableau 15 	Apports habituels en acides gras saturés (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par sexe et par âge, Belgique, 2014.....	173
Tableau 16 	Apports habituels en acides gras saturés (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	174

Tableau 17	Apports habituels en acides gras saturés (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans (sans les personnes qui sous-estiment leurs apports énergétiques), par sexe et par âge, Belgique, 2014.....	175
Tableau 18	Apports habituels en acides gras saturés (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans (sans les personnes qui sous-estiment leurs apports énergétiques), Belgique	176
Tableau 19	Apports habituels en acides gras saturés (en en% par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par sexe et par âge, Belgique, 2014.....	177
Tableau 20	Apports habituels en acides gras saturés (en en% par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	178
Tableau 21	Apports habituels en acides gras saturés (en en% par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans (sans les personnes qui sous-estiment leurs apports énergétiques), par sexe et par âge, Belgique, 2014	179
Tableau 22	Apports habituels en acides gras saturés (en en% par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans (sans les personnes qui sous-estiment leurs apports énergétiques), Belgique.....	180
Tableau 23	Apports habituels en acides gras monoinsaturés (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par sexe et par âge, Belgique, 2014.....	181
Tableau 24	Apports habituels en acides gras monoinsaturés (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique.....	182
Tableau 25	Apports habituels en acides gras monoinsaturés (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans (sans les personnes qui sous-estiment leurs apports énergétiques), par sexe et par âge, Belgique, 2014	183
Tableau 26	Apports habituels en acides gras monoinsaturés (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans (sans les personnes qui sous-estiment leurs apports énergétiques), Belgique.....	184
Tableau 27	Apports habituels en acides gras monoinsaturés (en en% par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par sexe et par âge, Belgique, 2014	185
Tableau 28	Apports habituels en acides gras monoinsaturés (en en% par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	186
Tableau 29	Apports habituels en acides gras monoinsaturés (en en% par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans (sans les personnes qui sous-estiment leurs apports énergétiques), par sexe et par âge, Belgique, 2014.....	187
Tableau 30	Apports habituels en acides gras monoinsaturés (en en% par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans (sans les personnes qui sous-estiment leurs apports énergétiques), Belgique.....	188
Tableau 31	Apports habituels en acides gras polyinsaturés (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par sexe et par âge, Belgique, 2014.....	189
Tableau 32	Apports habituels en acides gras polyinsaturés (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique.....	190
Tableau 33	Apports habituels en acides gras polyinsaturés (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans (sans les personnes qui sous-estiment leurs apports énergétiques), par sexe et par âge, Belgique, 2014	191

Tableau 34 Apports habituels en acides gras polyinsaturés (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans (sans les personnes qui sous-estiment leurs apports énergétiques), Belgique.....	192
Tableau 35 Apports habituels en acides gras polyinsaturés (en en% par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par sexe et par âge, Belgique, 2014.....	193
Tableau 36 Apports habituels en acides gras polyinsaturés (en en% par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique.....	194
Tableau 37 Apports habituels en acides gras polyinsaturés (en en% par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans (sans les personnes qui sous-estiment leurs apports énergétiques), par sexe et par âge, Belgique, 2014.....	195
Tableau 38 Apports habituels en acides gras polyinsaturés (en en% par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans (sans les personnes qui sous-estiment leurs apports énergétiques), Belgique.....	196
Tableau 39 Apports habituels en acides gras oméga-3 (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par sexe et par âge, Belgique, 2014.....	197
Tableau 40 Apports habituels en acides gras oméga-3 (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique.....	198
Tableau 41 Apports habituels en acides gras oméga-3 (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans (sans les personnes qui sous-estiment leurs apports énergétiques), par sexe et par âge, Belgique, 2014.....	199
Tableau 42 Apports habituels en acides gras oméga-3 (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans (sans les personnes qui sous-estiment leurs apports énergétiques), Belgique.....	200
Tableau 43 Apports habituels en acides gras oméga-3 (en en% par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par sexe et par âge, Belgique, 2014.....	201
Tableau 44 Apports habituels en acides gras oméga-3 (en en% par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique.....	202
Tableau 45 Apports habituels en acides gras oméga-3 (en en% par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans (sans les personnes qui sous-estiment leurs apports énergétiques), par sexe et par âge, Belgique, 2014.....	203
Tableau 46 Apports habituels en acides gras oméga-3 (en en% par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans (sans les personnes qui sous-estiment leurs apports énergétiques), Belgique.....	204
Tableau 47 Apports habituels en acide α -linoléinique (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par sexe et par âge, Belgique, 2014.....	205
Tableau 48 Apports habituels en acide α -linoléinique (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique.....	206
Tableau 49 Apports habituels en acide α -linoléinique (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans (sans les personnes qui sous-estiment leurs apports énergétiques), par sexe et par âge, Belgique, 2014.....	207
Tableau 50 Apports habituels en acide α -linoléinique (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans (sans les personnes qui sous-estiment leurs apports énergétiques), Belgique.....	208

Tableau 51	Apports habituels en acide α -linoléique (en en% par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par sexe et par âge, Belgique, 2014	209
Tableau 52	Apports habituels en acide α -linoléique (en en% par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	210
Tableau 53	Apports habituels en acide α -linoléique (en en% par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans (sans les personnes qui sous-estiment leurs apports énergétiques), par sexe et par âge, Belgique, 2014	211
Tableau 54	Apports habituels en acide α -linoléique (en en% par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans (sans les personnes qui sous-estiment leurs apports énergétiques), Belgique.....	212
Tableau 55	Apports habituels en acides gras oméga-6 (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par sexe et par âge, Belgique, 2014	213
Tableau 56	Apports habituels en acides gras oméga-6 (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	214
Tableau 57	Apports habituels en acides gras oméga-6 (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans (sans les personnes qui sous-estiment leurs apports énergétiques), par sexe et par âge, Belgique, 2014	215
Tableau 58	Apports habituels en acides gras oméga-6 (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans (sans les personnes qui sous-estiment leurs apports énergétiques), Belgique	216
Tableau 59	Apports habituels en acides gras oméga-6 (en en% par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par sexe et par âge, Belgique, 2014.....	217
Tableau 60	Apports habituels en acides gras oméga-6 (en en% par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique.....	218
Tableau 61	Apports habituels en acides gras oméga-6 (en en% par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans (sans les personnes qui sous-estiment leurs apports énergétiques), par sexe et par âge, Belgique, 2014.....	219
Tableau 62	Apports habituels en acides gras oméga-6 (en en% par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans (sans les personnes qui sous-estiment leurs apports énergétiques), Belgique.....	220
Tableau 63	Apports habituels en acide linoléique (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par sexe et par âge, Belgique, 2014.....	221
Tableau 64	Apports habituels en acide linoléique (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique.....	222
Tableau 65	Apports habituels en acide linoléique (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans (sans les personnes qui sous-estiment leurs apports énergétiques), par sexe et par âge, Belgique, 2014.....	223
Tableau 66	Apports habituels en acide linoléique (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans (sans les personnes qui sous-estiment leurs apports énergétiques), Belgique .	224
Tableau 67	Apports habituels en acide linoléique (en en% par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par sexe et par âge, Belgique, 2014	225

Tableau 68	Apports habituels en acide linoléique (en en% par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	226
Tableau 69	Apports habituels en acide linoléique (en en% par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans (sans les personnes qui sous-estiment leurs apports énergétiques), par sexe et par âge, Belgique, 2014.....	227
Tableau 70	Apports habituels en acide linoléique (en en% par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans (sans les personnes qui sous-estiment leurs apports énergétiques), Belgique	228
Tableau 71	Apports habituels en acides gras trans d'origine naturelle et industrielle (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par sexe et par âge, Belgique, 2014.....	229
Tableau 72	Apports habituels en acides gras trans d'origine naturelle et industrielle (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique.....	230
Tableau 73	Apports habituels en acides gras trans d'origine naturelle et industrielle (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans (sans les personnes qui sous-estiment leurs apports énergétiques), par sexe et par âge, Belgique, 2014.....	231
Tableau 74	Apports habituels en acides gras trans d'origine naturelle et industrielle (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans (sans les personnes qui sous-estiment leurs apports énergétiques), Belgique.....	232
Tableau 75	Apports habituels en acides gras trans d'origine naturelle et industrielle (en en% par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par sexe et par âge, Belgique, 2014.....	233
Tableau 76	Apports habituels en acides gras trans d'origine naturelle et industrielle (en en% par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique.....	234
Tableau 77	Apports habituels en acides gras trans d'origine naturelle et industrielle (en en% par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans (sans les personnes qui sous-estiment leurs apports énergétiques), par sexe et par âge, Belgique, 2014.....	235
Tableau 78	Apports habituels en acides gras trans d'origine naturelle et industrielle (en en% par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans (sans les personnes qui sous-estiment leurs apports énergétiques), Belgique.....	236
Tableau 79	Apports habituels en cholestérol (en mg par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par sexe et par âge, Belgique, 2014	237
Tableau 80	Apports habituels en cholestérol (en mg par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	238
Tableau 81	Apports habituels en cholestérol (en mg par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans (sans les personnes qui sous-estiment leurs apports énergétiques), par sexe et par âge, Belgique, 2014	239
Tableau 82	Apports habituels en cholestérol (en mg par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans (sans les personnes qui sous-estiment leurs apports énergétiques), Belgique	240
Tableau 83	Contribution moyenne des pommes de terres et autres tubercules à l'apport en lipides totaux (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	241
Tableau 84	Contribution moyenne des légumes à l'apport en lipides totaux (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	242

Tableau 85	Contribution moyenne des légumineuses à l'apport en lipides totaux (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	243
Tableau 86	Contribution moyenne des fruits à l'apport en lipides totaux (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	244
Tableau 87	Contribution moyenne des produits laitiers et substituts à l'apport en lipides totaux (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	245
Tableau 88	Contribution moyenne des céréales et produits céréaliers à l'apport en lipides totaux (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	246
Tableau 89	Contribution moyenne de la viande, des préparations à base de viande et des produits de substitution à l'apport en lipides totaux (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	247
Tableau 90	Contribution moyenne du poisson, des préparations à base de poisson, des coquillages et des crustacés à l'apport en lipides totaux (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	248
Tableau 91	Contribution moyenne des œufs et produits dérivés à l'apport en lipides totaux (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	249
Tableau 92	Contribution moyenne des matières grasses et des huiles à l'apport en lipides totaux (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	250
Tableau 93	Contribution moyenne du sucre et des confiseries à l'apport en lipides totaux (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	251
Tableau 94	Contribution moyenne des pâtisseries et biscuits sucrés à l'apport en lipides totaux (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	252
Tableau 95	Contribution moyenne des boissons non alcoolisées à l'apport en lipides totaux (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	253
Tableau 96	Contribution moyenne des boissons alcoolisées à l'apport en lipides totaux (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	254
Tableau 97	Contribution moyenne des condiments, sauces et épices à l'apport en lipides totaux (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014	255
Tableau 98	Contribution moyenne du bouillon à l'apport en lipides totaux (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014	256
Tableau 99	Contribution moyenne des produits divers (certains produits végétariens, substituts de repas, produits diététiques) à l'apport en lipides totaux (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014	257
Tableau 100	Contribution moyenne des chips, biscuits salés et apéritifs à l'apport en lipides totaux (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014	258

Tableau 7 | Apports habituels en lipides totaux (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par sexe et par âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95 %	P5	P50	P95	P97,5	n = N
Hommes	3-5	52	(50-55)	27	50	86	95	230
	6-9	69	(66-71)	38	66	111	121	279
	10-13	79	(76-81)	44	76	124	136	210
	14-17	84	(81-87)	48	81	132	144	240
	18-39	89	(86-93)	51	86	139	151	305
	40-64	88	(84-93)	50	84	137	149	284
Femmes	3-5	51	(49-56)	28	49	78	85	224
	6-9	60	(58-62)	36	59	90	97	259
	10-13	64	(61-66)	39	63	95	102	239
	14-17	66	(63-68)	40	65	98	105	239
	18-39	68	(65-70)	41	66	99	107	314
	40-64	64	(61-66)	38	62	94	102	322

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes avec un apport positif en lipides au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 8 | Apports habituels en lipides totaux (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	n = N
SEXE	Hommes	85	(83-88)	45	82	135	147	1548
	Femmes	64	(63-66)	38	63	96	103	1597
AGE	3-5	52	(51-54)	27	50	85	94	454
	6-9	64	(63-66)	35	62	103	112	538
	10-13	72	(70-73)	40	69	113	123	449
	14-17	76	(73-77)	42	73	118	129	479
	18-39	78	(76-81)	44	76	122	133	619
	40-64	74	(72-77)	41	72	117	127	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	76	(73-77)	43	73	117	128	1969
	Surpoids	74	(73-78)	42	71	115	125	619
	Obésité	69	(67-74)	31	65	119	132	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	74	(72-76)	38	71	120	132	1290
	Supérieur de type court	74	(72-77)	41	72	116	127	885
	Supérieur de type long	74	(72-77)	43	72	114	123	915
REGION**	Flandre	76	(74-78)	41	73	120	131	1766
	Wallonie	72	(69-74)	38	69	116	127	1126
TOTAL		74	(73-76)	40	72	118	129	3145
ANNEE***	2004	84	(82-87)	39	79	143	159	1866
	2014	77	(77-81)	41	74	123	134	1598

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes avec un apport positif en lipides au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

** La comparaison entre années reprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 9 | Apports habituels en lipides totaux (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans (sans les personnes qui sous-estiment leurs apports énergétiques), par sexe et par âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95 %	P5	P50	P95	P97,5	n = N
Hommes	3-5	52	(49-54)	33	51	76	82	222
	6-9	70	(68-73)	45	68	102	110	257
	10-13	85	(82-87)	56	83	121	129	151
	14-17	92	(90-95)	61	90	130	140	142
	18-39	100	(98-105)	67	98	142	152	236
	40-64	104	(97-107)	70	102	147	158	196
Femmes	3-5	50	(48-52)	34	49	69	74	212
	6-9	64	(62-66)	45	63	85	90	238
	10-13	72	(69-74)	52	71	95	100	162
	14-17	76	(73-78)	56	75	100	106	130
	18-39	79	(76-82)	58	78	104	110	201
	40-64	75	(72-77)	54	74	99	104	198

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes avec un apport positif en lipides au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 10 | Apports habituels en lipides totaux (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans (sans les personnes qui sous-estiment leurs apports énergétiques), Belgique

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	n = N
SEXE	Hommes	97	(94-99)	56	95	142	152	1204
	Femmes	75	(73-76)	51	74	100	106	1141
AGE	3-5	51	(49-52)	32	49	76	82	434
	6-9	68	(66-70)	44	66	98	106	495
	10-13	79	(77-81)	52	77	113	121	313
	14-17	85	(83-87)	56	83	121	130	272
	18-39	92	(88-93)	61	89	130	139	437
	40-64	88	(85-92)	58	86	125	134	394
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	84	(81-86)	52	83	122	131	1623
	Surpoids	86	(85-92)	54	85	122	131	402
	Obésité	92	(85-98)	51	90	137	148	146
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	88	(85-91)	53	86	130	140	908
	Supérieur de type court	85	(82-87)	51	83	123	133	679
	Supérieur de type long	83	(80-85)	53	82	117	126	724
REGION**	Flandre	86	(84-89)	52	85	126	135	1364
	Wallonie	85	(81-86)	51	83	124	133	808
TOTAL		86	(84-87)	52	84	125	134	2345
ANNEE***	2004	98	(97-105)	57	95	150	163	1337
	2014	90	(91-95)	59	88	128	137	1039

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes avec un apport positif en lipides au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

** La comparaison entre années reprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 11 | Apports habituels en lipides totaux (en en% par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par sexe et par âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95 %	P5	P50	P95	P97,5	> 35 % En*	n = N
Hommes	3-5	34,0	(31,6-34,5)	25,4	34,0	42,7	44,4	42,4	230
	6-9	34,0	(33,5-34,4)	25,4	34,0	42,7	44,4	42,4	279
	10-13	34,0	(33,6-34,5)	25,4	34,0	42,7	44,4	42,3	210
	14-17	34,0	(33,6-34,6)	25,4	34,0	42,7	44,3	42,2	240
	18-39	34,0	(33,5-34,9)	25,5	34,0	42,7	44,4	42,5	305
	40-64	35,0	(34,2-35,8)	26,3	34,9	43,7	45,4	49,6	284
Femmes	3-5	34,1	(32,4-34,4)	25,9	34,1	42,5	44,1	42,8	224
	6-9	34,2	(33,6-34,6)	26,0	34,2	42,6	44,2	43,4	259
	10-13	34,3	(33,8-34,9)	26,1	34,3	42,6	44,3	44,2	239
	14-17	34,4	(33,9-35,1)	26,2	34,4	42,7	44,4	44,9	239
	18-39	34,7	(34,4-35,6)	26,5	34,7	43,1	44,7	47,5	314
	40-64	35,2	(34,6-36,0)	27,0	35,2	43,6	45,3	51,6	322

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes, percentiles et pourcentages pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes avec un apport positif en lipides au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

* Pourcentage de la population dont l'apport en lipides est supérieur à 35 % des apports énergétiques.

Tableau 12 | Apports habituels en lipides totaux (en en% par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	> 35 % En*	n = N
SEXE	Hommes	34,4	(34,0-34,9)	25,8	34,4	43,2	44,9	45,3	1548
	Femmes	34,8	(34,5-35,3)	26,6	34,8	43,2	44,9	48,4	1597
AGE	3-5	32,6	(32,0-34,3)	24,1	32,5	41,2	42,8	31,7	454
	6-9	34,1	(33,6-34,4)	25,7	34,0	42,6	44,2	42,5	538
	10-13	34,4	(33,9-34,7)	26,0	34,4	42,9	44,6	45,0	449
	14-17	34,5	(34,0-34,8)	26,1	34,5	43,0	44,7	45,9	479
	18-39	34,7	(34,1-35,1)	26,3	34,6	43,2	44,8	47,1	619
	40-64	35,1	(34,6-35,6)	26,6	35,0	43,6	45,3	50,2	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	34,7	(34,2-35,2)	27,1	34,7	42,5	44	47,5	1969
	Surpoids	34,8	(34,2-35,4)	26,4	34,7	43,5	45,3	47,9	619
	Obésité	34,1	(33,2-34,9)	22,8	34,2	45,2	47,2	45,2	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	34,6	(34,0-35,1)	25,6	34,6	43,7	45,5	47,3	1290
	Supérieur de type court	34,5	(33,9-35,1)	26,1	34,5	43	44,7	45,9	885
	Supérieur de type long	34,9	(34,4-35,5)	27,4	34,8	42,6	44,1	48,7	915
REGION****	Flandre	34,4	(33,9-34,8)	26,0	34,3	42,8	44,4	44,8	1766
	Wallonie	35,0	(34,4-35,5)	26,2	34,9	43,8	45,6	49,6	1126
TOTAL		34,7	(34,3-35,0)	26,2	34,6	43,3	44,9	47,3	3145
ANNEE****	2004	35,7	(35,2-36,2)	26,0	35,7	45,5	47,5	54,5	1866
	2014	34,9	(34,4-35,2)	26,0	34,9	43,7	45,4	49,0	1598

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes, percentiles et pourcentages pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes avec un apport positif en lipides au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

* Pourcentage de la population dont l'apport en lipides est supérieur à 35 % des apports énergétiques.

** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

*** La comparaison entre années reprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 13 | Apports habituels en lipides totaux (en en% par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans (sans les personnes qui sous-estiment leurs apports énergétiques), par sexe et par âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95 %	P5	P50	P95	P97,5	> 35 % En*	n = N
Hommes	3-5	32,4	(31,6-34,5)	24,2	32,3	40,6	42,2	29,6	222
	6-9	34,1	(33,6-34,6)	26,1	34,1	42,2	43,8	42,7	257
	10-13	34,5	(33,8-35,0)	26,5	34,5	42,6	44,2	45,8	151
	14-17	34,7	(33,9-35,2)	26,7	34,6	42,8	44,4	46,9	142
	18-39	34,9	(34,1-35,5)	26,9	34,9	43,1	44,7	49,3	236
	40-64	35,8	(34,9-36,7)	27,8	35,8	44,0	45,6	56,5	196
Femmes	3-5	33,3	(32,5-34,9)	26,0	33,2	40,9	42,5	34,7	212
	6-9	34,5	(34,0-35,2)	27,1	34,4	42,2	43,8	44,9	238
	10-13	35,1	(34,3-35,7)	27,7	35,0	42,9	44,4	50,4	162
	14-17	35,5	(34,5-36,0)	28,1	35,4	43,2	44,8	53,5	130
	18-39	36,1	(35,3-36,7)	28,6	36,0	43,9	45,4	58,4	201
	40-64	36,5	(35,7-37,4)	29,0	36,4	44,3	45,9	61,9	198

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes, percentiles et pourcentages pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes avec un apport positif en lipides au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

* Pourcentage de la population dont l'apport en lipides est supérieur à 35 % des apports énergétiques.

Tableau 14 | Apports habituels en lipides totaux (en en% par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans (sans les personnes qui sous-estiment leurs apports énergétiques), Belgique

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	> 35 % En*	n = N
SEXE	Hommes	35,1	(34,5-35,6)	27,0	35,1	43,4	45,0	50,6	1204
	Femmes	35,9	(35,4-36,4)	28,4	35,9	43,8	45,4	57,3	1141
AGE	3-5	32,7	(32,2-34,3)	24,8	32,6	40,8	42,4	31,5	434
	6-9	34,6	(33,9-34,8)	26,8	34,5	42,6	44,1	46,0	495
	10-13	35,0	(34,2-35,3)	27,2	34,9	43,0	44,6	49,4	313
	14-17	35,1	(34,4-35,5)	27,3	35,1	43,1	44,7	50,6	272
	18-39	35,4	(35,0-36,0)	27,6	35,3	43,4	45,0	52,6	437
	40-64	36,1	(35,4-36,7)	28,2	36,0	44,1	45,7	58,1	394
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	35,4	(34,8-35,9)	27,9	35,3	43,0	44,5	52,7	1623
	Surpoids	35,6	(34,8-36,3)	26,9	35,5	44,3	46,1	53,8	402
	Obésité	36,1	(34,9-36,9)	26,9	36,0	45,6	47,5	56,7	146
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	35,8	(35,1-36,3)	27,5	35,7	44,2	45,9	55,4	908
	Supérieur de type court	35,1	(34,5-35,7)	27	35,1	43,3	44,9	50,7	679
	Supérieur de type long	35,5	(34,9-36,1)	28,2	35,5	43,0	44,5	54,0	724
REGION***	Flandre	35,1	(34,6-35,6)	27,1	35,1	43,4	45,0	50,6	1364
	Wallonie	35,9	(35,2-36,4)	28,0	35,9	43,9	45,4	57,1	808
TOTAL		35,5	(35,1-35,9)	27,5	35,4	43,6	45,2	53,3	2345
ANNEE***	2004	36,8	(36,3-37,6)	27,3	36,7	46,5	48,3	61,6	1337
	2014	35,8	(35,3-36,3)	27,5	35,7	44,1	45,7	55,8	1039

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes, percentiles et pourcentages pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes avec un apport positif en lipides au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

* Pourcentage de la population dont l'apport en lipides est supérieur à 35 % des apports énergétiques.

** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

*** La comparaison entre années reprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 15 | Apports habituels en acides gras saturés (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par sexe et par âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95 %	P5	P50	P95	P97,5	n = N
Hommes	3-5	22	(20-22)	11	20	36	40	230
	6-9	27	(26-28)	14	25	43	48	279
	10-13	29	(28-30)	15	28	47	51	210
	14-17	30	(29-32)	16	29	48	53	240
	18-39	32	(31-33)	17	30	50	55	305
	40-64	32	(30-33)	17	31	52	57	284
Femmes	3-5	20	(20-23)	11	20	32	34	224
	6-9	23	(22-24)	13	23	35	38	259
	10-13	24	(23-25)	14	24	36	39	239
	14-17	25	(23-25)	14	24	37	40	239
	18-39	25	(24-26)	15	24	37	40	314
	40-64	24	(23-25)	13	23	36	38	322

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes avec un apport positif en acides gras saturés au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 16 | Apports habituels en acides gras saturés (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	n = N
SEXE	Hommes	31	(30-32)	16	30	50	55	1548
	Femmes	24	(23-25)	14	23	36	39	1597
AGE	3-5	21	(20-22)	10	20	35	38	454
	6-9	25	(24-26)	13	24	40	44	538
	10-13	27	(26-27)	14	26	43	47	449
	14-17	28	(27-28)	15	27	44	48	479
	18-39	28	(27-29)	15	27	45	49	619
	40-64	27	(26-28)	15	26	43	48	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	28	(27-29)	15	27	44	48	1969
	Surpoids	27	(26-28)	14	26	42	46	619
	Obésité	25	(25-28)	11	24	44	48	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	27	(26-28)	14	26	44	48	1290
	Supérieur de type court	27	(27-29)	15	27	44	47	885
	Supérieur de type long	27	(26-28)	15	27	43	46	915
REGION*	Flandre	27	(27-28)	15	26	43	46	1766
	Wallonie	28	(27-29)	14	27	46	51	1126
TOTAL		27	(27-28)	14	26	44	48	3145
ANNEE**	2004	33	(33-35)	15	32	57	63	1866
	2014	28	(28-30)	14	27	45	50	1598

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes avec un apport positif en acides gras saturés au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

** La comparaison entre années reprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 17 | Apports habituels en acides gras saturés (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans (sans les personnes qui sous-estiment leurs apports énergétiques), par sexe et par âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95 %	P5	P50	P95	P97,5	n = N
Hommes	3-5	21	(20-22)	12	20	32	35	222
	6-9	28	(26-28)	17	27	42	45	257
	10-13	32	(30-32)	20	31	47	50	151
	14-17	33	(32-35)	21	32	49	53	142
	18-39	36	(35-37)	22	35	53	57	236
	40-64	37	(35-39)	23	36	54	59	196
Femmes	3-5	20	(19-21)	13	20	29	31	212
	6-9	25	(24-26)	17	24	34	36	238
	10-13	27	(26-28)	19	27	37	39	162
	14-17	28	(27-29)	19	28	38	41	130
	18-39	29	(27-30)	20	29	39	42	201
	40-64	27	(27-29)	19	27	38	40	198

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant un apport positif en acides gras saturés au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 18 | Apports habituels en acides gras saturés (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans (sans les personnes qui sous-estiment leurs apports énergétiques), Belgique

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	n = N
SEXE	Hommes	35	(34-36)	20	34	52	57	1204
	Femmes	28	(27-28)	18	27	38	40	1141
AGE	3-5	21	(20-21)	12	20	31	34	434
	6-9	26	(26-27)	16	26	39	42	495
	10-13	30	(29-30)	19	29	43	47	313
	14-17	31	(30-32)	20	30	46	49	272
	18-39	33	(32-33)	21	32	48	51	437
	40-64	32	(31-33)	20	31	47	50	394
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	31	(30-32)	19	30	46	50	1623
	Surpoids	31	(31-33)	19	30	45	49	402
	Obésité	33	(32-36)	20	33	49	52	146
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	32	(31-33)	19	31	47	51	908
	Supérieur de type court	31	(30-32)	18	30	47	51	679
	Supérieur de type long	31	(29-31)	19	30	44	48	724
REGION*	Flandre	30	(30-31)	19	30	45	48	1364
	Wallonie	33	(31-34)	19	32	49	54	808
TOTAL		31	(31-32)	19	30	46	50	2345
ANNEE**	2004	39	(38-40)	22	37	60	65	1337
	2014	33	(33-35)	20	32	48	51	1039

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant un apport positif en acides gras saturés au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

** La comparaison entre années reprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 19 | Apports habituels en acides gras saturés (en en% par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par sexe et par âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95 %	P5	P50	P95	P97,5	> 10 % En*	n = N
Hommes	3-5	13,1	(12,8-13,6)	9,1	13,0	17,5	18,5	89,1	230
	6-9	13,0	(12,8-13,3)	9,0	12,9	17,4	18,4	88,5	279
	10-13	12,9	(12,7-13,1)	8,9	12,8	17,3	18,2	87,6	210
	14-17	12,8	(12,5-13,0)	8,8	12,6	17,1	18,1	86,3	240
	18-39	12,3	(12,0-12,6)	8,4	12,2	16,6	17,5	81,8	305
	40-64	12,6	(12,2-13,1)	8,6	12,5	17,1	18,1	84,6	284
Femmes	3-5	13,1	(12,9-13,9)	9,2	13,0	17,3	18,2	90,0	224
	6-9	13,1	(12,9-13,4)	9,2	13,0	17,3	18,2	89,9	259
	10-13	13,1	(12,8-13,3)	9,2	13,0	17,3	18,2	89,9	239
	14-17	13,1	(12,7-13,3)	9,2	13,0	17,3	18,2	89,9	239
	18-39	13,1	(12,7-13,3)	9,2	13,0	17,3	18,1	89,7	314
	40-64	13,0	(12,7-13,4)	9,1	13,0	17,2	18,1	89,5	322

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant un apport positif en acides gras saturés au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

* Pourcentage de la population dont l'apport en acides gras saturés est supérieur à 10 % des apports énergétiques.

Tableau 20 | Apports habituels en acides gras saturés (en en% par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	> 10 % En*	n = N
SEXE	Hommes	12,6	(12,3-12,8)	8,6	12,5	17,0	17,9	84,3	1548
	Femmes	13,1	(12,8-13,3)	9,1	13,0	17,3	18,1	89,6	1597
AGE	3-5	13,4	(13,1-13,7)	9,4	13,3	17,8	18,7	91,5	454
	6-9	13,2	(13,0-13,3)	9,2	13,1	17,5	18,4	89,7	538
	10-13	12,9	(12,8-13,1)	9,0	12,8	17,2	18,1	88,1	449
	14-17	12,8	(12,6-13,0)	8,8	12,7	17,1	18,0	86,9	479
	18-39	12,6	(12,4-12,8)	8,7	12,5	16,9	17,8	85,3	619
	40-64	12,9	(12,6-13,2)	8,9	12,8	17,2	18,1	87,8	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	12,9	(12,6-13,2)	9,2	12,8	17,0	17,8	89,6	1969
	Surpoids	12,7	(12,5-13,1)	8,6	12,5	17,2	18,2	84,4	619
	Obésité	12,6	(12,3-13,1)	8,2	12,5	17,4	18,4	82,2	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	12,7	(12,4-12,9)	8,6	12,6	17,2	18,1	85,3	1290
	Supérieur de type court	12,9	(12,6-13,2)	8,7	12,7	17,5	18,4	86,1	885
	Supérieur de type long	12,9	(12,7-13,2)	9,3	12,8	16,8	17,6	90,4	915
REGION**	Flandre	12,3	(12,1-12,5)	8,7	12,3	16,2	17,0	84,6	1766
	Wallonie	13,6	(13,3-13,9)	9,2	13,5	18,4	19,5	90,9	1126
TOTAL		12,8	(12,7-13,0)	8,9	12,7	17,1	18,0	87,1	3145
ANNEE***	2004	14,4	(14,2-14,6)	9,7	14,3	19,5	20,6	93,6	1866
	2014	12,8	(12,7-13,1)	8,7	12,7	17,2	18,2	86,0	1598

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant un apport positif en acides gras saturés au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

* Pourcentage de la population dont l'apport en acides gras saturés est supérieur à 10 % des apports énergétiques.

** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

*** La comparaison entre années reprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 21 | Apports habituels en acides gras saturés (en en% par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans (sans les personnes qui sous-estiment leurs apports énergétiques), par sexe et par âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95 %	P5	P50	P95	P97,5	> 10 % En*	n = N
Hommes	3-5	13,3	(12,8-13,7)	9,4	13,1	17,6	18,5	91,3	222
	6-9	13,1	(12,8-13,3)	9,3	13,0	17,4	18,3	90,1	257
	10-13	12,9	(12,6-13,1)	9,1	12,8	17,2	18,1	88,8	151
	14-17	12,8	(12,4-13,0)	9,0	12,6	17,0	17,9	87,5	142
	18-39	12,4	(12,1-12,8)	8,7	12,3	16,6	17,5	84,6	236
	40-64	13,0	(12,5-13,4)	9,1	12,8	17,3	18,2	88,6	196
Femmes	3-5	13,3	(13,0-13,8)	9,7	13,2	17,2	18,0	93,0	212
	6-9	13,3	(13,0-13,6)	9,7	13,2	17,2	18,0	93,1	238
	10-13	13,3	(13,0-13,5)	9,7	13,2	17,2	18,0	93,1	162
	14-17	13,3	(13,0-13,5)	9,7	13,2	17,2	18,0	93,2	130
	18-39	13,3	(12,9-13,6)	9,7	13,3	17,3	18,1	93,4	201
	40-64	13,4	(13,0-13,8)	9,8	13,3	17,3	18,1	93,7	198

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant un apport positif en acides gras saturés au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

* Pourcentage de la population dont l'apport en acides gras saturés est supérieur à 10 % des apports énergétiques.

Tableau 22 | Apports habituels en acides gras saturés (en en% par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans (sans les personnes qui sous-estiment leurs apports énergétiques), Belgique

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	> 10 % En*	n = N
SEXE	Hommes	12,8	(12,5-13,0)	8,9	12,6	17,0	18,0	87,3	1204
	Femmes	13,4	(13,1-13,6)	9,7	13,3	17,3	18,1	93,5	1141
AGE	3-5	13,5	(13,0-13,7)	9,7	13,4	17,6	18,5	93,2	434
	6-9	13,2	(13,0-13,4)	9,5	13,1	17,3	18,2	91,7	495
	10-13	13,0	(12,9-13,2)	9,3	12,9	17,1	18,0	90,3	313
	14-17	12,9	(12,7-13,1)	9,2	12,8	17,0	17,8	89,4	272
	18-39	12,8	(12,6-13,1)	9,1	12,7	16,9	17,7	88,8	437
	40-64	13,2	(12,8-13,5)	9,4	13,1	17,4	18,2	91,6	394
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	13,1	(12,7-13,3)	9,3	13,0	17,1	18,0	90,6	1623
	Surpoids	12,9	(12,7-13,4)	8,9	12,8	17,4	18,4	87,5	402
	Obésité	13,2	(13,0-13,8)	10,1	13,1	16,5	17,2	95,7	146
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	13,0	(12,7-13,3)	9,3	12,9	17,2	18,1	90,3	908
	Supérieur de type court	13,0	(12,6-13,4)	8,8	12,9	17,5	18,4	87,4	679
	Supérieur de type long	13,1	(12,8-13,4)	9,7	13,1	16,8	17,6	93,3	724
REGION**	Flandre	12,5	(12,3-12,8)	9,0	12,4	16,3	17,1	87,5	1364
	Wallonie	14,0	(13,6-14,3)	9,9	13,9	18,5	19,4	94,7	808
TOTAL		13,1	(12,8-13,2)	9,3	13,0	17,2	18,0	90,4	2345
ANNEE***	2004	14,7	(14,5-15,0)	10,0	14,6	19,8	20,9	94,9	1337
	2014	13,0	(12,9-13,4)	9,2	12,9	17,2	18,1	89,7	1039

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant un apport positif en acides gras saturés au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

* Pourcentage de la population dont l'apport en acides gras saturés est supérieur à 10 % des apports énergétiques.

** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

*** La comparaison entre années reprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 23 | Apports habituels en acides gras monoinsaturés (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par sexe et par âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95 %	P5	P50	P95	P97,5	n = N
Hommes	3-5	19	(18-20)	9	18	32	36	230
	6-9	25	(24-26)	13	24	41	46	279
	10-13	29	(28-30)	15	28	47	52	210
	14-17	31	(30-32)	17	30	50	55	240
	18-39	33	(32-34)	18	32	53	59	305
	40-64	31	(30-33)	17	30	51	56	284
Femmes	3-5	18	(17-20)	9	17	29	32	224
	6-9	22	(21-23)	12	21	34	37	259
	10-13	23	(22-24)	13	22	36	40	239
	14-17	24	(23-25)	13	23	37	41	239
	18-39	24	(23-25)	14	24	38	41	314
	40-64	22	(21-23)	12	22	35	38	322

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant un apport positif en acides gras monoinsaturés au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 24 | Apports habituels en acides gras monoinsaturés (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	n = N
SEXE	Hommes	31	(30-32)	16	29	51	56	1548
	Femmes	23	(22-24)	12	22	36	40	1597
AGE	3-5	18	(18-19)	9	17	32	35	454
	6-9	23	(23-24)	12	22	39	43	538
	10-13	26	(25-27)	14	25	43	48	449
	14-17	28	(27-28)	14	26	45	50	479
	18-39	28	(28-29)	15	27	46	51	619
	40-64	26	(25-27)	14	25	43	48	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	27	(26-28)	14	26	44	48	1969
	Surpoids	27	(27-29)	14	26	44	49	619
	Obésité	24	(24-27)	10	23	44	49	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	26	(25-27)	13	25	44	49	1290
	Supérieur de type court	27	(26-28)	14	26	45	49	885
	Supérieur de type long	27	(26-28)	15	26	43	47	915
REGION*	Flandre	27	(27-28)	14	26	45	50	1766
	Wallonie	26	(24-26)	13	24	43	48	1126
TOTAL		27	(26-27)	13	25	44	49	3145
ANNEE**	2004	30	(30-31)	14	29	50	55	1866
	2014	28	(28-30)	14	26	46	51	1598

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant un apport positif en acides gras monoinsaturés au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

** La comparaison entre années reprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 25 | Apports habituels en acides gras monoinsaturés (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans (sans les personnes qui sous-estiment leurs apports énergétiques), par sexe et par âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95 %	P5	P50	P95	P97,5	n = N
Hommes	3-5	18	(17-19)	10	17	28	31	222
	6-9	26	(25-27)	16	25	39	42	257
	10-13	31	(30-32)	19	30	46	50	151
	14-17	34	(33-35)	22	33	51	55	142
	18-39	38	(36-39)	24	37	56	60	236
	40-64	36	(35-39)	23	35	54	58	196
Femmes	3-5	18	(17-18)	11	17	26	28	212
	6-9	23	(22-24)	15	23	33	35	238
	10-13	26	(25-27)	18	26	37	39	162
	14-17	28	(27-29)	19	27	39	42	130
	18-39	29	(28-30)	20	28	40	43	201
	40-64	26	(25-27)	18	26	37	40	198

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant un apport positif en acides gras monoinsaturés au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 26 | Apports habituels en acides gras monoinsaturés (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans (sans les personnes qui sous-estiment leurs apports énergétiques), Belgique

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	n = N
SEXE	Hommes	35	(34-36)	19	34	53	58	1204
	Femmes	27	(26-28)	17	26	38	41	1141
AGE	3-5	18	(17-19)	10	17	28	31	434
	6-9	25	(24-25)	15	24	37	41	495
	10-13	29	(28-30)	18	28	43	47	313
	14-17	31	(31-32)	20	30	47	51	272
	18-39	33	(32-34)	21	32	50	54	437
	40-64	31	(30-32)	19	30	47	50	394
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	30	(29-31)	17	29	46	50	1623
	Surpoids	32	(32-35)	19	31	47	51	402
	Obésité	33	(30-36)	17	32	51	56	146
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	32	(31-33)	18	31	48	52	908
	Supérieur de type court	31	(30-32)	18	30	48	52	679
	Supérieur de type long	30	(29-31)	18	29	45	49	724
REGION*	Flandre	31	(30-32)	18	30	47	51	1364
	Wallonie	30	(29-31)	17	29	47	51	808
TOTAL		31	(30-31)	18	30	47	51	2345
ANNEE**	2004	35	(34-36)	20	34	53	57	1337
	2014	32	(33-35)	20	31	48	52	1039

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant un apport positif en acides gras monoinsaturés au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

** La comparaison entre années reprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 27 | Apports habituels en acides gras monoinsaturés (en en% par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par sexe et par âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95 %	P5	P50	P95	P97,5	< 10 % En*	> 20 % En**	n = N
Hommes	3-5	11,5	(11,1-12,6)	7,7	11,4	15,8	16,7	28,6	0,1	230
	6-9	12,3	(12,1-12,6)	8,4	12,2	16,7	17,6	18,5	0,3	279
	10-13	12,5	(12,2-12,8)	8,5	12,3	16,9	17,8	16,7	0,4	210
	14-17	12,5	(12,3-12,9)	8,6	12,4	16,9	17,9	16,1	0,4	240
	18-39	12,6	(12,1-12,9)	8,6	12,4	17,0	18,0	15,7	0,5	305
	40-64	12,6	(12,1-12,9)	8,6	12,4	17,0	18,0	15,6	0,5	284
Femmes	3-5	11,6	(11,3-12,5)	8	11,5	15,8	16,7	25,6	0,1	224
	6-9	12,2	(12,0-12,5)	8,5	12,1	16,5	17,4	18,3	0,3	259
	10-13	12,3	(12,1-12,7)	8,6	12,2	16,6	17,6	17,0	0,3	239
	14-17	12,4	(12,2-12,8)	8,6	12,2	16,7	17,6	16,5	0,3	239
	18-39	12,4	(12,2-12,8)	8,6	12,3	16,7	17,6	16,2	0,3	314
	40-64	12,4	(12,0-12,7)	8,6	12,3	16,7	17,7	16,1	0,4	322

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant un apport positif en acides gras monoinsaturés au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

* Pourcentage de la population dont l'apport en acides gras monoinsaturés est inférieur à 10 % des apports énergétiques.

** Pourcentage de la population dont l'apport en acides gras monoinsaturés est supérieur à 20 % des apports énergétiques.

Tableau 28 | Apports habituels en acides gras monoinsaturés (en en% par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	< 10 % En*	> 20% En**	n = N
SEXE	Hommes	12,5	(12,2-12,7)	8,5	12,4	16,9	17,9	16,4	0,4	1548
	Femmes	12,4	(12,2-12,6)	8,6	12,2	16,7	17,6	16,7	0,3	1597
AGE	3-5	11,6	(11,2-12,4)	7,8	11,4	15,8	16,7	27,0	0,1	454
	6-9	12,3	(12,1-12,5)	8,4	12,1	16,6	17,5	18,4	0,3	538
	10-13	12,4	(12,3-12,7)	8,5	12,3	16,8	17,7	16,8	0,4	449
	14-17	12,5	(12,3-12,8)	8,6	12,3	16,8	17,8	16,4	0,4	479
	18-39	12,5	(12,3-12,8)	8,6	12,3	16,9	17,8	16,0	0,4	619
	40-64	12,5	(12,1-12,6)	8,6	12,4	16,9	17,8	15,9	0,4	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	12,3	(12,0-12,5)	8,8	12,2	16,2	17,0	15,00	0,1	1969
	Surpoids	12,7	(12,6-13,2)	8,8	12,5	17,3	18,4	14,6	0,8	619
	Obésité	12,1	(11,8-12,6)	7,2	11,9	17,6	18,8	26,9	1,1	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	12,3	(12-12,6)	8,3	12,2	16,8	17,7	18,4	0,4	1290
	Supérieur de type court	12,4	(12,1-12,7)	8,5	12,2	16,8	17,8	17,4	0,4	885
	Supérieur de type long	12,5	(12,2-12,8)	9,0	12,4	16,6	17,6	13,4	0,3	915
REGION***	Flandre	12,3	(12,1-12,5)	8,5	12,2	16,5	17,4	17,3	0,3	1766
	Wallonie	12,3	(12,0-12,5)	8,5	12,2	16,6	17,6	17,8	0,3	1126
TOTAL		12,4	(12,3-12,6)	8,6	12,3	16,8	17,8	16,6	0,4	3145
ANNEE****	2004	12,9	(12,8-13,2)	9,2	12,8	16,9	17,7	10,4	0,2	1866
	2014	12,5	(12,5-12,9)	8,5	12,3	17,0	18,0	17,0	0,5	1598

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant un apport positif en acides gras monoinsaturés au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

* Pourcentage de la population dont l'apport en acides gras monoinsaturés est inférieur à 10 % des apports énergétiques.

** Pourcentage de la population dont l'apport en acides gras monoinsaturés est supérieur à 20 % des apports énergétiques.

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les analyses.

**** La comparaison entre années reprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 29 | Apports habituels en acides gras monoinsaturés (en en% par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans (sans les personnes qui sous-estiment leurs apports énergétiques), par sexe et par âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95 %	P5	P50	P95	P97,5	< 10 % En*	> 20 % En**	n = N
Hommes	3-5	11,5	(11,1-12,6)	7,9	11,4	15,6	16,5	27,5	0,1	222
	6-9	12,5	(12,2-12,7)	8,7	12,3	16,6	17,5	15,1	0,3	257
	10-13	12,7	(12,3-12,9)	8,9	12,5	16,9	17,8	13,1	0,3	151
	14-17	12,7	(12,3-13,0)	9,0	12,6	16,9	17,8	12,5	0,4	142
	18-39	12,8	(12,3-13,0)	9,0	12,7	17,0	17,9	12,0	0,4	236
	40-64	12,8	(12,4-13,2)	9,0	12,7	17,0	17,9	11,9	0,4	196
Femmes	3-5	11,7	(11,3-12,5)	8,4	11,5	15,6	16,4	22,8	0,1	212
	6-9	12,6	(12,2-12,7)	9,1	12,4	16,6	17,5	12,1	0,3	238
	10-13	12,8	(12,3-13,0)	9,3	12,6	16,8	17,7	10,4	0,3	162
	14-17	12,8	(12,4-13,2)	9,3	12,7	16,9	17,8	9,9	0,4	130
	18-39	12,9	(12,6-13,4)	9,4	12,7	16,9	17,9	9,5	0,4	201
	40-64	12,9	(12,3-13,3)	9,4	12,7	17,0	17,9	9,4	0,4	198

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant un apport positif en acides gras monoinsaturés au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

* Pourcentage de la population dont l'apport en acides gras monoinsaturés est inférieur à 10 % des apports énergétiques.

** Pourcentage de la population dont l'apport en acides gras monoinsaturés est supérieur à 20 % des apports énergétiques.

Tableau 30 | Apports habituels en acides gras monoinsaturés (en en% par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans (sans les personnes qui sous-estiment leurs apports énergétiques), Belgique

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	< 10 % En*	> 20 % En**	n = N
SEXE	Hommes	12,7	(12,4-13,0)	8,9	12,6	16,9	17,8	12,9	0,4	1204
	Femmes	12,8	(12,6-13,1)	9,3	12,7	16,9	17,8	10,3	0,4	1141
AGE	3-5	11,6	(11,3-11,9)	8,1	11,4	15,6	16,5	25,4	0,1	434
	6-9	12,5	(12,2-12,6)	8,9	12,4	16,6	17,5	13,8	0,3	495
	10-13	12,7	(12,5-12,9)	9,1	12,6	16,9	17,8	11,9	0,4	313
	14-17	12,8	(12,6-13,1)	9,1	12,6	16,9	17,9	11,4	0,4	272
	18-39	12,8	(12,6-13,1)	9,2	12,7	17,0	17,9	11,0	0,4	437
	40-64	12,9	(12,5-13,1)	9,2	12,7	17,0	17,9	10,8	0,4	394
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	12,6	(12,3-12,8)	9,2	12,5	16,5	17,3	11,4	0,2	1623
	Surpoids	13,0	(12,8-13,6)	9,0	12,9	17,7	18,7	11,8	1,0	402
	Obésité	12,8	(12,3-13,6)	8,6	12,6	18,0	19,2	15,7	1,6	146
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	12,8	(12,4-13,0)	9,1	12,6	17,0	17,9	11,9	0,4	908
	Supérieur de type court	12,7	(12,4-13,1)	9,1	12,6	16,8	17,8	12,0	0,3	679
	Supérieur de type long	12,7	(12,4-13,0)	9,1	12,6	17,0	17,9	11,8	0,5	724
REGION***	Flandre	12,7	(12,5-12,9)	9,0	12,5	16,8	17,7	12,6	0,3	1364
	Wallonie	12,7	(12,3-12,9)	9,1	12,5	16,8	17,6	12,2	0,3	808
TOTAL		12,8	(12,6-12,9)	9,1	12,6	16,9	17,9	11,8	0,4	2345
ANNEE****	2004	13,2	(13,0-13,5)	9,4	13,1	17,2	18,0	8,6	0,3	1337
	2014	12,9	(12,9-13,3)	9,1	12,7	17,1	18,1	11,2	0,5	1039

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant un apport positif en acides gras monoinsaturés au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

* Pourcentage de la population dont l'apport en acides gras monoinsaturés est inférieur à 10 % des apports énergétiques.

** Pourcentage de la population dont l'apport en acides gras monoinsaturés est supérieur à 20 % des apports énergétiques.

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

**** La comparaison entre années reprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 31 | Apports habituels en acides gras polyinsaturés (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par sexe et par âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95 %	P5	P50	P95	P97,5	n = N
Hommes	3-5	8	(8-9)	4	7	15	17	230
	6-9	11	(11-12)	5	10	20	22	279
	10-13	13	(13-14)	6	12	23	26	210
	14-17	15	(14-15)	7	14	25	28	240
	18-39	16	(15-17)	8	15	28	31	305
	40-64	16	(15-17)	8	15	27	30	283
Femmes	3-5	8	(8-9)	4	8	14	15	224
	6-9	10	(9-10)	5	9	16	18	259
	10-13	11	(10-11)	6	10	18	20	239
	14-17	11	(11-12)	6	11	19	21	239
	18-39	12	(11-12)	6	11	20	22	314
	40-64	11	(11-12)	6	11	19	21	322

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant un apport positif en acides gras polyinsaturés au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 32 | Apports habituels en acides gras polyinsaturés (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	n = N
SEXE	Hommes	15	(14-16)	7	14	27	30	1547
	Femmes	11	(11-12)	6	11	19	21	1597
AGE	3-5	8	(8-9)	4	8	15	16	454
	6-9	11	(10-11)	5	10	19	21	538
	10-13	12	(12-12)	6	11	21	24	449
	14-17	13	(13-13)	6	12	23	25	479
	18-39	14	(13-14)	7	13	24	27	619
	40-64	13	(13-14)	6	12	23	26	605
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	14	(13-14)	7	13	23	25	1969
	Surpoids	13	(13-14)	6	12	23	26	619
	Obésité	12	(12-14)	5	11	24	27	309
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	13	(13-14)	6	12	24	27	1289
	Supérieur de type court	13	(12-13)	6	12	22	25	885
	Supérieur de type long	13	(12-14)	6	12	22	25	915
REGION*	Flandre	14	(14-15)	7	13	25	28	1766
	Wallonie	12	(11-12)	5	11	20	23	1125
TOTAL		13	(13-13)	6	12	23	26	3144
ANNEE**	2004	16	(16-17)	6	14	31	36	1865
	2014	14	(14-15)	6	13	24	27	1597

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant un apport positif en acides gras polyinsaturés au moins un des deux jours de rappel.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

** La comparaison entre années reprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 33 | Apports habituels en acides gras polyinsaturés (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans (sans les personnes qui sous-estiment leurs apports énergétiques), par sexe et par âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95 %	P5	P50	P95	P97,5	n = N
Hommes	3-5	8	(8-9)	4	8	13	15	222
	6-9	11	(11-12)	6	11	19	21	257
	10-13	14	(14-15)	8	14	23	25	151
	14-17	16	(15-17)	9	15	26	28	142
	18-39	18	(17-19)	10	17	29	32	236
	40-64	19	(17-20)	11	18	30	33	196
Femmes	3-5	8	(7-8)	4	8	13	14	212
	6-9	11	(10-11)	6	10	16	18	238
	10-13	12	(12-13)	7	12	19	21	162
	14-17	13	(12-14)	8	13	20	22	130
	18-39	14	(13-15)	8	14	22	24	201
	40-64	14	(13-14)	8	13	21	23	198

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant un apport positif en acides gras polyinsaturés au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 34 | Apports habituels en acides gras polyinsaturés (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans (sans les personnes qui sous-estiment leurs apports énergétiques), Belgique

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	n = N
SEXE	Hommes	17	(16-18)	8	17	29	32	1204
	Femmes	13	(13-14)	7	13	21	23	1141
AGE	3-5	8	(8-8)	4	7	13	15	434
	6-9	11	(11-11)	6	11	18	20	495
	10-13	13	(13-14)	7	13	22	24	313
	14-17	15	(14-15)	8	14	24	26	272
	18-39	16	(16-17)	9	16	26	29	437
	40-64	16	(15-17)	9	15	26	28	394
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	15	(14-16)	8	15	24	27	1623
	Surpoids	15	(15-17)	8	14	26	29	402
	Obésité	16	(15-18)	7	15	28	32	146
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	16	(15-17)	8	15	27	30	908
	Supérieur de type court	15	(14-15)	8	14	24	26	679
	Supérieur de type long	15	(14-15)	8	14	24	26	724
REGION*	Flandre	16	(16-17)	8	15	27	30	1364
	Wallonie	14	(13-14)	7	13	22	24	808
TOTAL		15	(15-16)	8	15	25	28	2345
ANNEE**	2004	19	(19-21)	8	17	34	39	1337
	2014	16	(17-18)	9	16	26	29	1039

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant un apport positif en acides gras polyinsaturés au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

** La comparaison entre années reprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 35 | Apports habituels en acides gras polyinsaturés (en en% par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par sexe et par âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95 %	P5	P50	P95	P97,5	< 5 % En*	> 10 % En**	n = N
Hommes	3-5	5,1	(4,8-5,6)	3,1	4,9	7,6	8,2	51,8	0,3	230
	6-9	5,5	(5,3-5,7)	3,4	5,3	8,1	8,8	40,4	0,6	279
	10-13	5,7	(5,6-5,9)	3,5	5,6	8,5	9,1	34,7	1,0	210
	14-17	5,8	(5,6-6,1)	3,6	5,7	8,6	9,3	31,6	1,2	240
	18-39	6,1	(5,8-6,3)	3,8	5,9	8,9	9,6	26,9	1,7	305
	40-64	6,2	(5,9-6,4)	3,9	6,0	9,1	9,9	23,8	2,2	283
Femmes	3-5	5,2	(5,0-5,7)	3,2	5,0	7,8	8,4	49,2	0,4	224
	6-9	5,6	(5,4-5,8)	3,5	5,4	8,3	9,0	38,0	0,9	259
	10-13	5,8	(5,6-6,0)	3,6	5,6	8,6	9,4	32,5	1,3	239
	14-17	6,0	(5,7-6,1)	3,7	5,8	8,8	9,6	29,6	1,6	239
	18-39	6,2	(5,9-6,4)	3,8	6,0	9,1	9,9	25,1	2,3	314
	40-64	6,3	(6,1-6,6)	3,9	6,1	9,4	10,1	22,1	2,8	322

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant un apport positif en acides gras polyinsaturés au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

* Pourcentage de la population dont l'apport en acides gras polyinsaturés est inférieur à 5 % des apports énergétiques.

** Pourcentage de la population dont l'apport en acides gras polyinsaturés est supérieur à 10 % des apports énergétiques.

Tableau 36 | Apports habituels en acides gras polyinsaturés (en en% par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	< 5 % En*	> 10% En**	n = N
SEXE	Hommes	6,0	(5,9-6,2)	3,7	5,8	8,9	9,6	28,2	1,7	1547
	Femmes	6,1	(6,0-6,3)	3,8	5,9	9,1	9,9	26,3	2,3	1597
AGE	3-5	5,1	(5,0-5,6)	3,2	5,0	7,7	8,3	50,6	0,4	454
	6-9	5,5	(5,4-5,7)	3,4	5,4	8,2	8,9	39,2	0,8	538
	10-13	5,8	(5,6-5,9)	3,6	5,6	8,6	9,3	33,6	1,2	449
	14-17	5,9	(5,7-6,0)	3,7	5,7	8,7	9,5	30,6	1,4	479
	18-39	6,1	(5,9-6,3)	3,8	5,9	9,0	9,8	26,0	2,0	619
	40-64	6,3	(6,1-6,5)	3,9	6,1	9,3	10,0	22,9	2,5	605
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	6,1	(5,9-6,2)	3,9	6,0	8,8	9,5	23,6	1,4	1969
	Surpoids	6,1	(6,0-6,4)	3,7	5,9	9,1	9,9	27,6	2,3	619
	Obésité	6,1	(6,0-6,5)	3,3	5,8	9,7	10,7	32,4	4,1	309
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	6,2	(6,0-6,3)	3,6	6,0	9,4	10,2	27,6	3,0	1289
	Supérieur de type court	5,9	(5,8-6,1)	3,8	5,8	8,5	9,1	28,2	0,9	885
	Supérieur de type long	6,1	(5,9-6,3)	3,8	5,9	8,9	9,6	26,4	1,7	915
REGION***	Flandre	6,3	(6,2-6,5)	3,9	6,1	9,3	10,1	22,2	2,8	1766
	Wallonie	5,6	(5,4-5,7)	3,4	5,4	8,5	9,2	38,4	1,1	1125
TOTAL		6,1	(6,0-6,2)	3,7	5,9	9,0	9,8	27,3	2,0	3144
ANNEE****	2004	6,7	(6,7-7,1)	3,5	6,4	11,1	12,3	24,5	9,2	1865
	2014	6,2	(6,3-6,6)	3,8	6,0	9,2	9,9	24,0	2,4	1597

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant un apport positif en acides gras monoinsaturés au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

* Pourcentage de la population dont l'apport en acides gras monoinsaturés est inférieur à 5 % des apports énergétiques.

** Pourcentage de la population dont l'apport en acides gras monoinsaturés est supérieur à 10 % des apports énergétiques.

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

**** La comparaison entre années reprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 37 | Apports habituels en acides gras polyinsaturés (en en% par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans (sans les personnes qui sous-estiment leurs apports énergétiques), par sexe et par âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95 %	P5	P50	P95	P97,5	< 5 % En*	> 10 % En**	n = N
Hommes	3-5	5,1	(4,8-5,6)	3,1	4,9	7,5	8,1	52,3	0,2	222
	6-9	5,6	(5,4-5,8)	3,4	5,4	8,2	8,8	38,4	0,6	257
	10-13	5,8	(5,6-6,0)	3,6	5,7	8,5	9,2	31,6	1,0	151
	14-17	6,0	(5,7-6,2)	3,7	5,8	8,7	9,4	27,9	1,3	142
	18-39	6,2	(5,9-6,5)	3,9	6,1	9,1	9,8	22,7	1,9	236
	40-64	6,4	(6,1-6,7)	4,1	6,3	9,3	10,0	19,2	2,6	196
Femmes	3-5	5,3	(5,0-5,8)	3,3	5,1	7,8	8,4	47,5	0,4	212
	6-9	5,7	(5,5-5,9)	3,6	5,5	8,5	9,2	34,4	1,1	238
	10-13	6,0	(5,7-6,1)	3,8	5,8	8,8	9,6	28,2	1,7	162
	14-17	6,1	(5,8-6,3)	3,9	6,0	9,1	9,8	24,9	2,1	130
	18-39	6,4	(6,1-6,6)	4,1	6,2	9,4	10,2	20,2	3,1	201
	40-64	6,6	(6,3-6,9)	4,2	6,4	9,7	10,5	17,0	4,0	198

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant un apport positif en acides gras polyinsaturés au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

* Pourcentage de la population dont l'apport en acides gras polyinsaturés est inférieur à 5 % des apports énergétiques.

** Pourcentage de la population dont l'apport en acides gras polyinsaturés est supérieur à 10 % des apports énergétiques.

Tableau 38 | Apports habituels en acides gras polyinsaturés (en en% par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans (sans les personnes qui sous-estiment leurs apports énergétiques), Belgique

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	< 5 % En*	> 10 % En**	n = N
SEXE	Hommes	6,2	(6,0-6,3)	3,8	6,0	9,1	9,8	24,3	1,9	1204
	Femmes	6,4	(6,1-6,5)	4,0	6,2	9,4	10,2	21,6	3,1	1141
AGE	3-5	5,2	(5,0-5,6)	3,2	5,0	7,6	8,3	50,0	0,3	434
	6-9	5,6	(5,5-5,8)	3,5	5,5	8,3	9,0	36,5	0,8	495
	10-13	5,9	(5,7-6,0)	3,7	5,7	8,7	9,4	29,9	1,3	313
	14-17	6,1	(5,8-6,2)	3,8	5,9	8,9	9,6	26,5	1,7	272
	18-39	6,3	(6,1-6,5)	4,0	6,1	9,3	10,0	21,5	2,5	437
	40-64	6,5	(6,3-6,7)	4,1	6,3	9,5	10,3	18,2	3,3	394
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	6,3	(6,0-6,4)	4,0	6,1	9,1	9,8	20,7	2,1	1623
	Surpoids	6,2	(6,1-6,6)	3,7	6,0	9,5	10,3	25,7	3,3	402
	Obésité	6,4	(6,0-6,7)	3,7	6,2	9,9	10,8	23,5	4,6	146
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	6,4	(6,2-6,6)	3,8	6,2	9,7	10,6	23,5	4,0	908
	Supérieur de type court	6,1	(5,9-6,3)	4,0	6,0	8,7	9,3	22,7	1,1	679
	Supérieur de type long	6,2	(6,0-6,4)	3,9	6,0	9,1	9,8	22,9	2,0	724
REGION***	Flandre	6,5	(6,4-6,7)	4,0	6,3	9,7	10,5	19,3	3,7	1364
	Wallonie	5,7	(5,5-5,9)	3,5	5,6	8,5	9,2	34,2	1,0	808
TOTAL		6,3	(6,1-6,4)	3,9	6,1	9,3	10,0	23,0	2,5	2345
ANNEE****	2004	7,0	(6,9-7,4)	3,7	6,6	11,5	12,7	21,0	11,2	1337
	2014	6,4	(6,5-6,9)	4,0	6,3	9,4	10,1	19,2	2,8	1039

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant un apport positif en acides gras monoinsaturés au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

* Pourcentage de la population dont l'apport en acides gras monoinsaturés est inférieur à 5 % des apports énergétiques.

** Pourcentage de la population dont l'apport en acides gras monoinsaturés est supérieur à 10 % des apports énergétiques.

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

**** La comparaison entre années reprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 39 | Apports habituels en acides gras oméga-3 (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par sexe et par âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95 %	P5	P50	P95	P97,5	n = N
Hommes	3-5	0,9	(0,8-1,0)	0,3	0,8	1,7	2,0	230
	6-9	1,2	(1,1-1,3)	0,5	1,1	2,3	2,6	279
	10-13	1,4	(1,3-1,5)	0,6	1,3	2,6	2,9	210
	14-17	1,6	(1,4-1,6)	0,7	1,4	2,8	3,2	240
	18-39	1,8	(1,7-1,9)	0,8	1,7	3,2	3,6	305
	40-64	2,0	(1,9-2,1)	0,9	1,8	3,5	3,9	284
Femmes	3-5	0,9	(0,8-1,1)	0,4	0,8	1,7	1,9	224
	6-9	1,0	(1,0-1,1)	0,5	0,9	1,9	2,1	259
	10-13	1,1	(1,1-1,2)	0,5	1,0	2,0	2,3	239
	14-17	1,2	(1,1-1,3)	0,5	1,1	2,1	2,4	239
	18-39	1,3	(1,2-1,4)	0,6	1,2	2,4	2,7	315
	40-64	1,5	(1,4-1,6)	0,7	1,4	2,6	3,0	322

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant un apport positif en acides gras oméga-3 au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 40 | Apports habituels en acides gras oméga-3 (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	n = N
SEXE	Hommes	1,7	(1,7-1,8)	0,7	1,6	3,2	3,7	1548
	Femmes	1,3	(1,3-1,4)	0,6	1,2	2,4	2,8	1598
AGE	3-5	1,0	(0,9-1,0)	0,4	0,9	1,8	2,1	454
	6-9	1,1	(1,1-1,2)	0,5	1,0	2,1	2,4	538
	10-13	1,2	(1,2-1,3)	0,5	1,1	2,3	2,6	449
	14-17	1,3	(1,3-1,4)	0,6	1,2	2,4	2,8	479
	18-39	1,5	(1,5-1,6)	0,7	1,4	2,8	3,2	620
	40-64	1,7	(1,6-1,8)	0,8	1,6	3,1	3,5	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	1,6	(1,5-1,6)	0,7	1,5	3	3,4	1970
	Surpoids	1,5	(1,5-1,7)	0,6	1,4	2,9	3,3	619
	Obésité	1,4	(1,4-1,6)	0,5	1,2	2,7	3,1	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	1,5	(1,4-1,6)	0,6	1,4	2,9	3,3	1290
	Supérieur de type court	1,5	(1,4-1,6)	0,6	1,4	2,8	3,1	885
	Supérieur de type long	1,6	(1,5-1,7)	0,7	1,5	2,9	3,4	916
REGION*	Flandre	1,7	(1,6-1,7)	0,7	1,5	3,1	3,5	1766
	Wallonie	1,3	(1,2-1,4)	0,6	1,2	2,5	2,8	1126
TOTAL		1,5	(1,5-1,6)	0,6	1,4	2,9	3,3	3146

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant un apport positif en acides gras oméga-3 au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 41 | Apports habituels en acides gras oméga-3 (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans (sans les personnes qui sous-estiment leurs apports énergétiques), par sexe et par âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95 %	P5	P50	P95	P97,5	n = N
Hommes	3-5	0,9	(0,8-1,0)	0,4	0,8	1,6	1,8	222
	6-9	1,3	(1,1-1,3)	0,6	1,2	2,2	2,5	257
	10-13	1,5	(1,4-1,6)	0,7	1,4	2,6	3,0	151
	14-17	1,7	(1,5-1,8)	0,8	1,6	2,9	3,3	142
	18-39	2,0	(1,9-2,1)	1,0	1,9	3,4	3,8	236
	40-64	2,3	(2,1-2,5)	1,1	2,1	3,8	4,3	196
Femmes	3-5	0,9	(0,8-0,9)	0,4	0,8	1,6	1,8	212
	6-9	1,1	(1,0-1,1)	0,5	1,0	1,9	2,1	238
	10-13	1,2	(1,2-1,3)	0,6	1,1	2,1	2,3	162
	14-17	1,3	(1,3-1,4)	0,7	1,2	2,2	2,5	130
	18-39	1,5	(1,4-1,6)	0,8	1,4	2,6	3,0	201
	40-64	1,8	(1,6-1,9)	0,9	1,7	3,0	3,4	198

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant un apport positif en acides gras oméga-3 au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 42 | Apports habituels en acides gras oméga-3 (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans (sans les personnes qui sous-estiment leurs apports énergétiques), Belgique

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	n = N
SEXE	Hommes	2,0	(1,9-2,1)	0,8	1,9	3,5	4,0	1204
	Femmes	1,5	(1,5-1,6)	0,7	1,4	2,8	3,1	1141
AGE	3-5	0,9	(0,8-1,0)	0,4	0,8	1,6	1,8	434
	6-9	1,2	(1,1-1,2)	0,6	1,1	2,1	2,4	495
	10-13	1,4	(1,3-1,4)	0,7	1,3	2,5	2,8	313
	14-17	1,5	(1,4-1,6)	0,8	1,4	2,7	3,0	272
	18-39	1,8	(1,7-1,9)	0,9	1,7	3,1	3,5	437
	40-64	2,0	(1,9-2,1)	1,0	1,9	3,4	3,9	394
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	1,8	(1,6-1,8)	0,8	1,6	3,1	3,5	1623
	Surpoids	1,8	(1,8-2,0)	0,8	1,7	3,2	3,7	402
	Obésité	1,8	(1,6-2,0)	0,7	1,7	3,1	3,5	146
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	1,8	(1,7-1,9)	0,7	1,7	3,3	3,7	908
	Supérieur de type court	1,7	(1,6-1,8)	0,7	1,6	3,1	3,5	679
	Supérieur de type long	1,8	(1,6-1,8)	0,8	1,6	3,1	3,6	724
REGION*	Flandre	1,9	(1,8-2,0)	0,8	1,7	3,4	3,9	1364
	Wallonie	1,6	(1,4-1,6)	0,7	1,5	2,7	3,1	808
TOTAL		1,8	(1,7-1,8)	0,8	1,6	3,2	3,6	2345

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant un apport positif en acides gras oméga-3 au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 43 | Apports habituels en acides gras oméga-3 (en en% par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par sexe et par âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95 %	P5	P50	P95	P97,5	n = N
Hommes	3-5	0,58	(0,55-0,62)	0,30	0,55	0,96	1,06	230
	6-9	0,59	(0,57-0,62)	0,30	0,56	0,98	1,09	279
	10-13	0,61	(0,58-0,64)	0,31	0,58	1,01	1,12	210
	14-17	0,63	(0,60-0,65)	0,32	0,60	1,04	1,15	240
	18-39	0,69	(0,66-0,72)	0,36	0,66	1,14	1,26	305
	40-64	0,80	(0,76-0,84)	0,42	0,76	1,31	1,44	284
Femmes	3-5	0,59	(0,55-0,63)	0,30	0,55	0,99	1,10	224
	6-9	0,6	(0,58-0,64)	0,31	0,57	1,01	1,13	259
	10-13	0,62	(0,60-0,65)	0,32	0,58	1,04	1,16	239
	14-17	0,64	(0,61-0,66)	0,33	0,60	1,07	1,20	239
	18-39	0,71	(0,66-0,73)	0,37	0,67	1,19	1,33	315
	40-64	0,83	(0,79-0,88)	0,43	0,79	1,40	1,56	322

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant un apport positif en acides gras oméga-3 au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 44 | Apports habituels en acides gras oméga-3 (en en% par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	n = N
SEXE	Hommes	0,72	(0,69-0,74)	0,36	0,68	1,20	1,33	1548
	Femmes	0,74	(0,71-0,77)	0,37	0,69	1,27	1,43	1598
AGE	3-5	0,58	(0,55-0,62)	0,30	0,55	0,97	1,08	454
	6-9	0,60	(0,58-0,62)	0,30	0,56	1,00	1,11	538
	10-13	0,61	(0,60-0,64)	0,31	0,58	1,03	1,14	449
	14-17	0,63	(0,61-0,65)	0,32	0,60	1,06	1,17	479
	18-39	0,70	(0,66-0,72)	0,36	0,66	1,16	1,29	620
	40-64	0,82	(0,79-0,85)	0,43	0,77	1,35	1,50	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	0,75	(0,70-0,76)	0,39	0,71	1,26	1,40	1970
	Surpoids	0,74	(0,73-0,81)	0,35	0,69	1,26	1,40	619
	Obésité	0,69	(0,69-0,78)	0,33	0,65	1,21	1,35	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	0,72	(0,69-0,75)	0,34	0,68	1,25	1,39	1290
	Supérieur de type court	0,71	(0,68-0,74)	0,36	0,67	1,18	1,32	885
	Supérieur de type long	0,76	(0,72-0,79)	0,39	0,71	1,28	1,42	916
REGION*	Flandre	0,75	(0,74-0,79)	0,38	0,71	1,28	1,42	1766
	Wallonie	0,67	(0,62-0,67)	0,34	0,63	1,12	1,25	1126
TOTAL		0,73	(0,71-0,75)	0,36	0,68	1,24	1,38	3146

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant un apport positif en acides gras oméga-3 au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 45 | Apports habituels en acides gras oméga-3 (en en% par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans (sans les personnes qui sous-estiment leurs apports énergétiques), par sexe et par âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95 %	P5	P50	P95	P97,5	n = N
Hommes	3-5	0,58	(0,54-0,62)	0,30	0,55	0,95	1,05	222
	6-9	0,59	(0,56-0,62)	0,31	0,56	0,97	1,07	257
	10-13	0,61	(0,58-0,63)	0,32	0,58	1,00	1,10	151
	14-17	0,63	(0,60-0,65)	0,33	0,60	1,02	1,13	142
	18-39	0,69	(0,64-0,71)	0,37	0,66	1,13	1,25	236
	40-64	0,81	(0,76-0,85)	0,44	0,77	1,31	1,44	196
Femmes	3-5	0,58	(0,54-0,61)	0,30	0,54	0,97	1,08	212
	6-9	0,59	(0,57-0,62)	0,31	0,56	1,00	1,11	238
	10-13	0,61	(0,59-0,64)	0,32	0,58	1,03	1,15	162
	14-17	0,64	(0,60-0,66)	0,33	0,60	1,07	1,19	130
	18-39	0,71	(0,66-0,74)	0,37	0,67	1,20	1,34	201
	40-64	0,86	(0,8-0,91)	0,45	0,81	1,44	1,61	198

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant un apport positif en acides gras oméga-3 au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 46 | Apports habituels en acides gras oméga-3 (en en% par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans (sans les personnes qui sous-estiment leurs apports énergétiques), Belgique

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	n = N
SEXE	Hommes	0,72	(0,69-0,74)	0,37	0,68	1,20	1,33	1204
	Femmes	0,75	(0,71-0,78)	0,37	0,70	1,30	1,46	1141
AGE	3-5	0,58	(0,54-0,61)	0,30	0,55	0,96	1,07	434
	6-9	0,60	(0,57-0,62)	0,31	0,56	0,99	1,10	495
	10-13	0,61	(0,59-0,63)	0,32	0,58	1,02	1,13	313
	14-17	0,63	(0,6-0,65)	0,33	0,60	1,05	1,16	272
	18-39	0,71	(0,66-0,72)	0,37	0,67	1,17	1,30	437
	40-64	0,84	(0,79-0,87)	0,44	0,79	1,38	1,53	394
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	0,74	(0,70-0,76)	0,38	0,70	1,25	1,40	1623
	Surpoids	0,75	(0,73-0,82)	0,36	0,70	1,29	1,44	402
	Obésité	0,71	(0,67-0,79)	0,37	0,68	1,17	1,29	146
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	0,74	(0,69-0,77)	0,36	0,69	1,27	1,42	908
	Supérieur de type court	0,71	(0,68-0,74)	0,37	0,67	1,21	1,36	679
	Supérieur de type long	0,75	(0,71-0,79)	0,39	0,71	1,27	1,42	724
REGION*	Flandre	0,77	(0,74-0,80)	0,38	0,72	1,31	1,46	1364
	Wallonie	0,67	(0,61-0,68)	0,34	0,63	1,12	1,25	808
TOTAL		0,74	(0,71-0,75)	0,37	0,69	1,25	1,39	2345

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant un apport positif en acides gras oméga-3 au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 47 | Apports habituels en acide α -linoléinique (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par sexe et par âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95 %	P5	P50	P95	P97,5	n = N
Hommes	3-5	0,8	(0,8-0,9)	0,3	0,8	1,6	1,8	230
	6-9	1,1	(1,0-1,1)	0,5	1,0	2,0	2,3	279
	10-13	1,2	(1,1-1,3)	0,5	1,1	2,3	2,6	210
	14-17	1,3	(1,2-1,4)	0,6	1,2	2,4	2,8	240
	18-39	1,5	(1,4-1,6)	0,7	1,4	2,7	3,1	305
	40-64	1,6	(1,6-1,8)	0,7	1,5	3,0	3,4	284
Femmes	3-5	0,8	(0,8-1,0)	0,4	0,8	1,5	1,7	224
	6-9	0,9	(0,9-1,0)	0,4	0,9	1,6	1,8	259
	10-13	1,0	(0,9-1,0)	0,5	0,9	1,7	1,9	239
	14-17	1,0	(1-1,1,0)	0,5	1,0	1,8	2,0	239
	18-39	1,1	(1,1-1,2)	0,6	1,1	2,0	2,2	315
	40-64	1,3	(1,2-1,3)	0,6	1,2	2,2	2,4	322

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant un apport positif en acide α -linoléinique au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 48 | Apports habituels en acide α -linoléniq ue (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	n = N
SEXE	Hommes	1,5	(1,4-1,6)	0,6	1,4	2,8	3,1	1548
	Femmes	1,2	(1,1-1,2)	0,5	1,1	2,0	2,3	1598
AGE	3-5	0,9	(0,8-0,9)	0,4	0,8	1,6	1,8	454
	6-9	1,0	(1,0-1,0)	0,4	0,9	1,8	2,1	538
	10-13	1,1	(1,1-1,1)	0,5	1,0	2,0	2,2	449
	14-17	1,2	(1,1-1,2)	0,5	1,1	2,1	2,4	479
	18-39	1,3	(1,3-1,4)	0,6	1,2	2,4	2,7	620
	40-64	1,5	(1,4-1,5)	0,7	1,3	2,6	2,9	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	1,4	(1,3-1,4)	0,6	1,3	2,4	2,7	1970
	Surpoids	1,3	(1,3-1,5)	0,5	1,2	2,5	2,8	619
	Obésité	1,2	(1,2-1,3)	0,4	1,1	2,3	2,6	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	1,3	(1,2-1,4)	0,5	1,2	2,5	2,9	1290
	Supérieur de type court	1,3	(1,2-1,4)	0,6	1,2	2,3	2,6	885
	Supérieur de type long	1,3	(1,3-1,4)	0,6	1,2	2,4	2,7	916
REGION*	Flandre	1,4	(1,4-1,5)	0,6	1,3	2,6	3,0	1766
	Wallonie	1,2	(1,1-1,2)	0,5	1,1	2,1	2,3	1126
TOTAL		1,3	(1,3-1,4)	0,6	1,2	2,4	2,7	3146

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant un apport positif en acide α -linoléniq ue au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 49 | Apports habituels en acide α -linoléinique (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans (sans les personnes qui sous-estiment leurs apports énergétiques), par sexe et par âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95 %	P5	P50	P95	P97,5	n = N
Hommes	3-5	0,9	(0,8-0,9)	0,4	0,8	1,5	1,7	222
	6-9	1,1	(1,0-1,1)	0,5	1,0	1,9	2,1	257
	10-13	1,3	(1,2-1,4)	0,6	1,2	2,2	2,5	151
	14-17	1,4	(1,3-1,5)	0,7	1,3	2,5	2,8	142
	18-39	1,7	(1,6-1,8)	0,9	1,6	3,0	3,3	236
	40-64	2,0	(1,8-2,1)	1,0	1,8	3,3	3,7	196
Femmes	3-5	0,8	(0,7-0,9)	0,5	0,8	1,4	1,5	212
	6-9	1,0	(0,9-1,0)	0,5	0,9	1,6	1,8	238
	10-13	1,1	(1,0-1,1)	0,6	1,0	1,8	2,0	162
	14-17	1,1	(1,1-1,2)	0,6	1,1	1,9	2,1	130
	18-39	1,3	(1,3-1,4)	0,7	1,2	2,2	2,4	201
	40-64	1,5	(1,4-1,6)	0,8	1,4	2,5	2,8	198

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant un apport positif en acide α -linoléinique au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 50 | Apports habituels en acide α -linoléinique (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans (sans les personnes qui sous-estiment leurs apports énergétiques), Belgique

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	n = N
SEXE	Hommes	1,7	(1,6-1,8)	0,7	1,6	3,1	3,4	1204
	Femmes	1,3	(1,3-1,4)	0,7	1,3	2,3	2,5	1141
AGE	3-5	0,8	(0,8-0,9)	0,4	0,8	1,4	1,6	434
	6-9	1,0	(1,0-1,1)	0,5	1,0	1,8	2,0	495
	10-13	1,2	(1,1-1,2)	0,6	1,1	2,1	2,3	313
	14-17	1,3	(1,2-1,4)	0,7	1,2	2,3	2,5	272
	18-39	1,5	(1,5-1,6)	0,8	1,4	2,6	3,0	437
	40-64	1,7	(1,6-1,8)	0,9	1,6	2,9	3,3	394
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	1,5	(1,4-1,5)	0,7	1,4	2,6	2,9	1623
	Surpoids	1,5	(1,5-1,8)	0,7	1,4	2,8	3,2	402
	Obésité	1,6	(1,4-1,7)	0,7	1,5	2,6	2,9	146
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	1,6	(1,5-1,7)	0,7	1,4	2,9	3,2	908
	Supérieur de type court	1,5	(1,4-1,5)	0,7	1,4	2,5	2,8	679
	Supérieur de type long	1,5	(1,4-1,6)	0,7	1,4	2,6	2,9	724
REGION*	Flandre	1,6	(1,6-1,7)	0,7	1,5	3,0	3,4	1364
	Wallonie	1,3	(1,2-1,4)	0,7	1,3	2,2	2,5	808
TOTAL		1,5	(1,5-1,6)	0,7	1,4	2,7	3,0	2345

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant un apport positif en acide α -linoléinique au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 51 | Apports habituels en acide α -linoléique (en en% par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par sexe et par âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95 %	P5	P50	P95	P97,5	n = N
Hommes	3-5	0,51	(0,50-0,56)	0,28	0,49	0,83	0,92	230
	6-9	0,52	(0,50-0,55)	0,28	0,50	0,84	0,93	279
	10-13	0,53	(0,51-0,55)	0,29	0,51	0,86	0,95	210
	14-17	0,55	(0,52-0,56)	0,3	0,52	0,88	0,97	240
	18-39	0,59	(0,56-0,60)	0,32	0,56	0,94	1,04	305
	40-64	0,65	(0,63-0,68)	0,36	0,63	1,05	1,15	284
Femmes	3-5	0,54	(0,51-0,58)	0,32	0,52	0,85	0,93	224
	6-9	0,56	(0,52-0,58)	0,32	0,53	0,87	0,95	259
	10-13	0,57	(0,53-0,59)	0,33	0,54	0,89	0,98	239
	14-17	0,58	(0,54-0,60)	0,34	0,56	0,91	1,00	239
	18-39	0,63	(0,58-0,65)	0,37	0,61	0,99	1,09	315
	40-64	0,72	(0,67-0,76)	0,42	0,69	1,14	1,25	322

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant un apport positif en acide α -linoléique au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 52 | Apports habituels en acide α -linoléniq (en en% par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	n = N
SEXE	Hommes	0,60	(0,58-0,62)	0,32	0,57	0,98	1,08	1548
	Femmes	0,66	(0,61-0,68)	0,37	0,62	1,05	1,16	1598
AGE	3-5	0,52	(0,51-0,56)	0,29	0,50	0,84	0,92	454
	6-9	0,53	(0,52-0,56)	0,30	0,51	0,85	0,94	538
	10-13	0,55	(0,53-0,56)	0,31	0,52	0,87	0,96	449
	14-17	0,56	(0,54-0,57)	0,31	0,53	0,89	0,99	479
	18-39	0,61	(0,57-0,62)	0,34	0,58	0,97	1,07	620
	40-64	0,69	(0,66-0,71)	0,38	0,65	1,09	1,20	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	0,64	(0,6-0,65)	0,37	0,61	1,01	1,11	1970
	Surpoids	0,63	(0,62-0,69)	0,32	0,59	1,07	1,19	619
	Obésité	0,59	(0,59-0,65)	0,3	0,55	0,99	1,10	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	0,62	(0,59-0,64)	0,31	0,58	1,05	1,17	1290
	Supérieur de type court	0,6	(0,58-0,62)	0,34	0,57	0,94	1,03	885
	Supérieur de type long	0,65	(0,60-0,67)	0,37	0,62	1,03	1,14	916
REGION*	Flandre	0,65	(0,64-0,67)	0,35	0,62	1,06	1,17	1766
	Wallonie	0,57	(0,53-0,57)	0,31	0,54	0,91	1,01	1126
TOTAL		0,62	(0,60-0,64)	0,34	0,59	1,01	1,12	3146

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant un apport positif en acide α -linoléniq au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 53 | Apports habituels en acide α -linoléniq ue (en en% par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans (sans les personnes qui sous-estiment leurs apports énergétiques), par sexe et par âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95 %	P5	P50	P95	P97,5	n = N
Hommes	3-5	0,51	(0,50-0,56)	0,28	0,49	0,83	0,91	222
	6-9	0,52	(0,50-0,55)	0,29	0,50	0,85	0,93	257
	10-13	0,54	(0,51-0,55)	0,29	0,51	0,86	0,95	151
	14-17	0,55	(0,52-0,56)	0,30	0,52	0,88	0,97	142
	18-39	0,59	(0,56-0,61)	0,33	0,57	0,96	1,05	236
	40-64	0,67	(0,64-0,71)	0,37	0,64	1,08	1,18	196
Femmes	3-5	0,52	(0,50-0,55)	0,30	0,50	0,83	0,91	212
	6-9	0,53	(0,51-0,56)	0,31	0,51	0,85	0,93	238
	10-13	0,55	(0,52-0,56)	0,32	0,52	0,87	0,96	162
	14-17	0,56	(0,54-0,58)	0,32	0,54	0,89	0,98	130
	18-39	0,62	(0,58-0,63)	0,35	0,59	0,98	1,09	201
	40-64	0,72	(0,67-0,76)	0,41	0,68	1,14	1,26	198

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant un apport positif en acide α -linoléniq ue au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 54 | Apports habituels en acide α -linoléique (en en% par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans (sans les personnes qui sous-estiment leurs apports énergétiques), Belgique

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	n = N
SEXE	Hommes	0,61	(0,59-0,63)	0,33	0,58	1,00	1,10	1204
	Femmes	0,64	(0,61-0,67)	0,35	0,61	1,05	1,16	1141
AGE	3-5	0,52	(0,50-0,55)	0,29	0,49	0,83	0,92	434
	6-9	0,53	(0,51-0,55)	0,30	0,50	0,85	0,94	495
	10-13	0,54	(0,52-0,55)	0,30	0,52	0,87	0,96	313
	14-17	0,56	(0,53-0,56)	0,31	0,53	0,89	0,98	272
	18-39	0,61	(0,57-0,62)	0,34	0,58	0,97	1,07	437
	40-64	0,7	(0,67-0,73)	0,39	0,66	1,11	1,23	394
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	0,63	(0,60-0,64)	0,35	0,60	1,01	1,11	1623
	Surpoids	0,65	(0,63-0,71)	0,32	0,61	1,11	1,25	402
	Obésité	0,62	(0,59-0,67)	0,36	0,59	0,97	1,07	146
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	0,64	(0,61-0,67)	0,33	0,60	1,08	1,20	908
	Supérieur de type court	0,61	(0,58-0,63)	0,35	0,58	0,96	1,05	679
	Supérieur de type long	0,64	(0,61-0,66)	0,35	0,61	1,03	1,14	724
REGION*	Flandre	0,66	(0,64-0,69)	0,35	0,62	1,08	1,20	1364
	Wallonie	0,57	(0,53-0,58)	0,32	0,54	0,91	1,00	808
TOTAL		0,63	(0,61-0,64)	0,34	0,60	1,03	1,14	2345

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant un apport positif en acide α -linoléique au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 55 | Apports habituels en acides gras oméga-6 (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par sexe et par âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95 %	P5	P50	P95	P97,5	n = N
Hommes	3-5	6,5	(6,0-6,9)	2,9	5,9	11,8	13,4	230
	6-9	9,2	(8,5-9,5)	4,3	8,5	16,3	18,4	279
	10-13	11,0	(10,3-11,4)	5,3	10,3	19,4	21,9	210
	14-17	12,1	(11,4-12,6)	5,9	11,3	21,3	24,0	240
	18-39	13,3	(12,6-14)	6,4	12,4	23,2	26,1	305
	40-64	12,6	(11,8-13,4)	6,1	11,7	22,1	24,9	284
Femmes	3-5	6,4	(6,0-6,9)	3,1	6,0	10,9	12,2	224
	6-9	7,8	(7,5-8,3)	3,9	7,3	13,1	14,5	259
	10-13	8,7	(8,2-9,1)	4,5	8,2	14,5	16,0	239
	14-17	9,2	(8,7-9,6)	4,8	8,7	15,3	16,9	239
	18-39	9,7	(9,0-10,1)	5,0	9,2	16,0	17,7	315
	40-64	9,0	(8,6-9,7)	4,6	8,6	15,1	16,7	322

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant un apport positif en acides gras oméga-6 au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 56 | Apports habituels en acides gras oméga-6 (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	n = N
SEXE	Hommes	12,3	(11,7-12,8)	5,4	11,4	22,0	24,8	1548
	Femmes	9,1	(8,7-9,4)	4,5	8,6	15,3	16,9	1598
AGE	3-5	6,5	(6,2-6,8)	2,9	6,0	11,8	13,3	454
	6-9	8,3	(8,1-8,7)	3,9	7,8	14,8	16,7	538
	10-13	9,7	(9,4-10,1)	4,6	9,0	17,0	19,2	449
	14-17	10,6	(10,2-10,9)	5,0	9,9	18,5	20,7	479
	18-39	11,4	(10,9-11,8)	5,5	10,7	19,9	22,3	620
	40-64	10,6	(10,2-11,1)	5,0	9,9	18,6	20,9	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	10,8	(10,1-11,0)	5,1	10,1	18,4	20,6	1970
	Surpoids	10,4	(10,4-11,6)	4,7	9,6	18,6	21	619
	Obésité	10,2	(10,1-11,9)	4,1	9,2	19,5	22,4	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	10,8	(10,3-11,3)	4,7	10,0	19,5	22,0	1290
	Supérieur de type court	10,2	(9,9-10,7)	4,7	9,5	18,0	20,3	885
	Supérieur de type long	10,4	(9,9-10,8)	4,9	9,8	18,0	20,1	916
REGION*	Flandre	11,3	(10,9-11,8)	5,2	10,5	19,9	22,4	1766
	Wallonie	9,7	(8,9-9,9)	4,5	9,0	17,2	19,4	1126
TOTAL		10,6	(10,3-10,8)	4,8	9,8	18,8	21,1	3146

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant un apport positif en acides gras oméga-6 au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 57 | Apports habituels en acides gras oméga-6 (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans (sans les personnes qui sous-estiment leurs apports énergétiques), par sexe et par âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95 %	P5	P50	P95	P97,5	n = N
Hommes	3-5	6,1	(5,8-6,6)	3,0	5,7	10,5	11,8	222
	6-9	9,3	(8,6-9,6)	4,9	8,8	15,5	17,2	257
	10-13	11,7	(10,9-12,1)	6,3	11,1	19,1	21,2	151
	14-17	13,2	(12,4-13,7)	7,2	12,5	21,5	23,8	142
	18-39	15,0	(14-15,8)	8,2	14,3	24,3	26,9	236
	40-64	14,6	(13,7-15,8)	8,0	13,8	23,7	26,2	196
Femmes	3-5	6,1	(5,7-6,5)	3,4	5,8	9,9	11,0	212
	6-9	8,4	(7,8-8,7)	4,7	8,0	13,3	14,6	238
	10-13	9,8	(9,3-10,1)	5,7	9,4	15,4	17,0	162
	14-17	10,7	(10,0-11,0)	6,2	10,2	16,7	18,4	130
	18-39	11,4	(10,7-11,9)	6,6	10,9	17,8	19,6	201
	40-64	10,6	(10-11,3)	6,1	10,2	16,7	18,4	198

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant un apport positif en acides gras oméga-6 au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 58 | Apports habituels en acides gras oméga-6 (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans (sans les personnes qui sous-estiment leurs apports énergétiques), Belgique

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	n = N
SEXE	Hommes	13,8	(13,2-14,3)	6,4	13,2	23,3	25,8	1204
	Femmes	10,5	(10,1-10,9)	5,7	10,1	16,9	18,6	1141
AGE	3-5	6,1	(5,8-6,4)	3,1	5,7	10,5	11,8	434
	6-9	8,9	(8,4-9,1)	4,7	8,4	14,8	16,5	495
	10-13	10,8	(10,3-11,1)	5,8	10,2	17,8	19,8	313
	14-17	12,0	(11,4-12,3)	6,5	11,4	19,7	21,9	272
	18-39	13,2	(12,6-13,7)	7,2	12,5	21,7	24,0	437
	40-64	12,6	(11,9-13,3)	6,8	11,9	20,6	22,9	394
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	12,0	(11,3-12,4)	6,0	11,5	19,8	21,9	1623
	Surpoids	12,3	(12,3-13,9)	6,0	11,6	21,0	23,5	402
	Obésité	13,2	(11,8-14,4)	5,8	12,4	23,4	26,3	146
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	12,8	(12,2-13,5)	6,0	12,1	22,0	24,6	908
	Supérieur de type court	11,8	(11,2-12,3)	5,8	11,2	19,7	21,8	679
	Supérieur de type long	11,7	(11,1-12,2)	5,8	11,2	19,3	21,3	724
REGION*	Flandre	12,9	(12,4-13,4)	6,2	12,2	22,1	24,8	1364
	Wallonie	11,0	(10,2-11,1)	5,4	10,5	18,2	20,2	808
TOTAL		12,2	(11,7-12,5)	5,9	11,6	20,6	22,9	2345

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant un apport positif en acides gras oméga-6 au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 59 | Apports habituels en acides gras oméga-6 (en en% par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par sexe et par âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95 %	P5	P50	P95	P97,5	n = N
Hommes	3-5	4,1	(3,7-4,5)	2,4	3,9	6,2	6,7	230
	6-9	4,6	(4,2-4,8)	2,8	4,4	6,9	7,5	279
	10-13	4,8	(4,5-5,0)	2,9	4,6	7,2	7,8	210
	14-17	4,9	(4,6-5,2)	3,0	4,7	7,3	8,0	240
	18-39	5,0	(4,8-5,3)	3,1	4,9	7,5	8,2	305
	40-64	5,1	(4,7-5,3)	3,1	4,9	7,6	8,3	284
Femmes	3-5	4,2	(3,9-4,7)	2,6	4,1	6,3	6,8	224
	6-9	4,6	(4,3-4,8)	2,8	4,4	6,8	7,3	259
	10-13	4,7	(4,5-5,0)	3,0	4,6	7,0	7,6	239
	14-17	4,8	(4,6-5,1)	3,0	4,7	7,2	7,8	239
	18-39	5,0	(4,8-5,3)	3,1	4,9	7,4	8,0	315
	40-64	5,1	(4,8-5,4)	3,2	5,0	7,6	8,2	322

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant un apport positif en acides gras oméga-6 au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 60 | Apports habituels en acides gras oméga-6 (en en% par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	n = N
SEXE	Hommes	5,0	(4,7-5,2)	3,0	4,8	7,5	8,1	1548
	Femmes	5,0	(4,8-5,2)	3,1	4,8	7,4	8,0	1598
AGE	3-5	4,1	(3,9-4,3)	2,5	4,0	6,2	6,7	454
	6-9	4,6	(4,3-4,7)	2,8	4,4	6,9	7,4	538
	10-13	4,8	(4,6-4,9)	2,9	4,6	7,1	7,7	449
	14-17	4,9	(4,7-5,0)	3,0	4,7	7,3	7,9	479
	18-39	5,0	(4,9-5,2)	3,1	4,9	7,5	8,1	620
	40-64	5,1	(4,9-5,2)	3,1	4,9	7,6	8,2	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	5,0	(4,7-5,1)	3,2	4,8	7,2	7,7	1970
	Surpoids	4,9	(4,8-5,2)	2,9	4,7	7,4	8	619
	Obésité	5,1	(4,9-5,7)	2,8	4,9	8,1	8,8	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	5,1	(4,8-5,3)	3,0	4,9	7,7	8,4	1290
	Supérieur de type court	4,7	(4,6-4,8)	2,9	4,6	6,9	7,5	885
	Supérieur de type long	5,1	(4,7-5,3)	3,2	4,9	7,5	8,1	916
REGION*	Flandre	5,0	(4,9-5,1)	3,0	4,8	7,5	8,1	1766
	Wallonie	4,9	(4,4-4,9)	2,9	4,7	7,4	8,1	1126
TOTAL		5,0	(4,8-5,1)	3,0	4,8	7,4	8,0	3146

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant un apport positif en acides gras oméga-6 au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 61 | Apports habituels en acides gras oméga-6 (en en% par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans (sans les personnes qui sous-estiment leurs apports énergétiques), par sexe et par âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95 %	P5	P50	P95	P97,5	n = N
Hommes	3-5	3,8	(3,7-4,4)	2,2	3,7	5,9	6,4	222
	6-9	4,5	(4,2-4,6)	2,7	4,3	6,7	7,3	257
	10-13	4,7	(4,5-4,8)	2,9	4,6	7,1	7,6	151
	14-17	4,8	(4,6-5,0)	2,9	4,7	7,2	7,8	142
	18-39	5,0	(4,8-5,3)	3,0	4,9	7,5	8,1	236
	40-64	5,1	(4,8-5,3)	3,1	4,9	7,6	8,2	196
Femmes	3-5	4,0	(3,8-4,4)	2,5	3,9	6,1	6,7	212
	6-9	4,6	(4,3-4,6)	2,8	4,4	6,9	7,5	238
	10-13	4,8	(4,5-4,9)	3,0	4,7	7,2	7,9	162
	14-17	4,9	(4,7-5,1)	3,0	4,8	7,4	8,0	130
	18-39	5,1	(4,9-5,3)	3,1	4,9	7,6	8,3	201
	40-64	5,2	(4,9-5,4)	3,2	5,0	7,7	8,4	198

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant un apport positif en acides gras oméga-6 au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 62 | Apports habituels en acides gras oméga-6 (en en% par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans (sans les personnes qui sous-estiment leurs apports énergétiques), Belgique

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	n = N
SEXE	Hommes	4,9	(4,8-5,1)	2,9	4,8	7,4	8,0	1204
	Femmes	5,0	(4,8-5,2)	3,1	4,8	7,6	8,2	1141
AGE	3-5	3,9	(3,8-4,2)	2,3	3,8	6,0	6,5	434
	6-9	4,5	(4,3-4,5)	2,7	4,4	6,8	7,4	495
	10-13	4,8	(4,5-4,8)	2,9	4,6	7,1	7,7	313
	14-17	4,9	(4,7-5,0)	3,0	4,7	7,3	7,9	272
	18-39	5,0	(4,9-5,2)	3,1	4,9	7,5	8,2	437
	40-64	5,1	(4,9-5,3)	3,1	5,0	7,7	8,3	394
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	5,0	(4,8-5,1)	3,1	4,8	7,4	7,9	1623
	Surpoids	5,0	(4,9-5,4)	2,9	4,8	7,7	8,4	402
	Obésité	5,2	(4,8-5,4)	3,0	5,0	8	8,7	146
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	5,1	(5,0-5,3)	3,0	5,0	7,9	8,7	908
	Supérieur de type court	4,8	(4,7-5,0)	3,0	4,7	7,1	7,7	679
	Supérieur de type long	4,9	(4,7-5,1)	3,0	4,8	7,4	8,0	724
REGION*	Flandre	5,2	(5,0-5,3)	3,1	5,0	7,8	8,5	1364
	Wallonie	4,6	(4,4-4,7)	2,8	4,5	7,0	7,6	808
TOTAL		5,0	(4,9-5,1)	3,0	4,8	7,5	8,1	2345

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant un apport positif en acides gras oméga-6 au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 63 | Apports habituels en acide linoléique (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par sexe et par âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95 %	P5	P50	P95	P97,5	n = N
Hommes	3-5	6,6	(6,0-7,0)	3,0	6,1	12,1	13,7	230
	6-9	8,9	(8,3-9,4)	4,1	8,2	16,0	18,1	279
	10-13	10,7	(10,1-11,3)	5,0	9,9	19,0	21,5	210
	14-17	11,9	(11,2-12,4)	5,6	11,0	21,1	23,8	240
	18-39	13,3	(12,4-13,9)	6,3	12,3	23,5	26,5	305
	40-64	12,4	(11,6-13,3)	5,9	11,5	22,1	24,9	284
Femmes	3-5	6,3	(5,9-6,9)	3,0	5,9	10,9	12,1	224
	6-9	7,8	(7,4-8,1)	3,9	7,3	13,1	14,6	259
	10-13	8,6	(8,1-9,0)	4,4	8,1	14,4	16,0	239
	14-17	9,1	(8,5-9,4)	4,6	8,6	15,1	16,7	239
	18-39	9,5	(8,9-10)	4,9	9,0	15,8	17,5	315
	40-64	8,9	(8,5-9,6)	4,5	8,5	15,0	16,6	322

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant un apport positif en acide linoléique au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 64 | Apports habituels en acide linoléique (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	n = N
SEXE	Hommes	12,2	(11,6-12,6)	5,3	11,2	22,1	25,0	1548
	Femmes	8,9	(8,6-9,3)	4,4	8,5	15,1	16,8	1598
AGE	3-5	6,5	(6,2-6,8)	2,9	6,0	11,8	13,3	454
	6-9	8,3	(8,0-8,6)	3,8	7,7	14,8	16,7	538
	10-13	9,6	(9,2-9,9)	4,5	8,9	16,9	19,0	449
	14-17	10,4	(10,0-10,7)	4,9	9,7	18,3	20,6	479
	18-39	11,3	(10,8-11,6)	5,3	10,5	19,7	22,2	620
	40-64	10,4	(10,1-10,9)	4,9	9,7	18,4	20,8	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	10,6	(10,0-10,9)	5,0	10,0	18,4	20,6	1970
	Surpoids	10,2	(10,2-11,5)	4,6	9,5	18,4	20,7	619
	Obésité	10,1	(10-11,8)	4,1	9,1	19,5	22,4	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	10,6	(10,1-11,1)	4,6	9,8	19,3	21,9	1290
	Supérieur de type court	10,1	(9,7-10,6)	4,6	9,4	17,9	20,2	885
	Supérieur de type long	10,3	(9,8-10,7)	4,8	9,6	18,0	20,1	916
REGION*	Flandre	11,2	(10,8-11,7)	5,1	10,4	19,9	22,4	1766
	Wallonie	9,5	(8,7-9,6)	4,3	8,8	16,9	19,1	1126
TOTAL		10,4	(10,1-10,7)	4,7	9,7	18,6	21	3146

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant un apport positif en acide linoléique au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 65 | Apports habituels en acide linoléique (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans (sans les personnes qui sous-estiment leurs apports énergétiques), par sexe et par âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95 %	P5	P50	P95	P97,5	n = N
Hommes	3-5	6,2	(5,8-6,7)	3,1	5,8	10,7	12,0	222
	6-9	9,0	(8,5-9,4)	4,6	8,4	15,1	16,8	257
	10-13	11,2	(10,7-11,8)	6,0	10,6	18,6	20,7	151
	14-17	12,9	(12,1-13,4)	6,9	12,2	21,1	23,5	142
	18-39	15,1	(13,8-15,7)	8,1	14,3	24,7	27,4	236
	40-64	14,4	(13,5-15,6)	7,7	13,7	23,7	26,3	196
Femmes	3-5	6,1	(5,7-6,4)	3,3	5,8	9,9	11,0	212
	6-9	8,3	(7,8-8,6)	4,7	7,9	13,2	14,6	238
	10-13	9,7	(9,1-10,0)	5,5	9,3	15,4	16,9	162
	14-17	10,5	(9,8-10,9)	6,0	10,1	16,6	18,2	130
	18-39	11,2	(10,5-11,8)	6,4	10,7	17,7	19,4	201
	40-64	10,5	(9,8-11,2)	6,0	10,0	16,6	18,2	198

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant un apport positif en acide linoléique au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 66 | Apports habituels en acide linoléique (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans (sans les personnes qui sous-estiment leurs apports énergétiques), Belgique

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	n = N
SEXE	Hommes	13,7	(13,0-14,2)	6,2	13,0	23,4	26,0	1204
	Femmes	10,4	(10,0-10,8)	5,6	10,0	16,8	18,5	1141
AGE	3-5	6,2	(5,9-6,4)	3,1	5,8	10,6	11,9	434
	6-9	8,7	(8,3-9,0)	4,5	8,2	14,5	16,2	495
	10-13	10,5	(10,1-10,9)	5,6	9,9	17,5	19,5	313
	14-17	11,8	(11,2-12,1)	6,3	11,1	19,4	21,6	272
	18-39	13,2	(12,4-13,6)	7,1	12,5	21,8	24,2	437
	40-64	12,4	(11,8-13,2)	6,6	11,7	20,6	22,9	394
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	11,9	(11,1-12,2)	5,9	11,3	19,8	21,9	1623
	Surpoids	12,2	(12,1-13,8)	5,9	11,4	20,8	23,3	402
	Obésité	13,1	(11,7-14,2)	5,7	12,3	23,4	26,2	146
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	12,7	(12,0-13,3)	5,9	12,0	21,8	24,3	908
	Supérieur de type court	11,7	(11,1-12,2)	5,7	11,1	19,6	21,8	679
	Supérieur de type long	11,6	(11,0-12,1)	5,6	11,0	19,5	21,6	724
REGION*	Flandre	12,8	(12,3-13,4)	6,1	12,1	22,1	24,8	1364
	Wallonie	10,8	(10,0-10,9)	5,3	10,2	18,0	20,0	808
TOTAL		12,1	(11,6-12,3)	5,8	11,4	20,6	22,9	2345

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant un apport positif en acide linoléique au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 67 | Apports habituels en acide linoléique (en en% par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par sexe et par âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95 %	P5	P50	P95	P97,5	n = N
Hommes	3-5	4,1	(3,7-4,6)	2,4	3,9	6,2	6,8	230
	6-9	4,5	(4,2-4,7)	2,7	4,4	6,9	7,4	279
	10-13	4,7	(4,4-4,9)	2,8	4,6	7,1	7,7	210
	14-17	4,8	(4,5-5,0)	2,9	4,7	7,3	7,9	240
	18-39	4,9	(4,7-5,2)	3,0	4,8	7,4	8,1	305
	40-64	5,0	(4,7-5,2)	3,0	4,8	7,5	8,2	284
Femmes	3-5	4,2	(3,9-4,7)	2,6	4,0	6,3	6,8	224
	6-9	4,5	(4,2-4,7)	2,8	4,4	6,7	7,3	259
	10-13	4,7	(4,4-4,9)	2,9	4,5	7,0	7,5	239
	14-17	4,8	(4,5-5,0)	3,0	4,6	7,1	7,7	239
	18-39	4,9	(4,7-5,2)	3,1	4,8	7,3	8,0	315
	40-64	5,1	(4,8-5,4)	3,1	4,9	7,5	8,1	322

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant un apport positif en acide linoléique au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 68 | Apports habituels en acide linoléique (en en% par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	n = N
SEXE	Hommes	4,9	(4,6-5,1)	2,9	4,7	7,4	8,0	1548
	Femmes	4,9	(4,7-5,2)	3,0	4,7	7,3	7,9	1598
AGE	3-5	4,1	(3,9-4,3)	2,4	3,9	6,2	6,7	454
	6-9	4,5	(4,3-4,6)	2,7	4,4	6,8	7,4	538
	10-13	4,7	(4,5-4,8)	2,9	4,6	7,1	7,7	449
	14-17	4,8	(4,6-4,9)	2,9	4,7	7,2	7,8	479
	18-39	4,9	(4,8-5,1)	3,0	4,8	7,4	8,0	620
	40-64	5,0	(4,8-5,2)	3,0	4,8	7,5	8,1	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	4,9	(4,6-5,0)	3,1	4,8	7,1	7,7	1970
	Surpoids	4,8	(4,8-5,1)	2,8	4,6	7,3	7,9	619
	Obésité	5,0	(4,8-5,6)	2,8	4,8	8,1	8,9	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	5,0	(4,8-5,2)	2,9	4,8	7,7	8,4	1290
	Supérieur de type court	4,6	(4,5-4,8)	2,8	4,5	6,8	7,4	885
	Supérieur de type long	5,0	(4,6-5,2)	3,1	4,8	7,4	8,1	916
REGION*	Flandre	4,9	(4,9-5,1)	3,0	4,8	7,4	8,0	1766
	Wallonie	4,8	(4,3-4,8)	2,8	4,6	7,3	8,0	1126
TOTAL		4,9	(4,7-5,0)	2,9	4,7	7,3	8,0	3146

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant un apport positif en acide linoléique au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 69 | Apports habituels en acide linoléique (en en% par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans (sans les personnes qui sous-estiment leurs apports énergétiques), par sexe et par âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95 %	P5	P50	P95	P97,5	n = N
Hommes	3-5	3,9	(3,7-4,3)	2,3	3,8	6,0	6,5	222
	6-9	4,3	(4,1-4,5)	2,6	4,2	6,6	7,1	257
	10-13	4,6	(4,4-4,7)	2,7	4,4	6,9	7,5	151
	14-17	4,7	(4,5-4,9)	2,8	4,6	7,1	7,7	142
	18-39	4,9	(4,7-5,2)	3,0	4,8	7,4	8,0	236
	40-64	5,1	(4,8-5,3)	3,1	4,9	7,6	8,2	196
Femmes	3-5	4,1	(3,8-4,4)	2,5	3,9	6,2	6,8	212
	6-9	4,5	(4,3-4,6)	2,7	4,3	6,7	7,3	238
	10-13	4,7	(4,5-4,9)	2,8	4,5	7,1	7,7	162
	14-17	4,8	(4,6-5,0)	2,9	4,6	7,2	7,9	130
	18-39	5,0	(4,8-5,3)	3,1	4,8	7,5	8,2	201
	40-64	5,2	(4,8-5,4)	3,2	5,0	7,8	8,4	198

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant un apport positif en acide linoléique au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 70 | Apports habituels en acide linoléique (en en% par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans (sans les personnes qui sous-estiment leurs apports énergétiques), Belgique

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	n = N
SEXE	Hommes	4,9	(4,7-5,0)	2,9	4,7	7,4	8,0	1204
	Femmes	5,0	(4,8-5,1)	3,0	4,8	7,5	8,2	1141
AGE	3-5	4,0	(3,8-4,2)	2,4	3,9	6,1	6,6	434
	6-9	4,4	(4,2-4,5)	2,6	4,3	6,7	7,2	495
	10-13	4,6	(4,5-4,7)	2,8	4,5	7,0	7,6	313
	14-17	4,7	(4,6-4,9)	2,9	4,6	7,2	7,8	272
	18-39	5,0	(4,8-5,2)	3,0	4,8	7,5	8,1	437
	40-64	5,1	(4,9-5,2)	3,1	5,0	7,7	8,3	394
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	4,9	(4,7-5,0)	3,0	4,8	7,3	7,9	1623
	Surpoids	4,9	(4,9-5,3)	2,9	4,7	7,6	8,3	402
	Obésité	5,1	(4,8-5,3)	2,9	4,9	8,0	8,7	146
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	5,1	(4,9-5,2)	2,9	4,9	7,8	8,5	908
	Supérieur de type court	4,8	(4,6-4,9)	2,9	4,6	7,0	7,6	679
	Supérieur de type long	4,9	(4,7-5,0)	2,9	4,7	7,3	8,0	724
REGION*	Flandre	5,1	(5,0-5,3)	3,0	4,9	7,7	8,4	1364
	Wallonie	4,5	(4,3-4,6)	2,7	4,4	6,9	7,6	808
TOTAL		4,9	(4,8-5,0)	2,9	4,8	7,4	8,1	2345

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant un apport positif en acide linoléique au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 71 | Apports habituels en acides gras trans d'origine naturelle et industrielle (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par sexe et par âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95 %	P5	P50	P95	P97,5	n	N
Hommes	3-5	0,6	(0,6-0,7)	0,2	0,6	1,2	1,3	230	230
	6-9	0,8	(0,7-0,8)	0,3	0,7	1,4	1,6	279	279
	10-13	0,8	(0,8-0,9)	0,3	0,8	1,5	1,7	210	210
	14-17	0,9	(0,8-0,9)	0,3	0,8	1,6	1,7	240	240
	18-39	0,9	(0,8-0,9)	0,4	0,8	1,6	1,8	304	305
	40-64	0,9	(0,9-1,0)	0,4	0,9	1,7	1,9	284	284
Femmes	3-5	0,7	(0,6-0,7)	0,3	0,6	1,2	1,3	224	224
	6-9	0,7	(0,6-0,7)	0,3	0,6	1,2	1,3	259	259
	10-13	0,7	(0,6-0,7)	0,3	0,6	1,2	1,3	239	239
	14-17	0,7	(0,6-0,7)	0,3	0,6	1,2	1,3	239	239
	18-39	0,7	(0,6-0,7)	0,3	0,6	1,2	1,3	314	315
	40-64	0,7	(0,6-0,7)	0,3	0,6	1,2	1,3	321	322

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant un apport positif en acides gras trans au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 72 | Apports habituels en acides gras trans d'origine naturelle et industrielle (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	n	N
SEXE	Hommes	0,9	(0,8-0,9)	0,3	0,8	1,6	1,8	1547	1548
	Femmes	0,7	(0,6-0,7)	0,3	0,6	1,2	1,3	1596	1598
AGE	3-5	0,6	(0,6-0,6)	0,2	0,6	1,2	1,3	454	454
	6-9	0,7	(0,7-0,7)	0,3	0,7	1,3	1,5	538	538
	10-13	0,7	(0,7-0,8)	0,3	0,7	1,3	1,5	449	449
	14-17	0,8	(0,7-0,8)	0,3	0,7	1,4	1,5	479	479
	18-39	0,8	(0,8-0,8)	0,3	0,7	1,4	1,6	618	620
	40-64	0,8	(0,8-0,8)	0,3	0,7	1,4	1,6	605	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	0,8	(0,7-0,8)	0,3	0,7	1,4	1,6	1969	1970
	Surpoids	0,7	(0,7-0,8)	0,3	0,7	1,4	1,5	619	619
	Obésité	0,8	(0,7-0,9)	0,3	0,7	1,4	1,6	308	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	0,8	(0,7-0,8)	0,3	0,7	1,4	1,6	1289	1290
	Supérieur de type court	0,8	(0,7-0,8)	0,3	0,7	1,4	1,6	884	885
	Supérieur de type long	0,8	(0,7-0,8)	0,3	0,7	1,4	1,5	915	916
REGION**	Flandre	0,7	(0,7-0,8)	0,3	0,7	1,4	1,5	1764	1766
	Wallonie	0,8	(0,8-0,9)	0,3	0,8	1,5	1,7	1125	1126
TOTAL		0,8	(0,7-0,8)	0,3	0,7	1,4	1,6	3143	3146
ANNÉE***	2004	1,6	(1,7-1,9)***	0,6	1,5	3,3	3,9	1867	1867
	2014	0,8	(0,8-0,9)	0,3	0,7	1,5	1,6	1596	1599

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant un apport positif en acides gras trans au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

** La comparaison entre années reprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

*** Valeur moyenne en-dehors de l'IC 95 % car le modèle dévie légèrement des données réelles.

Tableau 73 | Apports habituels en acides gras trans d'origine naturelle et industrielle (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans (sans les personnes qui sous-estiment leurs apports énergétiques), par sexe et par âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95 %	P5	P50	P95	P97,5	n	N
Hommes	3-5	0,6	(0,5-0,7)	0,2	0,6	1,1	1,3	222	222
	6-9	0,8	(0,7-0,8)	0,3	0,7	1,4	1,6	257	257
	10-13	0,9	(0,8-0,9)	0,4	0,8	1,5	1,7	151	151
	14-17	0,9	(0,9-1,0)	0,4	0,9	1,6	1,8	142	142
	18-39	1,0	(1,0-1,1)	0,5	1,0	1,8	2,0	235	235
	40-64	1,1	(1,0-1,2)	0,5	1,0	1,9	2,1	196	196
Femmes	3-5	0,6	(0,5-0,7)	0,3	0,6	1,0	1,1	212	212
	6-9	0,7	(0,6-0,7)	0,3	0,7	1,2	1,3	238	238
	10-13	0,7	(0,7-0,8)	0,4	0,7	1,2	1,3	162	162
	14-17	0,8	(0,7-0,8)	0,4	0,7	1,3	1,4	130	130
	18-39	0,8	(0,7-0,8)	0,4	0,7	1,3	1,4	201	201
	40-64	0,8	(0,7-0,8)	0,4	0,8	1,3	1,4	198	198

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant un apport positif en acides gras trans au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 74 | Apports habituels en acides gras trans d'origine naturelle et industrielle (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans (sans les personnes qui sous-estiment leurs apports énergétiques), Belgique

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	n	N
SEXE	Hommes	1,0	(0,9-1,0)	0,42	0,93	1,76	1,97	1203	1204
	Femmes	0,8	(0,7-0,8)	0,37	0,73	1,28	1,41	1141	1141
AGE	3-5	0,6	(0,6-0,6)	0,23	0,54	1,09	1,23	434	434
	6-9	0,7	(0,7-0,8)	0,32	0,70	1,32	1,47	495	495
	10-13	0,8	(0,8-0,8)	0,36	0,77	1,43	1,59	313	313
	14-17	0,9	(0,8-0,9)	0,38	0,80	1,48	1,64	272	272
	18-39	0,9	(0,9-0,9)	0,41	0,84	1,55	1,72	436	437
	40-64	0,9	(0,9-1,0)	0,42	0,87	1,58	1,76	394	394
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	0,9	(0,8-0,9)	0,38	0,81	1,51	1,69	1622	1623
	Surpoids	0,9	(0,8-1,0)	0,39	0,80	1,47	1,64	402	402
	Obésité	1,1	(1,0-1,3)	0,52	1,02	1,77	1,94	146	146
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	0,9	(0,9-1,0)	0,40	0,86	1,63	1,82	908	908
	Supérieur de type court	0,9	(0,8-0,9)	0,36	0,82	1,55	1,73	678	679
	Supérieur de type long	0,9	(0,8-0,9)	0,41	0,81	1,43	1,58	724	724
REGION**	Flandre	0,8	(0,8-0,9)	0,35	0,78	1,47	1,63	1363	1364
	Wallonie	1,0	(0,9-1,0)	0,44	0,91	1,66	1,85	808	808
TOTAL		0,9	(0,8-0,9)	0,38	0,83	1,53	1,70	2344	2345
ANNÉE***	2004	1,9	(1,9-2,2)	0,78	1,73	3,57	4,08	1338	1338
	2014	0,9	(1,0-1,0)***	0,43	0,88	1,59	1,76	1038	1039

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant un apport positif en acides gras trans au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

** La comparaison entre années reprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

*** Valeur moyenne en-dehors de l'IC 95 % car le modèle dévie légèrement des données réelles.

Tableau 75 | Apports habituels en acides gras trans d'origine naturelle et industrielle (en en% par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par sexe et par âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95 %	P5	P50	P95	P97,5	n	N
Hommes	3-5	0,4	(0,3-0,4)	0,2	0,3	0,6	0,6	230	230
	6-9	0,4	(0,3-0,4)	0,2	0,3	0,6	0,6	279	279
	10-13	0,4	(0,3-0,4)	0,2	0,3	0,6	0,6	210	210
	14-17	0,4	(0,3-0,4)	0,2	0,3	0,6	0,6	240	240
	18-39	0,3	(0,3-0,4)	0,2	0,3	0,6	0,6	304	305
	40-64	0,4	(0,3-0,4)	0,2	0,4	0,6	0,7	284	284
Femmes	3-5	0,4	(0,4-0,4)	0,2	0,4	0,6	0,7	224	224
	6-9	0,4	(0,4-0,4)	0,2	0,4	0,6	0,7	259	259
	10-13	0,4	(0,4-0,4)	0,2	0,4	0,6	0,7	239	239
	14-17	0,4	(0,3-0,4)	0,2	0,4	0,6	0,7	239	239
	18-39	0,4	(0,3-0,4)	0,2	0,4	0,6	0,7	314	315
	40-64	0,4	(0,4-0,4)	0,2	0,4	0,60	0,7	321	322

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant un apport positif en acides gras trans au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 76 | Apports habituels en acides gras trans d'origine naturelle et industrielle (en en% par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	n	N
SEXE	Hommes	0,4	(0,3-0,4)	0,2	0,3	0,6	0,6	1547	1548
	Femmes	0,4	(0,4-0,4)	0,2	0,4	0,6	0,7	1596	1598
AGE	3-5	0,4	(0,4-0,4)	0,2	0,4	0,6	0,7	454	454
	6-9	0,4	(0,4-0,4)	0,2	0,4	0,6	0,7	538	538
	10-13	0,4	(0,4-0,4)	0,2	0,3	0,6	0,6	449	449
	14-17	0,4	(0,3-0,4)	0,2	0,3	0,6	0,6	479	479
	18-39	0,4	(0,3-0,4)	0,2	0,3	0,6	0,6	618	620
	40-64	0,4	(0,4-0,4)	0,2	0,4	0,6	0,7	605	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	0,4	(0,3-0,4)	0,2	0,4	0,6	0,6	1969	1970
	Surpoids	0,4	(0,4-0,4)	0,2	0,3	0,6	0,7	619	619
	Obésité	0,4	(0,-0,4)	0,2	0,4	0,6	0,7	308	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	0,4	(0,4-0,4)	0,2	0,4	0,6	0,7	1289	1290
	Supérieur de type court	0,4	(0,3-0,4)	0,2	0,3	0,6	0,6	884	885
	Supérieur de type long	0,4	(0,3-0,4)	0,2	0,4	0,6	0,7	915	916
REGION**	Flandre	0,3	(0,3-0,4)	0,2	0,3	0,6	0,6	1764	1766
	Wallonie	0,4	---	0,2	0,4	0,7	0,7	1125	1126
TOTAL		0,4	(0,4-0,4)	0,2	0,3	0,6	0,6	3143	3146
ANNÉE**	2004	0,7	(0,7-0,8)	0,3	0,7	1,3	1,5	1867	1867
	2014	0,4	(0,3-0,4)	0,2	0,4	0,6	0,6	1596	1599

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant un apport positif en acides gras trans au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

** La comparaison entre années reprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 77 | Apports habituels en acides gras trans d'origine naturelle et industrielle (en en% par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans (sans les personnes qui sous-estiment leurs apports énergétiques), par sexe et par âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95 %	P5	P50	P95	P97,5	n	N
Hommes	3-5	0,4	(0,3-0,4)	0,2	0,3	0,6	0,6	222	222
	6-9	0,4	(0,3-0,4)	0,2	0,3	0,6	0,6	257	257
	10-13	0,4	(0,3-0,4)	0,2	0,3	0,6	0,6	151	151
	14-17	0,4	(0,3-0,4)	0,2	0,3	0,6	0,6	142	142
	18-39	0,4	(0,3-0,4)	0,2	0,3	0,6	0,6	235	235
	40-64	0,4	(0,4-0,4)	0,2	0,4	0,6	0,7	196	196
Femmes	3-5	0,4	(0,3-0,4)	0,2	0,3	0,6	0,6	212	212
	6-9	0,4	(0,3-0,4)	0,2	0,4	0,6	0,6	238	238
	10-13	0,4	(0,3-0,4)	0,2	0,4	0,6	0,6	162	162
	14-17	0,4	(0,3-0,4)	0,2	0,4	0,6	0,6	130	130
	18-39	0,4	(0,3-0,4)	0,2	0,4	0,6	0,7	201	201
	40-64	0,4	(0,4-0,4)	0,2	0,4	0,6	0,7	198	198

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant un apport positif en acides gras trans au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 78 | Apports habituels en acides gras trans d'origine naturelle et industrielle (en en% par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans (sans les personnes qui sous-estiment leurs apports énergétiques), Belgique

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	n	N
SEXE	Hommes	0,4	(0,4-0,4)	0,2	0,4	0,6	0,7	1203	1204
	Femmes	0,4	(0,4-0,4)	0,2	0,4	0,6	0,7	1141	1141
AGE	3-5	0,4	(0,3-0,4)	0,2	0,3	0,6	0,6	434	434
	6-9	0,4	(0,3-0,4)	0,2	0,3	0,6	0,6	495	495
	10-13	0,4	(0,3-0,4)	0,2	0,3	0,6	0,6	313	313
	14-17	0,4	(0,3-0,4)	0,2	0,3	0,6	0,6	272	272
	18-39	0,4	(0,3-0,4)	0,2	0,4	0,6	0,6	436	437
	40-64	0,4	(0,4-0,4)	0,2	0,4	0,6	0,7	394	394
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	0,4	(0,3-0,4)	0,2	0,4	0,6	0,7	1622	1623
	Surpoids	0,4	(0,3-0,4)	0,2	0,3	0,6	0,6	402	402
	Obésité	0,4	(0,4-0,5)	0,2	0,4	0,7	0,7	146	146
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	0,4	(0,4-0,4)	0,2	0,4	0,6	0,7	908	908
	Supérieur de type court	0,4	(0,3-0,4)	0,2	0,4	0,6	0,7	678	679
	Supérieur de type long	0,4	(0,3-0,4)	0,2	0,4	0,6	0,6	724	724
REGION*	Flandre	0,3	(0,3-0,4)	0,2	0,3	0,6	0,6	1363	1364
	Wallonie	0,4	(0,4-0,4)	0,2	0,4	0,7	0,7	808	808
TOTAL		0,4	(0,4-0,4)	0,2	0,4	0,6	0,7	2344	2345
ANNÉE**	2004	0,7	(0,7-0,8)	0,3	0,7	1,3	1,4	1338	1338
	2014	0,4	(0,4-0,4)	0,2	0,4	0,6	0,7	1038	1039

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant un apport positif en acides gras trans au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

** La comparaison entre années reprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 79 | Apports habituels en cholestérol (en mg par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par sexe et par âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95 %	P5	P50	P95	P97,5	> 300 mg/j*	n	N
Hommes	3-5	156	(137-167)	71	146	277	311	3,1	230	230
	6-9	179	(173-192)	83	168	313	351	6,3	279	279
	10-13	196	(189-211)	93	184	340	380	9,7	210	210
	14-17	208	(202-222)	100	196	360	402	12,8	240	240
	18-39	236	(224-247)	114	222	405	451	21,1	304	305
	40-64	264	(248-278)	130	250	449	499	30,9	284	284
Femmes	3-5	141	(130-169)	67	134	242	269	1,1	224	224
	6-9	160	(154-171)	79	152	269	298	2,4	259	259
	10-13	168	(160-177)	83	159	281	311	3,2	239	239
	14-17	171	(162-179)	85	163	286	317	3,7	239	239
	18-39	176	(166-183)	88	168	294	325	4,3	315	315
	40-64	179	(170-188)	90	170	298	329	4,8	322	322

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant un apport positif en cholestérol au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

* Pourcentage de la population ayant un apport en cholestérol supérieur à 300 mg par jour.

Tableau 80 | Apports habituels en cholestérol (en mg par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	> 300 mg/j*	n	N
SEXE	Hommes	237	(227-245)	108	222	416	465	22,2	1547	1548
	Femmes	174	(168-180)	86	166	292	322	4,2	1598	1598
AGE	3-5	147	(137-160)	64	137	263	295	2,3	454	454
	6-9	170	(166-181)	77	160	300	336	5	538	538
	10-13	184	(177-192)	85	173	321	358	7,3	449	449
	14-17	192	(184-199)	89	181	334	372	8,9	479	479
	18-39	205	(197-212)	97	194	355	395	12,1	619	620
	40-64	216	(206-225)	103	203	371	412	14,9	606	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	196	(186-202)	93	186	333	369	9,2	1969	1970
	Surpoids	211	(210-237)	94	196	377	424	14,8	619	619
	Obésité	199	(201-232)	89	186	353	395	11,4	310	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	201	(194-211)	92	188	350	391	11,2	1290	1290
	Supérieur de type court	204	(195-216)	96	192	352	392	11,6	884	885
	Supérieur de type long	202	(191-212)	91	190	354	394	11,8	916	916
REGION**	Flandre	199	(194-209)	91	187	351	392	11,2	1765	1766
	Wallonie	207	(195-213)	96	195	356	396	12,5	1126	1126
TOTAL		203	(197-209)	93	191	355	396	11,9	3145	3146
ANNÉE***	2004	275	(273-288)	136	263	454	499	35,6	1867	1867
	2014	212	(219-236)	99	200	367	409	14,1	1598	1599

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant un apport positif en cholestérol au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

* Pourcentage de la population ayant un apport en cholestérol supérieur à 300 mg par jour.

** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

*** La comparaison entre années reprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 81 | Apports habituels en cholestérol (en mg par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans (sans les personnes qui sous-estiment leurs apports énergétiques), par sexe et par âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95 %	P5	P50	P95	P97,5	> 300 mg/j*	n	N
Hommes	3-5	143	(133-161)	70	135	246	274	1,3	222	222
	6-9	187	(176-198)	96	177	312	346	6,3	257	257
	10-13	214	(198-222)	112	203	353	391	12,5	151	151
	14-17	231	(214-238)	122	219	379	419	17,6	142	142
	18-39	260	(242-269)	138	247	426	470	28,4	235	236
	40-64	283	(269-304)	152	270	461	508	37,5	196	196
Femmes	3-5	141	(128-154)	66	132	245	273	1,3	212	212
	6-9	178	(160-182)	91	169	295	326	4,5	238	238
	10-13	187	(174-192)	97	178	309	341	6,0	162	162
	14-17	190	(178-198)	98	181	313	346	6,5	130	130
	18-39	192	(183-203)	100	183	317	350	7,0	201	201
	40-64	193	(182-207)	100	184	318	351	7,2	198	198

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant un apport positif en cholestérol au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

* Pourcentage de la population ayant un apport en cholestérol supérieur à 300 mg par jour.

Tableau 82 | Apports habituels en cholestérol (en mg par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans (sans les personnes qui sous-estiment leurs apports énergétiques), Belgique

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	> 300 mg/j*	n	N
SEXE	Hommes	256	(244-266)	123	243	431	478	28,0	1203	1204
	Femmes	189	(182-197)	96	180	314	347	6,6	1141	1141
AGE	3-5	147	(134-151)	69	137	256	287	1,9	434	434
	6-9	178	(171-189)	87	168	305	340	5,5	495	495
	10-13	196	(191-206)	97	185	334	372	9,1	313	313
	14-17	208	(202-217)	103	196	351	391	11,8	272	272
	18-39	227	(216-234)	114	214	382	424	17,4	436	437
	40-64	241	(226-249)	122	229	405	449	22,2	394	394
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	212	(200-217)	104	202	357	395	13,1	1622	1623
	Surpoids	240	(239-274)	117	226	410	457	22,0	402	402
	Obésité	229	(222-276)	123	219	371	408	16,8	146	146
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	227	(216-237)	109	214	389	433	18,2	908	908
	Supérieur de type court	221	(206-233)	104	209	381	424	16,8	678	679
	Supérieur de type long	214	(202-223)	107	203	357	396	13,2	724	724
REGION**	Flandre	217	(209-226)	103	205	375	418	15,4	1363	1364
	Wallonie	230	(214-236)	115	218	384	426	18,2	808	808
TOTAL		224	(214-228)	107	211	383	427	17,2	2344	2345
ANNÉE***	2004	312	(309-331)	179	302	478	519	50,8	1338	1338
	2014	235	(243-265)	118	223	394	437	20,1	1038	1039

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant un apport positif en cholestérol au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

* Pourcentage de la population ayant un apport en cholestérol supérieur à 300 mg par jour.

** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

*** La comparaison entre années reprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 83 | Contribution moyenne des pommes de terres et autres tubercules à l'apport en lipides totaux (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

FAT_01_pc		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand*	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	1,8	(1,5-2,1)	1,8	(1,5-2,1)	1548
	Femmes	1,6	(1,3-1,9)	1,6	(1,3-1,9)	1597
AGE	3-5	1,0	(0,8-1,3)	1,0	(0,8-1,3)	454
	6-9	1,3	(1,0-1,7)	1,3	(1,0-1,7)	538
	10-13	2,0	(1,4-2,5)	1,9	(1,5-2,4)	449
	14-17	2,2	(1,8-2,7)	2,2	(1,8-2,7)	479
	18-39	1,9	(1,5-2,3)	1,9	(1,5-2,3)	619
	40-64	1,6	(1,2-1,9)	1,6	(1,2-1,9)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	1,7	(1,4-2,0)	1,7	(1,4-2,0)	1969
	Surpoids	1,5	(1,1-2,0)	1,6	(1,2-1,9)	619
	Obésité	2,0	(1,4-2,6)	2,0	(1,4-2,6)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	1,9	(1,6-2,3)	1,9	(1,6-2,2)	1290
	Supérieur de type court	1,6	(1,3-1,9)	1,6	(1,3-1,9)	885
	Supérieur de type long	1,5	(1,1-1,9)	1,5	(1,1-1,9)	915
REGION***	Flandre	1,9	(1,6-2,2)	1,9	(1,6-2,2)	1766
	Wallonie	1,6	(1,3-1,9)	1,6	(1,3-1,9)	1126
TOTAL		1,7	(1,5-1,9)			3145
ANNEE****	2004	1,4	(1,1-1,6)	1,4	(1,1-1,7)	1867
	2014	1,8	(1,5-2,0)	1,7	(1,5-2,0)	1598

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

* Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

*** La comparaison entre années reprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 84 | Contribution moyenne des légumes à l'apport en lipides totaux (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

FAT_02_pc		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand*	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	0,9	(0,7-1,0)	0,9	(0,7-1,1)	1548
	Femmes	1,3	(1,0-1,7)	1,3	(1,0-1,7)	1597
AGE	3-5	0,8	(0,7-0,9)	0,8	(0,7-0,9)	454
	6-9	0,7	(0,6-0,8)	0,7	(0,6-0,8)	538
	10-13	0,7	(0,6-0,8)	0,7	(0,6-0,8)	449
	14-17	0,7	(0,6-0,9)	0,7	(0,6-0,9)	479
	18-39	1,2	(0,8-1,7)	1,2	(0,8-1,6)	619
	40-64	1,3	(1,0-1,5)	1,2	(1,0-1,5)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	1,0	(0,7-1,3)	1,1	(0,8-1,4)	1969
	Surpoids	1,3	(1,0-1,7)	1,2	(0,9-1,5)	619
	Obésité	1,2	(0,9-1,5)	1,1	(0,9-1,3)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	0,9	(0,8-1,1)	0,9	(0,8-1,1)	1290
	Supérieur de type court	1,1	(0,8-1,5)	1,2	(0,8-1,5)	885
	Supérieur de type long	1,3	(0,8-1,9)	1,3	(0,8-1,8)	915
REGION**	Flandre	1,0	(0,9-1,1)	1,0	(0,9-1,1)	1766
	Wallonie	1,1	(0,8-1,5)	1,2	(0,8-1,5)	1126
TOTAL		1,1	(0,9-1,3)			3145
ANNEE***	2004	0,4	(0,2-0,5)	0,4	(0,2-0,5)	1867
	2014	1,2	(1,0-1,4)	1,2	(1,0-1,4)	1598

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

* Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

*** La comparaison entre années reprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 85 | Contribution moyenne des légumineuses à l'apport en lipides totaux (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

FAT_03_pc		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand*	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	0,1	(0,0-0,1)	0,1	(0,0-0,1)	1548
	Femmes	0,1	(0,0-0,1)	0,1	(0,0-0,1)	1597
AGE	3-5	0,0	(0,0-0,1)	0,0	(0,0-0,1)	454
	6-9	0,1	(0,0-0,2)	0,1	(0,0-0,2)	538
	10-13	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	449
	14-17	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	479
	18-39	0,0	(0,0-0,1)	0,0	(0,0-0,1)	619
	40-64	0,1	(0,0-0,1)	0,1	(0,0-0,1)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	0,1	(0,0-0,1)	0,1	(0,0-0,2)	1969
	Surpoids	0,0	(0,0-0,1)	0,0	(0,0-0,1)	619
	Obésité	0,0	(0,0-0,1)	0,0	(0,0-0,1)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	0,0	(0,0-0,1)	0,0	(0,0-0,1)	1290
	Supérieur de type court	0,0	(0,0-0,1)	0,0	(0,0-0,1)	885
	Supérieur de type long	0,1	(0,0-0,2)	0,1	(0,0-0,2)	915
REGION**	Flandre	0,0	(0,0-0,1)	0,0	(0,0-0,1)	1766
	Wallonie	0,1	(0,0-0,1)	0,1	(0,0-0,1)	1126
TOTAL		0,1	(0,0-0,1)			3145
ANNEE***	2004	0,0	(0,0-0,1)	0,0	(0,0-0,1)	1867
	2014	0,1	(0,0-0,1)	0,1	(0,0-0,1)	1598

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

*Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

**Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

***La comparaison entre années reprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 86 | Contribution moyenne des fruits à l'apport en lipides totaux (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

FAT_03_pc		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand*	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	1,8	(1,3-2,2)	1,8	(1,3-2,2)	1548
	Femmes	2,6	(2,0-3,2)	2,6	(2,0-3,2)	1597
AGE	3-5	2,0	(1,3-2,7)	2,0	(1,3-2,7)	454
	6-9	1,4	(0,9-1,8)	1,4	(0,9-1,8)	538
	10-13	1,3	(0,9-1,7)	1,3	(0,9-1,7)	449
	14-17	0,9	(0,6-1,2)	0,9	(0,6-1,2)	479
	18-39	2,5	(1,7-3,3)	2,5	(1,7-3,3)	619
	40-64	2,4	(1,8-3,0)	2,4	(1,8-3,0)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	2,3	(1,7-2,8)	2,4	(1,8-3,0)	1969
	Surpoids	2,5	(1,7-3,3)	2,4	(1,7-3,1)	619
	Obésité	1,3	(0,8-1,8)	1,3	(0,7-1,9)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	1,6	(1,2-2,0)	1,6	(1,2-2,0)	1290
	Supérieur de type court	2,6	(1,8-3,4)	2,6	(1,8-3,4)	885
	Supérieur de type long	2,6	(1,7-3,5)	2,6	(1,8-3,5)	915
REGION**	Flandre	2,5	(2,0-2,9)	2,5	(2,0-3,0)	1766
	Wallonie	1,4	(1,1-1,8)	1,4	(1,1-1,8)	1126
TOTAL		2,2	(1,8-2,6)			3145
ANNEE***	2004	1,6	(1,2-2,0)	1,7	(1,2-2,2)	1867
	2014	2,4	(1,9-2,8)	2,4	(1,9-2,8)	1598

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

*Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

**Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

***La comparaison entre années reprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 87 | Contribution moyenne des produits laitiers et substituts à l'apport en lipides totaux (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

FAT_05_pc		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand*	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	17,2	(16,0-18,4)	17,2	(16,0-18,4)	1548
	Femmes	19,5	(18,4-20,7)	19,5	(18,4-20,6)	1597
AGE	3-5	23,9	(22,0-25,8)	23,9	(21,9-25,8)	454
	6-9	19,1	(17,5-20,7)	19,1	(17,5-20,6)	538
	10-13	17,8	(16,0-19,6)	17,9	(16,1-19,6)	449
	14-17	16,2	(14,7-17,7)	16,2	(14,7-17,7)	479
	18-39	17,2	(15,8-18,6)	17,2	(15,8-18,5)	619
	40-64	19,1	(17,6-20,6)	19,0	(17,5-20,5)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	18,7	(17,7-19,8)	18,7	(17,3-20,0)	1969
	Surpoids	18,1	(16,4-19,8)	18,1	(16,5-19,6)	619
	Obésité	18,4	(16,1-20,7)	18,7	(16,6-20,8)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	17,9	(16,5-19,2)	18,0	(16,6-19,3)	1290
	Supérieur de type court	18,8	(17,4-20,3)	18,7	(17,2-20,2)	885
	Supérieur de type long	18,5	(17,1-19,9)	18,5	(17,0-20,0)	915
REGION**	Flandre	17,6	(16,6-18,7)	17,6	(16,6-18,7)	1766
	Wallonie	20,0	(18,5-21,5)	20,0	(18,5-21,5)	1126
TOTAL		18,4	(17,6-19,2)			3145
ANNEE***	2004	16,7	(15,8-17,6)	16,8	(15,8-17,9)	1867
	2014	18,1	(17,1-19,1)	18,1	(17,1-19,1)	1598

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

*Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

**Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

***La comparaison entre années reprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 88 | Contribution moyenne des céréales et produits céréaliers à l'apport en lipides totaux (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

FAT_06_pc		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand*	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	6,4	(5,7-7,0)	6,4	(5,7-7,1)	1548
	Femmes	6,5	(6,0-7,1)	6,5	(6,0-7,1)	1597
AGE	3-5	6,0	(5,4-6,6)	6,0	(5,4-6,6)	454
	6-9	6,0	(5,4-6,5)	6,0	(5,4-6,5)	538
	10-13	6,1	(5,4-6,7)	6,1	(5,4-6,7)	449
	14-17	6,9	(6,1-7,6)	6,9	(6,1-7,6)	479
	18-39	6,5	(5,8-7,1)	6,5	(5,8-7,1)	619
	40-64	6,6	(5,8-7,4)	6,6	(5,7-7,4)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	6,4	(6,0-6,8)	6,4	(5,9-6,9)	1969
	Surpoids	6,6	(5,5-7,7)	6,6	(5,7-7,4)	619
	Obésité	6,9	(5,7-8,0)	6,9	(5,9-7,9)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	6,3	(5,6-7,0)	6,3	(5,6-7,0)	1290
	Supérieur de type court	6,1	(5,4-6,7)	6,1	(5,4-6,8)	885
	Supérieur de type long	7,1	(6,4-7,8)	7,1	(6,3-7,9)	915
REGION**	Flandre	7,0	(6,4-7,6)	7,0	(6,4-7,6)	1766
	Wallonie	5,9	(5,3-6,5)	5,9	(5,3-6,5)	1126
TOTAL		6,5	(6,1-6,9)			3145
ANNEE***	2004	7,8	(7,4-8,2)	7,8	(7,3-8,2)	1867
	2014	6,5	(6,0-7,0)	6,5	(6,0-7,1)	1598

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

* Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

*** La comparaison entre années reprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 89 | Contribution moyenne de la viande, des préparations à base de viande et des produits de substitution à l'apport en lipides totaux (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

FAT_07_pc		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand*	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	22,3	(20,8-23,8)	22,4	(20,8-23,9)	1548
	Femmes	18,7	(17,4-20,0)	18,7	(17,4-20,0)	1597
AGE	3-5	18,5	(16,7-20,4)	18,5	(16,7-20,3)	454
	6-9	20,0	(18,3-21,8)	20,0	(18,3-21,8)	538
	10-13	20,3	(18,4-22,2)	20,3	(18,4-22,2)	449
	14-17	20,3	(18,5-22,1)	20,3	(18,5-22,1)	479
	18-39	20,8	(19,1-22,6)	20,8	(19,1-22,6)	619
	40-64	20,5	(18,7-22,3)	20,7	(18,8-22,5)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	18,9	(17,8-20,1)	18,8	(17,3-20,3)	1969
	Surpoids	21,1	(19,0-23,2)	21,2	(19,3-23,1)	619
	Obésité	25,3	(22,2-28,4)	24,3	(21,6-27,0)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	22,5	(20,9-24,1)	22,4	(20,8-24,0)	1290
	Supérieur de type court	20,2	(18,3-22,1)	20,4	(18,5-22,3)	885
	Supérieur de type long	17,6	(16,1-19,2)	17,4	(15,8-19,0)	915
REGION**	Flandre	20,3	(19,1-21,6)	20,4	(19,1-21,7)	1766
	Wallonie	21,9	(20,2-23,6)	22,2	(20,4-24,0)	1126
TOTAL		20,4	(19,5-21,4)			3145
ANNEE***	2004	18,0	(17,1-19,0)	18,2	(17,1-19,2)	1867
	2014	20,6	(19,4-21,7)	20,7	(19,5-21,9)	1598

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

* Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

*** La comparaison entre années reprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 90 | Contribution moyenne du poisson, des préparations à base de poisson, des coquillages et des crustacés à l'apport en lipides totaux (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

FAT_08_pc		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand*	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	1,7	(1,3-2,1)	1,8	(1,3-2,2)	1548
	Femmes	2,0	(1,5-2,6)	2,0	(1,5-2,6)	1597
AGE	3-5	1,7	(0,8-2,6)	1,7	(0,8-2,6)	454
	6-9	1,3	(0,8-1,8)	1,3	(0,8-1,8)	538
	10-13	0,9	(0,6-1,3)	0,9	(0,6-1,3)	449
	14-17	1,2	(0,7-1,8)	1,2	(0,7-1,8)	479
	18-39	1,5	(1,0-1,9)	1,5	(1,0-1,9)	619
	40-64	2,6	(1,9-3,3)	2,5	(1,9-3,2)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	2,0	(1,5-2,5)	2,3	(1,7-2,9)	1969
	Surpoids	2,1	(1,3-2,8)	1,9	(1,3-2,5)	619
	Obésité	1,3	(0,8-1,8)	1,4	(0,9-2,0)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	1,4	(1,0-1,9)	1,4	(1,0-1,9)	1290
	Supérieur de type court	1,8	(1,1-2,5)	1,8	(1,2-2,4)	885
	Supérieur de type long	2,4	(1,8-3,1)	2,6	(1,9-3,3)	915
REGION**	Flandre	2,0	(1,5-2,4)	2,0	(1,5-2,4)	1766
	Wallonie	1,3	(1,0-1,6)	1,3	(0,9-1,6)	1126
TOTAL		1,9	(1,5-2,2)			3145
ANNEE***	2004	1,6	(1,2-1,9)	1,6	(1,2-2,0)	1867
	2014	2,0	(1,6-2,4)	2,0	(1,6-2,4)	1598

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

* Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

*** La comparaison entre années reprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 91 | Contribution moyenne des œufs et produits dérivés à l'apport en lipides totaux (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

FAT_09_pc		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand*	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	1,3	(1,0-1,5)	1,3	(1,0-1,6)	1548
	Femmes	1,2	(0,9-1,4)	1,2	(0,9-1,4)	1597
AGE	3-5	1,5	(0,9-2,2)	1,5	(0,9-2,2)	454
	6-9	1,1	(0,8-1,4)	1,1	(0,8-1,4)	538
	10-13	1,3	(0,9-1,8)	1,4	(0,9-1,8)	449
	14-17	1,2	(0,8-1,6)	1,2	(0,8-1,6)	479
	18-39	1,0	(0,7-1,3)	1,0	(0,7-1,3)	619
	40-64	1,4	(1,0-1,8)	1,4	(1,0-1,8)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	1,1	(0,9-1,3)	1,1	(0,8-1,4)	1969
	Surpoids	1,4	(0,9-1,8)	1,3	(0,9-1,7)	619
	Obésité	1,4	(0,8-2,1)	1,3	(0,8-1,8)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	1,3	(0,9-1,6)	1,3	(1,0-1,6)	1290
	Supérieur de type court	1,0	(0,7-1,3)	1,0	(0,7-1,3)	885
	Supérieur de type long	1,3	(1,0-1,6)	1,3	(1,0-1,7)	915
REGION**	Flandre	1,1	(0,9-1,4)	1,1	(0,9-1,4)	1766
	Wallonie	1,2	(0,8-1,5)	1,2	(0,8-1,6)	1126
TOTAL		1,2	(1,0-1,4)			3145
ANNEE***	2004	1,7	(1,4-2,0)	1,7	(1,4-2,1)	1867
	2014	1,2	(1,0-1,4)	1,2	(1,0-1,4)	1598

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

* Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

*** La comparaison entre années reprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 92 | Contribution moyenne des matières grasses et des huiles à l'apport en lipides totaux (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

FAT_10_pc		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand*	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	17,7	(16,5-18,9)	17,9	(16,7-19,1)	1548
	Femmes	18,8	(17,6-19,9)	18,8	(17,7-20,0)	1597
AGE	3-5	14,4	(12,9-15,8)	14,4	(12,9-15,8)	454
	6-9	14,1	(12,7-15,5)	14,1	(12,7-15,5)	538
	10-13	13,6	(12,2-15,0)	13,6	(12,2-15,0)	449
	14-17	14,2	(12,9-15,6)	14,3	(12,9-15,6)	479
	18-39	17,8	(16,3-19,2)	17,7	(16,3-19,2)	619
	40-64	21,1	(19,6-22,6)	21,1	(19,6-22,6)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	17,0	(16,0-18,0)	18,0	(16,7-19,4)	1969
	Surpoids	19,6	(17,8-21,4)	18,9	(17,3-20,5)	619
	Obésité	20,9	(18,7-23,1)	19,7	(17,7-21,7)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	18,7	(17,5-19,9)	18,6	(17,4-19,9)	1290
	Supérieur de type court	17,6	(16,0-19,2)	17,7	(16,1-19,3)	885
	Supérieur de type long	18,3	(16,8-19,8)	18,5	(16,9-20,0)	915
REGION**	Flandre	18,2	(17,2-19,2)	18,2	(17,2-19,3)	1766
	Wallonie	16,9	(15,6-18,2)	17,1	(15,8-18,5)	1126
TOTAL		18,2	(17,4-19,1)			3145
ANNEE***	2004	21,8	(20,7-22,9)	22,5	(21,4-23,7)	1867
	2014	19,3	(18,3-20,3)	19,3	(18,4-20,3)	1598

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

* Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

*** La comparaison entre années reprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 93 | Contribution moyenne du sucre et des confiseries à l'apport en lipides totaux (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

FAT_11_pc		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand*	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	7,6	(6,6-8,5)	7,4	(6,4-8,4)	1548
	Femmes	7,8	(6,9-8,8)	7,8	(6,8-8,8)	1597
AGE	3-5	10,6	(9,2-12,0)	10,6	(9,2-12,0)	454
	6-9	12,4	(10,9-13,9)	12,4	(10,9-13,9)	538
	10-13	11,8	(10,2-13,5)	11,8	(10,2-13,4)	449
	14-17	9,8	(8,3-11,3)	9,8	(8,3-11,3)	479
	18-39	7,0	(5,8-8,1)	7,0	(5,8-8,1)	619
	40-64	6,3	(5,0-7,5)	6,2	(5,0-7,5)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	8,8	(7,9-9,7)	8,3	(7,2-9,5)	1969
	Surpoids	7,0	(5,7-8,3)	7,4	(6,2-8,7)	619
	Obésité	4,7	(3,1-6,3)	5,9	(4,2-7,7)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	7,2	(6,1-8,2)	7,2	(6,2-8,2)	1290
	Supérieur de type court	7,5	(6,5-8,6)	7,3	(6,3-8,3)	885
	Supérieur de type long	9,0	(7,4-10,5)	8,9	(7,2-10,7)	915
REGION**	Flandre	8,0	(7,1-8,9)	7,9	(7,0-8,8)	1766
	Wallonie	7,9	(6,6-9,1)	7,6	(6,3-8,8)	1126
TOTAL		7,7	(7,0-8,4)	.	.	3145
ANNEE***	2004	5,3	(4,7-5,8)	4,9	(4,3-5,5)	1867
	2014	6,9	(6,0-7,7)	6,8	(6,0-7,6)	1598

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

* Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

*** La comparaison entre années reprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 94 | Contribution moyenne des pâtisseries et biscuits sucrés à l'apport en lipides totaux (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

FAT_12_pc		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand*	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	10,0	(9,0-11,0)	9,8	(8,8-10,8)	1548
	Femmes	10,1	(9,1-11,0)	10,0	(9,0-11,0)	1597
AGE	3-5	14,5	(13,0-16,1)	14,6	(13,0-16,1)	454
	6-9	15,6	(14,1-17,1)	15,6	(14,1-17,1)	538
	10-13	14,8	(13,0-16,6)	14,8	(13,0-16,6)	449
	14-17	12,8	(11,1-14,5)	12,8	(11,1-14,5)	479
	18-39	9,6	(8,2-10,9)	9,6	(8,2-10,9)	619
	40-64	7,9	(6,8-9,0)	7,9	(6,7-9,0)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	11,1	(10,1-12,0)	10,1	(9,0-11,1)	1969
	Surpoids	8,3	(7,0-9,5)	9,1	(7,9-10,4)	619
	Obésité	7,3	(5,8-8,8)	7,9	(6,4-9,4)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	9,6	(8,6-10,6)	9,7	(8,7-10,7)	1290
	Supérieur de type court	10,6	(9,2-11,9)	10,5	(9,1-11,9)	885
	Supérieur de type long	10,2	(8,9-11,5)	9,9	(8,5-11,4)	915
REGION**	Flandre	9,3	(8,5-10,1)	9,2	(8,4-10,0)	1766
	Wallonie	10,6	(9,4-11,8)	10,4	(9,1-11,6)	1126
TOTAL		10,0	(9,3-10,7)	.	.	3145
ANNEE***	2004	9,4	(8,6-10,2)	8,9	(8,1-9,8)	1867
	2014	8,9	(8,1-9,7)	8,8	(8,0-9,7)	1598

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

* Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

*** La comparaison entre années reprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 95 | Contribution moyenne des boissons non alcoolisées à l'apport en lipides totaux (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

FAT_13_pc		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand*	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	0,1	(0,1-0,1)	0,1	(0,1-0,1)	1548
	Femmes	0,1	(0,1-0,2)	0,1	(0,1-0,2)	1597
AGE	3-5	0,1	(0,0-0,1)	0,0	(0,0-0,1)	454
	6-9	0,0	(0,0-0,1)	0,0	(0,0-0,1)	538
	10-13	0,0	(0,0-0,1)	0,0	(0,0-0,1)	449
	14-17	0,0	(0,0-0,1)	0,0	(0,0-0,1)	479
	18-39	0,1	(0,1-0,2)	0,1	(0,1-0,2)	619
	40-64	0,1	(0,1-0,2)	0,1	(0,1-0,2)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	0,1	(0,1-0,2)	0,1	(0,1-0,2)	1969
	Surpoids	0,1	(0,1-0,2)	0,1	(0,1-0,2)	619
	Obésité	0,1	(0,0-0,1)	0,1	(0,0-0,1)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	0,1	(0,0-0,1)	0,1	(0,0-0,1)	1290
	Supérieur de type court	0,1	(0,0-0,1)	0,1	(0,0-0,1)	885
	Supérieur de type long	0,2	(0,1-0,2)	0,2	(0,1-0,3)	915
REGION**	Flandre	0,1	(0,1-0,2)	0,1	(0,1-0,2)	1766
	Wallonie	0,1	(0,0-0,1)	0,1	(0,0-0,1)	1126
TOTAL		0,1	(0,1-0,1)	.	.	3145
ANNEE***	2004	0,1	(0,0-0,1)	0,1	(0,0-0,1)	1867
	2014	0,1	(0,1-0,2)	0,1	(0,1-0,2)	1598

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

* Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

*** La comparaison entre années reprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 96 | Contribution moyenne des boissons alcoolisées à l'apport en lipides totaux (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

FAT_14_pc		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand*	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1548
	Femmes	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1597
AGE	3-5	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	454
	6-9	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	538
	10-13	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	449
	14-17	0,0	(0,0-0,0)	0,0	.	479
	18-39	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	619
	40-64	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1969
	Surpoids	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	619
	Obésité	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1290
	Supérieur de type court	0,0	(0,0-0,0)	0,0	.	885
	Supérieur de type long	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	915
REGION**	Flandre	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1766
	Wallonie	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1126
TOTAL		0,0	(0,0-0,0)	.	.	3145
ANNEE***	2004	0,0	(0,0-0,1)	0,0	(0,0-0,1)	1867
	2014	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1598

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

* Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

*** La comparaison entre années reprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 97 | Contribution moyenne des condiments, sauces et épices à l'apport en lipides totaux (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014

FAT_15_pc		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand*	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	8,9	(7,8-9,9)	9,0	(7,9-10,0)	1548
	Femmes	7,5	(6,7-8,4)	7,6	(6,7-8,5)	1597
AGE	3-5	3,1	(2,5-3,8)	3,2	(2,5-3,8)	454
	6-9	4,3	(3,5-5,1)	4,3	(3,5-5,1)	538
	10-13	6,0	(5,0-7,0)	6,0	(5,0-7,0)	449
	14-17	8,9	(7,7-10,1)	8,9	(7,7-10,1)	479
	18-39	10,1	(8,6-11,5)	10,1	(8,7-11,5)	619
	40-64	8,0	(6,9-9,1)	8,1	(7,0-9,2)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	8,2	(7,3-9,1)	8,8	(7,6-10,0)	1969
	Surpoids	8,7	(7,2-10,2)	8,4	(7,1-9,8)	619
	Obésité	7,4	(5,8-8,9)	7,3	(5,9-8,8)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	8,4	(7,4-9,4)	8,4	(7,4-9,4)	1290
	Supérieur de type court	8,0	(6,7-9,4)	8,1	(6,8-9,5)	885
	Supérieur de type long	8,1	(6,7-9,5)	8,3	(6,9-9,8)	915
REGION**	Flandre	8,3	(7,5-9,2)	8,4	(7,5-9,3)	1766
	Wallonie	7,9	(6,7-9,0)	7,9	(6,7-9,2)	1126
TOTAL		8,2	(7,5-8,9)	.	.	3145

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

* Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 98 | Contribution moyenne du bouillon à l'apport en lipides totaux (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014

FAT_16_pc		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand*	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1548
	Femmes	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1597
AGE	3-5	0,1	(0,0-0,1)	0,1	(0,0-0,1)	454
	6-9	0,0	(0,0-0,1)	0,0	(0,0-0,1)	538
	10-13	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	449
	14-17	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	479
	18-39	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	619
	40-64	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1969
	Surpoids	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	619
	Obésité	0,0	(0,0-0,1)	0,0	(0,0-0,0)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1290
	Supérieur de type court	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	885
	Supérieur de type long	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	915
REGION**	Flandre	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1766
	Wallonie	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1126
TOTAL		0,0	(0,0-0,0)	.	.	3145

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

* Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 99 | Contribution moyenne des produits divers (certains produits végétariens, substituts de repas, produits diététiques) à l'apport en lipides totaux (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014

FAT_17_pc		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand*	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	0,1	(0,0-0,2)	0,1	(0,0-0,2)	1548
	Femmes	0,3	(0,1-0,4)	0,3	(0,1-0,4)	1597
AGE	3-5	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	454
	6-9	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	538
	10-13	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	449
	14-17	0,2	(0,0-0,3)	0,2	(0,0-0,3)	479
	18-39	0,3	(0,1-0,5)	0,3	(0,1-0,5)	619
	40-64	0,2	(0,0-0,3)	0,2	(0,0-0,3)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	0,1	(0,0-0,2)	0,1	(0,0-0,2)	1969
	Surpoids	0,2	(0,0-0,3)	0,2	(0,0-0,3)	619
	Obésité	0,5	(0,0-0,9)	0,4	(0,0-0,9)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	0,1	(0,0-0,3)	0,1	(0,0-0,3)	1290
	Supérieur de type court	0,3	(0,0-0,5)	0,3	(0,0-0,5)	885
	Supérieur de type long	0,2	(0,0-0,3)	0,2	(0,0-0,3)	915
REGION**	Flandre	0,2	(0,1-0,4)	0,2	(0,1-0,4)	1766
	Wallonie	0,1	(0,0-0,2)	0,1	(0,0-0,2)	1126
TOTAL		0,2	(0,1-0,3)	.	.	3145

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

* Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 100 | Contribution moyenne des chips, biscuits salés et apéritifs à l'apport en lipides totaux (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014

FAT_18_pc		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand*	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	2,2	(1,8-2,7)	2,2	(1,7-2,7)	1548
	Femmes	1,8	(1,5-2,2)	1,8	(1,5-2,2)	1597
AGE	3-5	1,7	(1,0-2,4)	1,7	(1,0-2,4)	454
	6-9	2,5	(1,6-3,5)	2,5	(1,6-3,4)	538
	10-13	3,3	(2,3-4,3)	3,3	(2,3-4,3)	449
	14-17	4,3	(3,2-5,4)	4,3	(3,2-5,4)	479
	18-39	2,7	(2,0-3,3)	2,7	(2,0-3,3)	619
	40-64	0,9	(0,6-1,3)	0,9	(0,6-1,3)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	2,4	(2,0-2,8)	2,0	(1,6-2,4)	1969
	Surpoids	1,5	(1,0-2,0)	1,6	(1,1-2,1)	619
	Obésité	1,4	(0,5-2,2)	1,5	(0,7-2,3)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	1,9	(1,5-2,4)	1,9	(1,5-2,4)	1290
	Supérieur de type court	2,5	(1,8-3,2)	2,6	(1,9-3,3)	885
	Supérieur de type long	1,6	(1,2-2,0)	1,5	(1,1-1,9)	915
REGION**	Flandre	2,3	(1,9-2,7)	2,3	(1,9-2,7)	1766
	Wallonie	2,1	(1,5-2,6)	1,9	(1,4-2,5)	1126
TOTAL		2,0	(1,7-2,3)	.	.	3145

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

* Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

6. BIBLIOGRAPHIE

- (1) Anses - Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation dledt. Les lipides. 22-3-2013. 14-4-2016. <https://www.anses.fr/fr/content/les-lipides>
- (2) EFSA Panel on Dietetic Products NaA. Scientific Opinion on Dietary Reference Values for fats, including saturated fatty acids, polyunsaturated fatty acids, monounsaturated fatty acids, trans fatty acids, and cholesterol. EFSA Journal 2010;8(3):-1461.
- (3) European Food Information Council. Les valeurs nutritionnelles de référence : des repères pour qui ? 2013. 11-5-2016. <http://www.eufic.org/article/fr/artid/Les-valeurs-nutritionnelles-reference-reperes-pour-qui/>
- (4) Conseil Supérieur de la Santé. Recommandations nutritionnelles pour la Belgique – 2016. Brussel: CSS; 2016. Report No.: Avis n°9285.
- (5) Conseil Supérieur de la Santé. PUBLICATION DU CONSEIL SUPERIEUR DE LA SANTE N° 8464. La problématique des acides gras saturés athérogènes et de l'huile de palme. 2013. Bruxelles. 14-4-2016. www.css-hgr.be
- (6) Hoge Gezondheidsraad. Voedingsaanbevelingen voor België. Herziening 2009, nr. 8309. Brussel: Hoge Gezondheidsraad; 2009.
- (7) European Food Information Council. Les effets sur la santé des acides gras insaturés - Synthèse. 2006. 14-4-2016. <http://www.eufic.org/article/fr/rid/health-effects-unsaturated-fatty-acids-Summary/>
- (8) Schwingshackl L, Hoffmann G. Monounsaturated fatty acids, olive oil and health status: a systematic review and meta-analysis of cohort studies. Lipids in health and disease 2014;13(1):1.
- (9) FAO/WHO - Food and Agriculture Organization / World Health Organization. Fats and fatty acids in human nutrition. Report of an expert consultation. Rome. Italy; 2010.
- (10) EFSA. L'EFSA évalue la sécurité des acides gras oméga-3 à longue chaîne. 2012. 18-4-2016. <http://www.efsa.europa.eu/fr/press/news/120727>
- (11) Conseil Supérieur de la Santé. PUBLICATION DU CONSEIL SUPERIEUR DE LA SANTE N° 8666. Les acides gras trans d'origine industrielle. Bruxelles; 2013.
- (12) Nubel asbl. Planning alimentaire 2010. Les lipides. 2010. 18-4-2016. <https://www.nubel.be/fra/manual/lipides.asp>
- (13) EFSA. Scientific Opinion on principles for deriving and applying Dietary Reference Values. EFSA Journal 2010;8(3):-1458.
- (14) Hoge Gezondheidsraad. Voedingsaanbevelingen voor België - Partim I: vitamines en sporenelementen. Brussel: HGR; 2015. Report No.: Advies nr. 9164 & 9174.
- (15) Pot GK, Prynne CJ, Roberts C, Olson A, Nicholson SK, Whitton C, et al. National Diet and Nutrition Survey: fat and fatty acid intake from the first year of the rolling programme and comparison with previous surveys. British journal of nutrition 2012;107(03):405-15.
- (16) Burlingame B, Nishida C, Uauy R, Weisell R. Fats and fatty acids in human nutrition: introduction. Annals of Nutrition and Metabolism 2009;55(1-3):5-7.
- (17) Linseisen J, Welch AA, Ocké M, Amiano P, Agnoli C, Ferrari P, et al. Dietary fat intake in the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition: results from the 24-h dietary recalls. European journal of clinical nutrition 2009;63:S61-S80.
- (18) National Institute for Public Health and the Environment. Dutch National Food consumption Survey 2007-2010. 2011.
- (19) Harika RK, Eilander A, Alsema M, Osendarp SJ, Zock PL. Intake of fatty acids in general populations worldwide does not meet dietary recommendations to prevent coronary heart disease: a systematic review of data from 40 countries. Annals of Nutrition and Metabolism 2013;63(3):229-38.
- (20) Stekka P. Dietary and nutritional status survey of the population in Bulgaria. Sofia: National Center of Hygiene, Medical Ecology and Nutrition 1998.
- (21) Molendi-Coste O, Legry V, Leclercq IA. Why and how meet n-3 PUFA dietary recommendations? Gastroenterology research and practice 2010;2011.
- (22) Das UN. Essential fatty acids: biochemistry, physiology and pathology. Biotechnology journal 2006;1(4):420-39.
- (23) Patterson E, Wall R, Fitzgerald GF, Ross RP, Stanton C. Health implications of high dietary omega-6 polyunsaturated fatty acids. Journal of nutrition and metabolism 2012;2012.

- (24) Huth PJ, Fulgoni VL, Keast DR, Park K, Auestad N. Major food sources of calories, added sugars, and saturated fat and their contribution to essential nutrient intakes in the US diet: data from the national health and nutrition examination survey (2003-2006). *Nutrition journal* 2013;12(1):1.
- (25) Technical University of Denmark. Dietary habits in Denmark 2011-2013. Main results. 2015. 30-3-2016. <http://www.food.dtu.dk/english/News/2015/03/Positive-trends-in-the-Danish-diet?id=898548f9-9dbc-4ca4-8a95-23243ee8a979>
- (26) Wang DD, Leung CW, Li Y, Ding EL, Chiuve SE, Hu FB, et al. Trends in dietary quality among adults in the United States, 1999 through 2010. *JAMA Internal Medicine* 2014;174(10):1587-95.
- (27) Micha R, Khatibzadeh S, Shi P, Fahimi S, Lim S, Andrews KG, et al. Global, regional, and national consumption levels of dietary fats and oils in 1990 and 2010: a systematic analysis including 266 country-specific nutrition surveys. *BMJ* 2014;348:g2272.
- (28) Patel AR, Lecerf J-M, Schenker S, Dewettinck K. The Contribution of Modern Margarine and Fat Spreads to Dietary Fat Intake. *Comprehensive Reviews in Food Science and Food Safety* 2016.
- (29) Berger S, Raman G, Vishwanathan R, Jacques PF, Johnson EJ. Dietary cholesterol and cardiovascular disease: a systematic review and meta-analysis. *The American journal of clinical nutrition* 2015;ajcn100305.
- (30) Tajima R, Kodama S, Hirata M, Horikawa C, Fujihara K, Yachi Y, et al. High cholesterol intake is associated with elevated risk of type 2 diabetes mellitus: A meta-analysis. *Clinical Nutrition* 2014;33(6):946-50.
- (31) Spina A, Guallar E, Rayman MP, Tigbe W, Kandala NB, Stranges S. Anthropometric indices and selenium status in British adults: the UK National Diet and Nutrition Survey. *Free Radical Biology and Medicine* 2013;65:1315-21.
- (32) Giskes K, van Lenthe F, Brug HJ, Mackenbach J. Dietary intakes of adults in the Netherlands by childhood and adulthood socioeconomic position. *European journal of clinical nutrition* 2004;58(6):871-80.
- (33) Institut Scientifique de Santé Publique. Enquête de consommation alimentaire belge 2004. Energie et macronutriments. Chapitre VI.3. Les lipides. Bruxelles: Institut Scientifique de Santé Publique; 2004.

3.4 PROTÉINES

AUTEUR

Karin DE RIDDER

Remerciements

Ce travail n'aurait pas pu être réalisé sans la collaboration de nombreuses personnes. Des remerciements particuliers sont adressés :

Aux participants et aux enquêteurs pour leur participation à l'enquête ;

À Loes Brocatus, Charlotte Stiévenart et Sofie Van den Abeele pour la préparation et l'organisation du travail de terrain, ainsi que pour leur contribution à la gestion des données collectées ;

À Ledia Jani pour son travail organisationnel et logistique lors de l'enquête, de même que pour la mise en page de ce rapport ;

À Sarah Bel, Koenraad Cuypers, Karin De Ridder, Thérèse Lebacqz, Cloë Ost et Eveline Teppers pour le travail de gestion et d'analyse des données collectées.

À Koenraad Cuypers pour la coordination du projet.

Pour toute référence à ce chapitre, veuillez utiliser la citation suivante :

De Ridder K. Protéines. Dans : Bel S, Tafforeau J (éd.). Enquête de consommation alimentaire 2014-2015. Rapport 4. WIV-ISP, Bruxelles, 2016.

TABLE DES MATIÈRES

Résumé	264
1. Introduction	265
2. Instruments	268
2.1. Rappels de consommation alimentaire de 24 heures.....	268
2.2. Indicateurs	268
3. Résultats	269
3.1. Apports habituels	269
3.2. Recommandations nutritionnelles	269
3.2.1. Apport de référence de la population.....	269
3.2.2. Besoin moyen.....	270
3.2.3. Apport maximal tolérable	270
3.3. Sources de protéines	271
4. Discussion	273
5. Tableaux	276
6. Bibliographie.....	310

RÉSUMÉ

Les protéines constituent une source d'azote et d'acides aminés essentiels, nécessaires à la croissance et au maintien de l'organisme. Une consommation suffisante de protéines est essentielle pour la formation des muscles et des os, mais aussi pour la production d'autres éléments tels que les hormones, les neurotransmetteurs, l'ADN et l'ARN. En cas d'apports en protéines trop élevés, celles-ci peuvent être scindées et servir à la production de sucre, de lipides et d'énergie. Un excès de protéines augmente aussi la charge acide dans le corps, ce qui peut notamment influencer négativement la formation du squelette et le fonctionnement des reins, surtout chez les personnes souffrant d'une dysfonction rénale.

En Belgique, en 2014, la consommation de protéines contribue, en moyenne, à 15 % des apports énergétiques (en%) de la population âgée de 3 à 64 ans (après avoir exclu les sous-rapporteurs). Cette contribution est similaire (parmi les personnes âgées de 15 à 64 ans) à celle qui était observée lors de la précédente enquête de consommation alimentaire, menée en 2004. La contribution de la consommation de protéines aux apports énergétiques augmente avec l'âge et l'indice de masse corporelle (IMC) ; celle-ci ne varie pas, par contre, en fonction du niveau d'éducation.

En termes de recommandations, l'**apport de référence de la population** (ARP) pour les protéines est de 15 en% environ. En 2014, en Belgique, 52,1 % de la population (de 3 à 64 ans) dépasse la limite recommandée en ce qui concerne cet apport. La proportion de la population qui dépassent l'ARP est plus petite chez les enfants (36,7 à 44,2 %) et les adolescents (38,2 à 41,1 %) que chez les adultes (50,3 à 60,4 %). Les personnes avec un indice de masse corporelle « normal » dépassent moins souvent l'ARP (47,2 %) que les personnes qui sont en surpoids (57,6 %) ou qui souffrent d'obésité (67,3 %).

Par ailleurs, la quasi-totalité de la population belge (de 3 à 64 ans) présente des apports en protéines supérieurs au **besoin moyen** recommandé (entre 0,66 et 0,75 g/kg/j). Malgré cela, la quasi-totalité de la population a une consommation de protéines inférieure à l'**apport maximal tolérable** défini (25 en% chez les adultes). En d'autres mots, la population belge présente globalement des apports en protéines considérés comme adéquats.

En 2014, les principales sources alimentaires de protéines sont similaires à celles qui avaient été relevées en 2004, à savoir la viande et les produits à base de viande (y compris les substituts végétariens), les céréales et les produits céréaliers, ainsi que les produits laitiers et de substitution. Ensemble, ces aliments représentent, en moyenne, 75 % des apports en protéines de la population belge âgée de 3 à 64 ans.

1. INTRODUCTION

Les protéines constituent une source d'azote et d'acides aminés essentiels, nécessaires à la croissance et au maintien de l'organisme. Les protéines sont de longues chaînes d'acides aminés ; parmi ces derniers, il s'agit de distinguer les acides aminés essentiels des acides aminés non essentiels. Les premiers ne peuvent pas être synthétisés par l'organisme et doivent donc se trouver dans notre alimentation, tandis que les seconds peuvent être synthétisés par des précurseurs naturellement présents dans l'organisme (dans des conditions physiologiques normales).

Les acides aminés constituent donc, d'une part, les blocs de construction des protéines (synthèse protéique). Des apports en acides aminés et en énergie suffisants, combinés à une activité physique, sont essentiels à la synthèse des protéines, celles-ci contribuant à la formation des muscles et au maintien de la masse musculaire.

Les protéines et le calcium sont les principales composantes dans le développement optimal de la structure osseuse. Une carence en protéines entraîne, par conséquent, un risque accru de fractures.

D'autre part, chaque acide aminé a également son propre trajet métabolique (indépendamment de la synthèse protéique) : par exemple, certains acides aminés sont des précurseurs de la synthèse d'ADN et d'ARN, tandis que d'autres sont des précurseurs des neurotransmetteurs ou de certaines hormones.

Enfin, les protéines apportées en excès pourront être scindées et serviront à la production de sucre (glucose), de lipides et d'énergie. En termes énergétique, 1 g de protéines apporte 4 kcal d'énergie.

Les protéines se trouvent dans des aliments d'origine animale comme ceux d'origine végétale. Cependant, la qualité des protéines peut varier en fonction de la source ; elle dépend également de la digestibilité de celles-ci et de la présence d'acides aminés essentiels. Il existe différentes méthodes pour mesurer la qualité d'une protéine, la plus utilisée étant le « Protein Digestibility-Corrected Amino Acid Score » (PDCAAS-score) (1;2). Le PDCAAS-score dépend de l'acide aminé essentiel limitant, c'est-à-dire l'acide aminé essentiel le moins présent. Les aliments d'origine animale présentent généralement un PDCAAS-score plus élevé que les aliments d'origine végétale (à l'exception des produits à base de soja). Une alimentation variée, combinant à la fois des aliments d'origine animale et végétale, comprend tous les acides aminés essentiels en suffisance. La plupart des produits végétaux ont un acide aminé spécifique présent en moins grande quantité ; le fait de combiner et de varier les aliments d'origine végétale consommés permet donc de respecter les recommandations concernant les différents acides aminés essentiels (3).

Recommandations nutritionnelles

Différents types de recommandations existent en ce qui concerne les apports en protéines. L'**apport de référence de la population**¹ (ARP) tout d'abord, les **besoins moyens (BM)** et l'**apport maximal tolérable (AMT)**.

¹ L'apport de référence de la population est l'apport couvrant les besoins de plus de 97,5 % de la population.

Tableau 1 | Recommandations nutritionnelles du Conseil Supérieur de la Santé (révision 2016) concernant les apports quotidiens en protéines, par sexe et par âge (3), Belgique

Âge	Besoin moyen (g/kg/jour)	Apport de référence de la population (g/kg/jour)	Masse corporelle de référence (kg)		Apport de référence de la population (g/jour)	
			Hommes	Femmes	Hommes	Femmes
3	0,73	0,90	14,7	14,2	13	13
4	0,69	0,86	17,0	16,4	15	14
5	0,69	0,85	19,2	18,7	16	16
6	0,72	0,89	21,5	21,1	19	19
7	0,74	0,91	24,3	23,8	22	22
8	0,75	0,92	27,4	26,8	25	25
9	0,75	0,92	30,6	30,0	28	28
10	0,75	0,91	33,8	33,7	31	31
11	0,75 (h), 0,73 (f)	0,91 (h), 0,90 (f)	37,3	37,9	34	34
12	0,74 (h), 0,72 (f)	0,90 (h), 0,89 (f)	41,5	42,6	37	38
13	0,73 (h), 0,71 (f)	0,90 (h), 0,88 (f)	46,7	47,5	42	42
14	0,72 (h), 0,70 (f)	0,89 (h), 0,87 (f)	52,7	51,6	47	45
15	0,72 (h), 0,69 (f)	0,88 (h), 0,85 (f)	59,0	54,6	52	46
16	0,71 (h), 0,68 (f)	0,87 (h), 0,84 (f)	64,1	56,4	56	47
17	0,70 (h), 0,67 (f)	0,86 (h), 0,83 (f)	67,5	57,4	58	48
18-59	0,66	0,83	74,6	62,1	62	52
≥60	0,66	0,83	73,5	66,1	61	55

Source : adapté de l'EFSA, 2012 (4).

Dans les recommandations prodiguées par l'Autorité Européenne de Sécurité des Aliments (EFSA), la méthode de l'équilibre azoté a été utilisée afin de déterminer les besoins en protéines (4) : ceux-ci correspondent à la quantité de protéines nécessaire pour compenser la perte d'azote après correction en fonction de l'efficacité de l'utilisation des protéines et la qualité des protéines provenant de l'alimentation. Des études chez l'homme montrent que les besoins moyens en ce qui concerne l'apport en protéines pour l'entretien d'un corps adulte se situe au tour de 0,66 g par kg de masse corporelle et par jour (3;4) ; ceci couvre les besoins pour 50 % des individus.

Les besoins moyens en protéines exprimés en pourcentage des apports énergétiques quotidiens sont, en moyenne, de 9 à 11% des apports énergétiques (4;5). Dans le cadre de l'enquête de consommation alimentaire 2014-215 (comme dans celle de 2004), la valeur moyenne de 10 en% a été utilisée afin d'identifier le pourcentage de la population répondant aux recommandations.

L'apport référence de la population (APR) peut s'exprimer de différentes manières : en pourcentage des apports énergétiques quotidiens (en%) ou en g de protéines par kg de masse corporelle et par jour (g par kg et par jour). Le Conseil Supérieur de la Santé et EFSA a défini l'apport de référence de la population en termes de protéines (calculé afin d'être sûr de couvrir les besoins de 97,5 % des individus) à 0,83 g par

kg de masse corporelle et par jour pour les adultes suivant un régime européen varié (3;4). Les besoins en protéines des enfants et des adolescents sont plus élevés car ils sont en pleine croissance. À partir de 7 ans, les valeurs diminuent ensuite progressivement pour atteindre les valeurs adultes à l'âge de 18 ans (Tableau 1).

Dans la plupart des sources, l'apport de référence de la population est exprimé en pourcentage des apports énergétiques quotidiens et a une valeur de 15 en% environ (3;4).

Apport maximal tolérable

Un régime très riche en protéines accroît la charge acide dans le corps, ce qui peut avoir un impact négatif sur les reins qui doivent éliminer cet acide, mais aussi sur le squelette qui tente de neutraliser cet acide en sécrétant du calcium. Un corps humain en bonne santé est capable de s'adapter à des apports en protéines nettement supérieurs au besoin moyen recommandé : chez les adultes, des apports en protéines allant jusqu'à 25 en% ont été observés sans effets néfastes. Cette valeur est donc utilisée comme **apport maximal tolérable** (AMT)² par le Conseil Supérieur de la Santé (3;4).

² L'apport maximal tolérable est l'apport le plus élevé pour lequel aucun effet néfaste n'a été observé ou n'est attendu, sur base des données actuellement disponibles.

2. INSTRUMENTS

2.1. RAPPELS DE CONSOMMATION ALIMENTAIRE DE 24 HEURES

Deux rappels de consommation alimentaire de 24 heures non-consécutifs ont été réalisés auprès de chaque participant par des enquêteurs ayant reçu une formation spécifique. A deux reprises, les participants ont été invités à indiquer tout ce qu'ils avaient mangé et bu les 24 heures précédant le jour de l'interview en passant en revue les différents repas (petit-déjeuner, dix-heures, etc.). Il leur a également été demandé de rapporter en quelles quantités ces aliments/boissons avaient été consommés. Cette procédure de collecte des données a été réalisée de manière standardisée au moyen du logiciel GloboDiet³. Après un solide contrôle de qualité, ces données ont ensuite été couplées à des tables de composition des aliments : chaque aliment consommé a donc été relié à sa teneur en énergie, en macronutriments (lipides, glucides, protéines) et en micronutriments (vitamines, calcium, fer, etc.).

2.2. INDICATEURS

Sur la base des données collectées lors des deux rappels de consommation alimentaire de 24 heures, les apports habituels en protéines ont été estimés au moyen du modèle de consommation quotidienne du logiciel SPADE⁴ (6;7). Afin de permettre une comparaison avec les recommandations du Conseil Supérieur de la Santé, ces apports ont été estimés en :

- pourcentage des apports énergétiques quotidiens (en% par jour), en g par jour et
- g par kg de masse corporelle et par jour.

Ces apports ont été calculés dans un premier temps pour l'ensemble des participants (à l'exception d'un participant présentant des apports nuls en protéines pour les deux jours de rappel). Dans une deuxième phase, ils ont été estimés en excluant des analyses les personnes ayant fortement sous-évalué leurs apports énergétiques (cf. chapitre sur les apports énergétiques).

Les résultats ont été comparés aux recommandations prodiguées par le Conseil Supérieur de la Santé, à savoir :

- l'apport de référence de la population (ARP) exprimé en en% ;
- l'apport de référence de la population (ARP) exprimé en g par jour ;
- l'apport maximal tolérable (AMT) exprimé en en%.

Les résultats obtenus ont également été comparés aux directives concernant les besoins moyens en protéines tel que défini par l'EFSA (en g par kg de masse corporelle et par jour et en pourcentage des apports énergétiques quotidiens).

³ Se référer à la Section « Introduction générale et méthodologie » de l'enquête pour davantage d'informations sur le rappel de consommation alimentaire et le logiciel GloboDiet®.

⁴ Se référer à la Section « Introduction générale et méthodologie » de l'enquête pour davantage d'informations concernant le fonctionnement du logiciel SPADE®.

3. RÉSULTATS

3.1. APPORTS HABITUELS

En Belgique, en 2014, les apports habituels en protéines s'élèvent à 72 g par jour au sein de la population âgée de 3 à 64 ans ; la médiane est de 70 g par jour et le percentile 97,5 % de 115 g par jour.

L'apport moyen grimpe à 79 g par jour lorsque les personnes sous-évaluant leurs apports énergétiques sont exclues de l'échantillon (cf. chapitre sur les apports énergétiques) ; la médiane est alors de 78 g par jour et le percentile 97,5 % de 122 g par jour.

Tous les résultats présentés ci-dessous concernent les analyses réalisées après exclusion des personnes sous-évaluant leurs apports énergétiques.

Les hommes ont des apports en protéines significativement plus élevés (89 g par jour) que les femmes (68 g par jour). Ces apports augmentent par ailleurs avec l'âge : de 48 g par jour chez les enfants âgés de 3 à 5 ans, à 83 g par jour chez les adultes âgés de 40 à 64 ans.

Les personnes présentant un IMC considéré comme normal consomment significativement moins de protéines (77 g par jour) que les personnes en situation de surpoids (81 g par jour) ou souffrant d'obésité (88 g/jour). Les apports moyens en protéines s'avèrent, par contre, relativement similaires quel que soit le niveau d'éducation, la région de résidence ou l'année de l'enquête (2004 versus 2014).

Les apports habituels en protéines ont également été exprimés en pourcentage des apports énergétiques (en%). La quantité de protéines consommée est en effet liée aux besoins énergétiques totaux ; le fait d'exprimer ces apports en pourcentage des apports énergétiques permet donc de comparer des groupes d'individus ayant des besoins en énergie différents (les enfants et les adultes, par exemple).

Exprimés en pourcentage des apports énergétiques, les apports habituels en protéines, au sein de la population belge âgée de 3 à 64 ans, s'élèvent en moyenne à 15,3 en%. Ce pourcentage s'avère être similaire parmi les hommes et les femmes. Le 5ème percentile s'élève à 11,5 en%, ce qui signifie que 95 % de la population possède un apport en protéines supérieur à cette valeur.

La contribution des protéines aux apports énergétiques augmente légèrement avec l'âge : de 14,8 en% chez les enfants âgés de 3 à 5 ans, à 15,8 en% chez les adultes âgés de 40 à 64 ans. Cette contribution moyenne varie également en fonction de l'IMC : les personnes avec un IMC « normal » ont un apport en protéines significativement plus faible (15,0 en%) par rapport à celui des personnes en situation de surpoids (15,7 en%) ou souffrant d'obésité (16,2 en%).

Il n'existe par contre, pas de différences notables à ce sujet en fonction du niveau d'éducation, de la région de résidence ou de l'année de l'enquête (2004 versus 2014).

3.2. RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES

3.2.1. Apport de référence de la population

Le Conseil Supérieur de la Santé recommande un apport de référence de la population pour les protéines aux alentours des 15 en%.

En Belgique, en 2014, 52,1 % de la population âgée de 3 à 64 ans présente un apport en protéines dépassant la limite des 15 % des apports énergétiques (> 15 en%) (après exclusion des sous-rapporteurs).

Le pourcentage de personnes ayant un apport en protéines supérieur à 15 en% est significativement plus élevé chez les adultes (de 50,3 à 60,4 %) que chez les enfants et les adolescents (de 36,7 à 44,2 %). Le pourcentage d'hommes et de femmes ayant un apport en protéines supérieur à l'apport de référence de la population est par contre quasiment égal (respectivement 50,7 et 52,9 %).

Ce pourcentage est significativement plus faible chez les personnes ayant un IMC considéré comme normal (47,2 %) que chez les personnes souffrant de surpoids (57,6 %) et d'obésité (67,3 %). La proportion de personnes dépassant cette recommandation a par ailleurs, tendance à augmenter avec le niveau d'éducation ; il n'est toutefois pas possible d'affirmer que ce gradient est significatif sur base des intervalles de confiance uniquement.

Enfin, en 2014 en Belgique, le pourcentage de la population (de 15 à 64 ans) présentant un apport en protéines supérieur à l'apport de référence de la population de 15 en% est relativement similaire à celui qui était observé en 2004.

Comme décrit dans l'introduction, l'apport de référence de la population pour les protéines peut également être exprimé en g par jour. Cet apport recommandé variera dès lors en fonction de la masse corporelle. Sur base des valeurs standard de masse corporelle utilisées par l'EFSA, ce sont 95,6 % des femmes et 98,6 % des hommes qui dépassent les recommandations. Tant chez les femmes que chez les hommes, ce pourcentage diminue avec l'âge. Il augmente par contre avec la masse corporelle. Le pourcentage d'hommes (de 15 à 64 ans) dépassant cette recommandation est similaire à celui qui était noté en 2004 (99,2 %). Chez les femmes, par contre, une augmentation est observée en 2014 (92,6 %) en comparaison à 2004 (96,0 %).

3.2.2. Besoin moyen

Le besoin moyen pour les protéines est de 9 à 11 en%.

En Belgique, en 2014, la quasi-totalité (99,3 %) de la population âgée de 3 à 64 ans présente un apport en protéines contribuant à plus de 10 % des apports énergétiques (> 10 en%). En d'autres mots, seule une minorité (0,7 %) de la population n'atteint pas cette recommandation moyenne (après exclusion des sous-rapporteurs).

Le pourcentage de personnes ayant un apport en protéines inférieur à 10 en% est significativement plus faible chez les adultes âgés de 40 à 64 ans (0,3 %) que chez les enfants et les adolescents (de 1,0 % à 1,6 %). Le pourcentage d'hommes et de femmes ayant un apport en protéines inférieur à l'apport de référence de la population est par contre quasiment égal (respectivement 0,5 % et 0,8 %).

Ce pourcentage est significativement plus élevé chez les personnes ayant un IMC considéré comme normal (0,7 %) que chez les personnes souffrant d'obésité (0,1 %). La proportion de personnes n'atteignant pas cette recommandation a, par ailleurs, tendance à diminuer avec le niveau d'éducation ; il n'est toutefois pas possible d'affirmer que ce gradient est significatif sur base des intervalles de confiance uniquement.

Enfin, en 2014, le pourcentage de la population belge (de 15 à 64 ans) présentant un apport en protéines inférieur à l'apport de référence de la population de 10 en% est relativement similaire à celui qui était observé en 2004.

Le besoin moyen en protéines peut aussi s'exprimer en g par kg de masse corporelle et par jour.

Seulement 0,5 % des femmes et 0,1 % des hommes qui présentent un apport en protéines inadéquat (après exclusion des sous-rapporteurs). Ces recommandations sont très sensibles au phénomène de sous-rapportage. Ainsi, en prenant les sous-rapporteurs en compte dans les analyses, ce sont alors 7,2 % des femmes et 4,2 % des hommes qui présentent un apport en protéines inadéquat.

3.2.3. Apport maximal tolérable

Selon le Conseil Supérieur de la Santé et l'EFSA, les apports en protéines ne devraient pas dépasser 25 % des apports énergétiques.

En Belgique, en 2014, la quasi-totalité de la population (de 3 à 64 ans) respecte cette recommandation : seule une très faible minorité (0,1 % de la population) présente en effet un apport en protéines supérieur à 25 en%. Les adultes plus âgés (de 40 à 64 ans), les personnes souffrant d'obésité et les personnes diplômées de l'enseignement supérieur de type court dépassent cette limite supérieure un peu plus fréquemment (0,2 %). Enfin, une légère augmentation du pourcentage de personnes (de 15 à 64 ans) dépassant cette limite supérieure a été observée entre 2004 (0,0 %) et 2014 (0,1 %).

3.3. SOURCES DE PROTÉINES

En Belgique, en 2014, les principales sources alimentaires de protéines sont les suivantes :

- la viande et les préparations à base de viande (y compris les substituts végétariens) ;
- les céréales et les produits céréaliers ;
- les produits laitiers et de substitution.

Ces aliments contribuent ensemble à 75,0 % des apports en protéines de la population âgée de 3 à 64 ans. Le poisson, les coquillages et les crustacés contribuent également de manière substantielle aux apports en protéines de la population (6,3 %). Enfin, les pâtisseries et les biscuits sucrés, les légumes, les pommes de terre et autres tubercules contribuent ensemble à 9,2 % des apports en protéines.

Tableau 2 | Contribution des différents groupes d'aliments aux apports quotidiens en protéines au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014

Groupes d'aliments	Contribution moyenne à l'apport en protéines (%)	Intervalle de confiance à 95 %
Pommes de terre et autres tubercules	2,3	(2,1-2,5)
Légumes	3,0	(2,8-3,1)
Légumineuses	0,3	(0,2-0,4)
Fruits	1,9	(1,6-2,1)
Produits laitiers et substituts	19,0	(18,2-19,8)
Céréales et produits céréaliers	21,4	(20,8-22,1)
Viande, produits dérivés et végétariens	34,6	(33,4-35,9)
Poisson, coquillages et crustacés	6,3	(5,5-7,1)
Œufs et produits dérivés	1,5	(1,3-1,8)
Matières grasses et huile	0,1	(0,1-0,1)
Sucre et confiseries	1,8	(1,6-2,1)
Pâtisseries et biscuits sucrés	3,9	(3,6-4,2)
Boissons non alcoolisées	1,2	(1,1-1,3)
Boissons alcoolisées	0,5	(0,4-0,7)
Condiments, sauces, épices	1,0	(0,9-1,1)
Bouillon	0,0	(0,0-0,0)
Divers*	0,3	(0,2-0,4)
Snacks**	0,9	(0,7-1,0)

Source: Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014.

Pourcentages pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

* Certains produits végétariens, substituts de repas, produits diététiques.

** Chips, biscuits salés, apéritifs.

Des tableaux détaillés décrivant la contribution moyenne de chaque groupe d'aliments aux apports en protéines de la population selon le sexe, l'âge, l'IMC, le niveau d'éducation, le lieu de résidence et l'année de l'enquête, sont présentés dans la Section 5. Les principales différences observées à ce sujet sont les suivantes :

- la contribution des produits laitiers et des légumes aux apports en protéines est plus élevée chez les femmes que chez les hommes.
- les produits laitiers, les fruits, les pâtisseries et les biscuits sucrés contribuent davantage aux apports en protéines des enfants. Les céréales et les produits céréaliers contribuent quant à eux davantage aux apports en protéines des adolescents qu'à ceux des adultes. La contribution des légumes, des fruits, du poisson et des boissons alcoolisées et non alcoolisées aux apports en protéines est plus importante chez les adultes.
- les personnes souffrant d'obésité ont une part plus importante de leurs apports en protéines qui provient de la consommation de viande et de préparations à base de viande, en comparaison avec les personnes ayant un IMC « normal » ou en situation de surpoids.
- la viande et les pommes de terre contribuent de manière plus marquée aux apports en protéines des personnes détenant un niveau d'instruction relativement faible, tandis que les personnes plus instruites tirent davantage de leurs protéines dans les fruits, les céréales et les produits céréaliers.
- la contribution des pommes de terre aux apports protéiques de la population âgée de 15 à 64 ans est inférieure en 2014, à celle qui était observée en 2004, tandis que la contribution du poisson, des coquillages et crustacés et des boissons non alcoolisées s'avère supérieure.

4. DISCUSSION

Les protéines alimentaires constituent une source importante d'azote et d'acides aminés (4). Ces derniers constituent des précurseurs essentiels de la synthèse de l'ARN et l'ADN, mais aussi des neurotransmetteurs et des hormones. De plus, ils peuvent également être transformés en sucre, en lipides et en énergie (4).

Sources de protéines

En Belgique, comme dans les autres pays européens, les principales sources de protéines sont la viande et les préparations à base de viande, les céréales et les produits céréaliers, ainsi que les produits laitiers. Ces aliments représentent en moyenne 75 % des apports en protéines de la population (4). Les sources d'origine animale sont par ordre décroissant de contribution : la viande et les préparations à base de viande (35 %), les produits laitiers (19 %), le poisson, les coquillages et les crustacés (6 %) et les œufs (2 %). Les principales sources d'origine végétale sont les céréales et les produits céréaliers (21 %), de même que les légumes (3 %), les pommes de terre et autres tubercules (2 %), dans une moindre mesure.

En 2014, la contribution des différents groupes d'aliments aux apports protéiques de la population est globalement similaire à celle qui était observée lors de la précédente enquête, menée en 2004 (8). Une légère diminution de la contribution des pommes de terre et autres tubercules, ainsi qu'une légère hausse de la contribution du poisson, des coquillages et crustacés et des boissons non alcoolisées ont néanmoins été observées. Aux Pays-Bas, la contribution du lait et des produits laitiers aux apports en protéines est plus élevée qu'en Belgique, tandis que la contribution du poisson, des coquillages et des crustacés est plus basse (4).

Apports habituels

En 2014, le Belge (de 3 à 64 ans) consomme en moyenne 79 g de protéines par jour. Ces apports en protéines contribuent à 15 % des apports énergétiques quotidiens de la population. Ces chiffres sous-estimés après exclusion des sous-rapporteurs. Un tel phénomène de sous-rapportage peut être lié à des biais liés à la mémoire (le fait de se souvenir exactement ce qui a été consommé) ou à d'autres caractéristiques psychosociales (désirabilité sociale, angoisse, dépression), ou encore être la conséquence du suivi d'un régime ou d'une maladie (9). Cela entraîne non seulement une diminution des apports énergétiques estimés mais est également associé à certaines caractéristiques de la population (par exemple, le surpoids et l'obésité) et à un rapportage sélectif des aliments (aliments sains ou non). Ne pas tenir compte de ces sous-estimations peut donner lieu à des associations inattendues entre certaines caractéristiques (telles que l'IMC et le niveau d'éducation) et la consommation d'aliments ou de nutriments (10), c'est pourquoi le présent rapport se concentre essentiellement sur les résultats des analyses réalisées après exclusion des sous-rapporteurs.

Les apports en protéines peuvent être estimés en quantités absolues consommées, c'est-à-dire en g par jour ; de tels résultats sont cependant très sensibles aux besoins énergétiques des participants, ceux-ci étant différents pour les jeunes ou les personnes âgées, les femmes ou les hommes, les petits ou les grands. Les apports en protéines ont par conséquent été étudiés en considérant leur contribution aux apports énergétiques quotidiens : sur base de cette unité, la valeur estimée varie en effet nettement moins selon les besoins énergétiques et peut dès lors être comparée entre groupes de la population ayant des besoins en énergie différents (les enfants et les adultes, par exemple).

La contribution moyenne des protéines aux apports énergétiques, au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, est de 15 en% (après exclusion des sous-rapporteurs), le percentile 97,5 s'élevant à 21 en%. La moyenne observée parmi la population âgée de 15 à 64 ans en 2014 est similaire à celle observée lors de la précédente enquête menée en 2004 (16 en%). La contribution des protéines aux apports énergétiques augmente légèrement avec l'âge. Ces différents résultats sont du même ordre de grandeur que ceux observés dans les pays voisins et plus généralement en Europe (4;11;12).

La contribution des protéines aux apports en énergie augmente par ailleurs lorsque l'IMC augmente. L'enquête de consommation n'étant pas une étude longitudinale, il n'est dès lors pas possible de déterminer la direction d'une telle relation : les personnes en surpoids ou souffrant d'obésité choisissent-elles de consommer davantage d'aliments protéinés suite à cette situation ou à l'inverse une consommation plus

élevée d'aliments riches en protéines augmente-t-elle les risques de surpoids ou d'obésité ? Une étude européenne à grande échelle suggère cependant qu'un apport en protéines supérieur à 20 en% accroît sur une période de longue durée, le risque de surpoids et d'obésité, indépendamment du fait que cet apport accru le soit au détriment des glucides ou des lipides (13). Chez les jeunes enfants aussi, un apport élevé en protéines, pendant une période de suivi de 5 ans, a été associée au développement d'un IMC plus élevé (14). Une contribution élevée des protéines aux apports énergétiques est en outre associée au développement du diabète de type 2 (15). Ces associations s'expliquent surtout par un apport élevé en protéines d'origine animale ; à l'inverse, un apport élevé en protéines d'origine végétale réduirait ce risque (15). Bien que les apports en protéines n'aient pas été évalués séparément en fonction de leur origine (animale versus végétale), les résultats obtenus montrent que la contribution de la viande et des préparations à base de viande est supérieure chez les personnes souffrant d'obésité.

Contrairement aux glucides, les apports en protéines, exprimés en pourcentage des apports énergétiques, s'avèrent relativement similaires quel que soit le niveau d'éducation. Des résultats divergents sont observés à ce sujet dans la littérature (16). Ces différences peuvent s'expliquer en partie par la variation en ce qui concerne les utilisés afin d'évaluer le niveau socio-économique des individus (niveau d'éducation, revenu, profession) ainsi que par la prise en compte ou l'exclusion des sous-rapporteurs dans les analyses réalisées. A titre d'exemple, dans la présente enquête, lorsque les sous-rapporteurs sont pris en considération dans les analyses, la contribution moyenne des protéines aux apports énergétiques a tendance à être plus élevée chez les personnes diplômées de l'enseignement supérieur de type long que chez celles ayant un niveau d'éducation plus faible.

Recommandations nutritionnelles

Globalement, la population belge (de 3 à 64 ans) consomme suffisamment de protéines, une constatation également observée dans d'autres pays européens (4). Un apport insuffisant en protéines, c'est-à-dire inférieur au besoin moyen (en g par kg et par jour), ne semble, en effet, pas être d'application en Belgique puisque seule une très faible minorité des hommes (0,1 %) et des femmes (0,5 %) sont dans ce cas. Cependant, lorsque les sous-rapporteurs sont repris dans les analyses, ce sont alors 4 % des hommes et 7 % des femmes qui auraient un apport en protéines inadéquat. Dans l'hypothèse où le sous-rapportage pourrait principalement s'expliquer par une consommation énergétique réduite de manière délibérée, cette situation serait problématique. Il est en effet important de consommer suffisamment de protéines, même en cas de régime.

En ce qui concerne l'apport de référence de la population recommandé – à savoir environ 15 en% – les résultats de l'enquête montrent que 52,1 % de la population belge (de 3 à 64 ans) présente un apport en protéines supérieur à cette norme. Cette proportion est moins élevée chez les enfants et chez les adolescents: 36,7 % (6 à 9 ans) à 60,4 % (40 à 64 ans). Exprimés en valeur absolue (c'est-à-dire en g par jour), quasi tout le monde dépasse l'ARP. La différence dans les résultats exprimés en pourcentage des apports énergétiques et en valeur absolue est plus grande chez les enfants et les adolescents que chez les adultes. Le fait que les jeunes soient moins nombreux à se situer au-dessus la norme de 15 en% pourrait donc peut-être s'expliquer par la composition de leur régime, celui-ci comportant proportionnellement trop de monosaccharides et de disaccharides⁵.

L'EFSA ne formule pas de directives claires en ce qui concerne l'apport maximal tolérable, et ce en raison d'un manque de preuves scientifiques suffisantes concernant l'impact négatif pour la santé d'apports élevés en protéines (sur le long terme). Des apports en protéines allant jusqu'à environ 25 en% n'ont pas montré d'effet négatif chez les adultes ; cette limite est donc recommandée par le Conseil Supérieur de la Santé (3). En 2014, quasiment personne (0,1 % de la population âgée de 3 à 64 ans) ne dépasse cette limite en Belgique, des résultats qui sont similaires à ceux obtenus aux Pays-Bas (11).

⁵ Cf. Chapitre sur les apports en glucides.

CONCLUSION

En Belgique, en 2014, les apports en protéines contribuent, en moyenne, à 15 % des apports énergétiques de la population âgée de 3 à 64 ans (après exclusion des sous-rapporteurs), soit une valeur similaire à celle qui était observée en 2004. La contribution des protéines aux apports énergétiques augmente également avec l'âge et l'IMC, tandis qu'elle varie très peu selon le niveau d'éducation ou le sexe.

En ce qui concerne l'apport absolu de protéines (en g par jour), quasi tout le monde dépasse l'apport de référence de la population. Chez les enfants et les adolescents, la proportion d'individus présentant un apport en protéines supérieur à l'apport de référence de la population est moins élevée que chez les adultes, ce qui peut s'expliquer par une part plus élevée de monosaccharides et de disaccharides dans l'alimentation chez les jeunes. Globalement, la population belge (de 3 à 64 ans) présente des apports adéquats en protéines (après exclusion des sous-rapporteurs).

5. TABLEAUX

- Tableau 1** | Recommandations nutritionnelles du Conseil Supérieur de la Santé (révision 2016) concernant les apports quotidiens en protéines, par sexe et par âge (3), Belgique. 266
- Tableau 2** | Contribution des différents groupes d'aliments aux apports quotidiens en protéines au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014. 271
- Tableau 3** | Apports habituels en protéines (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par sexe et par âge, Belgique, 2014. 278
- Tableau 4** | Apports habituels en protéines (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique. 279
- Tableau 5** | Apports habituels en protéines (en g par jour) chez les femmes (de 3 à 64 ans), Belgique 280
- Tableau 6** | Apports habituels en protéines (en g par jour) chez les hommes (de 3 à 64 ans), Belgique 281
- Tableau 7** | Apports habituels en protéines (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans (sans les personnes sous-évaluant leurs apports énergétiques), par sexe et par âge, Belgique, 2014. 282
- Tableau 8** | Apports habituels en protéines (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans (sans les personnes sous-évaluant leurs apports énergétiques), Belgique. 283
- Tableau 9** | Apports habituels en protéines (en g par jour) chez les femmes âgées de 3 à 64 ans (sans les personnes sous-évaluant leurs apports énergétiques), Belgique 284
- Tableau 10** | Apports habituels en protéines totales (en g par jour) chez les hommes âgés de 3 à 64 ans (sans les personnes sous-évaluant leurs apports énergétiques), Belgique. 285
- Tableau 11** | Apports habituels en protéines (en en% par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par sexe et par âge, Belgique, 2014 286
- Tableau 12** | Apports habituels en protéines (en en% par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique 287
- Tableau 13** | Apports habituels en protéines (en en% par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans (sans les personnes sous-évaluant leurs apports énergétiques), par sexe et par âge, Belgique, 2014 288
- Tableau 14** | Apports habituels en protéines (en en% par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans (sans les personnes sous-évaluant leurs apports énergétiques), Belgique. 289
- Tableau 15** | Apports habituels en protéines (en g par kg de poids corporel et par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par sexe et par âge, Belgique, 2014 290
- Tableau 16** | Apports habituels en protéines (en g par kg de poids corporel et par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans (sans les personnes sous-évaluant leurs apports énergétiques), Belgique, 2014 291
- Tableau 17** | Contribution moyenne des pommes de terres et autres tubercules à l'apport en protéines (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique 292

Tableau 18	Contribution moyenne des légumes à l'apport en protéines (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	293
Tableau 19	Contribution moyenne des légumineuses à l'apport en protéines (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	294
Tableau 20	Contribution moyenne des fruits, noix, graines et olives à l'apport en protéines (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	295
Tableau 21	Contribution moyenne des produits laitiers et substituts à l'apport en protéines (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	296
Tableau 22	Contribution moyenne des céréales et produits céréaliers à l'apport en protéines (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	297
Tableau 23	Contribution moyenne de la viande, des préparations à base de viande et des produits de substitution à l'apport en protéines (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	298
Tableau 24	Contribution moyenne du poisson, des préparations à base de poisson, des coquillages et des crustacés à l'apport en protéines (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	299
Tableau 25	Contribution moyenne des œufs et produits dérivés à l'apport en protéines (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	300
Tableau 26	Contribution moyenne des matières grasses et des huiles à l'apport en protéines (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	301
Tableau 27	Contribution moyenne du sucre et des confiseries à l'apport en protéines (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	302
Tableau 28	Contribution moyenne des pâtisseries et biscuits sucrés à l'apport en protéines (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	303
Tableau 29	Contribution moyenne des boissons non alcoolisées à l'apport en protéines (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	304
Tableau 30	Contribution moyenne des boissons alcoolisées à l'apport en protéines (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	305
Tableau 31	Contribution moyenne des condiments, sauces et épices à l'apport en protéines (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014	306
Tableau 32	Contribution moyenne du bouillon à l'apport en protéines (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014	307
Tableau 33	Contribution moyenne des produits divers (certains produits végétariens, substituts de repas, produits diététiques) à l'apport en protéines (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014	308
Tableau 34	Contribution moyenne des chips, biscuits salés et apéritifs à l'apport en protéines (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014	309

Tableau 3 | Apports habituels en protéines (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par sexe et par âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95 %	P5	P50	P95	P97,5	% > ARP*	n = N
Hommes	3-5	49	(47-52)	30	47	72	78	100	230
	6-9	62	(59-63)	39	60	90	97	100	279
	10-13	71	(69-73)	46	69	103	110	99	210
	14-17	78	(75-80)	51	76	111	120	92	240
	18-39	87	(84-91)	57	85	125	134	91	305
	40-64	87	(85-90)	57	85	125	134	91	284
Femmes	3-5	47	(45-50)	31	46	67	71	100	224
	6-9	54	(52-55)	36	53	75	79	100	259
	10-13	57	(55-59)	39	56	79	84	96	239
	14-17	59	(58-61)	40	59	82	87	85	239
	18-39	63	(62-66)	43	62	86	91	79	314
	40-64	66	(63-67)	45	65	89	94	84	322

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant un apport positif en protéines au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

* Apport de référence de la population.

Tableau 4 | Apports habituels en protéines (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	n = N
SEXE	Hommes	83	(81-85)	49	81	122	131	1548
	Femmes	62	(61-64)	41	62	86	92	1597
AGE	3-5	49	(47-50)	30	47	73	79	454
	6-9	57	(56-59)	35	56	85	91	538
	10-13	64	(62-66)	40	62	93	101	449
	14-17	68	(67-70)	43	67	100	107	479
	18-39	76	(74-77)	48	74	110	118	619
	40-64	75	(73-77)	48	73	109	117	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	71	(69-72)	44	70	105	113	1969
	Surpoids	73	(72-76)	44	71	106	114	619
	Obésité	72	(70-77)	40	69	111	121	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	72	(70-73)	42	70	107	116	1290
	Supérieur de type court	74	(72-76)	44	72	109	118	885
	Supérieur de type long	71	(69-73)	44	70	104	111	915
REGION*	Flandre	74	(72-76)	44	72	109	117	1766
	Wallonie	70	(68-72)	42	68	106	114	1126
TOTAL		72	(71-73)	43	70	107	115	3145
ANNEE**	2004	77	(75-80)	46	75	114	122	1867
	2014	76	(76-79)	47	74	110	118	1598

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant un apport positif en protéines au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été incluses dans toutes les autres analyses.

** La comparaison entre années comprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 5 | Apports habituels en protéines (en g par jour) chez les femmes (de 3 à 64 ans), Belgique

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	% > ARP*	n = N
AGE	3-5	47	(45-50)	31	46	67	71	100	224
	6-9	54	(52-55)	36	53	75	79	100	259
	10-13	57	(55-59)	39	56	79	84	96	239
	14-17	59	(58-61)	40	59	82	87	85	239
	18-39	63	(62-66)	43	62	86	91	79	314
	40-64	66	(63-67)	45	65	89	94	84	322
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	63	(61-64)	42	62	86	91	86	993
	Surpoids	63	(61-65)	45	62	82	86	87	309
	Obésité	61	(60-66)	36	60	91	97	80	157
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	61	(59-63)	39	60	86	92	80	648
	Supérieur de type court	64	(62-66)	44	63	86	91	89	449
	Supérieur de type long	63	(61-65)	42	62	86	91	86	475
REGION*	Flandre	64	(62-65)	41	63	88	94	87	912
	Wallonie	61	(59-63)	41	60	85	90	83	557
TOTAL		62	(61-64)	41	62	86	92	85	1597
ANNEE**	2004	64	(63-66)	41	63	90	95	78	945
	2014	64	(64-67)	45	64	86	91	84	827

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant un apport positif en protéines au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

* Apport de référence de la population.

** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été incluses dans toutes les autres analyses.

*** La comparaison entre années comprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 6 | Apports habituels en protéines (en g par jour) chez les hommes (de 3 à 64 ans), Belgique

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	% > ARP*	n = N
AGE	3-5	49	(47-52)	30	47	72	78	100	230
	6-9	62	(59-63)	39	60	90	97	100	279
	10-13	71	(69-73)	46	69	103	110	99	210
	14-17	78	(75-80)	51	76	111	120	92	240
	18-39	87	(84-91)	57	85	125	134	91	305
	40-64	87	(85-90)	57	85	125	134	91	284
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	83	(80-84)	49	81	121	130	93	976
	Surpoids	82	(81-87)	48	81	120	129	91	310
	Obésité	82	(79-89)	50	80	122	131	88	153
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	82	(80-85)	48	81	119	128	93	642
	Supérieur de type court	84	(81-87)	48	82	127	138	92	436
	Supérieur de type long	81	(79-84)	49	80	118	127	91	440
REGION*	Flandre	84	(82-87)	50	83	122	131	95	854
	Wallonie	81	(78-83)	46	79	123	133	90	569
TOTAL		83	(81-85)	49	81	122	131	92	1548
ANNEE**	2004	90	(87-95)	57	88	128	136	92	922
	2014	87	(87-92)	56	85	124	132	90	771

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant un apport positif en protéines au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

* Apport de référence de la population.

** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été incluses dans toutes les autres analyses.

*** La comparaison entre années comprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 7 | Apports habituels en protéines (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans (sans les personnes sous-évaluant leurs apports énergétiques), par sexe et par âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95 %	P5	P50	P95	P97,5	% > ARP*	n = N
Hommes	3-5	48	(47-51)	33	47	67	71	100	222
	6-9	63	(61-64)	44	62	86	91	100	257
	10-13	75	(72-77)	53	73	101	107	100	151
	14-17	83	(80-85)	59	81	111	118	98	142
	18-39	95	(91-98)	68	94	128	136	98	236
	40-64	96	(92-99)	68	94	128	136	98	196
Femmes	3-5	46	(44-48)	33	45	62	66	100	212
	6-9	56	(54-58)	41	55	75	79	100	238
	10-13	63	(60-64)	46	62	82	87	100	162
	14-17	66	(64-68)	49	65	87	92	97	130
	18-39	71	(68-73)	52	70	93	98	95	201
	40-64	71	(68-73)	52	70	93	98	94	198

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant un apport positif en protéines au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

* Apport de référence de la population.

Tableau 8 | Apports habituels en protéines (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans (sans les personnes sous-évaluant leurs apports énergétiques), Belgique

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	n = N
SEXE	Hommes	89	(87-91)	53	89	125	134	1204
	Femmes	68	(67-69)	47	68	91	96	1141
AGE	3-5	48	(46-49)	32	46	68	72	434
	6-9	60	(58-61)	40	58	84	90	495
	10-13	69	(67-70)	47	67	96	103	313
	14-17	75	(73-76)	51	73	104	112	272
	18-39	84	(80-85)	57	82	117	125	437
	40-64	83	(81-85)	57	81	116	124	394
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	77	(74-78)	49	75	109	116	1623
	Surpoids	81	(80-86)	51	80	116	124	402
	Obésité	88	(84-94)	52	87	125	133	146
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	80	(78-82)	49	79	116	124	908
	Supérieur de type court	80	(77-82)	49	79	115	124	679
	Supérieur de type long	77	(74-78)	49	75	108	115	724
REGION*	Flandre	80	(78-82)	49	79	115	123	1364
	Wallonie	77	(74-79)	48	76	111	118	808
TOTAL		79	(77-80)	49	78	114	122	2345
ANNEE**	2004	87	(83-91)	59	85	121	129	1338
	2014	83	(84-88)	56	81	115	123	1039

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant un apport positif en protéines au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été incluses dans toutes les autres analyses.

** La comparaison entre années comprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 9 | Apports habituels en protéines (en g par jour) chez les femmes âgées de 3 à 64 ans (sans les personnes sous-évaluant leurs apports énergétiques), Belgique

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	% > ARP*	n = N
AGE	3-5	46	(44-48)	33	45	62	66	100	212
	6-9	56	(54-58)	41	55	75	79	100	238
	10-13	63	(60-64)	46	62	82	87	100	162
	14-17	66	(64-68)	49	65	87	92	97	130
	18-39	71	(68-73)	52	70	93	98	95	201
	40-64	71	(68-73)	52	70	93	98	94	198
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	67	(65-69)	47	67	90	95	95	778
	Surpoids	69	(68-74)	51	69	88	92	98	198
	Obésité	75	(74-82)	48	75	100	106	99	71
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	69	(66-72)	46	68	94	99	96	422
	Supérieur de type court	69	(66-70)	48	68	90	95	97	335
	Supérieur de type long	67	(65-69)	46	66	90	95	94	369
REGION*	Flandre	69	(67-71)	47	69	93	98	96	672
	Wallonie	67	(65-69)	48	66	88	92	96	388
TOTAL		68	(67-69)	47	68	91	96	96	1141
ANNEE**	2004	71	(70-74)	50	70	95	101	93	608
	2014	70	(70-74)	53	70	90	95	96	504

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant un apport positif en protéines au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

* Apport de référence de la population.

** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été incluses dans toutes les autres analyses.

*** La comparaison entre années comprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 10 | Apports habituels en protéines totales (en g par jour) chez les hommes âgés de 3 à 64 ans (sans les personnes sous-évaluant leurs apports énergétiques), Belgique

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	% > ARP*	n = N
AGE	3-5	48	(47-51)	33	47	67	71	100	222
	6-9	63	(61-64)	44	62	86	91	100	257
	10-13	75	(72-77)	53	73	101	107	100	151
	14-17	83	(80-85)	59	81	111	118	98	142
	18-39	95	(91-98)	68	94	128	136	98	236
	40-64	96	(92-99)	68	94	128	136	98	196
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	87	(84-90)	53	86	122	130	98	845
	Surpoids	91	(88-97)	55	91	128	137	99	204
	Obésité	99	(91-104)	80	99	122	127	100	75
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	88	(86-92)	53	88	124	132	98	486
	Supérieur de type court	91	(87-94)	52	90	133	143	98	344
	Supérieur de type long	88	(84-91)	56	89	118	124	99	355
REGION*	Flandre	90	(88-93)	54	90	126	134	99	692
	Wallonie	90	(86-93)	51	90	127	136	99	420
TOTAL		89	(87-91)	53	89	125	134	99	1204
ANNEE**	2004	101	(94-106)	72	100	135	142	99	730
	2014	95	(95-101)	69	93	127	134	99	535

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant un apport positif en protéines au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

* Apport de référence de la population.

** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été incluses dans toutes les autres analyses.

*** La comparaison entre années comprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 11 | Apports habituels en protéines (en en% par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par sexe et par âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95 %	P5	P50	P95	P97,5	% < BM ¹	% > ARP ²	% > AMT ³	n = N
Hommes	3-5	14,8	(14,4-15,4)	11,0	14,6	19,5	20,6	1,5	44,1	0,1	230
	6-9	15,0	(14,5-15,2)	11,1	14,7	19,6	20,7	1,3	46	0,1	279
	10-13	15,1	(14,8-15,3)	11,2	14,9	19,8	20,9	1,2	48,2	0,1	210
	14-17	15,2	(14,9-15,5)	11,3	15,0	20,0	21,1	1,0	50,3	0,2	240
	18-39	15,7	(15,5-16,2)	11,6	15,5	20,7	21,8	0,6	57,6	0,3	305
	40-64	16,6	(16,2-17,0)	12,2	16,3	21,8	23,0	0,3	68,6	0,7	284
Femmes	3-5	15,4	(14,4-17,1)	11,5	15,3	20,0	21,0	0,8	54,2	0,1	224
	6-9	15,6	(14,5-17,2)	11,6	15,4	20,2	21,3	0,6	56,9	0,1	259
	10-13	15,8	(14,7-17,4)	11,8	15,6	20,5	21,5	0,5	59,9	0,2	239
	14-17	16,0	(15,0-17,6)	12,0	15,9	20,7	21,8	0,4	62,9	0,2	239
	18-39	16,8	(15,7-18,4)	12,5	16,6	21,7	22,8	0,2	72,3	0,5	315
	40-64	18,0	(16,8-19,6)	13,5	17,8	23,2	24,4	0,0	84,4	1,7	322

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant un apport positif en protéines au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

¹ Besoin moyen.

² Apport de référence de la population.

³ Apport maximal tolérable.

Tableau 12 | Apports habituels en protéines (en en% par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

		Moyenne	IC 95 %	P5	P50	P95	P97,5	% < BM ¹	% > ARP ²	% > AMT ³	n = N
SEXE	Hommes	15,9	(15,7-16,2)	11,7	15,7	21,0	22,2	0,6	59,8	0,4	1548
	Femmes	17,1	(16,0-18,6)	12,5	16,8	22,3	23,5	0,2	74,4	1	1597
AGE	3-5	15,6	(14,5-16,7)	11,7	15,4	20,1	21,2	0,6	55,9	0,1	454
	6-9	15,7	(14,6-16,7)	11,8	15,5	20,3	21,4	0,5	58,2	0,2	538
	10-13	15,9	(14,8-16,8)	11,9	15,7	20,6	21,6	0,4	60,8	0,2	449
	14-17	16,1	(15,0-17,0)	12,0	15,9	20,8	21,9	0,3	63,3	0,3	479
	18-39	16,7	(15,7-17,8)	12,5	16,5	21,6	22,7	0,2	71,4	0,5	619
	40-64	17,7	(16,6-18,8)	13,3	17,5	22,9	24,1	0,0	82,4	1,4	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	17,5	(15,2-18,1)	13,5	17,3	22,0	23,0	0,0	83,2	0,6	1969
	Surpoids	16,5	(16,4-17,1)	12,0	16,3	21,8	23,0	0,5	67,4	0,7	619
	Obésité	17,2	(17,1-18,2)	12,7	17,0	22,7	24,0	0,1	75,6	1,4	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	16,1	(15,8-16,4)	11,6	15,8	21,5	22,7	0,8	60,8	0,7	1290
	Supérieur de type court	16,1	(15,8-16,4)	11,5	15,8	21,7	23,0	0,9	60,8	0,8	885
	Supérieur de type long	18,1	(15,6-19,1)	14,2	17,9	22,4	23,4	0,0	89,5	0,7	915
REGION*	Flandre	16,0	(15,8-16,2)	11,6	15,7	21,0	22,2	0,7	60,4	0,4	1766
	Wallonie	16,2	(15,8-16,4)	11,9	15,9	21,3	22,5	0,5	62,8	0,5	1126
TOTAL		16,9	(16,0-18,0)	12,5	16,7	22,1	23,3	0,2	73,4	0,8	3145
ANNEE**	2004	16,5	(15,5-17,1)	11,7	16,3	21,8	22,9	0,9	66,6	0,6	1867
	2014	17,3	(16,5-18,5)	12,8	17,0	22,4	23,6	0,1	77,1	1,0	1598

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant un apport positif en protéines au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

¹ Besoin moyen

² Apport de référence de la population.

³ Apport maximal tolérable.

** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été incluses dans toutes les autres analyses.

*** La comparaison entre années comprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 13 | Apports habituels en protéines (en en% par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans (sans les personnes sous-évaluant leurs apports énergétiques), par sexe et par âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95 %	P5	P50	P95	P97,5	% < BM ¹	% > ARP ²	% > AMT ³	n = N
Hommes	3-5	14,5	(14,2-15,3)	11,1	14,3	18,5	19,4	1,1	38,6	0,0	222
	6-9	14,6	(14,1-14,8)	11,1	14,4	18,6	19,6	1,0	40	0,0	257
	10-13	14,7	(14,2-14,8)	11,2	14,5	18,7	19,7	0,9	41,6	0,0	151
	14-17	14,8	(14,4-15,0)	11,3	14,6	18,9	19,8	0,8	43,3	0,0	142
	18-39	15,1	(14,8-15,5)	11,5	14,9	19,3	20,3	0,6	48,8	0,0	236
	40-64	15,6	(15,2-16,1)	11,9	15,5	20,0	21,0	0,3	57,7	0,1	196
Femmes	3-5	14,3	(14,1-15,0)	10,7	14,2	18,6	19,5	2,0	36,6	0,0	212
	6-9	14,5	(14,1-14,7)	10,8	14,3	18,7	19,7	1,8	38,4	0,0	238
	10-13	14,6	(14,2-14,8)	10,9	14,4	18,9	19,9	1,5	40,6	0,0	162
	14-17	14,7	(14,4-14,9)	11,0	14,6	19,1	20,1	1,3	42,7	0,0	130
	18-39	15,2	(14,8-15,5)	11,4	15,0	19,7	20,7	0,8	50,2	0,1	201
	40-64	16,0	(15,6-16,4)	12,0	15,8	20,7	21,7	0,4	62,1	0,2	198

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant un apport positif en protéines au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

¹ Besoin moyen.

² Apport de référence de la population.

³ Apport maximal tolérable.

Tableau 14 | Apports habituels en protéines (en en% par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans (sans les personnes sous-évaluant leurs apports énergétiques), Belgique

		Moyenne	IC 95 %	P5	P50	P95	P97,5	% < BM ¹	% > ARP ²	% > AMT ³	n = N
SEXE	Hommes	15,2	(15,0-15,5)	11,6	15,0	19,5	20,5	0,5	50,7	0,1	1204
	Femmes	15,4	(15,1-15,6)	11,4	15,2	20,0	21,1	0,8	52,9	0,1	1141
AGE	3-5	14,8	(14,3-15,1)	11,2	14,6	19,1	20,1	1,0	44,2	0,0	434
	6-9	14,4	(14,2-14,7)	10,9	14,2	18,5	19,4	1,6	36,7	0,0	495
	10-13	14,5	(14,3-14,7)	10,9	14,3	18,6	19,5	1,4	38,2	0,0	313
	14-17	14,6	(14,4-14,9)	11,1	14,5	18,8	19,8	1,2	41,1	0,0	272
	18-39	15,2	(14,9-15,4)	11,5	15,0	19,5	20,5	0,6	50,3	0,1	437
	40-64	15,8	(15,5-16,1)	12,0	15,6	20,3	21,4	0,3	60,4	0,2	394
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	15,0	(14,7-15,2)	11,4	14,8	19,2	20,1	0,7	47,2	0,0	1623
	Surpoids	15,7	(15,5-16,3)	11,9	15,5	20,1	21,1	0,3	57,6	0,1	402
	Obésité	16,2	(16,0-17,1)	12,5	16,1	20,6	21,6	0,1	67,3	0,2	146
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	15,2	(14,9-15,5)	11,3	15,0	19,9	21,0	1,0	50	0,1	908
	Supérieur de type court	15,3	(15,0-15,6)	11,4	15,1	20,0	21,1	0,8	51,6	0,2	679
	Supérieur de type long	15,3	(15,0-15,6)	11,9	15,2	19,2	20,1	0,2	53,4	0,0	724
REGION*	Flandre	15,4	(15,1-15,6)	11,4	15,2	20,0	21,0	0,8	52,6	0,1	1364
	Wallonie	15,3	(14,9-15,5)	11,7	15,1	19,5	20,5	0,4	51,5	0,1	808
TOTAL		15,3	(15,1-15,5)	11,5	15,1	19,8	20,8	0,7	52,1	0,1	2345
ANNEE**	2004	15,5	(14,6-16,3)	11,5	15,4	19,8	20,7	1,0	55,9	0,0	1338
	2014	15,5	(15,5-16,0)	11,7	15,3	19,9	20,9	0,5	55,2	0,1	1039

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant un apport positif en protéines au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

¹ Besoin moyen

² Apport de référence de la population.

³ Apport maximal tolérable.

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été incluses dans toutes les autres analyses.

**** La comparaison entre années comprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 15 | Apports habituels en protéines (en g par kg de poids corporel et par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par sexe et par âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95 %	P5	P50	P95	P97,5	% < BM*	% > ARP**	n = N
Hommes	3-5	2,9	(2,8-3,1)	1,9	2,9	4,3	4,6	0,0	100	226
	6-9	2,1	(2,1-2,2)	1,3	2,1	3,2	3,4	0,0	99,8	274
	10-13	1,7	(1,6-1,7)	1,0	1,6	2,5	2,7	0,3	98,2	208
	14-17	1,4	(1,3-1,5)	0,9	1,4	2,1	2,3	0,8	95,6	236
	18-39	1,2	(1,1-1,2)	0,7	1,1	1,8	1,9	3,1	86,4	304
	40-64	1,0	(1,0-1,1)	0,6	1,0	1,6	1,7	7,3	74,7	281
	Total		1,3	(1,3-1,3)	0,7	1,2	2,5	2,9	4,2	74,3
Femmes	3-5	2,8	(2,7-2,9)	1,8	2,7	3,9	4,2	0,0	100	222
	6-9	1,9	(1,8-1,9)	1,2	1,8	2,8	3,0	0,1	99,4	255
	10-13	1,4	(1,4-1,4)	0,9	1,3	2,0	2,2	1,0	94,2	237
	14-17	1,2	(1,2-1,2)	0,8	1,2	1,8	1,9	2,3	88,7	237
	18-39	1,0	(1,0-1,1)	0,6	1,0	1,5	1,6	6,8	74,8	297
	40-64	1,0	(0,9-1,0)	0,6	0,9	1,4	1,5	10,8	65,6	319
	Total		1,1	(1,1-1,2)	0,6	1,0	2,2	2,7	7,2	75,4

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant un apport positif en protéines au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

* Besoin moyen

** Apport de référence de la population.

Tableau 16 | Apports habituels en protéines (en g par kg de poids corporel et par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans (sans les personnes sous-évaluant leurs apports énergétiques), Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95 %	P5	P50	P95	P97,5	% < BM*	% > ARP**	n = N
Hommes	3-5	2,9	(2,8-3,1)	2,1	2,9	4,0	4,3	0,0	100	222
	6-9	2,2	(2,2-2,3)	1,5	2,2	3,1	3,3	0,0	100	257
	10-13	1,8	(1,7-1,8)	1,3	1,7	2,4	2,6	0,0	99,9	151
	14-17	1,6	(1,5-1,6)	1,1	1,5	2,1	2,3	0,0	99,8	142
	18-39	1,3	(1,3-1,3)	0,9	1,3	1,8	1,9	0,1	98,3	236
	40-64	1,2	(1,1-1,2)	0,8	1,1	1,6	1,7	0,3	94,8	196
	Total	1,4	(1,4-1,4)	0,9	1,3	2,5	2,9	0,1	97,2	1204
Femmes	3-5	2,8	(2,7-2,9)	2,0	2,8	3,9	4,1	0,0	100	212
	6-9	2,0	(1,9-2,1)	1,3	1,9	2,8	3,0	0,0	100	238
	10-13	1,5	(1,5-1,6)	1,1	1,5	2,1	2,2	0,0	0,6	162
	14-17	1,3	(1,3-1,4)	0,9	1,3	1,8	1,9	0,1	98,4	130
	18-39	1,2	(1,1-1,2)	0,8	1,1	1,6	1,7	0,4	93,9	201
	40-64	1,1	(1,0-1,1)	0,8	1,1	1,5	1,6	0,8	89,6	198
	Total	1,3	(1,2-1,3)	0,8	1,2	2,3	2,8	0,5	93,3	1141

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant un apport positif en protéines au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

* Besoin moyen.

** Apport de référence de la population.

Tableau 17 | Contribution moyenne des pommes de terres et autres tubercules à l'apport en protéines (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

PRO_01_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	2,4	(2,1-2,7)	2,4	(2,1-2,7)	1548
	Femmes	2,1	(1,9-2,4)	2,1	(1,9-2,4)	1597
AGE	3-5	1,8	(1,5-2,0)	1,8	(1,5-2,0)	454
	6-9	2,0	(1,7-2,3)	2,0	(1,7-2,3)	538
	10-13	2,7	(2,2-3,1)	2,7	(2,2-3,1)	449
	14-17	2,8	(2,3-3,2)	2,8	(2,3-3,2)	479
	18-39	2,2	(1,9-2,5)	2,2	(1,9-2,5)	619
	40-64	2,3	(2,0-2,6)	2,3	(2,0-2,6)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	2,2	(2,0-2,5)	2,3	(2,0-2,5)	1969
	Surpoids	2,2	(1,8-2,6)	2,2	(1,9-2,5)	619
	Obésité	2,5	(2,0-3,0)	2,4	(1,9-2,9)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	2,6	(2,3-2,9)	2,6	(2,3-2,9)	1290
	Supérieur de type court	2,3	(2,0-2,5)	2,2	(1,9-2,5)	885
	Supérieur de type long	1,8	(1,5-2,2)	1,8	(1,4-2,1)	915
REGION***	Flandre	2,5	(2,2-2,7)	2,5	(2,2-2,7)	1766
	Wallonie	2,2	(1,9-2,5)	2,2	(1,9-2,5)	1126
TOTAL		2,3	(2,1-2,5)			3145
ANNEE****	2004	3,4	(3,1-3,7)	3,4	(3,1-3,7)	1867
	2014	2,3	(2,1-2,5)	2,3	(2,1-2,5)	1598

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

* Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été incluses dans toutes les autres analyses.

*** La comparaison entre années comprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 18 | Contribution moyenne des légumes à l'apport en protéines (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

PRO_02_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	2,4	(2,2-2,6)	2,4	(2,2-2,6)	1548
	Femmes	3,5	(3,2-3,8)	3,5	(3,2-3,8)	1597
AGE	3-5	2,5	(2,2-2,8)	2,5	(2,2-2,8)	454
	6-9	2,5	(2,2-2,8)	2,5	(2,2-2,8)	538
	10-13	2,1	(1,9-2,4)	2,1	(1,9-2,4)	449
	14-17	2,2	(2,0-2,5)	2,2	(2,0-2,5)	479
	18-39	3,1	(2,7-3,4)	3,0	(2,7-3,4)	619
	40-64	3,2	(2,9-3,5)	3,2	(2,9-3,5)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	2,8	(2,6-3,1)	2,9	(2,6-3,2)	1969
	Surpoids	3,1	(2,8-3,4)	3,0	(2,7-3,4)	619
	Obésité	3,3	(2,8-3,9)	3,2	(2,7-3,7)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	2,7	(2,5-3,0)	2,7	(2,5-3,0)	1290
	Supérieur de type court	2,9	(2,6-3,2)	2,9	(2,6-3,2)	885
	Supérieur de type long	3,4	(3,0-3,8)	3,4	(3,0-3,8)	915
REGION***	Flandre	3,0	(2,8-3,2)	3,0	(2,8-3,2)	1766
	Wallonie	2,7	(2,4-2,9)	2,7	(2,4-2,9)	1126
TOTAL		3,0	(2,8-3,1)			3145
ANNEE****	2004	3,0	(2,8-3,3)	3,1	(2,9-3,4)	1867
	2014	3,1	(2,9-3,3)	3,1	(2,9-3,3)	1598

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

* Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été incluses dans toutes les autres analyses.

*** La comparaison entre années comprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 19 | Contribution moyenne des légumineuses à l'apport en protéines (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

PRO_03_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	0,3	(0,1-0,5)	0,3	(0,1-0,5)	1548
	Femmes	0,3	(0,1-0,5)	0,3	(0,1-0,5)	1597
AGE	3-5	0,3	(0,1-0,4)	0,3	(0,1-0,4)	454
	6-9	0,3	(0,1-0,5)	0,3	(0,1-0,5)	538
	10-13	0,2	(0,1-0,3)	0,2	(0,1-0,3)	449
	14-17	0,2	(0,0-0,3)	0,2	(0,0-0,3)	479
	18-39	0,3	(0,0-0,5)	0,3	(0,0-0,5)	619
	40-64	0,4	(0,2-0,6)	0,4	(0,2-0,6)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	0,4	(0,2-0,6)	0,5	(0,2-0,8)	1969
	Surpoids	0,2	(0,1-0,3)	0,2	(0,1-0,3)	619
	Obésité	0,2	(0,1-0,4)	0,2	(0,1-0,4)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	0,2	(0,1-0,4)	0,3	(0,0-0,5)	1290
	Supérieur de type court	0,2	(0,1-0,4)	0,2	(0,1-0,4)	885
	Supérieur de type long	0,4	(0,1-0,7)	0,5	(0,1-0,8)	915
REGION***	Flandre	0,2	(0,0-0,3)	0,2	(0,0-0,3)	1766
	Wallonie	0,4	(0,1-0,6)	0,4	(0,1-0,7)	1126
TOTAL		0,3	(0,2-0,4)			3145
ANNEE****	2004	0,3	(0,1-0,4)	0,3	(0,1-0,4)	1867
	2014	0,3	(0,2-0,5)	0,3	(0,2-0,5)	1598

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

* Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été incluses dans toutes les autres analyses.

*** La comparaison entre années comprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 20 | Contribution moyenne des fruits, noix, graines et olives à l'apport en protéines (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

PRO_04_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	1,5	(1,2-1,8)	1,5	(1,2-1,8)	1548
	Femmes	2,2	(1,8-2,6)	2,2	(1,8-2,6)	1597
AGE	3-5	2,2	(1,9-2,6)	2,2	(1,9-2,6)	454
	6-9	1,6	(1,4-1,9)	1,6	(1,4-1,9)	538
	10-13	1,2	(1,0-1,5)	1,2	(1,0-1,5)	449
	14-17	0,9	(0,7-1,1)	0,9	(0,7-1,2)	479
	18-39	2,0	(1,5-2,5)	1,9	(1,5-2,4)	619
	40-64	2,0	(1,7-2,4)	2,0	(1,7-2,4)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	2,0	(1,7-2,4)	2,1	(1,7-2,5)	1969
	Surpoids	2,0	(1,5-2,4)	1,9	(1,5-2,3)	619
	Obésité	1,2	(0,9-1,5)	1,2	(0,9-1,5)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	1,4	(1,1-1,7)	1,4	(1,2-1,7)	1290
	Supérieur de type court	2,2	(1,7-2,6)	2,1	(1,7-2,6)	885
	Supérieur de type long	2,2	(1,7-2,8)	2,2	(1,7-2,8)	915
REGION***	Flandre	2,0	(1,8-2,3)	2,1	(1,8-2,3)	1766
	Wallonie	1,3	(1,1-1,6)	1,3	(1,1-1,6)	1126
TOTAL		1,9	(1,6-2,1)			3145
ANNEE****	2004	2,0	(1,7-2,3)	2,0	(1,7-2,4)	1867
	2014	1,9	(1,7-2,2)	1,9	(1,7-2,2)	1598

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

* Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été incluses dans toutes les autres analyses.

*** La comparaison entre années comprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 21 | Contribution moyenne des produits laitiers et substituts à l'apport en protéines (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

PRO_05_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	17,5	(16,4-18,6)	17,4	(16,2-18,5)	1548
	Femmes	20,4	(19,3-21,5)	20,4	(19,3-21,5)	1597
AGE	3-5	26,9	(25,2-28,6)	26,9	(25,2-28,6)	454
	6-9	22,8	(21,2-24,4)	22,8	(21,2-24,4)	538
	10-13	19,0	(17,5-20,5)	19,0	(17,5-20,5)	449
	14-17	17,0	(15,6-18,4)	17,0	(15,6-18,4)	479
	18-39	17,9	(16,6-19,3)	17,9	(16,6-19,3)	619
	40-64	18,7	(17,3-20,1)	18,6	(17,2-20,0)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	19,5	(18,6-20,5)	19,1	(17,8-20,4)	1969
	Surpoids	18,7	(17,1-20,3)	18,9	(17,4-20,4)	619
	Obésité	18,2	(16,0-20,5)	19,0	(17,0-20,9)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	18,0	(16,8-19,2)	18,1	(16,9-19,3)	1290
	Supérieur de type court	19,8	(18,3-21,4)	19,6	(18,1-21,2)	885
	Supérieur de type long	19,4	(18,1-20,7)	19,2	(17,9-20,5)	915
REGION***	Flandre	19,1	(18,1-20,1)	19,1	(18,1-20,1)	1766
	Wallonie	19,6	(18,2-20,9)	19,5	(18,1-20,8)	1126
TOTAL		19,0	(18,2-19,8)			3145
ANNEE****	2004	19,0	(18,1-20,0)	19,0	(18,0-20,0)	1867
	2014	18,3	(17,3-19,2)	18,2	(17,3-19,2)	1598

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

* Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été incluses dans toutes les autres analyses.

*** La comparaison entre années comprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 22 | Contribution moyenne des céréales et produits céréaliers à l'apport en protéines (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

PRO_06_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	21,9	(20,9-22,9)	21,8	(20,8-22,9)	1548
	Femmes	21,0	(20,1-21,9)	21,0	(20,1-21,9)	1597
AGE	3-5	20,7	(19,4-22,0)	20,7	(19,4-22,0)	454
	6-9	21,3	(20,1-22,4)	21,3	(20,1-22,4)	538
	10-13	21,7	(20,5-22,9)	21,7	(20,5-22,9)	449
	14-17	23,9	(22,5-25,4)	23,9	(22,4-25,4)	479
	18-39	22,5	(21,2-23,8)	22,5	(21,2-23,8)	619
	40-64	20,2	(19,0-21,4)	20,2	(19,0-21,4)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	21,9	(21,0-22,8)	21,9	(20,8-23,0)	1969
	Surpoids	21,6	(20,0-23,1)	21,8	(20,5-23,2)	619
	Obésité	19,8	(18,1-21,4)	20,8	(19,2-22,5)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	20,7	(19,7-21,7)	20,7	(19,8-21,7)	1290
	Supérieur de type court	20,2	(19,0-21,4)	20,1	(18,9-21,3)	885
	Supérieur de type long	23,9	(22,4-25,3)	23,9	(22,3-25,5)	915
REGION***	Flandre	22,1	(21,2-23,0)	22,1	(21,3-23,0)	1766
	Wallonie	20,3	(19,2-21,4)	20,2	(19,0-21,3)	1126
TOTAL		21,4	(20,8-22,1)			3145
ANNEE****	2004	20,6	(19,8-21,3)	20,4	(19,6-21,2)	1867
	2014	21,4	(20,5-22,2)	21,3	(20,5-22,2)	1598

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

* Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été incluses dans toutes les autres analyses.

*** La comparaison entre années comprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 23 | Contribution moyenne de la viande, des préparations à base de viande et des produits de substitution à l'apport en protéines (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

PRO_07_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	36,3	(34,4-38,1)	36,3	(34,4-38,3)	1548
	Femmes	33,1	(31,4-34,8)	33,1	(31,4-34,8)	1597
AGE	3-5	28,0	(25,8-30,1)	27,9	(25,8-30,1)	454
	6-9	31,0	(29,0-33,1)	31,0	(29,0-33,1)	538
	10-13	35,6	(33,1-38,2)	35,6	(33,1-38,0)	449
	14-17	34,6	(32,2-37,0)	34,6	(32,2-37,0)	479
	18-39	35,8	(33,5-38,0)	35,8	(33,5-38,0)	619
	40-64	34,8	(32,5-37,1)	34,9	(32,6-37,3)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	33,1	(31,5-34,6)	32,9	(30,9-35,0)	1969
	Surpoids	34,0	(31,4-36,6)	34,0	(31,7-36,4)	619
	Obésité	41,3	(37,7-44,9)	39,6	(36,3-42,8)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	37,3	(35,4-39,2)	37,2	(35,3-39,1)	1290
	Supérieur de type court	35,3	(32,7-37,8)	35,7	(33,1-38,2)	885
	Supérieur de type long	30,1	(28,0-32,2)	30,1	(27,8-32,4)	915
REGION***	Flandre	33,3	(31,7-35,0)	33,4	(31,7-35,0)	1766
	Wallonie	37,4	(35,4-39,3)	37,6	(35,6-39,6)	1126
TOTAL		34,6	(33,4-35,9)			3145
ANNEE****	2004	33,2	(31,9-34,5)	33,4	(32,0-34,8)	1867
	2014	35,2	(33,7-36,7)	35,3	(33,7-36,8)	1598

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

* Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été incluses dans toutes les autres analyses.

*** La comparaison entre années comprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 24 | Contribution moyenne du poisson, des préparations à base de poisson, des coquillages et des crustacés à l'apport en protéines (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

PRO_08_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	6,2	(4,9-7,4)	6,3	(5,1-7,6)	1548
	Femmes	6,4	(5,3-7,5)	6,4	(5,3-7,5)	1597
AGE	3-5	4,8	(3,0-6,5)	4,8	(3,0-6,5)	454
	6-9	5,1	(3,4-6,8)	5,1	(3,4-6,8)	538
	10-13	3,4	(2,1-4,7)	3,4	(2,2-4,7)	449
	14-17	4,6	(3,4-5,9)	4,6	(3,4-5,9)	479
	18-39	5,1	(4,0-6,2)	5,1	(4,0-6,2)	619
	40-64	8,3	(6,6-9,9)	8,3	(6,7-10,0)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	6,2	(5,1-7,3)	7,1	(5,6-8,6)	1969
	Surpoids	7,7	(5,8-9,5)	7,0	(5,5-8,6)	619
	Obésité	4,4	(2,9-5,8)	4,4	(3,0-5,8)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	5,9	(4,7-7,1)	5,9	(4,7-7,1)	1290
	Supérieur de type court	5,9	(4,3-7,4)	5,8	(4,3-7,3)	885
	Supérieur de type long	7,1	(5,7-8,5)	7,4	(5,8-9,1)	915
REGION***	Flandre	6,7	(5,6-7,8)	6,7	(5,6-7,8)	1766
	Wallonie	4,5	(3,5-5,4)	4,5	(3,5-5,4)	1126
TOTAL		6,3	(5,5-7,1)			3145
ANNEE****	2004	5,0	(4,3-5,7)	5,1	(4,3-5,9)	1867
	2014	6,7	(5,8-7,7)	6,8	(5,8-7,8)	1598

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

* Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été incluses dans toutes les autres analyses.

*** La comparaison entre années comprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 25 | Contribution moyenne des œufs et produits dérivés à l'apport en protéines (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

PRO_09_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	1,6	(1,3-1,9)	1,6	(1,3-2,0)	1548
	Femmes	1,5	(1,2-1,8)	1,5	(1,2-1,8)	1597
AGE	3-5	2,1	(1,3-2,9)	2,1	(1,3-2,9)	454
	6-9	1,5	(1,1-2,0)	1,6	(1,1-2,0)	538
	10-13	1,8	(1,2-2,4)	1,8	(1,2-2,4)	449
	14-17	1,6	(1,1-2,1)	1,6	(1,1-2,1)	479
	18-39	1,3	(0,9-1,7)	1,3	(0,9-1,7)	619
	40-64	1,6	(1,2-2,0)	1,6	(1,2-2,1)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	1,5	(1,2-1,7)	1,4	(1,1-1,8)	1969
	Surpoids	1,7	(1,2-2,3)	1,6	(1,1-2,1)	619
	Obésité	1,6	(0,9-2,3)	1,5	(0,9-2,1)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	1,6	(1,2-2,0)	1,7	(1,2-2,1)	1290
	Supérieur de type court	1,3	(0,9-1,6)	1,3	(0,9-1,7)	885
	Supérieur de type long	1,7	(1,2-2,1)	1,7	(1,2-2,2)	915
REGION***	Flandre	1,4	(1,1-1,7)	1,4	(1,1-1,7)	1766
	Wallonie	1,5	(1,1-1,9)	1,6	(1,1-2,0)	1126
TOTAL		1,5	(1,3-1,8)			3145
ANNEE****	2004	2,2	(1,8-2,7)	2,3	(1,8-2,8)	1867
	2014	1,5	(1,2-1,8)	1,5	(1,2-1,8)	1598

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

* Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été incluses dans toutes les autres analyses.

*** La comparaison entre années comprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 26 | Contribution moyenne des matières grasses et des huiles à l'apport en protéines (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

PRO_10_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	0,1	(0,1-0,1)	0,1	(0,1-0,1)	1548
	Femmes	0,1	(0,1-0,1)	0,1	(0,1-0,1)	1597
AGE	3-5	0,1	(0,0-0,1)	0,1	(0,0-0,1)	454
	6-9	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	538
	10-13	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	449
	14-17	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	479
	18-39	0,0	(0,0-0,1)	0,0	(0,0-0,1)	619
	40-64	0,1	(0,1-0,1)	0,1	(0,1-0,1)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	0,1	(0,1-0,1)	0,1	(0,1-0,1)	1969
	Surpoids	0,1	(0,1-0,1)	0,1	(0,1-0,1)	619
	Obésité	0,1	(0,0-0,1)	0,1	(0,0-0,1)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	0,1	(0,1-0,1)	0,1	(0,1-0,1)	1290
	Supérieur de type court	0,1	(0,0-0,1)	0,1	(0,0-0,1)	885
	Supérieur de type long	0,1	(0,1-0,1)	0,1	(0,1-0,1)	915
REGION***	Flandre	0,1	(0,1-0,1)	0,1	(0,1-0,1)	1766
	Wallonie	0,1	(0,1-0,1)	0,1	(0,1-0,1)	1126
TOTAL		0,1	(0,1-0,1)			3145
ANNEE****	2004	0,2	(0,2-0,2)	0,2	(0,2-0,2)	1867
	2014	0,1	(0,1-0,1)	0,1	(0,1-0,1)	1598

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

* Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été incluses dans toutes les autres analyses.

*** La comparaison entre années comprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 27 | Contribution moyenne du sucre et des confiseries à l'apport en protéines (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

PRO_11_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	1,7	(1,4-2,0)	1,7	(1,4-2,0)	1548
	Femmes	1,9	(1,6-2,3)	1,9	(1,6-2,3)	1597
AGE	3-5	2,2	(1,9-2,5)	2,2	(1,9-2,5)	454
	6-9	2,8	(2,4-3,2)	2,8	(2,4-3,2)	538
	10-13	2,8	(2,4-3,2)	2,8	(2,4-3,2)	449
	14-17	2,7	(2,2-3,2)	2,7	(2,2-3,2)	479
	18-39	1,7	(1,4-2,0)	1,7	(1,4-2,0)	619
	40-64	1,5	(1,0-1,9)	1,5	(1,0-1,9)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	2,1	(1,8-2,4)	2,0	(1,6-2,4)	1969
	Surpoids	1,6	(1,2-1,9)	1,7	(1,3-2,0)	619
	Obésité	1,0	(0,7-1,3)	1,3	(0,9-1,7)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	1,8	(1,4-2,2)	1,8	(1,4-2,2)	1290
	Supérieur de type court	1,8	(1,4-2,2)	1,8	(1,4-2,2)	885
	Supérieur de type long	1,9	(1,5-2,3)	1,8	(1,5-2,2)	915
REGION***	Flandre	1,8	(1,5-2,2)	1,8	(1,5-2,1)	1766
	Wallonie	2,0	(1,7-2,4)	1,9	(1,6-2,3)	1126
TOTAL		1,8	(1,6-2,1)			3145
ANNEE****	2004	1,5	(1,3-1,7)	1,3	(1,2-1,5)	1867
	2014	1,6	(1,4-1,9)	1,6	(1,4-1,9)	1598

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

* Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été incluses dans toutes les autres analyses.

*** La comparaison entre années comprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 28 | Contribution moyenne des pâtisseries et biscuits sucrés à l'apport en protéines (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

PRO_12_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	3,9	(3,5-4,4)	3,9	(3,4-4,3)	1548
	Femmes	3,9	(3,5-4,3)	3,9	(3,5-4,3)	1597
AGE	3-5	6,0	(5,2-6,8)	6,0	(5,2-6,8)	454
	6-9	6,5	(5,7-7,2)	6,5	(5,7-7,2)	538
	10-13	6,3	(5,3-7,3)	6,3	(5,3-7,3)	449
	14-17	4,8	(4,1-5,4)	4,8	(4,1-5,4)	479
	18-39	3,7	(3,1-4,3)	3,7	(3,1-4,3)	619
	40-64	3,0	(2,5-3,5)	3,0	(2,5-3,5)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	4,2	(3,9-4,6)	3,8	(3,4-4,2)	1969
	Surpoids	3,2	(2,7-3,8)	3,7	(3,1-4,2)	619
	Obésité	2,7	(2,0-3,5)	2,8	(2,2-3,4)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	3,7	(3,3-4,1)	3,7	(3,3-4,2)	1290
	Supérieur de type court	4,3	(3,6-4,9)	4,2	(3,5-4,8)	885
	Supérieur de type long	4,0	(3,4-4,5)	3,8	(3,2-4,3)	915
REGION***	Flandre	3,5	(3,2-3,9)	3,5	(3,2-3,8)	1766
	Wallonie	4,3	(3,7-4,9)	4,3	(3,6-4,9)	1126
TOTAL		3,9	(3,6-4,2)			3145
ANNEE****	2004	3,9	(3,6-4,3)	3,7	(3,4-4,1)	1867
	2014	3,4	(3,1-3,8)	3,4	(3,0-3,7)	1598

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

* Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été incluses dans toutes les autres analyses.

*** La comparaison entre années comprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 29 | Contribution moyenne des boissons non alcoolisées à l'apport en protéines (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

PRO_13_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	1,1	(1,0-1,3)	1,2	(1,0-1,3)	1548
	Femmes	1,3	(1,1-1,4)	1,3	(1,1-1,4)	1597
AGE	3-5	1,0	(0,8-1,2)	1,0	(0,8-1,2)	454
	6-9	0,8	(0,7-1,0)	0,8	(0,7-1,0)	538
	10-13	0,7	(0,6-0,9)	0,7	(0,6-0,9)	449
	14-17	0,7	(0,5-0,9)	0,7	(0,5-0,9)	479
	18-39	1,0	(0,9-1,2)	1,0	(0,9-1,2)	619
	40-64	1,6	(1,4-1,7)	1,6	(1,4-1,7)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	1,1	(1,0-1,2)	1,2	(1,1-1,3)	1969
	Surpoids	1,3	(1,2-1,5)	1,3	(1,1-1,4)	619
	Obésité	1,5	(1,2-1,8)	1,3	(1,1-1,6)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	1,3	(1,1-1,4)	1,3	(1,1-1,4)	1290
	Supérieur de type court	1,1	(1,0-1,2)	1,1	(1,0-1,2)	885
	Supérieur de type long	1,2	(1,0-1,3)	1,2	(1,1-1,4)	915
REGION***	Flandre	1,1	(1,0-1,2)	1,1	(1,0-1,2)	1766
	Wallonie	1,3	(1,1-1,5)	1,4	(1,2-1,5)	1126
TOTAL		1,2	(1,1-1,3)			3145
ANNEE****	2004	0,8	(0,6-1,0)	0,8	(0,6-1,0)	1867
	2014	1,3	(1,2-1,4)	1,3	(1,2-1,4)	1598

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

* Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été incluses dans toutes les autres analyses.

*** La comparaison entre années comprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 30 | Contribution moyenne des boissons alcoolisées à l'apport en protéines (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

PRO_14_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	0,9	(0,6-1,2)	0,9	(0,6-1,3)	1548
	Femmes	0,2	(0,1-0,2)	0,2	(0,1-0,2)	1597
AGE	3-5	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	454
	6-9	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	538
	10-13	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	449
	14-17	0,2	(0,1-0,3)	0,2	(0,1-0,3)	479
	18-39	0,6	(0,4-0,7)	0,6	(0,4-0,7)	619
	40-64	0,8	(0,4-1,2)	0,8	(0,4-1,2)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	0,5	(0,3-0,6)	0,6	(0,4-0,7)	1969
	Surpoids	0,8	(0,3-1,4)	0,7	(0,3-1,0)	619
	Obésité	0,4	(0,1-0,7)	0,3	(0,1-0,5)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	0,6	(0,2-1,0)	0,6	(0,2-0,9)	1290
	Supérieur de type court	0,4	(0,3-0,6)	0,5	(0,3-0,6)	885
	Supérieur de type long	0,5	(0,4-0,7)	0,6	(0,4-0,9)	915
REGION***	Flandre	0,6	(0,4-0,9)	0,7	(0,4-0,9)	1766
	Wallonie	0,3	(0,2-0,5)	0,4	(0,2-0,6)	1126
TOTAL		0,5	(0,4-0,7)			3145
ANNEE****	2004	1,1	(0,8-1,3)	1,1	(0,9-1,4)	1867
	2014	0,7	(0,4-0,9)	0,7	(0,5-0,9)	1598

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

* Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été incluses dans toutes les autres analyses.

*** La comparaison entre années comprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 31 | Contribution moyenne des condiments, sauces et épices à l'apport en protéines (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014

PRO_15_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	1,0	(0,8-1,1)	1,0	(0,8-1,1)	1548
	Femmes	1,0	(0,8-1,2)	1,0	(0,8-1,2)	1597
AGE	3-5	0,8	(0,6-1,0)	0,8	(0,6-1,0)	454
	6-9	0,8	(0,7-0,9)	0,8	(0,7-1,0)	538
	10-13	0,9	(0,7-1,1)	0,9	(0,7-1,1)	449
	14-17	1,1	(0,8-1,3)	1,1	(0,8-1,3)	479
	18-39	1,2	(0,9-1,5)	1,2	(0,9-1,5)	619
	40-64	0,9	(0,7-1,0)	0,9	(0,7-1,0)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	1,0	(0,9-1,2)	1,0	(0,9-1,2)	1969
	Surpoids	0,9	(0,7-1,2)	0,9	(0,7-1,2)	619
	Obésité	0,8	(0,6-1,0)	0,9	(0,7-1,1)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	0,9	(0,7-1,0)	0,9	(0,7-1,0)	1290
	Supérieur de type court	1,0	(0,8-1,1)	1,0	(0,8-1,1)	885
	Supérieur de type long	1,2	(0,9-1,6)	1,2	(0,9-1,5)	915
REGION**	Flandre	1,0	(0,8-1,1)	1,0	(0,8-1,1)	1766
	Wallonie	1,0	(0,8-1,2)	1,0	(0,7-1,2)	1126
TOTAL		1,0	(0,9-1,1)			3145

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

* Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été incluses dans toutes les autres analyses.

Tableau 32 | Contribution moyenne du bouillon à l'apport en protéines (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014

PRO_16_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1548
	Femmes	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1597
AGE	3-5	0,0	(0,0-0,1)	0,0	(0,0-0,1)	454
	6-9	0,0	(0,0-0,1)	0,0	(0,0-0,1)	538
	10-13	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	449
	14-17	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	479
	18-39	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	619
	40-64	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1969
	Surpoids	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	619
	Obésité	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1290
	Supérieur de type court	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	885
	Supérieur de type long	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	915
REGION**	Flandre	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1766
	Wallonie	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1126
TOTAL		0,0	(0,0-0,0)			3145

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

* Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été incluses dans toutes les autres analyses.

Tableau 33 | Contribution moyenne des produits divers (certains produits végétariens, substituts de repas, produits diététiques) à l'apport en protéines (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014

PRO_17_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	0,3	(0,1-0,5)	0,3	(0,1-0,5)	1548
	Femmes	0,3	(0,1-0,4)	0,3	(0,1-0,5)	1597
AGE	3-5	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	454
	6-9	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	538
	10-13	0,0	(0,0-0,1)	0,0	(0,0-0,0)	449
	14-17	0,4	(0,0-0,8)	0,4	(0,0-0,8)	479
	18-39	0,5	(0,1-0,8)	0,5	(0,1-0,8)	619
	40-64	0,2	(0,1-0,4)	0,2	(0,1-0,4)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	0,3	(0,1-0,5)	0,3	(0,1-0,6)	1969
	Surpoids	0,3	(0,1-0,4)	0,3	(0,1-0,5)	619
	Obésité	0,5	(0,1-0,8)	0,4	(0,0-0,7)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	0,3	(0,1-0,6)	0,3	(0,1-0,6)	1290
	Supérieur de type court	0,3	(0,0-0,5)	0,3	(0,0-0,5)	885
	Supérieur de type long	0,3	(0,1-0,5)	0,3	(0,1-0,5)	915
REGION***	Flandre	0,4	(0,2-0,6)	0,4	(0,2-0,6)	1766
	Wallonie	0,2	(0,0-0,3)	0,2	(0,0-0,4)	1126
TOTAL		0,3	(0,2-0,4)			3145

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

* Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été incluses dans toutes les autres analyses.

Tableau 34 | Contribution moyenne des chips, biscuits salés et apéritifs à l'apport en protéines (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014

PRO_18_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	0,9	(0,7-1,2)	0,9	(0,7-1,1)	1548
	Femmes	0,9	(0,6-1,1)	0,8	(0,6-1,1)	1597
AGE	3-5	0,6	(0,4-0,9)	0,6	(0,4-0,9)	454
	6-9	0,8	(0,5-1,1)	0,8	(0,5-1,1)	538
	10-13	1,4	(0,9-1,8)	1,4	(0,9-1,8)	449
	14-17	2,3	(1,5-3,0)	2,3	(1,5-3,0)	479
	18-39	1,1	(0,8-1,5)	1,1	(0,8-1,5)	619
	40-64	0,4	(0,2-0,6)	0,4	(0,2-0,6)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	1,1	(0,8-1,3)	0,9	(0,6-1,1)	1969
	Surpoids	0,7	(0,4-0,9)	0,7	(0,5-0,9)	619
	Obésité	0,5	(0,2-0,8)	0,6	(0,2-1,0)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	0,8	(0,6-1,1)	0,8	(0,6-1,0)	1290
	Supérieur de type court	1,1	(0,7-1,5)	1,1	(0,7-1,5)	885
	Supérieur de type long	0,7	(0,4-1,0)	0,7	(0,4-0,9)	915
REGION**	Flandre	1,0	(0,7-1,2)	1,0	(0,7-1,2)	1766
	Wallonie	0,9	(0,6-1,3)	0,9	(0,6-1,2)	1126
TOTAL		0,9	(0,7-1,0)			3145

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

* Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été incluses dans toutes les autres analyses.

6. BIBLIOGRAPHIE

- (1) World Health Organization. Protein and amino acid requirements in human nutrition: report of a joint FAO/WHO/UNU expert consultation. Geneva: WHO; 2007. Report No.: 935.
- (2) Food and Agriculture Organization of the United Nations. Dietary protein quality evaluation in human nutrition. Rome: FAO; 2013. Report No.: FAO Food and Nutrition paper 92.
- (3) Conseil Supérieur de la Santé. Recommandations nutritionnelles pour la Belgique – 2016. Brussel: CSS; 2016. Report No.: Avis n°9285.
- (4) EFSA Panel on Dietetic Products Nutrition and Allergies. Scientific opinion on dietary reference value for protein. EFSA Journal 2012;10(2):2557.
- (5) Hoge Gezondheidsraad. Voedingsaanbevelingen voor België. Herziening 2009, nr. 8309. Brussel: Hoge Gezondheidsraad; 2009.
- (6) Dekkers A, Verkaik-Kloosterman J, van Rossum C, Ocké M. SPADE: Statistical Program to Assess habitual Dietary Exposure. User's manual. Version 2.0. National Institute for Public Health and the Environment (RIVM); 2014 Dec 1.
- (7) Dekkers AL, Verkaik-Kloosterman J, van Rossum CT, Ocke MC. SPADE, a new statistical program to estimate habitual dietary intake from multiple food sources and dietary supplements. J Nutr 2014 Dec;144(12):2083-91.
- (8) Devriese S, Huybrechts i, Moreau M, Van Oyen H. De Belgische Voedselconsumptiepeiling-2004. Brussels, Belgium: Wetenschappelijk Instituut Volksgezondheid; 2006. Report No.: WIV/EPI Reports N2006-016.
- (9) Castro-Quezada I, Ruano-Rodriguez C, Ribas-Barba L, Serra-Majem L. Misreporting in nutritional surveys: methodological implications. Nutr Hosp 2015;31(3):119-27.
- (10) Mendez MA, Popkin BM, Buckland G, Schroder H, Amiano P, Barricarte A, et al. Alternative methods of accounting for underreporting and overreporting when measuring dietary intake-obesity relations. American journal of epidemiology 2011;173(4):448-58.
- (11) National Institute for Public Health and the Environment. Dutch National Food consumption Survey 2007-2010. 2011.
- (12) Dubuisson C, Lioret S, Touvier M, Dufour A, Calamassi-Tran G, Volatier J-L, et al. Trends in food and nutritional intakes of French adults from 199 to 2007: results from the INCA surveys. British journal of nutrition 2010;103:1035-48.
- (13) Vergnaud A-C, Norat T, Mouw T, Romaguera D, May A, Bas Bueno-de-Mesquita B, et al. Macronutrient composition of the diet and prospective weight change in participants of the EPIC-PANACEA study. PloS one 2013;8(3):e57300.
- (14) Voortman T, Braun K, Kieft-de Jong J, Jaddoe V, Franco O, van den Hooven E. Protein intake in early childhood and body composition at the age of 6 years: The generation R Study. International Journal of Obesity 2016.
- (15) Malik V, Li Y, Tobias D, Pan A, Hu F. Dietary protein intake and risk of type 2 diabetes in US men and women. American journal of epidemiology 2016;183(8):715-28.
- (16) Darmon N, Drewnowski A. Does social class predict diet quality? Am J Clin Nutr 2008 May;87(5):1107-17.
- (17) World Health Organization. Protein and amino acid requirements in human nutrition: report of a joint FAO/WHO/UNU expert consultation. Geneva: WHO; 2007. Report No.: 935.
- (18) Food and Agriculture Organization of the United Nations. Dietary protein quality evaluation in human nutrition. Rome: FAO; 2013. Report No.: FAO Food and Nutrition paper 92.
- (19) Conseil Supérieur de la Santé. Recommandations nutritionnelles pour la Belgique – 2016. Brussel: CSS; 2016. Report No.: Avis n°9285.
- (20) EFSA Panel on Dietetic Products Nutrition and Allergies. Scientific opinion on dietary reference value for protein. EFSA Journal 2012;10(2):2557.
- (21) Hoge Gezondheidsraad. Voedingsaanbevelingen voor België. Herziening 2009, nr. 8309. Brussel: Hoge Gezondheidsraad; 2009.
- (22) Dekkers A, Verkaik-Kloosterman J, van Rossum C, Ocké M. SPADE: Statistical Program to Assess habitual Dietary Exposure. User's manual. Version 2.0. National Institute for Public Health and the Environment (RIVM); 2014 Dec 1.
- (23) Dekkers AL, Verkaik-Kloosterman J, van Rossum CT, Ocke MC. SPADE, a new statistical program to estimate habitual dietary intake from multiple food sources and dietary supplements. J Nutr 2014 Dec;144(12):2083-91.
- (24) Devriese S, Huybrechts i, Moreau M, Van Oyen H. De Belgische Voedselconsumptiepeiling-2004. Brussels, Belgium: Wetenschappelijk Instituut Volksgezondheid; 2006. Report No.: WIV/EPI Reports N2006-016.

- (24) Castro-Quezada I, Ruano-Rodriguez C, Ribas-Barba L, Serra-Majem L. Misreporting in nutritional surveys: methodological implications. *Nutr Hosp* 2015;31(3):119-27.
- (25) Mendez MA, Popkin BM, Buckland G, Schroder H, Amiano P, Barricarte A, et al. Alternative methods of accounting for underreporting and overreporting when measuring dietary intake-obesity relations. *American journal of epidemiology* 2011;173(4):448-58.
- (26) National Institute for Public Health and the Environment. Dutch National Food consumption Survey 2007-2010. 2011.
- (27) Dubuisson C, Lioret S, Touvier M, Dufour A, Calamassi-Tran G, Volatier J-L, et al. Trends in food and nutritional intakes of French adults from 199 to 2007: results from the INCA surveys. *British journal of nutrition* 2010;103:1035-48.
- (28) Vergnaud A-C, Norat T, Mouw T, Romaguera D, May A, Bas Bueno-de-Mesquita B, et al. Macronutrient composition of the diet and prospective weight change in participants of the EPIC-PANACEA study. *PloS one* 2013;8(3):e57300.
- (29) Voortman T, Braun K, Kieft-de Jong J, Jaddoe V, Franco O, van den Hooven E. Protein intake in early childhood and body composition at the age of 6 years: The generation R Study. *International Journal of Obesity* 2016.
- (30) Malik V, Li Y, Tobias D, Pan A, Hu F. Dietary protein intake and risk of type 2 diabetes in US men and women. *American journal of epidemiology* 2016;183(8):715-28.
- (31) Darmon N, Drewnowski A. Does social class predict diet quality? *Am J Clin Nutr* 2008 May;87(5):1107-17.

4. ALIMENTATION ENRICHIE ET COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

AUTEURS

Loes BROCATUS
Karin DE RIDDER

Remerciements

Ce travail n'aurait pas pu être réalisé sans la collaboration de nombreuses personnes. Des remerciements particuliers sont adressés :

Aux participants et aux enquêteurs pour leur participation à l'enquête ;

À Loes Brocatus, Charlotte Stiévenart et Sofie Van den Abeele pour la préparation et l'organisation du travail de terrain, ainsi que pour leur contribution à la gestion des données collectées ;

À Ledia Jani pour son travail organisationnel et logistique lors de l'enquête, de même que pour la mise en page de ce rapport ;

À Sarah Bel, Koenraad Cuypers, Karin De Ridder, Thérèse Lebacqz, Cloë Ost et Eveline Teppers pour le travail de gestion et d'analyse des données collectées.

À Koenraad Cuypers pour la coordination du projet.

Pour toute référence à ce chapitre, veuillez utiliser la citation suivante :

Brocatus L & De Ridder K. Alimentation enrichie et compléments alimentaires. Dans : Bel S, Tafforeau J (éd.). Enquête de consommation alimentaire 2014-2015. Rapport 4. WIV-ISP, Bruxelles, 2016.

TABLE DES MATIÈRES

Resume	778
1. Introduction	780
1.1. Alimentation enrichie	780
1.2. Compléments alimentaires	780
2. Methodologie.....	781
2.1. Alimentation enrichie	781
2.1.1. Questions	781
2.1.2. Indicateurs.....	781
2.2. Compléments alimentaires	782
2.2.1. Questions.....	782
2.2.2. Indicateurs.....	783
3. Resultats	786
3.1. Alimentation enrichie	786
3.2. Compléments alimentaires	787
3.2.1. Utilisation de compléments alimentaires (sur base du FFQ)	787
3.2.2. Utilisation des compléments alimentaires (sur base du rappel de consommation alimentaire de 24 heures)	789
4. Discussion	806
4.1. Alimentation enrichie	806
4.2. Compléments alimentaires	808
4.2.1. Constatations générales et méthodologiques	808
4.2.2. Utilisateurs de compléments alimentaires.....	809
4.2.3. Types de compléments alimentaires	809
4.2.4. Sous-catégories	809
4.2.5. Risques et paradoxe de l'utilisation des compléments alimentaires	810
5. Tableaux	812
6. References	857

RESUME

En temps normal, une alimentation variée et saine apporte suffisamment de nutriments pour répondre aux quantités journalières recommandées (aussi appelées « Apports de référence de la population »). Des carences éventuelles dans notre population peuvent être prises en compte d'une part en enrichissant des aliments et, d'autre part en utilisant des compléments alimentaires. Toutefois, les compléments alimentaires ne peuvent jamais remplacer une alimentation saine et variée ni compenser une alimentation peu équilibrée. Ils doivent toujours être utilisés de manière complémentaire.

Alimentation enrichie

En Belgique en 2014, les céréales, les margarines, les substituts du lait (principalement les boissons au soja) et les jus de fruits sont les groupes d'aliments le plus souvent enrichis et le plus fréquemment consommés.

Les enfants et les adolescents consomment plus fréquemment des aliments enrichis que les adultes. Les enfants plus âgés (5-9 ans) consomment plus fréquemment des produits laitiers, des céréales pour le petit déjeuner et des confiseries enrichies. Les adolescents (10-17 ans) consomment plus fréquemment des céréales pour le petit déjeuner et des boissons non alcoolisées enrichies. Les adultes plus âgés (40-64 ans) consomment plus fréquemment des matières grasses à tartiner et à cuisiner enrichies aux oméga-3, oméga-6 et aux phytostérols.

Compléments alimentaires

Utilisateurs de compléments alimentaires

En Belgique en 2014, 38% de la population (3-64 ans) indique avoir pris un complément alimentaire **au cours de l'année écoulée**. Le nombre d'utilisateurs de compléments alimentaires ne semble pas être un phénomène saisonnier : on a constaté en effet un pourcentage similaire d'utilisateurs tant en hiver (21%) que pendant le reste de l'année (18%). Les personnes avec un niveau d'éducation supérieur de type long (45%) utilisent au fil de l'année plus fréquemment des compléments alimentaires que les personnes avec un niveau d'éducation inférieur (34 à 37%).

18% de la population a mentionné avoir consommé des compléments alimentaires **durant les jours d'interview**. Cette consommation ne varie pas en fonction du niveau d'éducation. La grande majorité (71%) des utilisateurs ne consomme qu'un seul complément alimentaire tandis que les autres utilisateurs (29%) ont pris deux ou plusieurs compléments différents durant les jours d'interview.

On a relevé un certain nombre de similitudes dans les résultats de l'utilisation de compléments que ce soit sur toute une année ou plus spécifiquement durant les jours d'interview. Ainsi, les femmes utilisent en général plus fréquemment des compléments alimentaires que les hommes. On enregistre de la même façon une légère diminution du pourcentage d'utilisateurs depuis l'enfance jusqu'à l'adolescence, pour augmenter ensuite à nouveau chez les adultes. Les personnes avec un Indice de Masse Corporelle normal consomment plus fréquemment des compléments que les personnes souffrant d'obésité. Finalement, le pourcentage général de consommation est à peu près aussi élevé en Wallonie qu'en Flandre.

Catégories de compléments alimentaires

En Belgique en 2014, la vitamine D (19%) est le complément spécifique (enregistré dans le cadre du questionnaire de fréquence de consommation alimentaire - FFQ) consommé le plus souvent **au cours de l'année écoulée** par l'ensemble de la population belge (3-64 ans). Viennent ensuite les combinés de multivitamines et minéraux (14%) et la vitamine C (10%). Les enfants et les adolescents suivent ce top trois, tandis que chez les adultes la troisième place est occupée par un complément de minéraux au lieu de la vitamine C : un complément de fer (11%) chez les 18-39 ans et un complément de calcium (11%) chez les 40-64 ans.

Durant les jours d'interview, les utilisateurs de compléments alimentaires ont consommé le plus fréquemment des combinés de vitamines et minéraux (41%) et des compléments de vitamines (35%). On a consommé dans une moindre mesure les autres catégories de compléments (15%), les compléments mixtes (14%), les minéraux (13%), les compléments à base d'acides gras (9%) et les extraits de plantes et d'herbes (6%).

Tant au cours de l'année écoulée que durant les jours d'interview, les hommes et les femmes consomment les mêmes types de compléments alimentaires : les femmes consomment en général plus souvent des compléments que les hommes, mais on ne constate généralement pas de différence entre les sexes dans le type de complément utilisé.

On a constaté par contre des différences d'âge en ce qui concerne certains types de compléments. Ainsi, la consommation de compléments de vitamines diminue avec l'âge et passe de 55% à 21%. La tendance inverse se manifeste pour les 'autres' compléments où la consommation augmente avec l'âge et passe de 1% à 15%. Enfin, et c'est étonnant, les compléments mixtes sont moins souvent consommés par les trois groupes les plus jeunes (3-13 ans; 0 à 2%) que par les trois groupes les plus âgés (14-64 ans; 10 à 14%).

Sous-catégories

Dans la catégorie des compléments de vitamines et **durant les jours d'interview**, on a consommé le plus fréquemment des compléments de vitamine D (52%), des multivitamines (20%) et de la vitamine C (14%). Les sous-catégories magnésium (36%), calcium (21%) et multi-minéraux (11%) sont consommés le plus fréquemment dans les catégories des compléments de minéraux. Dans la catégorie extraits de plantes et d'herbes, on trouve le plus fréquemment l'Echinacée/Echinaforce (33%), le curcuma (20%) et les multi extraits de plantes et d'herbes (20%). Dans la catégorie des autres compléments, les 'autres' compléments (30%), les compléments à base de levure (16%), les préparations à base de substances produites par les abeilles (15%) et les compléments à base d'algues (11%) sont le plus fréquemment consommés.

Forme posologique

Les compléments alimentaires sont le plus souvent consommés sous forme solide (79%). Les compléments sous forme liquide (18%) ou solubles (3%) sont moins utilisés.

1. INTRODUCTION

Outre les sources d'énergie (comme les glucides et les lipides), le corps humain a aussi besoin d'autres nutriments qu'on appelle les nutriments essentiels afin de pouvoir fonctionner correctement. Une carence grave et de longue durée de ces nutriments peut entraîner des maladies de carence comme un goitre (gonflement de la glande thyroïde par manque d'iode), le rachitisme (déformation des os par manque de vitamine D), une anémie pernicieuse (anémie combinée à une affection nerveuse en raison d'un manque de vitamine B12).

Dans notre société moderne, de telles maladies de carence sont plutôt rares dans le monde occidental en raison d'un meilleur accès à une alimentation plus riche et variée. Dans nos pays, on parle plutôt de risques de santé éventuels dus à un manque de certains nutriments essentiels. En Belgique, le risque de carences éventuelles liées à l'alimentation est plutôt limité. On tente d'éviter celles-ci au niveau de la population soit en enrichissant certains aliments, soit en utilisant des compléments alimentaires.

1.1. ALIMENTATION ENRICHIE

D'après l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) et la FAO (Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture), le terme 'enrichi' signifie 'la pratique d'une augmentation provoquée de la teneur en un micronutriment essentiel'. Ce qui signifie que des vitamines et des minéraux (y compris des oligoéléments) sont ajoutés à un aliment, que ces nutriments aient été à l'origine présents ou non dans l'aliment avant transformation, en vue d'améliorer la qualité nutritionnelle de l'alimentation et la santé publique tout en limitant le risque d'une telle pratique pour la santé (1). L'alimentation enrichie a permis de diminuer l'incidence des carences en micronutriments et d'améliorer le niveau de santé (2).

D'après la législation européenne et nationale, l'alimentation peut être enrichie avec des vitamines et des minéraux, mais d'autres nutriments comme les acides aminés (éléments constitutifs des protéines) et les acides gras (par exemple les oméga-3 et les oméga-6) peuvent aussi être ajoutés aux aliments (3;4). Dans le présent rapport, on présente la contribution proportionnelle de l'alimentation enrichie au modèle nutritionnel total. Toutefois, il s'agit d'un aperçu limité étant donné que l'information disponible issue des tables de composition des aliments est incomplète.

1.2. COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

Les compléments alimentaires peuvent être une source supplémentaire en nutriments essentiels en plus d'une alimentation habituelle et d'une alimentation enrichie. Ces compléments sont des sources concentrées de nutriments ou d'autres substances ayant un effet nutritionnel ou physiologique visant à compléter l'alimentation normale. Les compléments alimentaires sont vendus sous la forme de 'doses' par exemple des pilules, comprimés, capsules ou poudres. Les compléments peuvent être utilisés afin de corriger des carences nutritionnelles ou de maintenir un apport adéquat de certains nutriments (5).

Dans le cadre de l'Enquête de consommation alimentaire 2014-15 (ECA2014-15), les participants ont été interrogés en détail sur la prise de compléments alimentaires. Ce chapitre décrit tant les utilisateurs de compléments alimentaires que la prise proportionnelle des différentes catégories de compléments alimentaires. Ces compléments ont été analysés sur base de la classification FoodEx2 (6).

2. METHODOLOGIE

2.1. ALIMENTATION ENRICHIE

2.1.1. Questions

RAPPELS DE CONSOMMATION ALIMENTAIRE DE 24 HEURES

L'utilisation des aliments enrichis a été vérifiée lors des rappels de consommation alimentaire de 24 heures. Les participants ont été interrogés à deux reprises sur toutes les quantités et tous les types d'aliments qu'ils avaient consommés durant la journée précédente. Afin d'aider au mieux les participants à se souvenir de leur consommation, on a d'abord parcouru les différents repas (par ex. petit déjeuner, collation, etc.). Ce n'est que dans une deuxième phase que les types et les quantités d'aliments consommés à chaque repas ont été vérifiés. Ces interviews ont été réalisées à l'aide du logiciel standardisé GloboDiet^{®1}.

2.1.2. Indicateurs

Dans le set des données, l'enregistrement d'un aliment enrichi a été réalisé de trois manières différentes :

1. Sur la base du code facette 11 dans Globodiet: l'aliment était défini comme enrichi avec les codes "1101" Vitamines, "1102" Minéraux, "1103" Fibres, "1198" Enrichi, non spécifié. Un code facette 11 n'a été enregistré que pour les principaux groupes d'aliments (groupes 05, 06, 11, 12 et 13)² au sein desquels on était susceptible de trouver des produits enrichis.
2. Cette information sur la base du code facette 11 faisait défaut pour les céréales du petit déjeuner, un groupe fréquemment enrichi. Cette information a donc été ajoutée manuellement par après sur base de l'information propre à la marque (trouvée sur internet ou sur l'étiquette du produit).
3. Conformément à l'arrêté royal du 2 octobre 1980 relatif à la fabrication et à la mise dans le commerce de la margarine, des graisses animales comestibles et des margarines, ces produits doivent légalement contenir une quantité minimale en vitamine A et vitamine D. Aucun code facette 11 n'étant enregistré pour ces produits, ils n'ont pas non plus été marqués comme 'enrichis' dans la base de données. Si, par contre, ces margarines et matières grasses de cuisson sont enrichies avec des omégas-3, omégas-6 ou des phytostérols, elles ont alors bien été définies comme 'enrichies' (sur la base de la classification FoodEx2, item A039H "functional vegetable margarines/fats").

On a calculé le pourcentage pondéré de la population (3-64 ans) ayant consommé au moins un aliment enrichi un des 2 jours d'interview ainsi que le pourcentage selon les différents groupes d'âge, sexe, niveau d'éducation, IMC et lieu de résidence. On a également calculé la part des utilisateurs pour les différents groupes et sous-groupes spécifiques d'aliments.

On a également calculé le pourcentage parmi le total des jours d'interview au cours desquels les groupes d'aliments spécifiques et les aliments enrichis spécifiques ont été consommés. Le calcul de la part des aliments enrichis a aussi été effectué pour chaque groupe spécifique d'aliments.

Enfin, des estimations spécifiques ont été réalisées en ce qui concerne les margarines (tartinables et de cuisson). Ces dernières doivent en effet légalement contenir une quantité précise de vitamine A et D. Les estimateurs suivants ont été calculés : pourcentage de consommateurs, pourcentage de jours de consommation et part des margarines dans le groupe "matières grasses et huiles".

L'indicateur suivant a été développé à cet effet :

FOF_01: Pourcentage de la population (3-64 ans) ayant consommé au moins un aliment enrichi durant un des deux jours d'interview.

¹ On trouvera de plus amples informations sur le rappel de consommation de 24h dans le chapitre "Introduction et méthodologie" du présent rapport

² On trouvera de plus amples informations sur les groupes d'aliments dans le chapitre "Consommation des aliments" du présent rapport.

2.2. COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

2.2.1. Questions

Dans l'Enquête de consommation alimentaire 2014-2015, la consommation de compléments alimentaires de la population belge a été estimée à la fois à l'aide du questionnaire de fréquence alimentaire (FFQ) et à l'aide des rappels de consommation alimentaire de 24 heures (avec l'aide du logiciel GloboDiet®). Etant donné que la méthodologie des deux méthodes d'interview est différente, les résultats ont été traités séparément.

La consommation qui a été analysée sur la base du FFQ est présentée dans les résultats comme étant celles des utilisateurs dans le courant de l'année alors que celles de la consommation analysée sur la base des rappels de 24 heures est présentée comme celles des utilisateurs durant les jours d'interview.

QUESTIONNAIRE DE FREQUENCE ALIMENTAIRE

On a interrogé les participants sur l'utilisation de compléments alimentaires au cours des 12 derniers mois à l'aide de la question 05 du FFQ :

"Avez-vous/votre enfant consommé des compléments alimentaires au cours des 12 derniers mois?"

Les réponses avec possibilité d'indiquer 1 ou plusieurs options étaient les suivantes:

- Non → allez à la fin
- Oui, en hiver → allez à FFQ.06
- Oui, le restant de l'année → allez à FFQ.07

Sur la base de la question FFQ.05, on a établi une distinction entre **utilisateurs** et **non-utilisateurs** de compléments alimentaires au cours des 12 derniers mois. Dans la mesure du possible, on a également vérifié pour les utilisateurs dans quelle période de l'année ils ont consommé des compléments alimentaires : en hiver (H) et/ou pendant le restant de l'année (R).

Au niveau de la question FFQ.06 et/ou FFQ.07 du FFQ, on a interrogé les utilisateurs sur la consommation de 16 compléments alimentaires spécifiques différents. Pour chaque supplément, on a vérifié si le participant était utilisateur ou non-utilisateur au cours des 12 derniers mois sans tenir compte de la période de consommation.

RAPPEL DE CONSOMMATION ALIMENTAIRE DE 24 HEURES

Voir description de la méthodologie de rappels de consommation de 24 heures sous la section "3.1 Alimentation enrichie".

La consommation de compléments alimentaires durant les jours d'interview a été vérifiée à l'aide de la question "Avez-vous pris un complément alimentaire?" du rappel de consommation alimentaire de 24h. En cas de réponse positive, l'enquêteur notait la marque et le nom du complément alimentaire, et cela, pour chaque complément utilisé et pour chaque moment de consommation.

On a vérifié en outre pour chaque complément alimentaire consommé, les aspects suivants :

- ingrédient/substance,
- groupe cible,
- lieu d'achat,
- conditionnement,
- forme posologique
- quantité consommée.

À l'aide du nom et de la marque du produit, on a vérifié également si tous les produits étaient conformes à la définition de complément alimentaire en se basant sur la note belge relative aux compléments alimentaires (5).

2.2.2. Indicateurs

QUESTIONNAIRE DE FREQUENCE ALIMENTAIRE

Indicateurs créés sur la base de la FFQ.05 :

- SUP_u :** Pourcentage de la population (3-64 ans) ayant utilisé au moins un complément dans le courant de l'année
- SUP_w :** Pourcentage de la population (3-64 ans) ayant utilisé au moins un complément pendant l'hiver
- SUP_r :** Pourcentage de la population (3-64 ans) ayant utilisé au moins un complément pendant le restant de l'année

Indicateurs créés sur la base des FFQ.06/FFQ.07:

- SUP_a_u :** Pourcentage de la population (3-64 ans) ayant pris un complément de vitamine A dans le courant de l'année
- SUP_ad_u :** Pourcentage de la population (3-64 ans) ayant pris un complément de vitamine A & D dans le courant de l'année
- SUP_b_u :** Pourcentage de la population (3-64 ans) ayant pris un complément de vitamine B dans le courant de l'année
- SUP_c_u :** Pourcentage de la population (3-64 ans) ayant pris un complément de vitamine C dans le courant de l'année
- SUP_d_u :** Pourcentage de la population (3-64 ans) ayant pris un complément de vitamine D dans le courant de l'année
- SUP_e_u :** Pourcentage de la population (3-64 ans) ayant pris un complément de vitamine E dans le courant de l'année
- SUP_k_u :** Pourcentage de la population (3-64 ans) ayant pris un complément de vitamine K dans le courant de l'année
- SUP_mvit_u :** Pourcentage de la population (3-64 ans) ayant pris un complément de multivitamines sans minéraux dans le courant de l'année
- SUP_mvitmin_u :** Pourcentage de la population (3-64 ans) ayant pris un complément de multivitamines avec minéraux dans le courant de l'année
- SUP_beta_u :** Pourcentage de la population (3-64 ans) ayant pris un complément de bêta-carotène dans le courant de l'année
- SUP_omega_u :** Pourcentage de la population (3-64 ans) ayant pris un complément d'oméga-3 dans le courant de l'année
- SUP_cal_u :** Pourcentage de la population (3-64 ans) ayant pris un complément de calcium dans le courant de l'année
- SUP_gin_u :** Pourcentage de la population (3-64 ans) ayant pris un complément de ginkgo dans le courant de l'année
- SUP_fer_u :** Pourcentage de la population (3-64 ans) ayant pris un complément de fer dans le courant de l'année

- SUP_flu_u :** Pourcentage de la population (3-64 ans) ayant pris un complément de fluor dans le courant de l'année
- SUP_oth_u :** Pourcentage de la population (3-64 ans) ayant pris un « autre » complément dans le courant de l'année.

Tant pour la question FFQ.05 que pour les questions FFQ.06 et/ou FFQ.07, un participant était défini comme utilisateur s'il avait consommé au moins une fois un complément au cours des 12 derniers mois.

Pour le complément "autre", le répondant avait aussi la possibilité de noter de quel complément il s'agissait. Dans la mesure du possible, ce supplément était classé dans un des compléments susmentionnés.

Les questions portant sur les compléments alimentaires n'ont pas été posées à tous les participants étant donné qu'elles ont été ajoutées dans le FFQ quelques mois après le démarrage de l'Enquête de consommation. Par conséquent, le nombre de participants (N) à cette question était inférieur au nombre de participants à l'ensemble de l'Enquête. Enfin, les questions relatives aux compléments alimentaires n'ont pas été posées dans l'Enquête de consommation alimentaire 2004 pour la Belgique, ce qui rend impossible une comparaison avec cette année.

RAPPEL DE CONSOMMATION ALIMENTAIRE DE 24 HEURES

Utilisateurs de compléments alimentaires

Un utilisateur de compléments alimentaires durant les jours d'interview a été défini comme étant un consommateur d'au moins un complément alimentaire durant au moins un des deux rappels de consommation alimentaire de 24 heures.

Indicateurs créés sur cette base:

- GLO_user_gen :** Pourcentage de la population (3-64 ans) ayant pris un complément alimentaire durant les jours d'interview
- GLO_user_day :** Pourcentage de la population (3-64 ans) ayant pris un complément alimentaire par jour d'interview
- DIE_number :** Nombre de compléments alimentaires différents consommés par utilisateur de complément durant les jours d'interview
- DIE_user_day :** Pourcentage des utilisateurs de compléments ayant pris un complément durant un des deux jours de l'interview.

Description des compléments alimentaires

Catégories

Des informations ont été rassemblées sur la composition des compléments alimentaires à l'aide des marques de ces compléments. En tenant compte de leur composition, les compléments ont ensuite été répartis en groupes d'après la classification FoodEx2. Parmi les 18 groupes FoodEx2, on a retenu six catégories avec la fréquence de consommation la plus élevée, les autres groupes ayant été ramenés dans la catégorie "autres". Sept catégories de types de compléments (avec code FoodEx2) ont été ainsi créées:

1. Compléments mixtes (A03TC)
2. Compléments à base de vitamines (A03SL)
3. Compléments à base de de minéraux A03SM)
4. Compléments combinés de vitamines et minéraux (A03SN)
5. Extraits de plantes et d'herbes (A03SS)
6. Compléments à base d'acides gras (A03SX)
7. Autres (A03SV)

Les utilisateurs ont été définis pour chacune de ces sept catégories : une personne ayant rapporté au moins une fois durant les jours d'interview avoir consommé au moins un complément d'une catégorie déterminée le jour précédent.

Les indicateurs suivant ont été créés à cet effet :

FES_user_mix:	Pourcentage des utilisateurs de compléments ayant pris un complément mixte durant les jours d'interview
FES_user_vit:	Pourcentage des utilisateurs de compléments ayant pris un complément de vitamine durant les jours d'interview
FES_user_min:	Pourcentage des utilisateurs de compléments ayant pris un complément de minéraux durant les jours d'interview
FES_user_vitmin:	Pourcentage des utilisateurs de compléments ayant pris un complément de vitamine et minéraux durant les jours d'interview
FES_user_herb:	Pourcentage des utilisateurs de compléments ayant pris des compléments à base d'extraits de plantes et d'herbes durant les jours d'interview
FES_user_fat:	Pourcentage des utilisateurs de compléments ayant pris un complément à base d'acides gras durant les jours d'interview
FES_user_other:	Pourcentage des utilisateurs de compléments ayant pris d'autres compléments durant les jours d'interview

Sous-catégories

Des sous-catégories ont été définies pour quatre catégories de compléments alimentaires (vitamines, minéraux, extraits de plantes et d'herbes, autres compléments). Suivant leur composition, les compléments ont ensuite été répartis soit dans le groupe correspondant au composant le plus spécifique, soit dans un multi-groupe s'ils contenaient plusieurs composants similaires.

Forme posologique

Sur la base de l'information facette 99 de Globodiet®, il a été possible de préciser pour les compléments utilisés la forme posologique sous laquelle ils ont été pris. Les options envisagées dans le cadre de Globodiet® ont été ramenées à trois formes :

1. liquide c.-à-d.: liquide 01, ampoule 08, gouttes 09, émulsion orale 13, injection 07
2. soluble c.-à-d.: poudre 02, granules 11, sachet 10, comprimé effervescent 04
3. solide c.-à-d.: comprimé, pilule, dragée 03, capsule 12, tablette à mâcher 05, gel soft 06

Les proportions d'utilisation des formes posologiques et des sous-catégories de compléments sont présentées par de simples statistiques descriptives sans commentaire quant à d'éventuelles différences significatives.

Dans les rappels de consommation alimentaire, tous les participants ont été interrogés sur la consommation de compléments. Toutefois, une comparaison avec les résultats de l'Enquête de consommation alimentaire 2004 n'est pas possible étant donné qu'une méthodologie différente a été utilisée lors de cette enquête.

3. RESULTATS

3.1. ALIMENTATION ENRICHIE

En 2014 en Belgique, 35% de la population (3-64 ans) consomme des aliments enrichis. Ce pourcentage diminue avec l'âge : 55% chez les 3 à 5 ans alors que n'est plus le cas que pour 28% dans le groupe des 40 à 64 ans. On n'a pas noté de différences statistiquement significatives dans la consommation des aliments enrichis en fonction du sexe, du niveau d'éducation, de l'Indice de Masse Corporelle ou du lieu de résidence.

Dans les tableaux en annexe figurent pour chaque groupe spécifiques d'aliments:

- le pourcentage d'utilisateurs d'aliments enrichis
- le pourcentage de jours (d'interview) durant desquels des aliments enrichis ont été consommés
- le pourcentage de produits enrichis

Le pourcentage d'utilisateurs d'aliments enrichis est le plus élevée dans le groupe alimentaire "Céréales et produits céréaliers" (16%), suivi par les groupes "produits laitiers et substituts" (8%) et "matières grasses et huiles" (8%).

Le pourcentage de jours (d'interview) durant desquels un aliment enrichi est consommé est le plus importante dans le groupe "céréales et produits céréaliers" (16%) suivi du groupe "produits laitiers/substituts du lait" (6%) et "boissons non alcoolisées" (4%).

Les groupes alimentaires qui comptent proportionnellement le plus grand nombre de produits enrichis sont les "Céréales et produits céréaliers" (7%), les "produits laitiers et substituts" (3%) et les "matières grasses et huiles" (3%).

Les sous-groupes avec la part la plus importante en produits enrichis sont les "céréales de petit déjeuner" (77%), les "substituts du lait" (62%) et les "fromages blancs/petits suisses" (11%). Le pourcentage d'utilisateurs d'aliments enrichis est le plus élevé dans les sous-groupes "céréales de petit déjeuner" (16%), "margarines et matières grasses à cuire et rôtir" (8%) et "substituts du lait" (4%).

On trouvera dans les tableaux aussi les margarines qui doivent légalement être enrichies en vitamine A et D. Ce sous-groupe représente 33% des produits que l'on retrouve dans le groupe des "matières grasses et huiles". Ces margarines sont consommées par 55% de la population: par 53 à 55% des enfants (3-6 ans), par 50 à 51% des adolescents (10-17 ans), par seulement 47% des adultes (18-39 ans), pour remonter ensuite à 63% chez les plus âgés (40-64 ans). La proportion de jours (d'interview) durant lesquels les margarines sont consommées est de 39%.

Le pourcentage d'enfants (3-9 ans) consommant des produits laitiers enrichis est plus élevé (16%) que le pourcentage d'adolescents et d'adultes (7%). Les enfants et adolescents consomment aussi proportionnellement plus de céréales de petit déjeuner enrichies (27-37%) que les adultes (6-17%). Le pourcentage d'utilisateurs de matières grasses à tartiner et de cuisson est plus élevé chez les adultes plus âgés (40-64 ans; 12%) que dans les autres groupes d'âge (4-5%). Un pourcentage plus élevé d'enfants (8%) consomment des produits sucrés et des sucreries enrichis par rapport aux adolescents (3%) et aux adultes (1%). Enfin, les enfants plus âgés et les jeunes adolescents (6-13 ans) sont proportionnellement plus nombreux (10%) à consommer des boissons non alcoolisées enrichies que les adultes plus âgés (40-64 ans; 3%). La consommation de cakes et de biscuits sucrés enrichis ne varie par contre pas avec l'âge.

3.2. COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

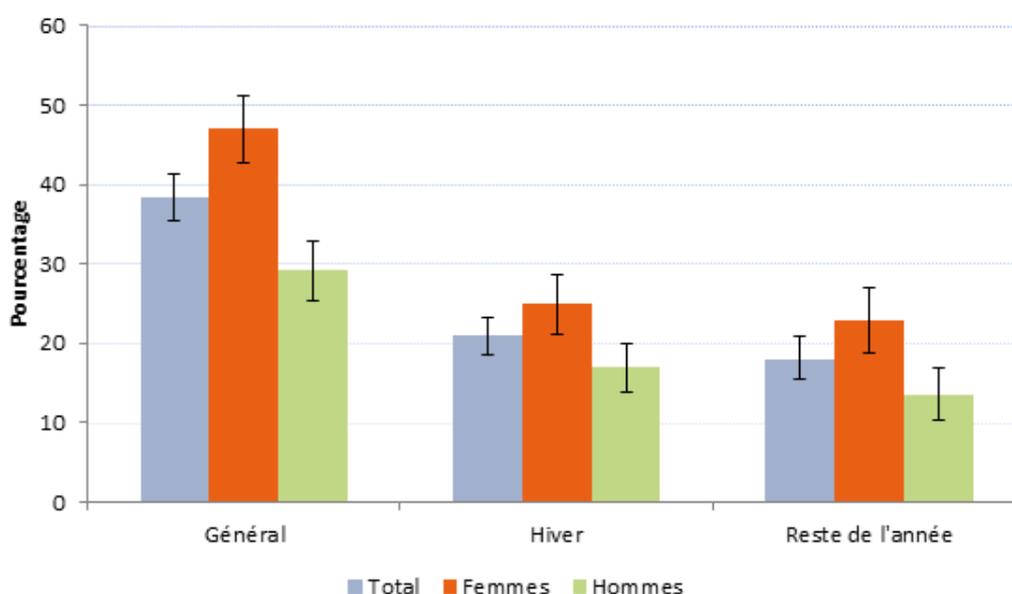
3.2.1. Utilisation de compléments alimentaires (sur base du FFQ)

Utilisateurs de compléments alimentaires

En 2014 en Belgique, 38,3% de la population (3-64 ans) a consommé un complément alimentaire durant l'année (Figure 1). Le pourcentage d'utilisateurs de compléments alimentaires semble être un peu plus élevé (20,9%) en hiver que pendant le restant de l'année (18,2%), toutefois, cette différence n'est pas statistiquement significative.

En général, plus de femmes (47,0%) que d'hommes (29,1%) consomment des compléments alimentaires. Tant en hiver que durant le restant de l'année, la consommation de compléments est significativement plus élevée chez les femmes (respectivement 24,9% et 22,8%) que chez les hommes (respectivement 16,9% et 13,6%).

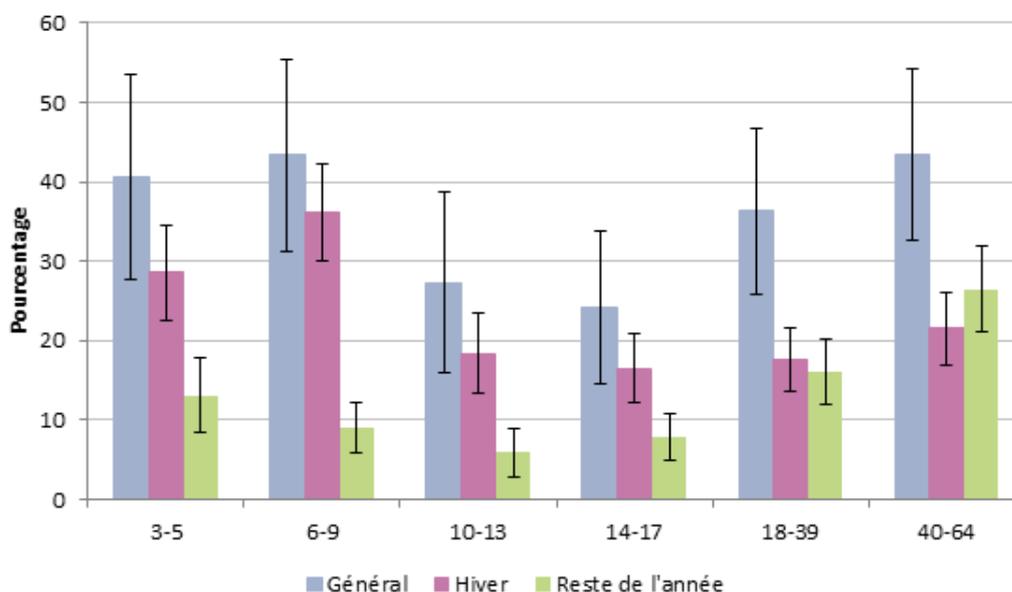
Figure 1 | Pourcentage de la population (3-64 ans) qui a utilisé un complément alimentaire durant l'année, par sexe et par période d'utilisation, Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014



La variation de la **consommation générale** de compléments alimentaires d'après l'âge suit une courbe en U (Figure 2). 40,6% des 3 à 5 ans et 43,3% des 6 à 9 ans prennent un complément alimentaire. Elle diminue ensuite durant l'adolescence (27,3% chez les 10 à 13 ans et 24,2% chez les des 14 à 17 ans). Les adolescents (10-17 ans) consomment en général significativement moins de compléments alimentaires que les autres groupes d'âge. Chez les adultes, la consommation de compléments augmente à nouveau et atteint 36,3% chez les 18 à 39 ans et 43,4% chez les 40 à 64 ans.

Les personnes avec un poids normal consomment plus souvent un complément alimentaire (40,4%) que celles atteintes d'obésité (30,9%). Il y a aussi significativement plus de personnes avec un diplôme de l'enseignement supérieur de type long qui consomment un complément alimentaire (45,2%) que de personnes avec un diplôme de l'enseignement supérieur de type court (37,4%) ou de personnes sans diplôme de l'enseignement supérieur (34,5%). Le pourcentage d'utilisateurs de compléments alimentaires est un peu plus élevé en Wallonie (39,6%) qu'en Flandre (34,3%), cette différence n'étant toutefois pas significative.

Figure 2 | Pourcentage de la population (3-64 ans) qui a utilisé un complément alimentaire durant l'année, par âge et période d'utilisation, Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014



Contrairement à ce qu'on a constaté pour la consommation générale de compléments alimentaires, la différence entre les adolescents et les adultes semble disparaître lorsqu'on analyse la **consommation en hiver** : 16,5% à 18,3% chez les 10-17 ans et 17,7% à 21,5% chez les 18-64 ans. En outre, durant l'hiver, il y a significativement plus d'enfants (3-9 ans; 28,6% à 36,2%) qui consomment des compléments comparés aux adolescents et aux adultes.

Ici aussi en ce qui concerne la consommation en hiver, il y a plus de personnes ayant un poids normal (24,7%) qui consomment un complément alimentaire par rapport aux personnes souffrant d'obésité (10,9%). Il en est de même pour les personnes sans diplôme de l'enseignement supérieur (15,9%) qui consomment moins souvent des compléments pendant l'hiver que des personnes avec un diplôme de l'enseignement supérieur de type court (23,8%) ou de type long (25,5%). On n'a pas enregistré par contre de différence significative entre la Flandre (19,9%) et la Wallonie (22,9%).

Lorsque l'on analyse séparément la consommation de compléments alimentaires durant **le restant de l'année**, on observe qu'il y a significativement plus d'adultes (18-64 ans, 16% à 26,5%) qui consomment un complément que d'enfants plus âgés (6-9 ans; 9,0%) et d'adolescents (10-17 ans; 5,9% à 7,9%).

Les personnes en surpoids consomment significativement plus de compléments (22,9%) pendant le restant de l'année que des personnes ayant un poids normal (16,5%) et des personnes souffrant d'obésité (15,3%). Ceci diffère par rapport à ce que l'on avait observé en ce qui concerne la consommation en général et la consommation en hiver ; on observait en effet dans ces deux cas une plus faible consommation de compléments parmi les personnes en surpoids par rapport à celles qui avaient un poids normal.

En ce qui concerne le niveau d'éducation, Les personnes sans diplôme de l'enseignement supérieur (16,1%) consomment significativement moins de compléments pendant le restant de l'année que les personnes avec un diplôme de l'enseignement supérieur de type long (22,1%).

Enfin, le pourcentage d'utilisateurs de compléments alimentaires (pendant le reste de l'année) est similaire en Flandre (17,3%) et en Wallonie (16,0%).

Compléments alimentaires spécifiques

Pour chacun des 16 types de compléments alimentaires qui avaient été repris dans le FFQ, on a calculé le pourcentage de la population (3-64 ans) qui a utilisé ces compléments durant l'année (voir Tableaux en annexe).

En Belgique, en 2014, c'est la vitamine D (19,2%) qui est le complément utilisé le plus fréquemment par l'ensemble de la population (3-64 ans). Les multivitamines et les minéraux (14%) ainsi que la vitamine C (10%) complètent le top trois des compléments alimentaires les plus fréquemment consommés. Tant les hommes que les femmes prennent le plus fréquemment ces trois compléments spécifiques.

Beaucoup plus de femmes (47,0%) consomment des compléments par rapport aux hommes (29,1%). Cela est vrai pour l'ensemble des compléments spécifiques, à l'exception des multivitamines sans minéraux. Ce dernier est en effet consommé autant par les hommes (6,3%) que par les femmes (5,7%). La différence la plus importante entre utilisateurs et utilisatrices est à relever pour les compléments de calcium: le pourcentage d'utilisateurs de ces compléments est trois fois plus élevé chez les femmes (9,8%) que chez les hommes (3,1%), soit une différence significative.

Les compléments de vitamine D et "multivitamines et minéraux" sont les compléments les plus fréquemment consommés dans tous les groupes d'âge (voir tableaux en annexe). La vitamine C est le troisième complément le plus consommé chez les enfants et les adolescents. Contrairement aux autres groupes d'âge, la troisième place du top trois chez les adultes est occupée par les compléments de minéraux. Dans le groupe des adultes plus jeunes (18-39 ans), il s'agit d'un complément de fer et chez les adultes plus âgés (40-64 ans) d'un complément de calcium.

3.2.2. Utilisation des compléments alimentaires (sur base du rappel de consommation alimentaire de 24 heures)

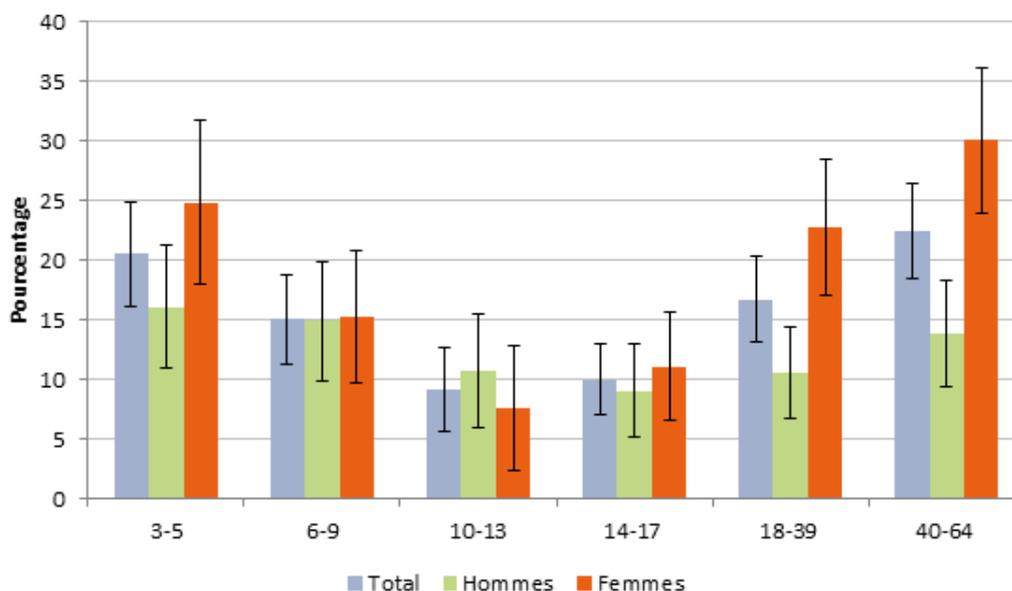
Utilisateurs de compléments alimentaires

Si l'on se base sur le rappel de consommation alimentaire de 24 heures, en Belgique en 2014, 18,2% des Belges (3-64 ans) ont pris un complément alimentaire durant au moins un des deux jours de l'interview. 23,8% des femmes prennent des compléments alimentaires par rapport à 12,3% des hommes, cette différence étant statistiquement significative.

19,4% des personnes avec un poids normal prennent un complément alimentaire comparé à 17,4% des personnes en surpoids et 12,7% des personnes souffrant d'obésité. Seule la différence entre personnes avec un poids normal et les personnes obèses est significative.

On ne note pas par contre de différence importante dans le pourcentage d'utilisateurs de compléments alimentaires selon le lieu de résidence ou le niveau d'éducation.

Figure 3 | Pourcentage de la population (3-64 ans) qui a pris un complément alimentaire durant le rappel de 24h, par âge et par sexe, Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014



Dans le rappel de consommation alimentaire de 24 heures, nous avons constaté les mêmes tendances liées à l'âge que dans le FFQ, avec une diminution du pourcentage d'utilisateurs de l'enfance à l'adolescence suivie à nouveau d'une augmentation chez les adultes : 20,5% chez les jeunes enfants (3-5 ans), seulement 9,2% chez les jeunes adolescents (10-13 ans) et augmentation ensuite pour atteindre le pourcentage le plus élevé (22,4%) dans la catégorie d'âge des 40 à 64 ans (Figure 3).

La différence n'est pas significative entre les sexes chez les enfants plus âgés (6-9 ans) et les adolescents (10-17 ans). A partir de 18 ans par contre, il y a significativement plus de femmes que d'hommes qui prennent un complément alimentaire. Il en est de même dans le groupe des plus jeunes (3-5 ans) : 24,8% chez les filles contre 16,1% chez les garçons.

Chez les hommes, le pourcentage d'utilisateurs est à peu près similaire dans toutes les catégories d'âge (à l'exception des garçons âgés de 14 à 17 ans ; avec 9,0%, ce groupe comporte significativement moins de consommateurs que chez les garçons âgés de 3 à 5 ans - 16,1%).

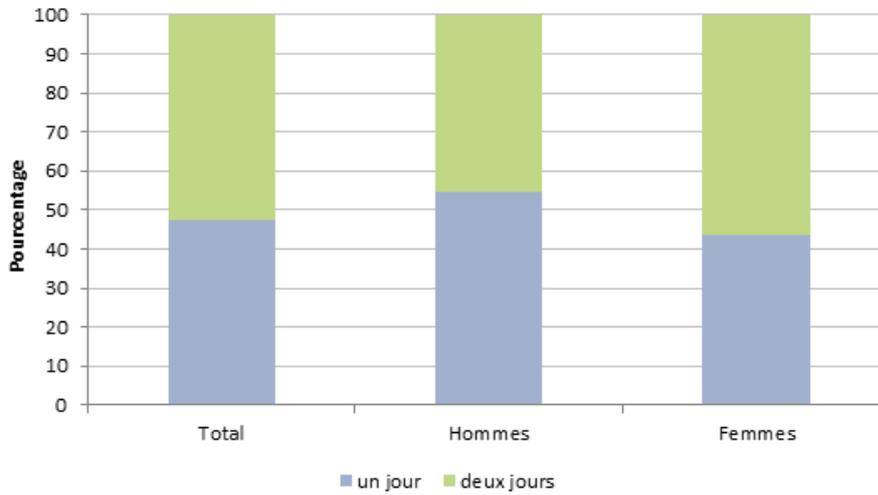
Chez les femmes, il y a plus de consommatrices dans la catégorie d'âge des 3 à 5 ans (24,8%) et parmi les adultes (18-64 ans; 20,7% à 24,0%) par rapport aux filles âgées de 10 à 17 ans (7,6% à 11,0%).

La part des utilisateurs de compléments ayant consommé un complément durant un des 2 jours d'interview ou les deux jours est aussi élevée (respectivement 47,3% et 52,7%) (Figure 4). Les femmes (56,3%) semblent consommer plus fréquemment un complément durant les deux jours comparé aux hommes (45,5%), cependant, cette différence n'est pas significative.

Il y a significativement plus de personnes obèses (75,2%) que de personnes avec un poids normal et de personnes en surpoids (respectivement 52,4% et 40,7%) qui consomment des compléments durant les deux jours.

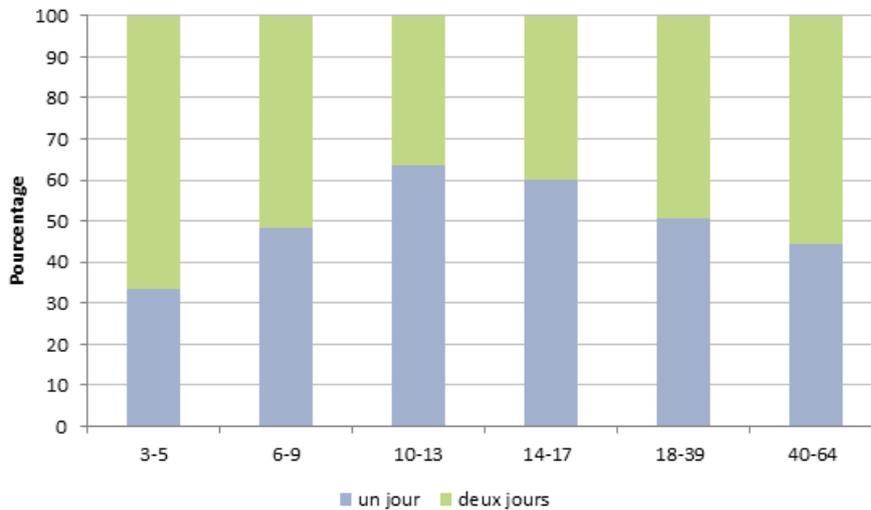
Après correction pour l'âge et le sexe, il semble que le niveau d'éducation n'influence pas le nombre de jours d'interview au cours desquels des compléments ont été pris. Finalement, il apparaît qu'il y a significativement plus de Flamands (56,4%) que de Wallons (42,8%) qui prennent des compléments durant les deux jours de l'interview.

Figure 4 | Distribution des utilisateurs de compléments (3-64 ans) en fonction du nombre de jours durant les rappels de 24 heures, par sexe, Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014



Ce sont surtout les plus jeunes enfants (3-5 ans; 66,4%) et les adultes les plus âgés (40-64 ans; 55,6%) qui consomment le plus souvent un complément durant les deux jours d'interview. Les adolescents (10-17 ans) en consomment le moins fréquemment (36,6% à 39,9%). Après correction pour le sexe, seule la différence entre d'une part, les adultes les plus âgés (40-64 ans) et les plus jeunes enfants (3-5 ans) et, d'autre part, les plus jeunes enfants (3-5 ans) et les adolescents (10-17 ans) reste significative (Figure 5).

Figure 5 | Distribution des utilisateurs de compléments (3-64 ans) en fonction du nombre de jours durant les rappels de 24 heures, par âge, Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014



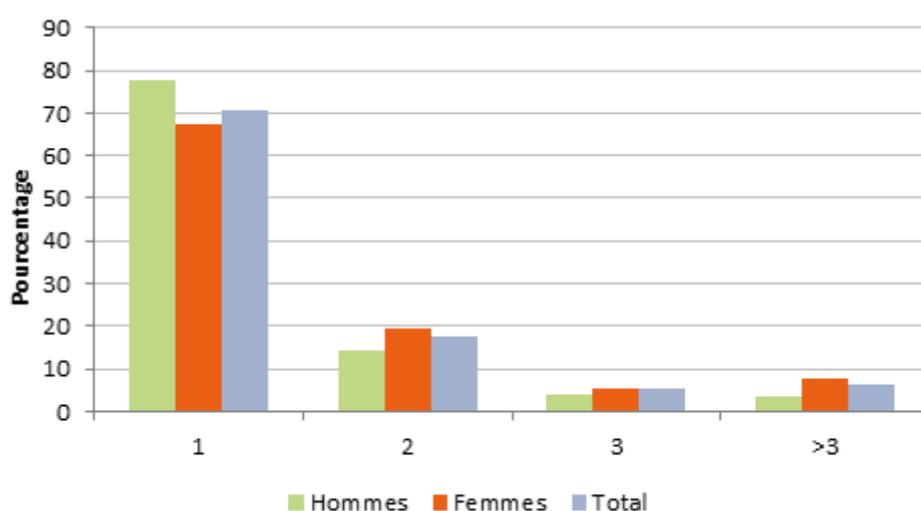
70,7% des utilisateurs consomment un seul type de complément alimentaire (durant les jours de l'interview). 17,8% consomme deux suppléments différents et 5,2% en consomme trois différents. 6,3% des utilisateurs consomment plus de trois compléments alimentaires différents (avec un maximum de 7).

Les femmes qui utilisent des compléments semblent prendre plus souvent (32,8%) plusieurs compléments par rapport aux hommes (22,2%). Cette différence ne semble plus significative toutefois après correction pour l'âge (Figure 6).

Les adultes plus âgés (40-64 ans) prennent plus fréquemment plus d'un complément que dans les autres groupes d'âge.

Enfin, on n'a pas constaté de différences importantes dans l'utilisation du nombre de compléments alimentaires différents sur base de l'IMC, du niveau d'éducation ou du lieu de résidence.

Figure 6 | Distribution des utilisateurs de complément alimentaire (3-64 ans) par nombre de compléments différents pris durant les rappels de 24 heures, par sexe, Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014

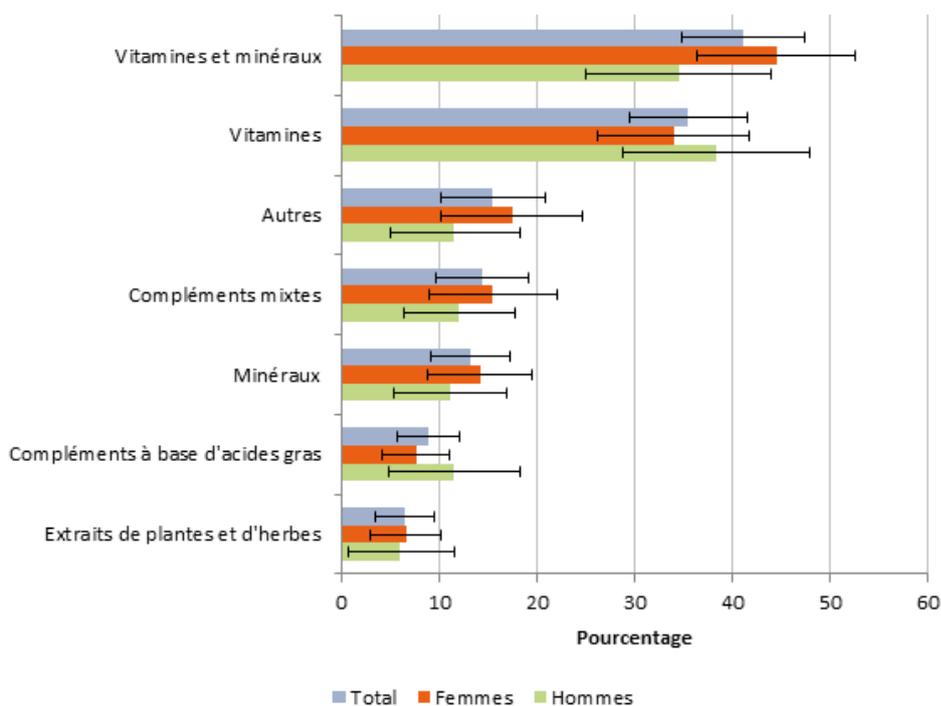


Compléments alimentaires

Catégories

En Belgique en 2014, les « vitamines et minéraux » (41,1%) et les « vitamines » (35,4%) sont les types de compléments alimentaires les plus consommés par la population (3-64 ans) durant les jours d'interview. 14,4% des utilisateurs consomment des compléments mixtes (contenant plusieurs sortes de composants sans qu'aucun ne domine). On constate ensuite que 13,1% des utilisateurs consomment des compléments à base de minéraux. Respectivement 8,9% des utilisateurs utilisent des compléments à base d'acides gras comme les oméga-3 et 6,4% utilisent des extraits de plantes et d'herbes. Enfin, 15,5% des utilisateurs prennent un complément alimentaire d'une autre catégorie que celles mentionnées ci-dessus (voir plus loin les sous-catégories).

Figure 7 | Distribution des utilisateurs de complément alimentaire (3-64 ans) par catégorie et par sexe, Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014



Dans l'ensemble, le pourcentage d'utilisateurs par type de complément est similaire en Flandre et en Wallonie, à l'exception des compléments de « vitamines et minéraux ». Ces derniers sont consommés par 37,2% des consommateurs de compléments en Flandre contre 23,3% en Wallonie, différence qui est significative.

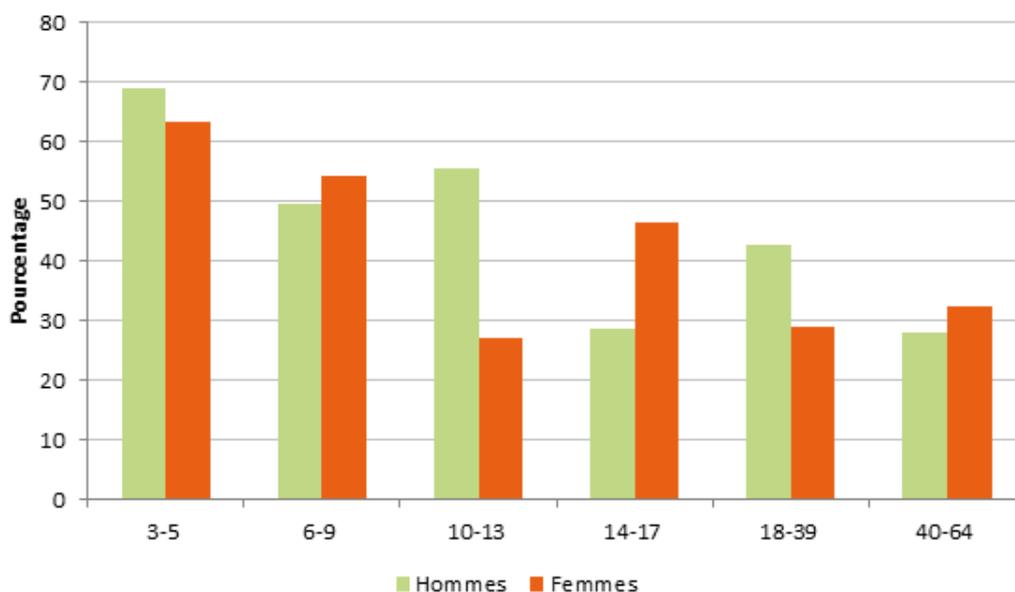
On n'a pas constaté par contre de différences importantes dans le type de complément utilisé en fonction de l'IMC et du niveau d'éducation.

Il n'y a pas de différence significative entre les hommes et les femmes (3 et 64 ans), dans le pourcentage d'utilisateurs pour les sept catégories de compléments. En d'autres termes, les femmes prennent plus souvent des compléments que les hommes, mais il n'y a pas de différence entre les sexes dans le type de complément consommé.

Les sept types de compléments ont analysés séparément en fonction de l'âge et du sexe : voir ci-dessous. Le nombre d'utilisateurs par catégorie de complément étant relativement faible, la fréquence de consommation selon l'âge et le sexe est analysée d'un point de vue informatif sans se prononcer sur la signification statistique.

Compléments à base de vitamines

Figure 8 | Pourcentage des utilisateurs de compléments qui ont pris un complément à base de vitamines durant les jours d'interview, par âge et par sexe, Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014



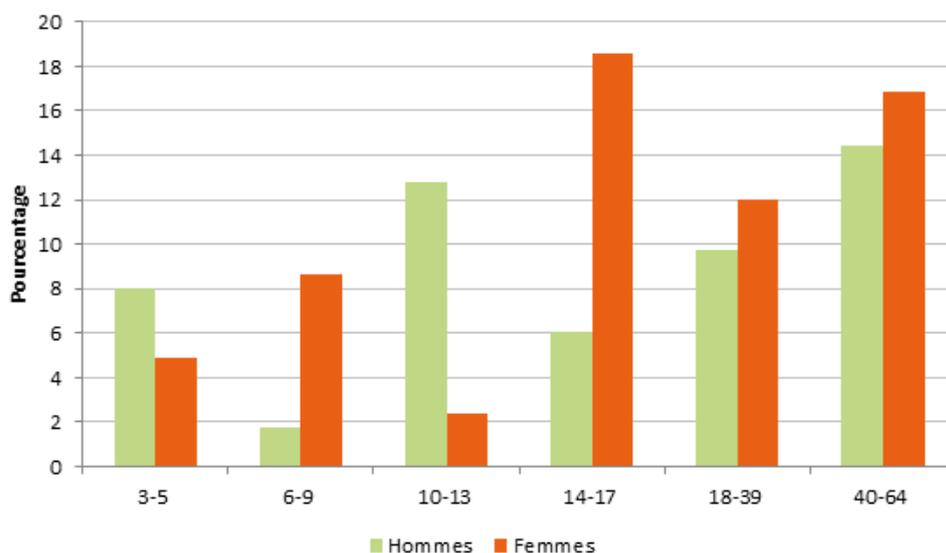
35,4% des utilisateurs de compléments ont pris des compléments à base de vitamines durant les jours d'interview. La consommation générale de compléments à base de vitamines diminue au fur et à mesure que l'âge augmente : les enfants de 3 à 5 ans (65,6%) consomment significativement plus de compléments de vitamines que les adolescents (10-17 ans; 38,3 à 44,1%) et les adultes (18-64 ans; 31,2 à 33,2%).

Globalement, il n'y a pas de différence entre les hommes (38,4%) et les femmes (34,0%) à ce sujet (Figure 7).

Il n'y a pas de différence sensible par groupe d'âge et par sexe. On note malgré tout une consommation plus fréquente chez les garçons de 3 à 5 ans (68,9%) et moins fréquente chez les filles de 10 à 13 ans (27,1%) (Figure 8).

Compléments à base de minéraux

Figure 9 | Pourcentage des utilisateurs de compléments qui ont pris un complément à base de minéraux durant les jours d'interview, par âge et par sexe, Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014

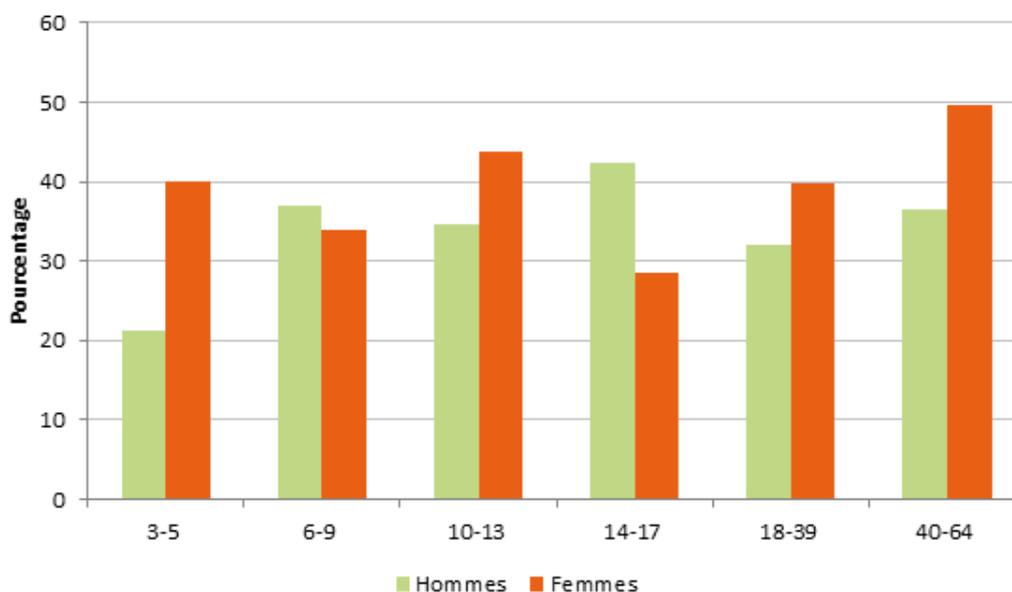


13,1% des utilisateurs ont pris un complément composé uniquement de minéraux durant les jours d'interview. On n'observe pas à ce sujet de différence entre les hommes (11,1%) et les femmes (14,2%) (Figure 7). Les adultes (18-64 ans; 11,3 à 16,2%) semblent consommer un peu plus fréquemment des compléments de minéraux que les enfants (3-9 ans; 5,2% à 6,1%).

La distribution par âge et sexe montre que la fréquence de consommation est la moins fréquente chez les garçons âgés de 6 à 9 ans (1,8%) et la plus élevée chez les filles âgées de 14 à 17 ans (18,6%) (Figure 9).

Compléments combinés de vitamines et minéraux

Figure 10 | Pourcentage des utilisateurs de compléments qui ont pris un complément combinés de vitamines et minéraux durant les jours d'interview, par âge et par sexe, Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014

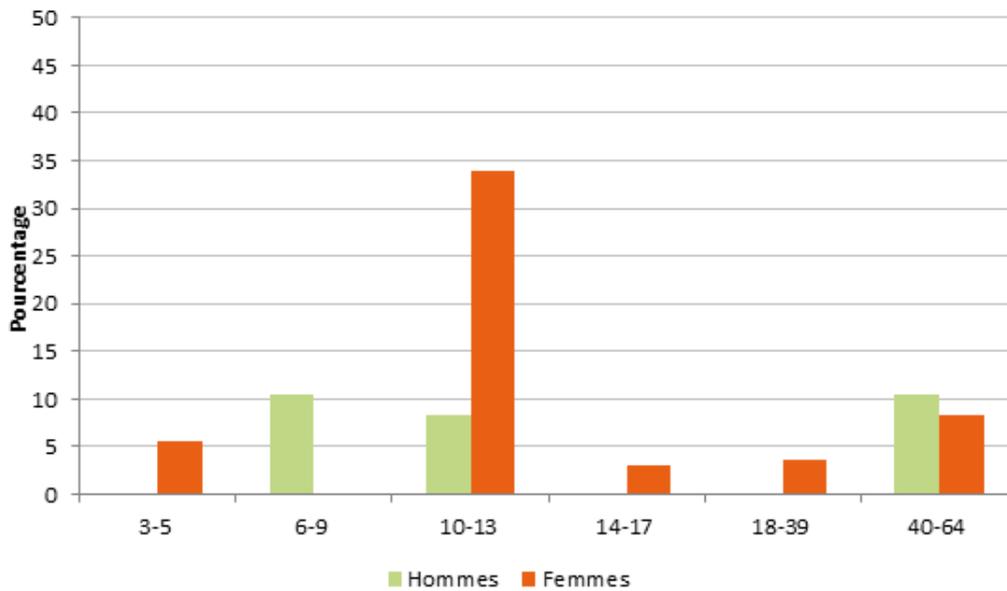


Les compléments composés de vitamines et de minéraux sont la catégorie la plus utilisée ; ils sont consommés par 41,1% des utilisateurs de compléments. On n'observe pas de différence sensible à ce sujet entre les hommes (34,5%) et les femmes (44,5%) (Figure 7). L'utilisation de ce type de complément est similaire dans tous les groupes d'âge.

Toutefois, la distribution par âge et par sexe montre que les femmes de 40-64 ans (49,5%) consomment plus souvent des compléments à base de vitamines et minéraux par rapport aux jeunes garçons de 3 à 5 ans (21,2%) (Figure 10).

Extraits de plantes et d'herbes

Figure 11 | Pourcentage d'utilisateurs qui ont pris un complément à base des extraits de plantes et d'herbes durant les jours d'interview, par âge et par sexe, Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014

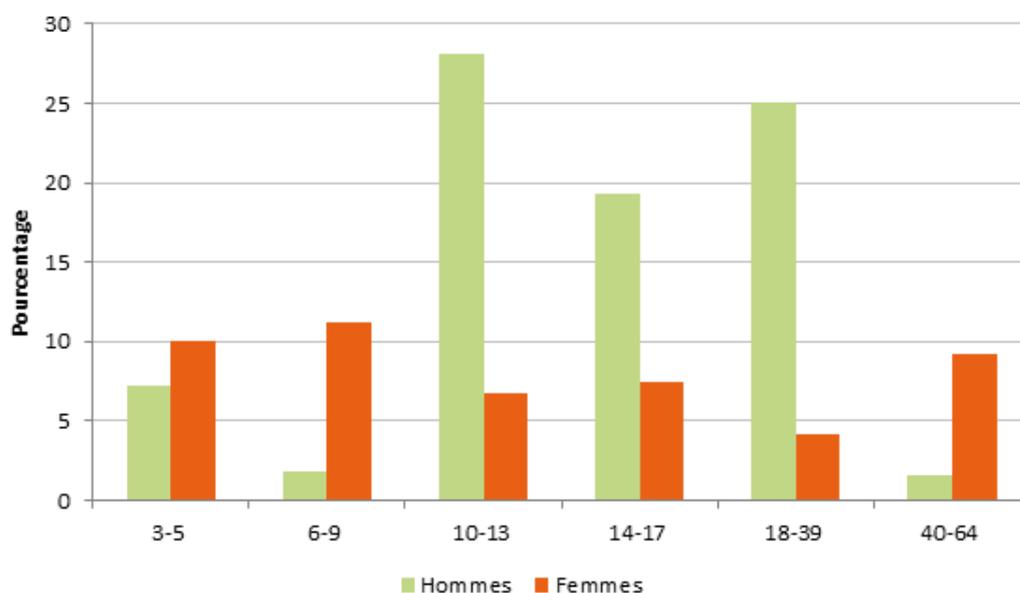


6,4% des utilisateurs ont pris des compléments à base d'extraits de plantes et d'herbes pendant les jours d'interview. On n'observe pas de différences à ce sujet entre les hommes (6,0%) et les femmes (6,6%) (Figure 7).

La distribution par âge et sexe montre que la fréquence de consommation est la plus fréquente chez les filles de 10 à 13 ans (33,9%). A noter également l'absence de consommation dans certains groupes d'âge : voir Figure 11.

Compléments à base d'acides gras

Figure 12 | Pourcentage d'utilisateurs qui ont pris un complément à base d'acides gras durant les jours d'interview, par âge et par sexe, Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014

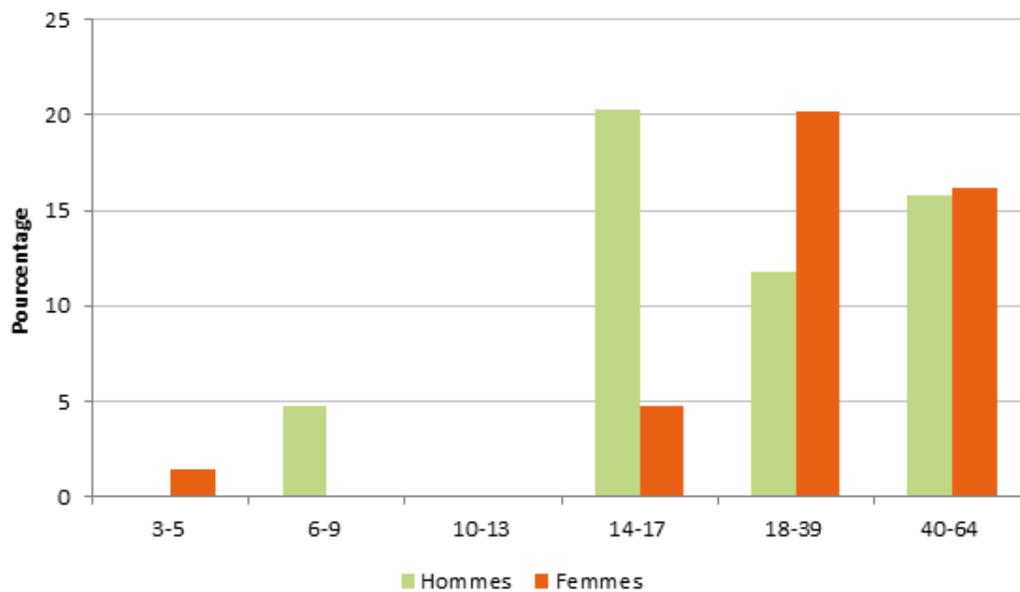


8,9% des utilisateurs prennent des compléments à base d'acides gras. On n'observe pas de différences à ce sujet entre les hommes (11,5%) et les femmes (7,6%) : voir Figure 7.

La distribution par sexe et par âge montre que les garçons de 10-13 ans (28,1%) consomment plus souvent ce type de compléments que les hommes de 40-64 ans (1,6%). La consommation de compléments à base d'acides gras ne varie pas de manière sensible par âge chez les femmes. Chez les hommes par contre, les garçons et les adolescents (10-17 ans; 19,3 à 28,1%) et les jeunes adultes (25,1%) consomment plus souvent ce type de compléments par rapport aux adultes plus âgés (40-64 ans; 1,6%) et aux enfants plus âgés (6-9 ans; 1,8%) Figure 12.

Compléments mixtes

Figure 13 | Pourcentage d'utilisateurs qui ont pris un complément mixte durant les jours d'interview, par âge et par sexe, Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014



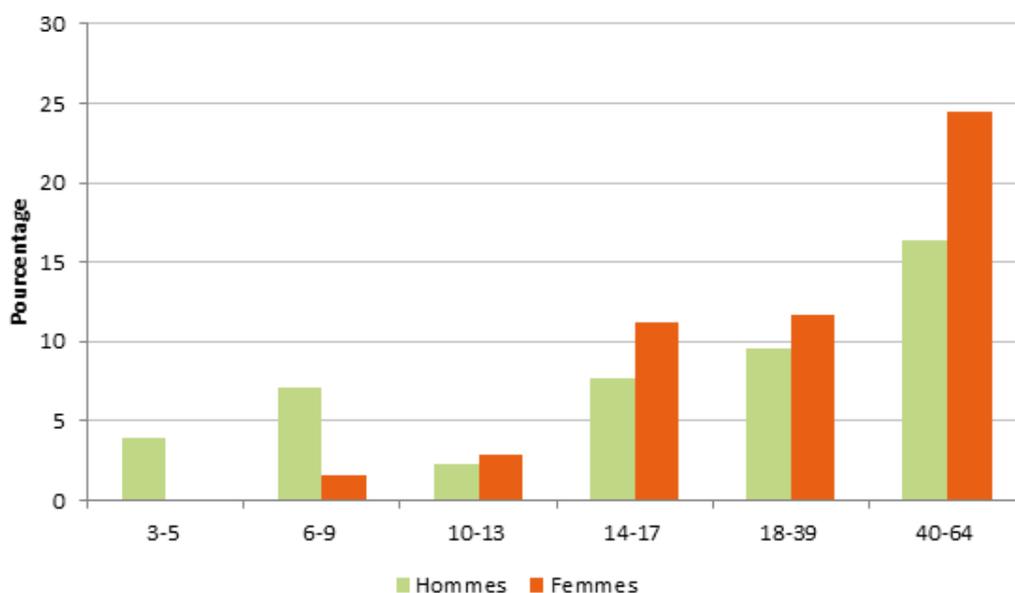
Outre les vitamines et minéraux, les préparations mixtes peuvent également contenir d'autres substances comme les acides gras ou être constituées uniquement d'une combinaison d'autres substances que les vitamines et minéraux. 14,4% des utilisateurs ont pris un tel type de complément mixte pendant les jours d'interview. Autant d'hommes (12,0%) que de femmes (15,5%) semblent consommer ce type de compléments (Figure 7).

On observe par contre des différences en fonction de l'âge : les enfants (3-9 ans; 0,8 à 2,4%) et les jeunes adolescents (10-13 ans; 0%) consomment peu ou pas de compléments mixtes ; ils sont en fait surtout utilisés par les trois groupes les plus âgés (11,8 à 17,6%).

La distribution par sexe et par âge montre que les femmes de 18-39 ans et des garçons de 14-17 ans (20,2%) semblent être les plus nombreux à consommer un complément alimentaire mixte et que parmi les trois groupes les plus jeunes, on ne dénombre pas d'utilisateurs aussi bien chez les garçons que chez les filles (Figure 13).

Autres compléments

Figure 14 | Pourcentage d'utilisateurs qui ont pris un autre type de complément durant les jours d'interview, par âge et par sexe, Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014



15,5% des utilisateurs prennent d'autres types de compléments que ceux cités précédemment. On n'observe pas à ce sujet de différences entre les femmes (17,4%) et les hommes (11,5%) (Figure 7).

On constate par contre une tendance à la hausse dans l'utilisation d'autres compléments avec l'âge : de 1,5% chez les jeunes enfants (3-5 ans) à 11,0 et même 22,1% chez les adultes (18-64 ans).

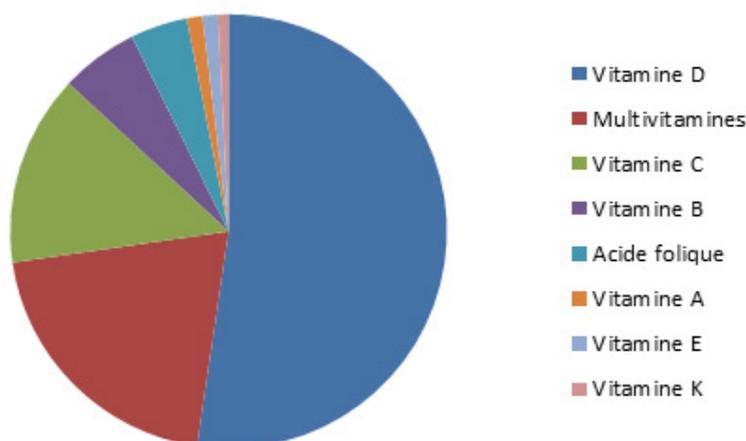
La distribution par sexe et par âge montre que les femmes de 40-64 ans (24,5%) consomment plus souvent ce type de complément. Il n'y a par contre pas d'utilisatrices dans la catégorie des 3 à 5 ans. Les femmes de 40 à 64 ans (24,5%) semblent utiliser plus souvent cette catégorie de compléments que les filles de 6 à 9 ans (1,6%). Les hommes de 40 à 64 ans (16,4%) semblent consommer plus de compléments de cette catégorie que les garçons de 10 à 13 ans (2,3%). On ne note enfin pas de différence remarquable de consommation entre hommes et femmes dans un même groupe d'âge (Figure 14).

Sous-catégories

Pour les catégories 'vitamines', 'minéraux', 'extraits de plantes et d'herbes' et 'autres', on a encore déterminé des sous-catégories en se basant sur le nom du complément. Ensuite, les compléments ont encore été répartis sur la base de leur composition en des groupes de composants plus spécifiques ou dans un multi-groupe lorsqu'ils contenaient plusieurs composants similaires.

Compléments à base de vitamines

Figure 15 | Distribution des utilisateurs de compléments dans la catégorie « vitamines », par sous-catégories, Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014



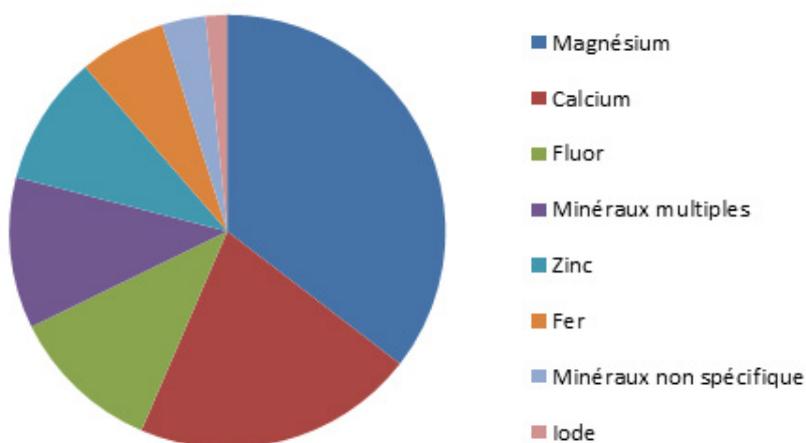
En 2014 en Belgique, 35,4% des utilisateurs de compléments ont pris des produits à base de vitamines (on ne prend en compte ici que les compléments contenant uniquement des vitamines et aucun autre nutriment ou substance).

Parmi la catégorie des compléments de vitamines, on rencontre le plus souvent les produits à base de vitamine D (52,3%) suivis des multivitamines (20,4%) et de la vitamine C (14,2%) : voir Figure 15.

Si on analyse la consommation des sous-catégories de vitamines d'après l'âge, on constate que dans tous les groupes d'âge, on opte le plus fréquemment pour la vitamine D, les multivitamines et la vitamine C. Les enfants et adolescents prennent rarement des compléments d'une autre sous-catégorie. Par contre, outre les trois vitamines les plus fréquemment utilisées, les adultes consomment aussi des compléments de vitamine B et d'acide folique.

Compléments à base de minéraux

Figure 16 | Distribution des utilisateurs de compléments dans la catégorie « minéraux », par sous-catégories, Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014



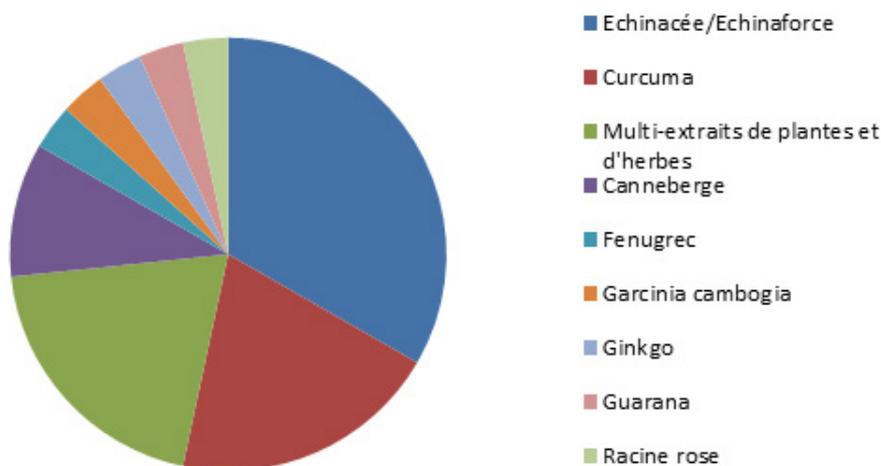
En 2014 en Belgique, 13,1% des utilisateurs de compléments prennent un produit à base de minéraux (on ne prend en compte ici que les produits composés uniquement de minéraux sans autres nutriments ni substances).

Les compléments les plus couramment consommés dans la catégorie des minéraux sont les produits à base de magnésium (35,5%) suivis des compléments de calcium (21,0%), des multi minéraux (11,3%) et des compléments de fluor (11,3%) : voir Figure 16.

Lorsqu'on analyse les sous-catégories de compléments de minéraux par groupe d'âge, les enfants semblent prendre principalement des compléments de fluor. Les adolescents prennent surtout des compléments à base de zinc et les adultes prennent principalement des compléments de magnésium et de calcium.

Extraits de plantes et d'herbes

Figure 17 | Distribution des utilisateurs de compléments dans la catégorie des « compléments à base d'extraits de plantes et d'herbes », par sous-catégories, Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014



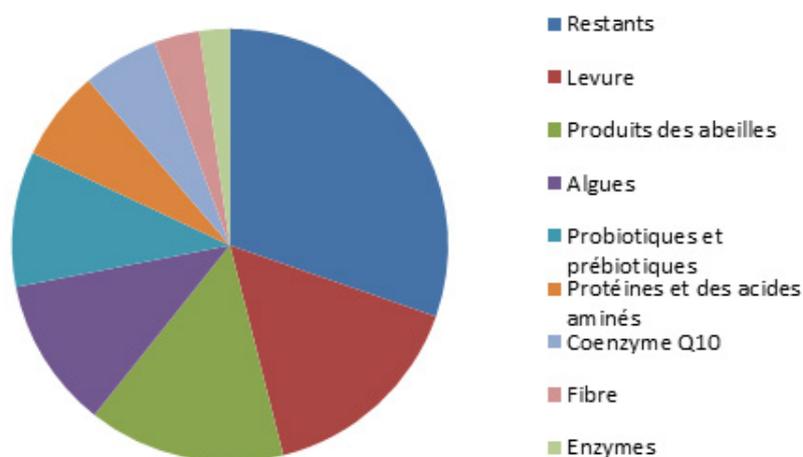
En 2014 en Belgique, 6,4% des utilisateurs de compléments ont pris des produits à base d'extraits de plantes et d'herbes (on prend en compte ici uniquement des extraits de plantes et d'herbes sans aucune autre substance). On les appelle parfois les compléments non-nutritionnels étant donné qu'ils n'apportent aucun nutriment.

L'Echinacée et l'Echinaforce sont le plus fréquemment utilisées (33,3%) suivies du curcuma (20,0%) et des multi-extraits de plantes et d'herbes (20,0%) : voir Figure 17.

Lorsqu'on analyse les sous-catégories des extraits de plantes et d'herbes par groupe d'âge, on constate que les enfants et les adolescents prennent surtout des compléments d'Echinacée/Echinaforce ; les adultes consomment quant à eux plus fréquemment des compléments à base de curcuma ou des multi-extraits de plantes et d'herbes.

Compléments à base d'autres substances

Figure 18 | Distribution des utilisateurs de compléments dans la catégorie « autres », par sous-catégories, Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014



En 2014 en Belgique, 15,5% des utilisateurs de compléments consommaient des produits dans la catégorie « autres compléments ».

Dans cette catégorie, ce sont les compléments « restants » qui sont les plus souvent consommés (30%). Il s'agit de compléments sans vitamines et/ou minéraux mais qui ne peuvent pas non plus être classés dans un des autres groupes (sur base de la classification FoodEx2). Voici quelques exemples de composants fréquents cités dans ce groupe « restants » : la glucosamine, la chondroïtine et le MSM ou MéthylSulfonylMéthane. Ces substances sont souvent regroupées dans une seule préparation.

Parmi autres les sous-groupes spécifiques, on retrouve le plus souvent des compléments à base de levures (15,7%) - souvent des levures rouges. Le deuxième type est composé de préparations à base de substances produites par les abeilles (14,6%), parmi lesquels la propolis et la gelée royale. Dans la troisième sous-catégorie la plus utilisée, on trouve les préparations à base d'algues (11,2%) comme la spiruline et la chlorelle.

La distribution par âge montre que :

- les enfants consomment principalement des substances produites par les abeilles
- les adolescents consomment plus souvent des compléments à base d'acides aminés que les autres groupes d'âge
- les adultes constituent le groupe d'utilisateurs le plus important de ce groupe « d'autres compléments ». Ils consomment le plus des compléments à base de glucosamine, de chondroïtine et de MSM surtout le groupe des 40-64 ans. Finalement, les adultes consomment plus fréquemment des compléments à base d'algues et de levure.

Formes posologiques

Les compléments alimentaires sont disponibles sous plusieurs formes posologiques : solide, liquide ou soluble.

Les participants qui ont consommé des compléments alimentaires durant les jours d'interview, l'ont fait le plus souvent avec des produits sous forme solide (78,9%). Parmi ces formes solides, on trouve les comprimés, les capsules, les comprimés à mâcher ou à sucer.

17,7% des compléments alimentaires consommés se présentent sous forme liquide comme par exemple des sirops, des gouttes ou des ampoules.

Des compléments sous forme solide ou liquide peuvent être absorbés mais pas obligatoirement, avec de l'eau. Des compléments solubles doivent quant à eux toujours être dissous dans l'eau avant d'être consommés. Les participants qui ont consommé des compléments alimentaires durant les jours d'interview, l'ont fait le moins souvent avec des produits sous forme soluble (3,4%). Des comprimés effervescents et des poudres en sachet sont des exemples de cette forme posologique.

4. DISCUSSION

4.1. ALIMENTATION ENRICHIE

L'alimentation enrichie fait référence à une alimentation à laquelle ont été ajoutés un ou plusieurs nutriments essentiels, indépendamment du fait qu'à l'origine ces nutriments étaient ou non présents dans l'aliment avant cette opération.

Les résultats descriptifs du présent chapitre sont très probablement une sous-estimation de l'utilisation des aliments enrichis par la population belge. Premièrement, on n'a pas posé de façon systématique pour chaque aliment de question sur le fait de savoir s'il était enrichi ou non, étant donné qu'il s'agissait des principaux groupes d'aliments intégrés au logiciel Globodiet[®]. Deuxièmement, lorsque le participant ne se rappelait plus le nom spécifique du produit, il n'a pas été possible de le considérer comme enrichi ou non (pour les céréales du petit déjeuner, il a été vérifié a posteriori si elles étaient ou non enrichies). Les margarines et les matières grasses à cuisiner ont été considérées comme enrichies lorsque des oméga-3 ou oméga-6 ou des phytostérols y étaient ajoutés. On n'a pas tenu compte pour ces produits de l'adjonction de vitamine A ou D parce que, conformément à la législation, ils doivent contenir une certaine teneur de ces vitamines, ce qui implique qu'ils ont été enrichis pour ces vitamines afin de respecter la norme. Nous n'avons pas non plus vérifié systématiquement le type de nutriments spécifiques ayant été ajoutés à l'aliment. Ces informations manquent aussi en partie dans les tableaux de composition nutritionnelle de Nubel et Nevo. Il n'est donc pas possible de calculer la contribution spécifique de l'enrichissement lié à la consommation de micronutriments spécifiques (chapitre Micronutriments). Cela ne nous permet pas non plus de vérifier si certaines stratégies visant à augmenter la consommation de certains micronutriments par certains groupes cibles, comme par exemple l'iode pour les enfants et les femmes enceintes (7), ont eu un impact réel.

Malgré ces inconvénients, on constate que les groupes d'aliments les plus souvent enrichis et aussi les plus fréquemment consommés, semblent présenter des analogies avec les résultats de l'enquête de consommation 2007-2010 aux Pays-Bas : céréales de petit déjeuner, margarines, substituts du lait (principalement les boissons à base de soja) et les jus de fruits (8). Les aliments qui n'ont pas fait l'objet du questionnaire de la présente enquête en Belgique et qui pourraient être enrichis sont des produits de régime (groupe³ 17_02), la levure (15_02), des cakes/gâteaux/pâtisserie (groupe 12_01) et du pain (groupe 06_03) (8). Contrairement aux Pays-Bas, la population belge consomme moins de yaourt, de boissons lactées et de sirops enrichis (8).

Autre constat important, les enfants et adolescents consomment plus fréquemment des aliments enrichis que les adultes : des produits laitiers, des céréales pour le petit déjeuner et des produits sucrés enrichis chez les enfants (5-9 ans), et des céréales pour le petit déjeuner et des boissons non alcoolisées enrichies chez les adolescents (10-17 ans). Les adultes plus âgés (40-64 ans) consomment plus souvent un groupe enrichi spécifique notamment les matières grasses à tartiner et à cuisiner enrichies avec des oméga-3, oméga-6 ou des phytostérols.

Le gradient par âge observé en ce qui concerne les produits sucrés et les boissons non alcoolisées est analogue à celui observé en Hollande (8). Par contre, pour les produits laitiers et les margarines, on observe un gradient par âge en Belgique tandis que ce n'est pas le cas aux Pays-Bas (8). Étant donné que les enfants constituent un groupe cible pour les produits enrichis en raison d'un risque plus élevé de carences, de même que les adultes plus âgés pour réduire les risques de maladies cardiovasculaires, les gradients liés à l'âge qui ont été observés suggèrent qu'il est possible d'atteindre certains groupes d'âge spécifiques par le biais de l'enrichissement d'aliments spécifiques (1).

L'utilisation en Belgique des aliments enrichis se répartit uniformément sur toutes les couches de la population, tant chez les hommes que chez les femmes, chez les personnes avec des IMC différents, chez les personnes avec ou sans diplôme de l'enseignement supérieur et enfin tant dans le nord que le sud du pays. D'autre part, les groupes cibles avec un besoin spécifique en micronutriments, comme les femmes enceintes pour la prise d'acide folique, auront encore besoin en outre de compléments alimentaires malgré une alimentation enrichie, et ce afin de répondre à certains besoins spécifiques.

³ Groupe correspondant à la classification des produits alimentaires utilisée dans le cadre du logiciel Globodiet

Au départ, dans les années 1920, on a commencé à enrichir les aliments afin de lutter contre certaines maladies de carence comme le bérubéri, le goitre, le rachitisme et la pellagre. Grâce à un meilleur accès à une alimentation plus variée et enrichie, ces maladies sont devenues assez rares dans notre société. L'objectif de l'enrichissement de l'alimentation a donc aussi évolué avec les changements et les nouveaux besoins constatés. Le nouvel objectif était de prévenir ou de corriger certaines carences en nutriments dans la population ou des groupes de population spécifiques. Un exemple connu est l'utilisation de sel iodé dans les produits de boulangerie (7). Dans le contexte actuel, l'objectif de l'enrichissement des aliments va même plus loin. Là où dans le passé l'enrichissement des aliments faisait suite à des mesures obligatoires, à l'heure actuelle, pour certains groupes cibles et produits spécifiques, nous avons relevé de nombreuses actions volontaires d'enrichissement des aliments. Dans ce cadre, le fabricant détermine lui-même les produits à enrichir et avec quels nutriments. Le tout nouvel objectif se traduit par le développement d'aliments avec un apport nutritionnel soi-disant optimal (9). Bien entendu, ces enrichissements doivent respecter le cadre légal ayant fixé les quantités minimales et maximales par nutriment.

A l'heure actuelle, les aliments peuvent être enrichis dans le cadre de différents objectifs. Ainsi, les vitamines et les minéraux détruits lors des processus de traitement peuvent être à nouveau rajoutés (restauration). Les nutriments peuvent être ajoutés dans des produits de substitution et constituer de cette façon une alternative équivalente au produit d'origine, par exemple en ajoutant de la vitamine A et de la vitamine D à la margarine (remplacement ou substitution). Finalement, les nutriments peuvent aussi être ajoutés aux aliments sans qu'il y ait un lien direct entre l'aliment et les nutriments complémentaires comme l'adjonction d'oméga-3 aux margarines (enrichissement supplémentaire) (3). Cette dernière forme d'enrichissement est la plus diversifiée en cas d'enrichissement volontaire et nous constatons que cette forme est de plus en plus souvent appliquée pour des produits qui, en principe, ne sont pas indispensables dans une alimentation saine et qui font même partie du groupe des occasionnels de la pyramide alimentaire comme les jus de fruits, les boissons énergisantes, les biscuits et les céréales sucrées pour le petit déjeuner.

L'enrichissement volontaire des aliments non indispensables a pour effet que ce produit donne une impression de « plus sain » aux consommateurs. En effet, lorsque des produits sont enrichis de certaines vitamines ou certains minéraux, on peut faire figurer une référence à la santé sur l'emballage (10). Ces références à la santé peuvent séduire le consommateur et peuvent expliquer une surconsommation de produits qui ne sont pas si sains finalement (jus de fruits qui contiennent beaucoup de sucres ou céréales pour le petit déjeuner avec teneur élevée en sel et en sucre). L'enrichissement volontaire des aliments fait aussi partie du marketing (11).

Il n'existe pas de consensus scientifique univoque quant à l'impact de l'enrichissement volontaire des aliments sur la prise de micronutriments. On ne connaît pas avec précision l'innocuité et l'efficacité d'un usage fréquent de ces produits (12). D'après un rapport sur l'impact des aliments enrichis sur la prise de micronutriments dans les pays européens, il semble que cela ne provoque pas une consommation excessive de vitamines et minéraux au niveau de l'ensemble de la population. Sur un plan individuel, il peut y avoir des risques liés à certains groupes de population (13). Des consommations trop élevées de certaines vitamines ou certains minéraux peuvent même avoir des effets indésirables et toxiques (14).

Nous observons pour l'instant qu'en Belgique, la consommation d'aliments enrichis ne semble pas, de prime abord, présenter de risque pour l'ensemble de la population (voir aussi les résultats du chapitre sur les micronutriments) mais il y a une indication (voir par exemple les chapitres de la vitamine B6, la vitamine D et le fer) qu'une faible proportion de la population apporte plus que les apports journalier recommandés. Cette affirmation doit être considérée avec beaucoup de prudence toutefois étant donné que la prise de micronutriments issus d'aliments enrichis est probablement sous-estimée en raison de l'absence d'information dans le rapportage des aliments (enrichis ou pas ?) tout comme de lacunes dans les tableaux de composition des aliments.

Nous ne pouvons pas ici vérifier les risques individuels sur la base des analyses de l'apport en micronutriments du présent rapport. Toutefois, la situation est semblable en Belgique par rapport à celle d'autres pays européens. D'une part, des risques individuels peuvent être explicités à l'aide du paradoxe des utilisateurs. Dans la littérature, on trouve à plusieurs reprises la confirmation que ce sont souvent les mêmes types de personnes qui consomment des aliments enrichis, que ce sont précisément des personnes préoccupées par leur santé et que grâce à leur alimentation, elles atteignent aussi souvent les apports journa-

liers recommandés (9). D'autre part, nous constatons qu'en Belgique tout comme aux Pays-Bas, les enfants et adolescents sont des consommateurs fréquents d'aliments enrichis. Etant donné que les apports journaliers recommandés en micronutriments pour ces groupes de population sont plus faibles que ceux des adultes, ils courent plus rapidement le risque d'atteindre des valeurs trop élevées. Des risques individuels confirment la nécessité d'une consommation prudente d'aliments enrichis et d'un bon système de monitoring dans chaque pays afin d'assurer le suivi des évolutions des consommations d'aliments enrichis (et des compléments). Il convient également d'informer le consommateur des avantages et inconvénients des aliments enrichis. Les autorités peuvent y contribuer en accordant plus d'attention à la mise en place d'une conscientisation et d'actions d'information portant sur une alimentation équilibrée (15).

C'est la première fois en Belgique que la consommation de produits alimentaires enrichis est faite au niveau de la population. Cette consommation est vraisemblablement sous-estimée en raison des limitations méthodologiques. Celles-ci sont liées notamment au fait que les gens ne réalisent pas ou ne se souviennent pas d'avoir consommé un produit enrichi. L'enrichissement d'un produit n'est pas toujours non plus notifié très clairement sur le produit (par exemple pour les margarines ou le pain). Enfin il n'a pas toujours non plus été vérifié de manière systématique avec le logiciel GloboDiet® pour chaque produit s'il était enrichi. Enfin, il n'est pas toujours possible à l'heure actuelle de savoir (via les tables de composition des aliments) avec quel nutriment et en quelle quantité un aliment a été enrichi ; ce problème est encore plus marqué quand il s'agit d'enrichissement volontaire.

4.2. COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

4.2.1. Constatations générales et méthodologiques

Dans le cadre de l'enquête de consommation alimentaire réalisée en Belgique en 2014-15 (ECA2014-15), deux méthodes différentes ont été utilisées pour analyser la consommation de compléments alimentaires : des questions tant dans le questionnaire de fréquence alimentaire (FFQ) que dans les rappels de consommation alimentaire de 24 heures.

Sur une base annuelle 38% de la population (3-64 ans) consomme un complément alimentaire. Durant les jours d'interview, 18% de la population prend un complément.

Ces données démontrent que les utilisateurs ne consomment pas tous chaque jour un complément et qu'il convient donc de combiner plusieurs méthodes de questionnement. Si nous utilisons uniquement les rappels de consommation alimentaire de 24 heures, nous raterions de nombreux utilisateurs de compléments et, inversement, si nous n'utilisons pas les rappels de consommation alimentaire de 24 heures, beaucoup de détails utiles nous manqueraient, comme le type de complément et la quantité de nutriments ingérée. La combinaison des deux méthodes représente donc une plus-value dans le cadre de la présente enquête de consommation alimentaire.

Quand on compare le pourcentage d'utilisateurs de compléments à d'autres études, il convient également de tenir compte de la méthode d'enquête utilisée (16).

L'enquête de consommation des Pays-Bas, pour les personnes âgées de plus de 70 ans, a révélé un pourcentage plus élevé d'utilisateurs dans ce groupe de personnes. Ainsi, 45% des plus de 70 ans consomme un complément alimentaire (17). Dans l'ECA2014-15 pour la Belgique, on a montré que l'utilisation de compléments augmente avec l'âge après l'adolescence et que la consommation la plus élevée se manifeste dans le groupe des adultes les plus âgés (40-64 ans). Nous avons peut-être induit une sous-estimation du nombre d'utilisateurs au niveau de la population en limitant l'âge de l'enquête de consommation alimentaire à 64 ans. Cela démontre également que, si l'on compare les pourcentages d'utilisateurs avec d'autres études, on doit tenir compte de l'âge de personnes reprises dans l'échantillon.

Outre la méthodologie de l'enquête et l'âge des personnes, la définition d'un complément alimentaire représente également une difficulté lorsqu'on compare les résultats des différentes études. Certaines études tiennent compte uniquement des compléments à base de vitamines (18) alors que d'autres études incluent uniquement les compléments de vitamines et de minéraux (19). D'autres études encore, comme les enquêtes de consommation alimentaire belge et néerlandaise, utilisent une définition plus large et reprennent aussi d'autres produits à base d'acides gras ou d'extraits de plantes et d'herbes. C'est pourquoi, nous avons comparé les résultats de l'enquête belge sur le pourcentage d'utilisateurs de compléments

alimentaires au niveau de la population uniquement à l'enquête de consommation alimentaire des Pays-Bas.

4.2.2. Utilisateurs de compléments alimentaires

Les résultats obtenus sur base du FFQ et des rappels de consommation alimentaire de 24 heures sont similaires. Ainsi, tant sur une base annuelle que pour les jours d'interview, on constate que les femmes consomment plus souvent des compléments alimentaires (respectivement 47% et 24%) que les hommes (respectivement 29% et 12%). Cette différence se retrouve également dans des études effectuées dans d'autres pays comme l'enquête de consommation alimentaire auprès de la population néerlandaise de 7 à 69 ans (8).

24% à 43% de la population belge (3-64) consomme un complément alimentaire durant l'année. Lorsque l'on compare ce pourcentage avec les pays voisins, on observe que la consommation de la population néerlandaise (7-69 ans) est supérieure avec des pourcentages de 27 à 56%. Bien que les groupes d'âge ne correspondent pas exactement, on constate une différence importante chez les adolescents : 16,5% des adolescents plus âgés (14-17 ans) en Belgique consomment un complément en hiver contre 27% des adolescents (de 14 à 18 ans) aux Pays-Bas. En Belgique, la consommation de compléments alimentaires est très marquée chez les enfants et les adultes alors qu'aux Pays-Bas, on note une répartition assez semblable entre les différents groupes d'âge (8).

Dans les résultats de l'enquête de consommation alimentaire néerlandaise tout comme dans d'autres études, l'utilisation de compléments est plus élevée pendant la période hivernale que durant le reste de l'année. On n'observe pas le même phénomène en Belgique: la variation entre le pourcentage d'utilisateurs en hiver (21%) et le restant de l'année (18%) est minime. Cette différence pourrait en partie être expliquée par le type de questions de notre FFQ, dans lequel on n'a pas défini avec précision ce qu'on entend par "le reste de l'année". Apparemment, certaines personnes ont interprété cela comme étant "toute l'année".

4.2.3. Types de compléments alimentaires

En plus des différences selon l'âge et le sexe en ce qui concerne le pourcentage d'utilisateurs de compléments de manière globale, il convient également d'analyser les facteurs démographiques par type de complément (20). Les compléments consommés durant les jours d'interview ont donc été répartis en sept types. Pour chacun de ces types, les utilisateurs ont encore été analysés en faisant une distinction par sexe et par groupe d'âge. Etant donné que cette méthode réduit fortement la population de l'étude, le présent rapport ne se prononce pas à ce niveau sur les différences statistiquement significatives ; la description reste donc purement informative.

Les différences les plus importantes au niveau de l'âge se manifestent pour les compléments à base de vitamines, les compléments mixtes et les « autres » compléments. La prise de compléments à base de vitamines diminue avec l'âge. Chez les 3 à 5 ans, 65% des utilisateurs de compléments prennent un complément de vitamines alors que ce taux tombe à 31% chez les personnes de 40 à 64 ans. Pour ce qui est des compléments mixtes, ils sont consommés principalement par les trois groupes les plus âgés (14-64 ans; 12 à 18%) et seulement sporadiquement par les groupes les plus jeunes (3-13 ans; 0 à 2%). La consommation des autres compléments, enfin, semble quant à elle augmenter avec l'âge : chez les utilisateurs, 1% des enfants de 3 à 5 ans prennent un « autre » compléments contre 22% chez les adultes de 40 à 64 ans.

4.2.4. Sous-catégories

L'analyse des compléments alimentaires sur base de leur composition (simple ou composé) donne une indication sur le type de produit qui est utilisé par les consommateurs. Il est difficile toutefois, sur base de ces catégories, de préciser le nombre de personnes qui prennent un micronutriment spécifique via des compléments, du fait qu'un usage multiple peut être fait de compléments composés. Le nombre de personnes qui apportent une vitamine spécifique ou un minéraux spécifique par des compléments, sera sous-estimé dans la discussion ci-dessous du fait qu'elle se limite à une série de compléments simples (avec un seul composant).

52% des utilisateurs de compléments à base de vitamines (durant les jours d'interview) ont pris un produit à base de vitamine D (contenant uniquement de la vitamine D). Cette proportion élevée de consommateurs pour la vitamine D peut être expliquée par le fait que le Conseil Supérieur de la Santé recommande de prendre des compléments de vitamine D en Belgique. Cette recommandation pour la prise de complément de vitamine D démarre à la naissance et est applicable à l'ensemble de la population. La posologie dépend de l'âge et de l'exposition à la lumière du soleil (21). Sur base des estimations réalisées au niveau de la population (voir le chapitre Vitamine D des micronutriments), 28% de la population en Belgique utilise des compléments alimentaires contenant de la Vitamine D sur base annuelle (les compléments composés/mixtes ont aussi été pris en compte dans cette estimation).

14% des utilisateurs de compléments de vitamines (durant les jours d'interview) ont pris un produit à base de vitamine C (contenant uniquement de la vitamine C). Cette dernière est un antioxydant souvent mis en corrélation avec un renforcement du système immunitaire ou de la résistance. Le Conseil Supérieur de la Santé indique qu'une alimentation saine et variée dans des conditions normales apporte suffisamment de vitamine C. Il s'agit d'une vitamine hydrosoluble, ce qui signifie qu'une absorption trop élevée est excrétée par l'organisme. La prise de doses extrêmement élevées est plutôt inutile et peut même être néfaste. Ces doses trop élevées peuvent entraîner des troubles digestifs et de la diarrhée (21).

L'acide folique est une deuxième vitamine dont un complément est en général recommandé par le Conseil Supérieur de la Santé. Dans des circonstances normales, l'alimentation fournit un apport suffisant, toutefois, pendant la grossesse, les besoins en acide folique doublent. C'est pourquoi on conseille aux femmes qui souhaitent tomber enceintes et pendant la grossesse de prendre des compléments d'acide folique (21). En 2014, 4% des utilisateurs de compléments de vitamines (durant les jours d'interview) ont pris un produit à base d'acide folique (contenant uniquement de l'acide folique).

36% des utilisateurs de compléments de minéraux (durant les jours d'interview) ont pris un produit à base de magnésium (contenant uniquement du magnésium), constituant ainsi la sous-catégorie de minéraux la plus consommée. La mention "combat la fatigue" et "veille à un bon équilibre psychologique" sont des références à la santé souvent mentionnées sur les emballages des compléments de magnésium. La présence de telles affirmations pourrait expliquer la raison pour laquelle ce type de complément est fréquemment consommé. Bien que l'EFSA (European Food Safety Agency) autorise ces affirmations sur les compléments de magnésium, il n'existe selon le Conseil Supérieur de la Santé aucune évidence à admettre que nous ayons besoin de suppléments de magnésium. Dans des conditions normales, une alimentation saine et variée fournit en effet à notre organisme un apport suffisant en magnésium (22).

21% des utilisateurs de compléments de minéraux (durant les jours d'interview) ont pris un produit à base de calcium (contenant uniquement du calcium), constituant ainsi la deuxième sous-catégorie de minéraux la plus consommée. Le calcium contribue au développement d'une ossature plus résistante et au maintien de la masse osseuse, raison pour laquelle les gens optent aussi régulièrement pour ce type de complément. En plus de la prise de calcium, une prise suffisante et simultanée de vitamine D et suffisamment d'activité physique sont nécessaires pour obtenir un effet positif sur la masse osseuse. Des études scientifiques récentes ont démontré que la prudence est de mise pour des compléments avec un dosage élevé de calcium. La consommation prolongée de doses élevées de calcium peut entraîner une hypercalcémie et aussi aller de pair avec un risque augmenté d'affections cardiovasculaires. Cet effet n'a pas été constaté lorsque l'apport en calcium provient de l'alimentation habituelle (22;23).

4.2.5. Risques et paradoxe de l'utilisation des compléments alimentaires

La littérature nationale et internationale s'est à plusieurs reprises intéressée à la relation entre l'état de santé général et l'utilisation de compléments alimentaires. Tout comme c'était le cas pour l'alimentation enrichie, le paradoxe chez les utilisateurs se manifeste également pour les compléments alimentaires. Ainsi, les personnes consommant fréquemment des compléments sont considérées comme des personnes ayant en général un meilleur état de santé. Les personnes qui utilisent des compléments seraient donc plus préoccupées par leur santé.

On pourrait donc s'attendre à ce que des personnes avec un IMC « normal » consomment plus de compléments que des personnes obèses. Cette supposition est confirmée par les résultats de cette enquête: en Belgique, des personnes avec un IMC normal ont consommé en 2014 significativement plus de compléments (40%) comparées à des personnes obèses (31%).

Les utilisateurs de compléments sont aussi qualifiés dans la littérature comme des personnes accordant en général plus d'attention à une alimentation équilibrée et à une activité physique. On suggère par-là que ces personnes, qui sont en général des utilisateurs fréquents de compléments, retirent paradoxalement peu d'avantages de ces compléments étant donné que leur alimentation leur apporte déjà suffisamment de nutriments essentiels (18;24;25).

De nombreux compléments alimentaires contiennent des doses de vitamines et de minéraux égales à ou même plus élevées que l'apport journalier recommandé (AJR) pour ces nutriments. Avec un pourcentage d'utilisateurs de compléments de 38% sur base annuelle, on peut affirmer qu'une part importante de la population (3-64 ans) absorbe temporairement ou sur base régulière des doses relativement élevées de certains nutriments. L'usage chronique de compléments à des doses élevées dépassant largement l'AJR, peut présenter des risques pour la santé. Des doses trop élevées de certaines vitamines et de certains minéraux peuvent, en cas d'usage chronique, être à l'origine d'effets secondaires (comme l'apparition d'un cancer, des affections cardiovasculaires), peuvent avoir des effets toxiques (par ex. des vitamines liposolubles comme les vitamines A, D et E) et peuvent influencer la bonne absorption d'autres nutriments. Même si elles ne sont pas immédiatement toxiques, on constate que ces doses élevées peuvent se révéler tout à fait inutiles (par ex. la vitamine C et les vitamines B) (21).

En 2014, en Belgique, 43% des enfants (3-9 ans) ont pris des compléments alimentaires. Il s'agit en général dans ce groupe d'âge de compléments de vitamines ou des composés de multivitamines et minéraux. Dans une étude précédente menée auprès d'enfants belges (2,5-6,5 ans), on a déjà constaté des chiffres de consommation élevés pour les compléments de multivitamines et minéraux avec 30% des enfants qui prenaient ces compléments alimentaires. Cette étude a également permis de constater que pour la plupart des micronutriments, l'apport journalier moyen provenant uniquement de l'alimentation suffisait pour atteindre l'AJR. Le fait que de nombreux enfants prennent inutilement des compléments de vitamines et minéraux et que certains font même partie d'un groupe à risque par l'absorption de concentrations élevées de certaines vitamines et minéraux peut se révéler préoccupant (26). Sur la base des résultats de l'ECA2014-15 nous pouvons constater que les enfants atteignent leur AJR en vitamines par la seule consommation d'aliments plus fréquemment que les adultes (voir par ex. vitamine B1, B2, B6, C et acide folique du chapitre des micronutriments). Des risques individuels de prises trop élevées doivent donc être surveillés surtout dans ce groupe de population jeune et tout particulièrement en ce qui concerne la prise de vitamines liposolubles (14).

Pour la plupart des vitamines et minéraux, une alimentation saine et variée dans des conditions normales permet d'assurer l'AJR. En cas d'utilisation de compléments alimentaires, il faut toujours se conformer à la dose journalière recommandée indiquée sur l'emballage afin d'éviter l'absorption de doses trop élevées. La prudence est aussi requise lorsque l'on combine plusieurs compléments.

On ne peut pas associer l'utilisation de compléments alimentaires à une diminution du risque d'affections cardiovasculaires. Par contre, une alimentation saine peut réduire ce risque (27). Les compléments alimentaires ne sont donc pas en mesure de corriger une alimentation peu équilibrée, c'est pourquoi il est conseillé en cas de carences éventuelles, de modifier en tout premier lieu ses habitudes alimentaires.

5. TABLEAUX

Tableau 1	Pourcentage de la population (3-64 ans) ayant consommé au moins un aliment enrichi durant un des deux jours d'interview, Belgique, 2014.	815
Tableau 2	Consommation d'aliments enrichis au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Enquête nationale de consommation alimentaire, Belgique 2014	816
Tableau 3	Pourcentage de la population (3-64 ans) ayant utilisé au moins un complément dans le courant de l'année en fonction de la période d'utilisation (sur base du FFQ), Belgique, 2014.....	817
Tableau 4	Pourcentage de la population (3-64 ans) ayant utilisé au moins un complément dans le courant de l'année (sur base du FFQ), Belgique, 2014	818
Tableau 5	Pourcentage de la population (3-64 ans) ayant utilisé au moins un complément pendant l'hiver (sur base du FFQ), Belgique, 2014	819
Tableau 6	Pourcentage de la population (3-64 ans) ayant utilisé au moins un complément pendant le restant de l'année (sur base du FFQ), Belgique, 2014.....	820
Tableau 7	Pourcentage de la population (3-64 ans) qui a utilisé des compléments spécifiques dans le courant de l'année, par sexe, Belgique, 2014	821
Tableau 8	Pourcentage de la population (3-64 ans) qui a utilisé des compléments spécifiques dans le courant de l'année, par groupe d'âge, Belgique, 2014.....	822
Tableau 9	Pourcentage de la population (3-64 ans) ayant pris un complément de vitamine A dans le courant de l'année (sur base du FFQ), Belgique, 2014	823
Tableau 10	Pourcentage de la population (3-64 ans) ayant pris un complément de vitamine A/D dans le courant de l'année (sur base du FFQ), Belgique, 2014.....	824
Tableau 11	Pourcentage de la population (3-64 ans) ayant pris un complément de vitamine B dans le courant de l'année (sur base du FFQ), Belgique, 2014	825
Tableau 12	Pourcentage de la population (3-64 ans) ayant pris un complément de vitamine C dans le courant de l'année (sur base du FFQ), Belgique, 2014	826
Tableau 13	Pourcentage de la population (3-64 ans) ayant pris un complément de vitamine D dans le courant de l'année (sur base du FFQ), Belgique, 2014	827
Tableau 14	Pourcentage de la population (3-64 ans) ayant pris un complément de vitamine E dans le courant de l'année (sur base du FFQ), Belgique, 2014	828
Tableau 15	Pourcentage de la population (3-64 ans) ayant pris un complément de vitamine K dans le courant de l'année (sur base du FFQ), Belgique, 2014.....	829
Tableau 16	Pourcentage de la population (3-64 ans) ayant pris un complément de multivitamines sans minéraux dans le courant de l'année (sur base du FFQ), Belgique, 2014.....	830
Tableau 17	Pourcentage de la population (3-64 ans) ayant pris un complément de multivitamines avec minéraux dans le courant de l'année (sur base du FFQ), Belgique, 2014.....	831
Tableau 18	Pourcentage de la population (3-64 ans) ayant pris un complément de bêta-carotène dans le courant de l'année (sur base du FFQ), Belgique, 2014.....	832

Tableau 19	Pourcentage de la population (3-64 ans) ayant pris un complément d'oméga-3 dans le courant de l'année (sur base du FFQ), Belgique, 2014	833
Tableau 20	Pourcentage de la population (3-64 ans) ayant pris un complément de calcium dans le courant de l'année (sur base du FFQ), Belgique, 2014	834
Tableau 21	Pourcentage de la population (3-64 ans) ayant pris un complément de ginkgo dans le courant de l'année (sur base du FFQ), Belgique, 2014	835
Tableau 22	Pourcentage de la population (3-64 ans) ayant pris un complément de fer dans le courant de l'année (sur base du FFQ), Belgique, 2014	836
Tableau 23	Pourcentage de la population (3-64 ans) ayant pris un complément de fluor dans le courant de l'année (sur base du FFQ), Belgique, 2014	837
Tableau 24	Pourcentage de la population (3-64 ans) ayant pris un autre complément dans le courant de l'année (sur base du FFQ), Belgique, 2014	838
Tableau 25	Pourcentage de la population (3-64 ans) ayant pris un complément alimentaire durant les jours d'interview (sur base du rappel de 24 heures), Belgique, 2014	839
Tableau 26	Pourcentage de la population (3-64 ans) ayant pris un complément alimentaire durant les jours d'interview (sur base du rappel de 24 heures), Belgique, 2014	840
Tableau 27	Nombre de compléments alimentaires différents consommés par les utilisateurs durant les jours d'interview (sur base du rappel de 24 heures), Belgique, 2014	841
Tableau 28	Pourcentage des utilisateurs ayant pris un complément durant un des deux jours de l'interview (sur base du rappel de 24 heures), Belgique, 2014	842
Tableau 29	Pourcentage des utilisateurs ayant pris un complément de vitamine durant les jours d'interview (sur base du rappel de 24 heures), Belgique, 2014	843
Tableau 30	Pourcentage des utilisateurs ayant pris un complément de minéraux durant les jours d'interview (sur base du rappel de 24 heures), Belgique, 2014	844
Tableau 31	Pourcentage des utilisateurs ayant pris un complément de vitamine et minéraux durant les jours d'interview (sur base du rappel de 24 heures), Belgique, 2014	845
Tableau 32	Pourcentage des utilisateurs ayant pris un complément à base d'extraits de plantes et d'herbes durant les jours d'interview (sur base du rappel de 24 heures), Belgique, 2014	846
Tableau 33	Pourcentage des utilisateurs ayant pris un complément à base d'acides gras durant les jours d'interview (sur base du rappel de 24 heures), Belgique, 2014	847
Tableau 34	Pourcentage des utilisateurs ayant pris un complément mixte durant les jours d'interview (sur base du rappel de 24 heures), Belgique, 2014	848
Tableau 35	Pourcentage des utilisateurs ayant pris d'autres compléments durant les jours d'interview (sur base du rappel de 24 heures), Belgique, 2014	849
Tableau 36	Pourcentage des utilisateurs (3-13 ans) ayant pris un complément durant les jours d'interview, par type de complément, par sexe et par âge, Belgique, 2014	850
Tableau 37	Pourcentage des utilisateurs (14-64 ans) ayant pris un complément durant les jours d'interview par type de complément, par sexe et par âge, Belgique, 2014	851

Tableau 38 Distribution des compléments de vitamine utilisées durant les jours d'interview selon des sous-catégories, par âge, Belgique, 2014	852
Tableau 39 Distribution des compléments de minéraux utilisés durant les jours d'interview selon des sous-catégories, par âge, Belgique, 2014	853
Tableau 40 Distribution d'extraits de plantes et d'herbes utilisés durant les jours d'interview selon des sous-catégories, par âge, Belgique, 2014	854
Tableau 41 Distribution d'autres catégories de compléments (sur base de la classification FoodEx2) utilisées durant les jours d'interview selon des sous-catégories, par âge, Belgique, 2014	855
Tableau 42 Distribution des compléments utilisés durant les jours d'interview selon la forme posologique, Belgique, 2014	856

Tableau 1 | Pourcentage de la population (3-64 ans) ayant consommé au moins un aliment enrichi durant un des deux jours d'interview, Belgique, 2014.

FOF_01		% (brut)	IC 95% brut	% (stand*)	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	33,7	(30,2-37,1)	32,9	(29,4-36,3)	1548
	Femmes	36,6	(33,1-40,1)	36,4	(32,9-39,9)	1598
AGE	3 - 5	54,7	(48,9-60,6)	54,7	(48,8-60,6)	454
	6 - 9	60,8	(55,8-65,9)	60,9	(55,8-65,9)	538
	10 - 13	51,4	(45,8-56,9)	51,3	(45,8-56,8)	449
	14 - 17	43,1	(37,9-48,3)	43,1	(37,9-48,3)	479
	18 - 39	32,1	(27,6-36,6)	32,1	(27,6-36,5)	620
	40 - 64	27,8	(23,6-32,0)	27,6	(23,4-31,8)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	38,5	(35,2-41,7)	35,0	(31,1-39,0)	1970
	Surpoids	30,4	(25,5-35,4)	33,0	(28,5-37,5)	619
	Obésité	29,8	(23,2-36,4)	34,0	(27,7-40,3)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire ou secondaire	36,9	(33,0-40,9)	37,1	(33,2-41,0)	1290
	Supérieur de type court	33,0	(28,6-37,4)	32,1	(27,8-36,3)	885
	Supérieur de type long	34,8	(30,2-39,4)	33,3	(28,4-38,2)	916
REGION**	Flandre	36,2	(33,0-39,5)	35,9	(32,7-39,1)	1766
	Wallonie	34,0	(29,9-38,0)	33,0	(28,9-37,1)	1126
TOTAL		35,2	(32,7-37,6)			3146

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Pourcentages pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon

* Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

** Bruxelles n'a pas été considéré dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 2 | Consommation d'aliments enrichis au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Enquête nationale de consommation alimentaire, Belgique 2014

	Pourcentage d'utilisateurs de groupe d'aliments* (n=3146) %	Pourcentage d'utilisateurs de groupe d'aliments enrichis* (n=3146) %	Pourcentage de jours de consommation au cours desquels le groupe d'aliments a été consommé (n=6262) %	Pourcentage de jours de consommation au cours desquels l'aliment enrichi a été consommé (n=6262) %	Pourcentage d'aliments enrichis consommés dans le groupe spécifique %
05 Produits laitiers et substituts	97,0	8,1	90,7	6,3	3,0
05_01 lait, boisson lactée et lait fermenté	68,7	2,4	62,6	2,4	2,7
05_02 substituts du lait	7,1	4,5	4,7	2,9	62,4
05_03 yaourt	29,6	0,9	16,6	0,6	3,7
05_04 fromage blanc, petits suisses	8,3	0,7	4,6	0,5	11,3
05_06 desserts à la crème, pudding (à base de lait)	13,3	0,04	9,5	0,03	0,3
06 Céréales et produits céréaliers	99,4	16,4	97,6	16,2	7,0
06_02 pâte, riz, autre céréales	58,2	0,2	38,8	0,1	0,3
06_04 céréales de petit déjeuner	23,6	16,2	20,9	16,2	76,6
10 Matières grasses et huile	97,8	7,8	88,6	4,0	2,8
10_03 Margarines et matières grasses à cuire et rôti	79,0	7,8	60,5	4,0	5,2
11 Sucre et confiserie	84,5	2,0	73,9	2,8	2,1
11_01 sucre, miel, confiture, sirop, sauce sucrée	61,9	0,2	43,1	0,1	0,4
11_02 chocolat, candy bar	56,1	1,9	48,8	2,6	4,2
12 Pâtisseries et biscuits sucrés	71,6	1,8	60,4	1,1	1,2
12_02 gâteaux secs, biscuits sucrés	50,7	1,8	42,1	1,1	2,1
13 Boissons non alcoolisées	100	6,3	99,9	4,2	1,1
13_01 jus de fruit et de légume	40,5	3,0	33,2	2,3	6,8
13_02 boisson pétillante/ isotone/ rafraichissante	57,9	3,4	46,23	1,9	2,9

* Pondéré pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine

Tableau 3 | Pourcentage de la population (3-64 ans) ayant utilisé au moins un complément dans le courant de l'année en fonction de la période d'utilisation (sur base du FFQ), Belgique, 2014

Utilisateurs des compléments alimentaires		Général		H		R	
		%	N	%	N	%	N
Sexe	Hommes	29,1	1192	16,9	1131	13,6	1130
	Femmes	47,0	1232	24,9	1141	22,8	1140
Age	3 - 5	40,6	344	28,6	319	13,1	319
	6 - 9	43,3	407	36,2	386	9,0	386
	10 - 13	27,3	351	18,3	338	5,9	337
	14 - 17	24,2	381	16,5	362	7,9	362
	18 - 39	36,3	490	17,7	457	16,0	456
	40 - 64	43,4	451	21,5	410	26,5	410
Indice de masse corporelle	Normal	40,4	1523	24,7	1430	16,5	1428
	Surpoids	37,5	463	18,2	434	22,9	434
	Obésité	30,9	241	10,9	223	15,3	223
Niveau d'éducation	Sans diplôme, primaire ou secondaire	34,5	979	15,9	908	16,1	908
	Supérieur de type court	37,4	692	23,8	653	17,4	653
	Supérieur de type long	45,2	705	25,5	667	22,1	666
Région*	Flandre	34,3	1322	19,9	1253	17,3	1252
	Wallonie	39,6	902	22,9	844	16,0	844
Total		38,3	2424	20,9	2272	18,2	2270

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Pourcentages pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

* Bruxelles n'a pas été considéré dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon avec une réponse valide

H = nombre d'utilisateurs de compléments alimentaires pendant l'hiver

R = nombre d'utilisateurs de compléments alimentaires pendant le restant de l'année

Tableau 4 | Pourcentage de la population (3-64 ans) ayant utilisé au moins un complément dans le courant de l'année (sur base du FFQ), Belgique, 2014

SUP_u		% (brut)	IC 95% brut	% (corr*)	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	29,1	(25,3-32,9)	29,2	(25,3-33,2)	1192
	Femmes	47,0	(42,8-51,2)	47,5	(43,2-51,7)	1232
AGE	3 - 5	40,6	(34,1-47,1)	40,3	(34,0-46,7)	344
	6 - 9	43,3	(37,2-49,3)	43,3	(37,3-49,3)	407
	10 - 13	27,3	(21,6-32,9)	27,3	(21,6-32,9)	351
	14 - 17	24,2	(19,4-29,0)	24,2	(19,5-29,0)	381
	18 - 39	36,3	(31,1-41,5)	36,0	(30,9-41,0)	490
	40 - 64	43,4	(37,9-48,8)	42,7	(37,6-47,9)	451
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	40,4	(36,6-44,2)	42,9	(38,1-47,6)	1523
	Surpoids	37,5	(31,4-43,6)	36,2	(30,9-41,5)	463
	Obésité	30,9	(23,1-38,6)	29,7	(22,9-36,5)	241
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire ou secondaire	34,5	(29,9-39,0)	34,7	(30,4-39,1)	979
	Supérieur de type court	37,4	(31,9-42,9)	37,2	(31,9-42,5)	692
	Supérieur de type long	45,2	(39,8-50,7)	46,3	(40,3-52,2)	705
REGION**	Flandre	34,3	(30,5-38,1)	34,4	(30,7-38,2)	1322
	Wallonie	39,6	(34,7-44,4)	39,5	(34,7-44,3)	902
TOTAL		38,3	(35,4-41,2)			2424

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Pourcentages pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

* Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

** Bruxelles n'a pas été considéré dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon avec une réponse valide

Tableau 5 | Pourcentage de la population (3-64 ans) ayant utilisé au moins un complément pendant l'hiver (sur base du FFQ), Belgique, 2014

SUP_w		% (brut)	IC 95% brut	% (corr*)	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	16,9	(13,9-19,9)	16,8	(13,7-19,9)	1131
	Femmes	24,9	(21,2-28,6)	24,9	(21,0-28,7)	1141
AGE	3 - 5	28,6	(22,6-34,6)	28,6	(22,6-34,5)	319
	6 - 9	36,2	(30,1-42,3)	36,3	(30,2-42,3)	386
	10 - 13	18,3	(13,3-23,4)	18,3	(13,4-23,3)	338
	14 - 17	16,5	(12,1-20,9)	16,5	(12,1-20,9)	362
	18 - 39	17,7	(13,7-21,6)	17,7	(13,8-21,6)	457
	40 - 64	21,5	(16,8-26,1)	21,4	(16,9-26,0)	410
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	24,7	(21,3-28,0)	25,3	(21,1-29,6)	1430
	Surpoids	18,2	(13,3-23,0)	18,2	(13,9-22,4)	434
	Obésité	10,9	(6,1-15,7)	11,9	(7,0-16,8)	223
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire ou secondaire	15,9	(12,6-19,3)	16,3	(12,9-19,7)	908
	Supérieur de type court	23,8	(18,9-28,7)	23,7	(18,6-28,8)	653
	Supérieur de type long	25,5	(21,0-30,1)	25,7	(20,6-30,8)	667
REGION**	Flandre	19,9	(16,7-23,0)	19,8	(16,6-23,1)	1253
	Wallonie	22,9	(18,9-27,0)	22,7	(18,6-26,9)	844
TOTAL		20,9	(18,5-23,3)			2272

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Pourcentages pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

* Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

** Bruxelles n'a pas été considéré dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon avec une réponse valide

Tableau 6 | Pourcentage de la population (3-64 ans) ayant utilisé au moins un complément pendant le restant de l'année (sur base du FFQ), Belgique, 2014

SUP_r		% (brut)	IC 95% brut	% (corr*)	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	13,6	(10,3-16,8)	14,1	(10,6-17,5)	1130
	Femmes	22,8	(18,8-26,9)	23,7	(19,6-27,8)	1140
AGE	3 - 5	13,1	(8,4-17,9)	13,1	(8,4-17,8)	319
	6 - 9	9,0	(5,9-12,1)	9,0	(5,9-12,2)	386
	10 - 13	5,9	(2,9-8,8)	5,9	(2,9-8,8)	337
	14 - 17	7,9	(4,9-10,8)	7,9	(5,0-10,8)	362
	18 - 39	16,0	(11,9-20,1)	16,0	(11,9-20,1)	456
	40 - 64	26,5	(21,2-31,8)	26,4	(21,3-31,6)	410
INDICE DE MASSE CORPORELLLE	Normal	16,5	(13,2-19,7)	20,6	(16,1-25,1)	1428
	Surpoids	22,9	(16,9-28,8)	21,3	(16,1-26,4)	434
	Obésité	15,3	(9,1-21,6)	13,9	(8,4-19,4)	223
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire ou secondaire	16,1	(12,0-20,2)	16,5	(12,5-20,6)	908
	Supérieur de type court	17,4	(12,6-22,3)	18,1	(13,3-22,8)	653
	Supérieur de type long	22,1	(17,2-26,9)	24,2	(18,6-29,7)	666
REGION**	Flandre	17,3	(13,9-20,7)	17,8	(14,4-21,2)	1252
	Wallonie	16,0	(11,8-20,2)	16,7	(12,3-21,1)	844
TOTAL		18,2	(15,6-20,8)			2270

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Pourcentages pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

* Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

** Bruxelles n'a pas été considéré dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon avec une réponse valide

Tableau 7 | Pourcentage de la population (3-64 ans) qui a utilisé des compléments spécifiques dans le courant de l'année, par sexe, Belgique, 2014

Utilisateurs par type de complément	Général		Hommes		Femmes	
	%	N	%	N	%	N
Vitamine A	3,8	2289	2,5	1141	5,2	1148
Vitamine A&D	3,3	2286	2,4	1140	4,3	1146
Vitamine B	7,7	2305	5,2	1145	10,1	1160
Vitamine C	10,0	2313	8,9	1151	11,1	1162
Vitamine D	19,2	2352	13,1	1161	25,1	1191
Vitamine E	4,9	2288	2,9	1140	6,9	1148
Vitamine K	2,8	2283	2,1	1138	3,4	1145
Multivitamines sans minéraux	6,0	2289	6,3	1137	5,7	1152
Multivitamines & minéraux	14,4	2323	11,3	1156	17,5	1167
Bêta-carotène	1,8	2279	0,5	1134	3,2	1145
Oméga 3	7,2	2304	5,7	1145	8,7	1159
Calcium	6,4	2295	3,1	1139	9,8	1156
Ginkgo	2,3	2279	1,8	1135	2,8	1144
Fer	7,2	2299	4,5	1143	9,8	1156
Fluor	1,7	2280	0,7	1134	2,8	1146
Autre	8,8	2272	6,3	1131	11,2	1141
TOTAL	38,3	2424	29,1	1192	47,0	1232

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Pourcentages pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine

N = nombre total de personnes dans l'échantillon avec une réponse valide

Tableau 8 | Pourcentage de la population (3-64 ans) qui a utilisé des compléments spécifiques dans le courant de l'année, par groupe d'âge, Belgique, 2014

Utilisateurs par type de complément	3-5 ans		6-9 ans		10-13 ans		14-17 ans		18-39 ans		40-64 ans	
	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N
Utilisateur général	40.6	344	43.3	407	27.3	351	24.2	381	36.3	490	43.4	451
Vitamine A	2.2	322	3.8	389	2.0	338	3.4	364	5.0	462	3.4	414
Vitamine A&D	1.6	320	3.6	388	2.2	338	2.1	366	3.8	460	3.5	414
Vitamine B	2.0	320	4.8	389	4.0	340	6.3	367	9.5	467	8.1	422
Vitamine C	6.0	322	11.6	392	7.5	342	8.1	369	10.4	464	10.5	424
Vitamine D	24.7	339	23.2	396	14.1	342	12.3	368	15.4	476	23.3	431
Vitamine E	2.2	320	3.5	389	2.6	339	3.1	364	6.3	461	4.9	415
Vitamine K	1.2	320	2.3	388	2.8	338	1.3	363	2.8	460	3.2	414
Multivitamines sans minéraux	5.1	319	7.4	389	3.9	340	3.7	364	6.2	462	6.5	415
Multivitamines & minéral eux	11.3	324	11.7	395	9.2	342	8.0	368	16.3	472	15.5	422
Bêta-carotène	0.1	319	0.4	386	0.7	339	1.0	364	1.9	458	2.6	413
Oméga 3	1.5	321	3.8	389	4.1	341	4.0	366	9.2	467	7.7	420
Calcium	0.1	319	2.4	388	3.2	340	3.7	366	4.3	461	10.9	421
Ginkgo	0.0	319	0.3	386	0.2	338	1.3	364	2.5	459	3.4	413
Fer	0.6	319	2.7	388	3.7	340	4.6	367	10.6	467	6.6	418
Fluor	1.5	319	3.1	388	1.1	338	0.5	363	2.3	460	1.4	412
Autre	2.3	319	5.4	386	3.9	338	4.2	362	8.8	457	11.8	410

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Pourcentages pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine

N = nombre total de personnes dans l'échantillon avec une réponse valide

Tableau 9 | Pourcentage de la population (3-64 ans) ayant pris un complément de vitamine A dans le courant de l'année (sur base du FFQ), Belgique, 2014

SUP_a_u		% (brut)	IC 95% brut	% (corr*)	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	2,5	(1,3-3,7)	2,4	(1,2-3,6)	1141
	Femmes	5,2	(3,1-7,3)	5,3	(3,1-7,5)	1148
AGE	3 - 5	2,2	(0,8-3,5)	2,2	(0,8-3,5)	322
	6 - 9	3,8	(1,5-6,1)	3,8	(1,5-6,1)	389
	10 - 13	2,0	(0,3-3,6)	1,9	(0,3-3,5)	338
	14 - 17	3,4	(1,3-5,5)	3,4	(1,3-5,5)	364
	18 - 39	5,0	(2,6-7,4)	5,0	(2,6-7,4)	462
	40 - 64	3,4	(1,2-5,5)	3,3	(1,2-5,5)	414
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	4,2	(2,6-5,8)	3,8	(2,2-5,4)	1442
	Surpoids	2,3	(0,0-4,6)	2,2	(0,1-4,2)	436
	Obésité	5,2	(1,3-9,0)	5,0	(1,4-8,6)	224
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire ou secondaire	4,3	(2,3-6,4)	4,3	(2,2-6,4)	915
	Supérieur de type court	2,3	(0,9-3,7)	2,3	(0,9-3,8)	657
	Supérieur de type long	4,8	(2,0-7,6)	4,5	(1,7-7,3)	672
REGION**	Flandre	3,3	(2,0-4,6)	3,3	(1,9-4,7)	1261
	Wallonie	5,1	(2,3-7,8)	5,0	(2,2-7,8)	850
TOTAL		3,8	(2,6-5,0)			2289

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Pourcentages pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

* Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

** Bruxelles n'a pas été considéré dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon avec une réponse valide

Tableau 10 | Pourcentage de la population (3-64 ans) ayant pris un complément de vitamine A/D dans le courant de l'année (sur base du FFQ), Belgique, 2014

SUP_ad_u		% (brut)	IC 95% brut	% (corr*)	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	2,4	(1,1-3,6)	2,3	(1,1-3,6)	1140
	Femmes	4,3	(2,4-6,3)	4,4	(2,4-6,5)	1146
AGE	3 - 5	1,6	(0,3-2,8)	1,6	(0,3-2,8)	320
	6 - 9	3,6	(1,3-5,8)	3,6	(1,3-5,9)	388
	10 - 13	2,2	(0,5-4,0)	2,2	(0,5-4,0)	338
	14 - 17	2,1	(0,5-3,6)	2,1	(0,5-3,6)	366
	18 - 39	3,8	(1,6-6,0)	3,8	(1,6-6,0)	460
	40 - 64	3,5	(1,4-5,6)	3,5	(1,4-5,6)	414
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	3,4	(1,9-5,0)	3,5	(1,6-5,4)	1439
	Surpoids	2,8	(0,3-5,2)	2,5	(0,3-4,7)	436
	Obésité	3,7	(0,8-6,5)	3,6	(0,7-6,5)	224
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire ou secondaire	3,7	(1,7-5,8)	3,8	(1,7-5,9)	913
	Supérieur de type court	2,0	(0,8-3,3)	2,1	(0,7-3,5)	658
	Supérieur de type long	4,2	(1,8-6,7)	4,2	(1,6-6,8)	670
REGION**	Flandre	2,8	(1,6-4,0)	2,8	(1,6-4,1)	1259
	Wallonie	4,4	(1,6-7,2)	4,5	(1,6-7,4)	849
TOTAL		3,3	(2,2-4,5)			2286

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Pourcentages pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

* Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

** Bruxelles n'a pas été considéré dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon avec une réponse valide

Tableau 11 | Pourcentage de la population (3-64 ans) ayant pris un complément de vitamine B dans le courant de l'année (sur base du FFQ), Belgique, 2014

SUP_b_u		% (brut)	IC 95% brut	% (corr*)	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	5,2	(3,5-7,0)	5,3	(3,5-7,2)	1145
	Femmes	10,1	(7,4-12,7)	10,1	(7,5-12,8)	1160
AGE	3 - 5	2,0	(0,6-3,3)	2,0	(0,7-3,3)	320
	6 - 9	4,8	(2,2-7,3)	4,8	(2,2-7,3)	389
	10 - 13	4,0	(1,6-6,4)	4,0	(1,6-6,4)	340
	14 - 17	6,3	(3,6-9,0)	6,3	(3,6-9,0)	367
	18 - 39	9,5	(6,2-12,7)	9,4	(6,2-12,6)	467
	40 - 64	8,1	(5,4-10,7)	8,0	(5,4-10,7)	422
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	8,4	(6,1-10,7)	9,8	(6,8-12,8)	1448
	Surpoids	6,2	(3,7-8,7)	5,9	(3,6-8,2)	440
	Obésité	6,6	(2,4-10,8)	6,9	(2,9-10,9)	228
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire ou secondaire	7,2	(4,9-9,6)	7,2	(4,9-9,6)	923
	Supérieur de type court	8,3	(5,1-11,5)	8,5	(5,3-11,8)	665
	Supérieur de type long	7,8	(4,7-10,9)	8,1	(4,7-11,5)	672
REGION**	Flandre	6,6	(4,9-8,4)	6,7	(4,9-8,5)	1269
	Wallonie	7,6	(4,9-10,4)	7,7	(4,9-10,5)	853
TOTAL		7,7	(6,1-9,2)			2305

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Pourcentages pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

* Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

** Bruxelles n'a pas été considéré dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon avec une réponse valide

Tableau 12 | Pourcentage de la population (3-64 ans) ayant pris un complément de vitamine C dans le courant de l'année (sur base du FFQ), Belgique, 2014

SUP_c_u		% (brut)	IC 95% brut	% (corr*)	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	8,9	(6,5-11,2)	9,0	(6,5-11,5)	1151
	Femmes	11,1	(8,5-13,6)	11,1	(8,5-13,7)	1162
AGE	3 - 5	6,0	(3,1-9,0)	6,0	(3,1-8,9)	322
	6 - 9	11,6	(7,5-15,6)	11,6	(7,6-15,6)	392
	10 - 13	7,5	(4,4-10,7)	7,5	(4,4-10,6)	342
	14 - 17	8,1	(5,1-11,1)	8,1	(5,1-11,1)	369
	18 - 39	10,4	(7,2-13,7)	10,5	(7,3-13,7)	464
	40 - 64	10,5	(7,3-13,7)	10,5	(7,3-13,7)	424
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	11,5	(8,9-14,1)	12,7	(9,0-16,4)	1457
	Surpoids	7,9	(5,0-10,9)	7,3	(4,7-10,0)	443
	Obésité	8,3	(4,3-12,2)	7,9	(4,1-11,6)	224
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire ou secondaire	9,0	(6,3-11,7)	9,1	(6,4-11,8)	924
	Supérieur de type court	9,4	(6,2-12,6)	9,6	(6,3-12,9)	667
	Supérieur de type long	11,9	(8,5-15,3)	12,2	(8,4-16,0)	676
REGION**	Flandre	9,4	(7,1-11,7)	9,5	(7,1-11,8)	1273
	Wallonie	11,1	(8,1-14,1)	11,1	(8,0-14,2)	859
TOTAL		10,0	(8,2-11,7)			2313

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Pourcentages pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

* Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

** Bruxelles n'a pas été considéré dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon avec une réponse valide

Tableau 13 | Pourcentage de la population (3-64 ans) ayant pris un complément de vitamine D dans le courant de l'année (sur base du FFQ), Belgique, 2014

SUP_d_u		% (brut)	IC 95% brut	% (corr*)	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	13,1	(10,3-15,9)	13,2	(10,2-16,1)	1161
	Femmes	25,1	(21,3-28,9)	25,3	(21,4-29,3)	1191
AGE	3 - 5	24,7	(19,2-30,2)	24,6	(19,2-29,9)	339
	6 - 9	23,2	(17,8-28,6)	23,3	(17,9-28,6)	396
	10 - 13	14,1	(9,4-18,9)	14,1	(9,4-18,7)	342
	14 - 17	12,3	(8,4-16,3)	12,4	(8,5-16,3)	368
	18 - 39	15,4	(11,4-19,4)	15,4	(11,4-19,3)	476
	40 - 64	23,3	(18,5-28,0)	22,9	(18,4-27,4)	431
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	18,9	(15,8-22,0)	20,4	(16,2-24,6)	1480
	Surpoids	17,7	(12,7-22,7)	17,3	(13,1-21,5)	447
	Obésité	20,8	(13,8-27,7)	20,2	(13,9-26,5)	233
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire ou secondaire	20,0	(15,9-24,1)	20,2	(16,3-24,1)	947
	Supérieur de type court	15,8	(11,7-19,9)	15,6	(11,4-19,7)	670
	Supérieur de type long	21,6	(17,2-26,0)	22,2	(17,2-27,1)	688
REGION**	Flandre	13,9	(11,1-16,8)	14,0	(11,1-16,9)	1283
	Wallonie	24,9	(20,4-29,4)	25,0	(20,6-29,4)	879
TOTAL		19,2	(16,8-21,6)			2352

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Pourcentages pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

* Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

** Bruxelles n'a pas été considéré dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon avec une réponse valide

Tableau 14 | Pourcentage de la population (3-64 ans) ayant pris un complément de vitamine E dans le courant de l'année (sur base du FFQ), Belgique, 2014

SUP_e_u		% (brut)	IC 95% brut	% (corr*)	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	2,9	(1,6-4,2)	2,9	(1,6-4,3)	1140
	Femmes	6,9	(4,6-9,2)	7,0	(4,6-9,4)	1148
AGE	3 - 5	2,2	(0,8-3,6)	2,2	(0,9-3,6)	320
	6 - 9	3,5	(1,3-5,7)	3,5	(1,2-5,7)	389
	10 - 13	2,6	(0,7-4,6)	2,6	(0,7-4,5)	339
	14 - 17	3,1	(1,0-5,1)	3,1	(1,0-5,1)	364
	18 - 39	6,3	(3,6-9,1)	6,3	(3,6-9,1)	461
	40 - 64	4,9	(2,7-7,1)	4,9	(2,7-7,1)	415
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	4,7	(3,0-6,4)	4,7	(2,8-6,6)	1438
	Surpoids	5,3	(2,4-8,1)	5,1	(2,5-7,6)	438
	Obésité	3,8	(1,0-6,6)	3,8	(0,9-6,8)	224
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire ou secondaire	5,3	(3,0-7,5)	5,3	(3,0-7,6)	913
	Supérieur de type court	5,1	(2,7-7,6)	5,4	(2,8-8,0)	659
	Supérieur de type long	4,3	(1,9-6,6)	4,1	(1,9-6,2)	671
REGION**	Flandre	4,0	(2,7-5,4)	4,1	(2,7-5,5)	1259
	Wallonie	6,0	(3,0-8,9)	6,0	(3,0-9,0)	850
TOTAL		4,9	(3,6-6,2)			2288

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Pourcentages pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

* Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

** Bruxelles n'a pas été considéré dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon avec une réponse valide

Tableau 15 | TaPourcentage de la population (3-64 ans) ayant pris un complément de vitamine K dans le courant de l'année (sur base du FFQ), Belgique, 2014

SUP_k_u		% (brut)	IC 95% brut	% (corr*)	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	2,1	(0,7-3,5)	2,2	(0,7-3,6)	1138
	Femmes	3,4	(1,8-5,1)	3,5	(1,7-5,2)	1145
AGE	3 - 5	1,2	(0,0-2,4)	1,2	(0,0-2,4)	320
	6 - 9	2,3	(0,4-4,3)	2,4	(0,4-4,3)	388
	10 - 13	2,8	(0,7-4,8)	2,8	(0,7-4,8)	338
	14 - 17	1,3	(0,0-2,9)	1,3	(-0,2-2,9)	363
	18 - 39	2,8	(1,1-4,5)	2,8	(1,1-4,5)	460
	40 - 64	3,2	(1,1-5,4)	3,2	(1,1-5,4)	414
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	2,3	(1,2-3,5)	2,5	(1,0-4,0)	1436
	Surpoids	3,1	(0,3-5,8)	2,7	(0,4-5,0)	436
	Obésité	2,8	(0,3-5,3)	3,0	(0,2-5,8)	224
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire ou secondaire	3,0	(1,1-4,9)	3,0	(1,1-5,0)	913
	Supérieur de type court	3,0	(1,0-4,9)	3,1	(1,1-5,1)	657
	Supérieur de type long	2,2	(0,7-3,8)	2,2	(0,4-4,0)	668
REGION**	Flandre	2,3	(1,1-3,5)	2,3	(1,1-3,5)	1255
	Wallonie	3,8	(1,3-6,3)	4,0	(1,4-6,7)	850
TOTAL		2,8	(1,7-3,8)			2283

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Pourcentages pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

* Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

** Bruxelles n'a pas été considéré dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon avec une réponse valide

Tableau 16 | Pourcentage de la population (3-64 ans) ayant pris un complément de multivitamines sans minéraux dans le courant de l'année (sur base du FFQ), Belgique, 2014

SUP_mvit_u		% (brut)	IC 95% brut	% (corr*)	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	6,3	(4,1-8,5)	6,5	(4,1-8,8)	1137
	Femmes	5,7	(3,7-7,7)	5,7	(3,6-7,7)	1152
AGE	3 - 5	5,1	(2,4-7,9)	5,1	(2,4-7,8)	319
	6 - 9	7,4	(4,2-10,5)	7,4	(4,3-10,5)	389
	10 - 13	3,9	(1,7-6,1)	3,9	(1,7-6,1)	340
	14 - 17	3,7	(1,6-5,7)	3,7	(1,6-5,7)	364
	18 - 39	6,2	(3,6-8,9)	6,2	(3,6-8,9)	462
	40 - 64	6,5	(3,6-9,3)	6,5	(3,6-9,3)	415
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	7,0	(4,8-9,1)	8,4	(5,1-11,7)	1442
	Surpoids	5,3	(2,3-8,3)	5,3	(2,5-8,1)	437
	Obésité	3,3	(0,9-5,7)	4,1	(1,7-6,5)	224
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire ou secondaire	6,3	(3,5-9,0)	6,3	(3,6-9,1)	915
	Supérieur de type court	5,7	(3,4-8,0)	5,8	(3,4-8,2)	660
	Supérieur de type long	5,8	(3,4-8,3)	6,3	(3,3-9,4)	669
REGION**	Flandre	5,1	(3,4-6,7)	5,1	(3,4-6,8)	1257
	Wallonie	7,5	(4,3-10,7)	7,5	(4,2-10,8)	853
TOTAL		6,0	(4,5-7,5)			2289

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Pourcentages pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

* Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

** Bruxelles n'a pas été considéré dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon avec une réponse valide

Tableau 17 | Pourcentage de la population (3-64 ans) ayant pris un complément de multivitamines avec minéraux dans le courant de l'année (sur base du FFQ), Belgique, 2014

SUP_mvitmin_u		% (brut)	IC 95% brut	% (corr*)	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	11,3	(8,6-13,9)	11,4	(8,6-14,2)	1156
	Femmes	17,5	(13,9-21,1)	17,7	(13,9-21,4)	1167
AGE	3 - 5	11,3	(7,1-15,6)	11,3	(7,0-15,6)	324
	6 - 9	11,7	(8,2-15,2)	11,6	(8,1-15,1)	395
	10 - 13	9,2	(5,5-13,0)	9,2	(5,5-13,0)	342
	14 - 17	8,0	(4,9-11,0)	8,0	(4,9-11,0)	368
	18 - 39	16,3	(12,2-20,4)	16,2	(12,2-20,1)	472
	40 - 64	15,5	(11,3-19,8)	15,5	(11,3-19,8)	422
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	15,6	(12,5-18,7)	17,8	(13,6-21,9)	1459
	Surpoids	13,1	(8,7-17,4)	12,4	(8,6-16,3)	448
	Obésité	10,1	(4,8-15,4)	10,7	(5,4-15,9)	227
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire ou secondaire	12,1	(8,6-15,5)	12,2	(8,6-15,7)	929
	Supérieur de type court	13,0	(9,2-16,8)	13,2	(9,3-17,2)	665
	Supérieur de type long	20,1	(15,3-24,9)	21,5	(16,2-26,7)	684
REGION**	Flandre	13,8	(10,9-16,7)	13,9	(10,9-16,9)	1282
	Wallonie	13,1	(9,5-16,7)	13,0	(9,3-16,6)	860
TOTAL		14,4	(12,1-16,6)			2323

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Pourcentages pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

* Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

** Bruxelles n'a pas été considéré dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon avec une réponse valide

Tableau 18 | Pourcentage de la population (3-64 ans) ayant pris un complément de bêta-carotène dans le courant de l'année (sur base du FFQ), Belgique, 2014

SUP_beta_u		% (brut)	IC 95% brut	% (corr*)	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	0,5	(0,0-1,1)	0,5	(0,0-1,1)	1134
	Femmes	3,2	(1,6-4,8)	3,3	(1,6-5,0)	1145
AGE	3 - 5	0,1	(0,0-0,4)	0,2	(-0,1-0,4)	319
	6 - 9	0,4	(0,0-0,9)	0,4	(-0,2-1,0)	386
	10 - 13	0,7	(0,0-1,4)	0,7	(-0,1-1,4)	339
	14 - 17	1,0	(0,0-2,3)	1,0	(-0,2-2,3)	364
	18 - 39	1,9	(0,7-3,1)	1,9	(0,7-3,1)	458
	40 - 64	2,6	(0,7-4,5)	2,6	(0,8-4,4)	413
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	1,6	(0,7-2,5)	1,8	(0,7-2,9)	1434
	Surpoids	2,1	(0,0-4,4)	2,1	(0,1-4,1)	436
	Obésité	1,4	(0,0-3,1)	1,2	(0,0-2,4)	223
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire ou secondaire	1,9	(0,3-3,5)	1,9	(0,3-3,6)	912
	Supérieur de type court	1,8	(0,6-3,1)	2,0	(0,6-3,4)	655
	Supérieur de type long	1,9	(0,5-3,2)	1,8	(0,5-3,1)	668
REGION**	Flandre	1,5	(0,6-2,3)	1,5	(0,6-2,4)	1256
	Wallonie	2,6	(0,5-4,7)	2,8	(0,6-4,9)	847
TOTAL		1,8	(1,0-2,7)			2279

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Pourcentages pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

* Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

** Bruxelles n'a pas été considéré dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon avec une réponse valide

Tableau 19 | Pourcentage de la population (3-64 ans) ayant pris un complément d'oméga-3 dans le courant de l'année (sur base du FFQ), Belgique, 2014

SUP_omega_u		% (brut)	IC 95% brut	% (corr*)	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	5,7	(3,5-7,8)	5,8	(3,5-8,0)	1145
	Femmes	8,7	(6,1-11,3)	8,9	(6,2-11,5)	1159
AGE	3 - 5	1,5	(0,0-3,6)	1,5	(-0,5-3,6)	321
	6 - 9	3,8	(1,7-5,9)	3,8	(1,7-6,0)	389
	10 - 13	4,1	(1,8-6,4)	4,1	(1,8-6,4)	341
	14 - 17	4,0	(1,8-6,2)	4,0	(1,8-6,2)	366
	18 - 39	9,2	(5,7-12,6)	9,2	(5,7-12,6)	467
	40 - 64	7,7	(4,9-10,6)	7,7	(4,9-10,6)	420
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	9,0	(6,3-11,6)	11,1	(7,4-14,7)	1451
	Surpoids	5,2	(2,7-7,8)	5,1	(2,7-7,5)	440
	Obésité	3,5	(0,7-6,2)	4,3	(1,2-7,5)	224
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire ou secondaire	5,5	(3,3-7,7)	5,4	(3,3-7,6)	919
	Supérieur de type court	5,9	(3,1-8,6)	6,2	(3,3-9,1)	661
	Supérieur de type long	11,2	(7,1-15,4)	11,4	(7,1-15,7)	677
REGION**	Flandre	6,4	(4,4-8,3)	6,5	(4,5-8,5)	1267
	Wallonie	5,1	(2,7-7,4)	5,0	(2,7-7,4)	854
TOTAL		7,2	(5,5-8,9)			2304

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Pourcentages pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

* Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

** Bruxelles n'a pas été considéré dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon avec une réponse valide

Tableau 20 | Pourcentage de la population (3-64 ans) ayant pris un complément de calcium dans le courant de l'année (sur base du FFQ), Belgique, 2014

SUP_cal_u		% (brut)	IC 95% brut	% (corr*)	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	3,1	(1,6-4,6)	3,2	(1,6-4,8)	1139
	Femmes	9,8	(6,9-12,6)	10,2	(7,3-13,1)	1156
AGE	3 - 5	0,1	(0,0-0,4)	0,2	(-0,1-0,4)	319
	6 - 9	2,4	(0,7-4,1)	2,4	(0,7-4,2)	388
	10 - 13	3,2	(1,2-5,3)	3,3	(1,2-5,3)	340
	14 - 17	3,7	(1,6-5,8)	3,7	(1,6-5,8)	366
	18 - 39	4,3	(2,3-6,2)	4,3	(2,3-6,2)	461
	40 - 64	10,9	(7,3-14,5)	10,7	(7,2-14,2)	421
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	5,5	(3,6-7,4)	6,5	(4,0-9,0)	1442
	Surpoids	7,9	(4,1-11,7)	7,1	(3,9-10,2)	441
	Obésité	7,6	(2,9-12,3)	7,1	(3,0-11,2)	225
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire ou secondaire	7,4	(4,5-10,3)	7,5	(4,7-10,2)	920
	Supérieur de type court	5,4	(2,8-7,9)	5,6	(2,9-8,2)	660
	Supérieur de type long	6,1	(3,4-8,9)	7,0	(3,7-10,2)	670
REGION**	Flandre	6,1	(3,9-8,3)	6,4	(4,1-8,6)	1259
	Wallonie	6,0	(3,7-8,3)	6,0	(3,7-8,3)	855
TOTAL		6,4	(4,8-8,1)			2295

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Pourcentages pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

* Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

** Bruxelles n'a pas été considéré dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon avec une réponse valide

Tableau 21 | Pourcentage de la population (3-64 ans) ayant pris un complément de ginkgo dans le courant de l'année (sur base du FFQ), Belgique, 2014

SUP_gin_u		% (brut)	IC 95% brut	% (corr*)	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	1,8	(0,4-3,2)	2,0	(0,4-3,5)	1135
	Femmes	2,8	(1,3-4,4)	2,9	(1,3-4,6)	1144
AGE	3 - 5	0,0	.	0,0	(0,0-0,0)	319
	6 - 9	0,3	(0,0-0,9)	0,3	(-0,3-0,9)	386
	10 - 13	0,2	(0,0-0,7)	0,2	(-0,2-0,7)	338
	14 - 17	1,3	(0,2-2,3)	1,3	(0,2-2,4)	364
	18 - 39	2,5	(1,1-3,8)	2,5	(1,1-3,8)	459
	40 - 64	3,4	(1,1-5,8)	3,4	(1,1-5,8)	413
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	2,9	(1,1-4,7)	4,2	(1,1-7,2)	1432
	Surpoids	2,0	(0,5-3,5)	2,0	(0,6-3,4)	438
	Obésité	1,7	(0,0-3,5)	1,3	(0,0-2,6)	223
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire ou secondaire	1,6	(0,1-3,2)	1,6	(0,1-3,0)	910
	Supérieur de type court	3,3	(0,9-5,7)	3,6	(1,1-6,1)	656
	Supérieur de type long	2,5	(0,9-4,1)	2,7	(0,8-4,6)	669
REGION**	Flandre	2,7	(1,1-4,3)	2,8	(1,2-4,5)	1255
	Wallonie	1,9	(0,6-3,3)	1,9	(0,6-3,3)	848
TOTAL		2,3	(1,3-3,4)			2279

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Pourcentages pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

* Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

** Bruxelles n'a pas été considéré dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon avec une réponse valide

Tableau 22 | Pourcentage de la population (3-64 ans) ayant pris un complément de fer dans le courant de l'année (sur base du FFQ), Belgique, 2014

SUP_fer_u		% (brut)	IC 95% brut	% (corr*)	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	4,5	(2,8-6,2)	4,6	(2,8-6,3)	1143
	Femmes	9,8	(7,2-12,4)	9,9	(7,3-12,6)	1156
AGE	3 - 5	0,6	(0,0-1,2)	0,6	(-0,1-1,2)	319
	6 - 9	2,7	(0,6-4,8)	2,7	(0,6-4,8)	388
	10 - 13	3,7	(1,5-5,9)	3,7	(1,5-5,9)	340
	14 - 17	4,6	(2,3-6,9)	4,6	(2,3-6,9)	367
	18 - 39	10,6	(7,2-14,1)	10,5	(7,2-13,9)	467
	40 - 64	6,6	(4,2-9,1)	6,6	(4,2-9,1)	418
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	7,2	(5,0-9,3)	7,5	(5,0-10,0)	1444
	Surpoids	8,1	(4,8-11,3)	7,7	(4,7-10,7)	442
	Obésité	5,0	(1,9-8,2)	6,0	(2,3-9,6)	225
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire ou secondaire	6,8	(4,4-9,1)	6,8	(4,4-9,1)	919
	Supérieur de type court	7,7	(4,6-10,9)	8,2	(4,9-11,5)	663
	Supérieur de type long	7,4	(4,4-10,4)	7,8	(4,6-11,0)	671
REGION**	Flandre	6,7	(4,8-8,7)	6,8	(4,9-8,8)	1264
	Wallonie	7,2	(4,3-10,2)	7,2	(4,2-10,2)	852
TOTAL		7,2	(5,6-8,7)			2299

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Pourcentages pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

* Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

** Bruxelles n'a pas été considéré dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon avec une réponse valide

Tableau 23 | Pourcentage de la population (3-64 ans) ayant pris un complément de fluor dans le courant de l'année (sur base du FFQ), Belgique, 2014

SUP_flu_u		% (brut)	IC 95% brut	% (corr*)	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	0,7	(0,1-1,3)	0,7	(0,1-1,3)	1134
	Femmes	2,8	(1,2-4,5)	2,8	(1,2-4,5)	1146
AGE	3 - 5	1,5	(0,3-2,8)	1,5	(0,3-2,8)	319
	6 - 9	3,1	(0,8-5,4)	3,1	(0,8-5,4)	388
	10 - 13	1,1	(0,0-2,2)	1,1	(-0,1-2,2)	338
	14 - 17	0,5	(0,0-1,3)	0,5	(-0,2-1,3)	363
	18 - 39	2,3	(0,3-4,3)	2,3	(0,3-4,3)	460
	40 - 64	1,4	(0,2-2,6)	1,4	(0,2-2,6)	412
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	1,5	(0,3-2,7)	1,4	(0,2-2,6)	1434
	Surpoids	1,7	(0,3-3,1)	1,7	(0,4-3,1)	436
	Obésité	1,0	(0,0-2,6)	0,8	(-0,3-1,9)	223
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire ou secondaire	1,7	(0,5-2,9)	1,7	(0,5-3,0)	913
	Supérieur de type court	1,6	(0,0-3,3)	1,7	(-0,1-3,5)	655
	Supérieur de type long	2,1	(0,2-4,0)	1,9	(0,1-3,6)	668
REGION**	Flandre	0,9	(0,2-1,6)	0,9	(0,2-1,7)	1254
	Wallonie	3,0	(0,9-5,1)	2,9	(0,9-4,8)	849
TOTAL		1,7	(0,9-2,6)			2280

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Pourcentages pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

* Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

** Bruxelles n'a pas été considéré dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon avec une réponse valide

Tableau 24 | Pourcentage de la population (3-64 ans) ayant pris un autre complément dans le courant de l'année (sur base du FFQ), Belgique, 2014

SUP_oth_u		% (brut)	IC 95% brut	% (corr*)	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	6,3	(3,9-8,7)	6,7	(4,1-9,2)	1131
	Femmes	11,2	(8,4-14,1)	11,6	(8,6-14,5)	1141
AGE	3 - 5	2,3	(0,7-4,0)	2,3	(0,7-3,9)	319
	6 - 9	5,4	(2,7-8,2)	5,4	(2,7-8,2)	386
	10 - 13	3,9	(0,4-7,4)	3,9	(0,5-7,3)	338
	14 - 17	4,2	(2,1-6,4)	4,2	(2,1-6,4)	362
	18 - 39	8,8	(5,7-11,9)	8,8	(5,8-11,9)	457
	40 - 64	11,8	(8,1-15,6)	11,8	(8,1-15,6)	410
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	7,8	(5,5-10,1)	9,9	(6,4-13,4)	1430
	Surpoids	9,2	(5,3-13,2)	8,7	(5,2-12,2)	434
	Obésité	9,5	(4,3-14,7)	8,9	(3,9-13,9)	223
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire ou secondaire	6,7	(4,1-9,3)	6,7	(4,1-9,3)	908
	Supérieur de type court	8,5	(4,9-12,0)	9,0	(5,3-12,6)	653
	Supérieur de type long	11,9	(8,1-15,8)	13,2	(8,9-17,5)	667
REGION**	Flandre	8,1	(5,8-10,5)	8,3	(5,9-10,8)	1253
	Wallonie	8,3	(5,2-11,3)	8,3	(5,3-11,2)	844
TOTAL		8,8	(6,9-10,6)			2272

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Pourcentages pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

* Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

** Bruxelles n'a pas été considéré dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon avec une réponse valide

Tableau 25 | Pourcentage de la population (3-64 ans) ayant pris un complément alimentaire durant les jours d'interview (sur base du rappel de 24 heures), Belgique, 2014

GLO_user_gen		% (brut)	IC 95% brut	% (corr*)	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	12,3	(10,0-14,7)	12,4	(10,0-14,8)	1548
	Femmes	23,8	(20,5-27,2)	23,9	(20,6-27,3)	1598
AGE	3 - 5	20,5	(16,1-24,9)	20,4	(16,1-24,7)	454
	6 - 9	15,1	(11,3-18,8)	15,1	(11,3-18,8)	538
	10 - 13	9,2	(5,7-12,7)	9,2	(5,7-12,7)	449
	14 - 17	10,0	(7,0-13,0)	10,0	(7,0-13,1)	479
	18 - 39	16,7	(13,2-20,3)	16,6	(13,2-20,1)	620
	40 - 64	22,4	(18,4-26,4)	21,9	(18,1-25,7)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	19,4	(16,5-22,2)	20,5	(17,1-24,0)	1970
	Surpoids	17,4	(13,0-21,7)	16,0	(12,4-19,6)	619
	Obésité	12,7	(8,1-17,3)	13,1	(8,8-17,5)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire ou secondaire	15,9	(12,7-19,1)	15,9	(12,9-18,9)	1290
	Supérieur de type court	19,6	(15,5-23,7)	19,6	(15,6-23,6)	885
	Supérieur de type long	20,4	(16,5-24,3)	20,6	(16,5-24,8)	916
REGION**	Flandre	18,2	(15,4-21,0)	18,2	(15,5-20,9)	1766
	Wallonie	15,9	(12,8-19,0)	15,8	(12,7-19,0)	1126
TOTAL		18,2	(16,1-20,3)			3146

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Pourcentages pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

* Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

** Bruxelles n'a pas été considéré dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon

Tableau 26 | Pourcentage de la population (3-64 ans) ayant pris un complément alimentaire durant les jours d'interview (sur base du rappel de 24 heures), Belgique, 2014

GLO_user_day		Non	1 jour	2 jours	N
SEXE	Hommes	87,7	6,7	5,6	1548
	Femmes	76,2	10,4	13,4	1598
AGE	3 - 5	79,5	6,9	13,6	454
	6 - 9	84,9	7,3	7,8	538
	10 - 13	90,8	5,8	3,4	449
	14 - 17	90,0	6,0	4,0	479
	18 - 39	83,3	8,5	8,2	620
	40 - 64	77,6	9,9	12,4	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	80,6	9,2	10,1	1970
	Surpoids	82,6	10,3	7,1	619
	Obésité	87,3	3,2	9,5	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire ou secondaire	84,1	6,8	9,1	1290
	Supérieur de type court	80,4	10,5	9,1	885
	Supérieur de type long	79,6	9,6	10,9	916
REGION*	Flandre	81,8	7,9	10,3	1766
	Wallonie	84,1	9,1	6,8	1126
TOTAL		81,8	8,6	9,6	3146

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Pourcentages pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

* Bruxelles n'a pas été considéré dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon

Tableau 27 | Nombre de compléments alimentaires différents consommés par les utilisateurs durant les jours d'interview (sur base du rappel de 24 heures), Belgique, 2014

DIE_number		1	2	3	>3	N
SEXE	Hommes	77,8	14,3	4,2	3,7	226
	Femmes	67,2	19,5	5,6	7,6	307
AGE	3 - 5	79,5	17,4	3,1	0,0	112
	6 - 9	88,8	8,2	0,7	2,4	87
	10 - 13	69,4	24,5	6,1	0,0	40
	14 - 17	79,4	17,3	1,6	1,7	48
	18 - 39	81,9	9,5	3,4	5,1	107
	40 - 64	60,3	23,6	7,1	8,9	139
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	73,0	15,6	4,5	6,9	340
	Surpoids	69,2	24,4	2,0	4,4	98
	Obésité	55,8	19,2	13,1	11,9	45
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire ou secondaire	69,5	19,9	4,3	6,3	169
	Supérieur de type court	72,5	16,1	5,2	6,2	170
	Supérieur de type long	71,7	17,7	6,4	4,3	186
REGION*	Flandre	72,6	18,7	2,2	6,6	305
	Wallonie	71,9	19,3	5,5	3,3	183
TOTAL		70,7	17,8	5,2	6,3	533

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Pourcentages pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

* Bruxelles n'a pas été considéré dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon qui ont utilisé un complément alimentaire

Tableau 28 | Pourcentage des utilisateurs ayant pris un complément durant un des deux jours de l'interview (sur base du rappel de 24 heures), Belgique, 2014

DIE_user_day		% (brut)	IC 95% brut	N
SEXE	Hommes	54,5	(44,4-64,5)	226
	Femmes	43,7	(35,5-51,9)	307
AGE	3 - 5	33,6	(22,7-44,6)	112
	6 - 9	48,4	(35,0-61,8)	87
	10 - 13	63,4	(42,4-84,5)	40
	14 - 17	60,1	(44,2-76,1)	48
	18 - 39	50,7	(39,3-62,2)	107
	40 - 64	44,4	(34,4-54,4)	139
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	47,6	(39,3-56,0)	340
	Surpoids	59,3	(45,4-73,2)	98
	Obésité	24,8	(10,9-38,8)	45
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire ou secondaire	42,9	(32,1-53,6)	169
	Supérieur de type court	53,4	(41,7-65,2)	170
	Supérieur de type long	46,8	(36,3-57,3)	186
REGION*	Flandre	43,6	(35,3-52,0)	305
	Wallonie	57,2	(46,6-67,7)	183
TOTAL		47,3	(40,9-53,7)	533

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Pourcentages pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

* Bruxelles n'a pas été considéré dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

N = nombre total de personnes qui ont utilisé un complément alimentaire

Tableau 29 | Pourcentage des utilisateurs ayant pris un complément de vitamine durant les jours d'interview (sur base du rappel de 24 heures), Belgique, 2014

FES_user_vit		% (brut)	IC 95% brut	N
SEXE	Hommes	38,4	(28,8-47,9)	226
	Femmes	34,0	(26,2-41,7)	307
AGE	3 - 5	65,6	(54,8-76,5)	112
	6 - 9	51,9	(38,4-65,3)	87
	10 - 13	44,1	(24,5-63,7)	40
	14 - 17	38,3	(22,6-53,9)	48
	18 - 39	33,2	(22,6-43,9)	107
	40 - 64	31,2	(21,8-40,6)	139
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	38,3	(30,3-46,4)	340
	Surpoids	23,9	(12,8-35,1)	98
	Obésité	59,7	(41,6-77,8)	45
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire ou secondaire	36,8	(26,1-47,6)	169
	Supérieur de type court	35,5	(24,6-46,3)	170
	Supérieur de type long	34,3	(24,6-44,0)	186
REGION*	Flandre	32,4	(24,7-40,1)	305
	Wallonie	39,9	(29,4-50,4)	183
TOTAL		35,4	(29,4-41,5)	533

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Pourcentages pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

* Bruxelles n'a pas été considéré dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

N = nombre total de personnes qui ont utilisé un complément alimentaire

Tableau 30 | Pourcentage des utilisateurs ayant pris un complément de minéraux durant les jours d'interview (sur base du rappel de 24 heures), Belgique, 2014

FES_user_min		% (brut)	IC 95% brut	N
SEXE	Hommes	11,1	(5,3-16,9)	226
	Femmes	14,2	(8,8-19,5)	307
AGE	3 - 5	6,1	(1,6-10,5)	112
	6 - 9	5,2	(0,0-11,2)	87
	10 - 13	8,6	(0,0-19,0)	40
	14 - 17	12,9	(2,2-23,6)	48
	18 - 39	11,3	(3,9-18,7)	107
	40 - 64	16,2	(9,7-22,6)	139
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	11,2	(6,3-16,2)	340
	Surpoids	12,8	(4,5-21,2)	98
	Obésité	19,1	(6,1-32,1)	45
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire ou secondaire	15,1	(7,9-22,3)	169
	Supérieur de type court	11,5	(4,8-18,2)	170
	Supérieur de type long	13,1	(5,7-20,4)	186
REGION*	Flandre	10,5	(5,8-15,1)	305
	Wallonie	20,4	(11,5-29,2)	183
TOTAL		13,1	(9,1-17,2)	533

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Pourcentages pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

* Bruxelles n'a pas été considéré dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

N = nombre total de personnes qui ont utilisé un complément alimentaire

Tableau 31 | Pourcentage des utilisateurs ayant pris un complément de vitamine et minéraux durant les jours d'interview (sur base du rappel de 24 heures), Belgique, 2014

FES_user_vitmin		% (brut)	IC 95% brut	N
SEXE	Hommes	34,5	(25,0-43,9)	226
	Femmes	44,5	(36,3-52,6)	307
AGE	3 - 5	32,7	(21,7-43,7)	112
	6 - 9	35,4	(21,9-48,9)	87
	10 - 13	38,3	(20,4-56,2)	40
	14 - 17	34,8	(20,4-49,3)	48
	18 - 39	37,3	(26,5-48,1)	107
	40 - 64	45,7	(35,8-55,6)	139
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	40,9	(32,7-49,2)	340
	Surpoids	47,2	(33,4-61,0)	98
	Obésité	37,5	(19,8-55,3)	45
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire ou secondaire	43,6	(32,6-54,6)	169
	Supérieur de type court	38,0	(26,8-49,2)	170
	Supérieur de type long	43,1	(32,5-53,7)	186
REGION*	Flandre	49,5	(41,2-57,9)	305
	Wallonie	31,3	(21,8-40,9)	183
TOTAL		41,1	(34,9-47,4)	533

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Pourcentages pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

* Bruxelles n'a pas été considéré dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

N = nombre total de personnes qui ont utilisé un complément alimentaire

Tableau 32 | Pourcentage des utilisateurs ayant pris un complément à base d'extraits de plantes et d'herbes durant les jours d'interview (sur base du rappel de 24 heures), Belgique, 2014

FES_user_herb		% (brut)	IC 95% brut	N
SEXE	Hommes	6,0	(0,6-11,5)	226
	Femmes	6,6	(3,0-10,2)	307
AGE	3 - 5	3,4	(0,0-7,4)	112
	6 - 9	5,4	(0,0-11,2)	87
	10 - 13	18,6	(0,0-40,6)	40
	14 - 17	1,6	(0,0-4,8)	48
	18 - 39	2,4	(0,0-4,9)	107
	40 - 64	8,9	(3,5-14,3)	139
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	5,1	(1,8-8,5)	340
	Surpoids	7,5	(0,8-14,2)	98
	Obésité	5,2	(0,0-11,2)	45
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire ou secondaire	3,7	(0,7-6,6)	169
	Supérieur de type court	4,2	(0,3-8,1)	170
	Supérieur de type long	9,8	(3,0-16,6)	186
REGION*	Flandre	6,5	(2,9-10,1)	305
	Wallonie	4,2	(0,7-7,7)	183
TOTAL		6,4	(3,4-9,4)	533

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Pourcentages pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

* Bruxelles n'a pas été considéré dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

N = nombre total de personnes qui ont utilisé un complément alimentaire

Tableau 33 | Pourcentage des utilisateurs ayant pris un complément à base d'acides gras durant les jours d'interview (sur base du rappel de 24 heures), Belgique, 2014

FES_user_fat		% (brut)	IC 95% brut	N
SEXE	Hommes	11,5	(4,8-18,2)	226
	Femmes	7,6	(4,1-11,1)	307
AGE	3 - 5	8,9	(0,5-17,3)	112
	6 - 9	6,4	(0,0-12,8)	87
	10 - 13	19,5	(6,2-32,8)	40
	14 - 17	12,8	(3,6-22,1)	48
	18 - 39	10,7	(3,3-18,1)	107
	40 - 64	7,0	(2,9-11,1)	139
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	10,5	(6,0-15,0)	340
	Surpoids	7,7	(0,0-15,3)	98
	Obésité	6,7	(0,4-13,0)	45
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire ou secondaire	7,4	(3,3-11,5)	169
	Supérieur de type court	8,4	(2,5-14,2)	170
	Supérieur de type long	11,5	(4,3-18,6)	186
REGION*	Flandre	9,3	(5,3-13,2)	305
	Wallonie	7,4	(1,9-12,9)	183
TOTAL		8,9	(5,6-12,1)	533

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Pourcentages pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

* Bruxelles n'a pas été considéré dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

N = nombre total de personnes qui ont utilisé un complément alimentaire

Tableau 34 | Pourcentage des utilisateurs ayant pris un complément mixte durant les jours d'interview (sur base du rappel de 24 heures), Belgique, 2014

FES_user_mix		% (brut)	IC 95% brut	N
SEXE	Hommes	12,0	(6,4-17,7)	226
	Femmes	15,5	(8,9-22,1)	307
AGE	3 - 5	0,8	(0,0-2,0)	112
	6 - 9	2,4	(0,0-5,5)	87
	10 - 13	0,0		40
	14 - 17	11,8	(0,8-22,8)	48
	18 - 39	17,6	(9,0-26,1)	107
	40 - 64	16,1	(8,4-23,8)	139
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	12,9	(6,9-18,8)	340
	Surpoids	14,3	(3,6-25,0)	98
	Obésité	12,0	(1,3-22,7)	45
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire ou secondaire	16,6	(7,5-25,8)	169
	Supérieur de type court	15,9	(7,1-24,7)	170
	Supérieur de type long	10,7	(4,5-17,0)	186
REGION*	Flandre	13,4	(7,0-19,9)	305
	Wallonie	14,7	(7,8-21,5)	183
TOTAL		14,4	(9,6-19,2)	533

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Pourcentages pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

* Bruxelles n'a pas été considéré dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

N = nombre total de personnes qui ont utilisé un complément alimentaire

Tableau 35 | Pourcentage des utilisateurs ayant pris d'autres compléments durant les jours d'interview (sur base du rappel de 24 heures), Belgique, 2014

FES_user_other		% (brut)	IC 95% brut	N
SEXE	Hommes	11,5	(4,9-18,2)	226
	Femmes	17,4	(10,1-24,7)	307
AGE	3 - 5	1,5	(0,0-3,6)	112
	6 - 9	4,4	(0,3-8,4)	87
	10 - 13	2,5	(0,0-6,0)	40
	14 - 17	9,6	(0,1-19,1)	48
	18 - 39	11,0	(2,5-19,5)	107
	40 - 64	22,1	(13,2-31,1)	139
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	14,8	(8,1-21,5)	340
	Surpoids	17,5	(5,3-29,8)	98
	Obésité	19,1	(1,1-37,1)	45
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire ou secondaire	16,5	(7,4-25,5)	169
	Supérieur de type court	17,5	(6,5-28,4)	170
	Supérieur de type long	9,6	(2,8-16,3)	186
REGION*	Flandre	11,4	(5,9-17,0)	305
	Wallonie	16,5	(6,3-26,8)	183
TOTAL		15,5	(10,1-20,9)	533

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Pourcentages pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

* Bruxelles n'a pas été considéré dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

N = nombre total de personnes qui ont utilisé un complément alimentaire

Tableau 36 | Pourcentage des utilisateurs (3-13 ans) ayant pris un complément durant les jours d'interview, par type de complément, par sexe et par âge, Belgique, 2014

Utilisateurs par type de complément	3-5 ans				6-9 ans				10-13 ans			
	Hommes		Femmes		Hommes		Femmes		Hommes		Femmes	
	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N
Général	16,05	230	24,81	224	14,88	279	15,29	259	10,73	210	7,59	239
Vitamines	68,93	54	63,50	58	49,50	45	54,33	42	55,48	23	27,08	17
Minéraux	8,01	54	4,86	58	1,78	45	8,65	42	12,78	23	2,39	17
Vitamines et minéraux	21,23	54	39,97	58	36,88	45	33,90	42	34,64	23	43,74	17
Compléments mixtes	0	54	1,37	58	4,79	45	0	42	0	23	0	17
Compléments à base d'acide gras	7,17	54	10,00	58	1,78	45	11,17	42	28,05	23	6,80	17
Autre	3,93	54	0	58	7,08	45	1,57	42	2,23	23	2,91	17
Extraits de plantes et d'herbes	0	54	5,57	58	10,54	45	0	42	8,26	23	33,98	17

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Pourcentages pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine

N = nombre total de personnes qui ont utilisé un complément alimentaire

Tableau 37 | Pourcentage des utilisateurs (14-64 ans) ayant pris un complément durant les jours d'interview par type de complément, par sexe et par âge, Belgique, 2014

Utilisateurs par type de complément	14-17 ans				18-39 ans				40-64 ans			
	Hommes		Femmes		Hommes		Femmes		Hommes		Femmes	
	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N
Général	9,03	240	11,03	239	10,60	305	22,74	315	13,86	284	30,09	322
Vitamines	28,67	23	46,37	25	42,86	37	28,83	70	28,14	44	32,53	95
Minéraux	6,10	23	18,57	25	9,77	37	11,99	70	14,41	44	16,89	95
Vitamines et minéraux	42,43	23	28,42	25	32,09	37	39,66	70	36,48	44	49,52	95
Compléments mixtes	20,25	23	4,70	25	11,76	37	20,23	70	15,74	44	16,21	95
Compléments à base d'acide gras	19,28	23	7,43	25	25,10	37	4,18	70	1,55	44	9,24	95
Autre	7,71	23	11,19	25	9,55	37	11,66	70	16,38	44	24,51	95
Extraits de plantes et d'herbes	0	23	2,98	25	0	37	3,51	70	10,51	44	8,25	95

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Pourcentages pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine

N = nombre total de personnes qui ont utilisé un complément alimentaire

Tableau 38 | Distribution des compléments de vitamine utilisées durant les jours d'interview selon des sous-catégories, par âge, Belgique, 2014

Compléments de vitamines	3-5 ans	6-9 ans	10-13 ans	14-17 ans	18-39 ans	40-64 ans	Total*
Acide folique	0	1	0	0	4	6	11
Multivitamines	17	13	4	3	7	9	53
Vitamine A	0	2	0	0	1	0	3
Vitamine B	0	0	0	2	5	8	15
Vitamine C	5	8	4	5	5	10	37
Vitamine D	55	25	8	8	17	23	136
Vitamine E	0	0	0	0	1	2	3
Vitamine K	0	0	0	0	2	0	2
Total	77	49	16	18	42	58	260

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

*Résultats pas pondérés

Tableau 39 | Distribution des compléments de minéraux utilisés durant les jours d'interview selon des sous-catégories, par âge, Belgique, 2014

Compléments de minéraux	3-5 ans	6-9 ans	10-13 ans	14-17 ans	18-39 ans	40-64 ans	Total*
Calcium	1	1	2	1	4	4	13
Fluor	6	1	0	0	0	0	7
Fer	0	1	0	0	2	1	4
Iode	0	0	0	0	0	1	1
Magnésium	0	1	0	1	5	15	22
Multi minéraux	1	0	1	1	1	3	7
Non spécifique	0	0	0	0	1	1	2
Zinc	0	0	0	3	1	2	6
Total	8	4	3	6	14	27	62

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

*Résultats pas pondérés

Tableau 40 | Distribution d'extraits de plantes et d'herbes utilisés durant les jours d'interview selon des sous-catégories, par âge, Belgique, 2014

Extraits de plantes et d'herbes	3-5 ans	6-9 ans	10-13 ans	14-17 ans	18-39 ans	40-64 ans	Total*
Canneberge	0	0	1	0	0	2	3
Curcuma	0	0	0	0	0	6	6
Echinacée/Echinaforce	2	3	2	1	1	1	10
Fenugrec	0	0	1	0	0	0	1
Garcia Cambogia	0	0	0	0	1	0	1
Ginkgo	0	0	0	0	1	0	1
Guarana	0	0	0	0	0	1	1
Multi-extraits de plantes et d'herbes	1	1	0	0	1	3	6
Racine rose	0	0	0	0	1	0	1
Total	3	4	4	1	5	13	30

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

*Résultats pas pondérés

Tableau 41 | Distribution d'autres catégories de compléments (sur base de la classification FoodEx2) utilisées durant les jours d'interview selon des sous-catégories, par âge, Belgique, 2014

Autres catégories	Code FoodEx2	3-5 ans	6-9 ans	10-13 ans	14-17 ans	18-39 ans	40-64 ans	Total*
Algae based formulations (e.g. Spirulina, chlorella)	A03TB	0	0	0	1	4	5	10
Bee-produced formulations	A03SQ	2	7	0	0	4	0	13
Coenzyme q10 formulations	A03SZ	0	0	0	2	0	3	5
Enzyme-based formulations	A03TA	0	1	0	0	0	1	2
Fiber supplements	A03SR	0	2	0	0	0	0	2
Other common supplements	A03SV	0	0	1	0	3	24	27
Probiotic or prebiotic formulations	A0F3Y	1	2	0	1	0	5	9
Protein and amino acids supplements	A03SY	0	0	2	3	1	6	6
Yeast based formulations	A03TB	0	0	0	0	3	11	14
Total		3	12	3	7	15	49	89

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

*Résultats pas pondérés

Tableau 42 | Distribution des compléments utilisés durant les jours d'interview selon la forme posologique, Belgique, 2014

Formes posologiques	Fréquence*	Pourcentage*
Liquide	192	17,71
Soluble	37	3,41
Solide	855	78,87
Total	1084	100

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

*Résultats non pondérés

6. REFERENCES

- (1) HO, FAO. Guidelines on food fortification with micronutrients. France: WHO/FAO; 2006.
- (2) Darnton-Hill I, Nalubola R. Fortification strategies to meet micronutrient needs: successes and failures. *Proceedings of the Nutrition Society* 2002;61(2):231-41.
- (3) Koninklijk Besluit van 3 maart 1992 betreffende het in de handel brengen van nutriënten en van voedingsmiddelen waaraan nutriënten werden toegevoegd, Stbl. 15.IV.1992, Koninklijk Besluit van 3 maart 1992 betreffende het in de handel brengen van nutriënten en van voedingsmiddelen waaraan nutriënten werden toegevoegd, (1992).
- (4) Verordening (EG) nr. 1925/2006 van het Europees Parlement en de Raad van 20 december 2006 betreffende de toevoeging van vitamines en mineralen en bepaalde andere stoffen aan levensmiddelen, 1925/2006, Verordening (EG) nr. 1925/2006 van het Europees Parlement en de Raad van 20 december 2006 betreffende de toevoeging van vitamines en mineralen en bepaalde andere stoffen aan levensmiddelen, (2006).
- (5) P.De Gryse - C.Berthot. Voedingssupplementen: Wetgeving en toelichting bij de notificatie. 19-3-2009.
- (6) European Food Safety Authority. The food classification and description system FoodEx2 (revision 2). 2015. Report No.: EFSA supporting publication 2015: EN-804.
- (7) Hoge Gezondheidsraad. Strategieën om de jodiuminname in België te verhogen. 2014 Jul. Report No.: nr. 8913.
- (8) National Institute for Public Health and the Environment. Dutch National Food consumption Survey 2007-2010. 2011.
- (9) De Lourdes Samaniego-Vaesken M, Alonso-Apperte E, Varela-Moreiras G. Vitamin food fortification today. *Food & nutrition research* 2012;56.
- (10) Verordening (EG) Nr. 1924/2006 van het Europees parlement en de raad van 20 december 2006 inzake voedings- en gezondheidsclaims voor levensmiddelen. 20-12-2006.
- (11) Bech-Larsen T, Scholderer J. Functional foods in Europe: consumer research, market experiences and regulatory aspects. *Trends in Food Science & Technology* 2007;18(4):231-4.
- (12) Mensink GBM, Fletcher R, Gurinovic M, Huybrechts i, Lafay L, Serra-Majem L, et al. Mapping low intake of micronutrients across Europe. *British journal of nutrition* 2013;110(04):755-73.
- (13) Hennessy +, Walton J, Flynn A. The impact of voluntary food fortification on micronutrient intakes and status in European countries: a review. *Proceedings of the Nutrition Society* 2013;72(04):433-40.
- (14) Verkaik-Kloosterman J, McCann MT, Hoekstra J, Verhagen H. Vitamins and minerals: issues associated with too low and too high population intakes. *Food & nutrition research* 2012;56.
- (15) Dwyer JT, Wiemer KL, Dary O, Keen CL, King JC, Miller KB, et al. Fortification and health: challenges and opportunities. *Adv Nutr* 2015;6(1):124-31.
- (16) Murphy SP, Wilkens LR, Hankin JH, Foote JA, Monroe KR, Henderson BE, et al. Comparison of two instruments for quantifying intake of vitamin and mineral supplements: a brief questionnaire versus three 24-hour recalls. *American journal of epidemiology* 2002;156(7):669-75.
- (17) Ocke MC B-REdBEdHCE-GZDJvRC. Diet of community-dwelling older adults: Dutch National Food Consumption Survey Older adults 2010-2012. 8-10-2013.
- (18) Mullie P, Clarys P, Hulens M, Vansant G. Socioeconomic, health, and dietary determinants of multivitamin supplements use in Belgium. *International journal of public health* 2011;56(3):289-94.
- (19) Waskiewicz A, Sygnowska E, Broda G, Chwojnowska Z. The use of vitamin supplements among adults in Warsaw: is there any nutritional benefit? *Roczniki Państwowe Higieny* 2014;65(2).
- (20) De Jong N, Ocke MC, Branderhorst HA, Friele R. Demographic and lifestyle characteristics of functional food consumers and dietary supplement users. *British journal of nutrition* 2003;89(02):273-81.
- (21) Hoge Gezondheidsraad. Voedingsaanbevelingen voor België - Partim I: vitamines en sporenelementen. Brussel: HGR; 2015.
- (22) Hoge Gezondheidsraad. Voedingsaanbevelingen voor België - 2016. Brussel; 2016. Report No.: Advies nr. 9285.
- (23) European Food Safety Authority. Scientific Opinion on Dietary Reference Values for calcium . 27-5-2015.
- (24) McNaughton SA, Mishra GD, Paul AA, Prynne CJ, Wadsworth ME. Supplement use is associated with health status and health-related behaviors in the 1946 British birth cohort. *J Nutr* 2005;135(7):1782-9.
- (25) Kirk SF, Cade JE, Barrett JH, Conner M. Diet and lifestyle characteristics associated with dietary supplement use in women. *Public health nutrition* 1999;2(01):69-73.

- (26) Huybrechts I, Maes L, Vereecken C, De Keyzer W, De Bacquer D, De Backer G, et al. High dietary supplement intakes among Flemish preschoolers. *Appetite* 2010;54(2):340-5.
- (27) Myung SK, Ju W, Cho B, Oh SW, Park SM, Koo BK, et al. Efficacy of vitamin and antioxidant supplements in prevention of cardiovascular disease: systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *BMJ* 2013;346:f10.

5. MICRONUTRIMENTS

TABLE DES MATIÈRES

Introduction.....	861
5.1 Vitamine B1.....	865
5.2 Vitamine B2.....	907
5.3 Vitamine B6.....	950
5.4 Acide folique.....	997
5.5 Vitamine B12.....	1043
5.6 Vitamine C.....	1084
5.7 Vitamine D.....	1131
5.8 Calcium.....	1174
5.9 Sodium.....	1217
5.10 Iode.....	1259
5.11 Fer.....	1300

INTRODUCTION

AUTEUR
Sarah BEL

1. INTRODUCTION

Les éléments que l'on retrouve dans les nutriments sont des composants des produits alimentaires qui contribuent à la croissance, la réparation et l'entretien des fonctions corporelles (1). Ces éléments peuvent être subdivisés en deux grandes catégories: les macronutriments¹ et les micronutriments. Ces derniers sont fournis chaque jour en petites quantités via l'alimentation. Les vitamines, minéraux et les oligo-éléments (comme le magnésium, le fer, l'iode, ...) appartiennent à ce groupe.

Les **vitamines** sont actives en très faibles quantités. Elles sont indispensables pour toute une série de processus au niveau du corps. On fait une distinction en fonction de leur solubilité entre les vitamines hydrosolubles (vitamines du groupe B et vitamine C) et les vitamines liposolubles (vitamines A, D, E et K) (1). Il est prévu dans ce chapitre de présenter l'apport habituel en ce qui concerne les vitamines suivantes: B1, B2, B6, acide folique, B12, C et D. Il ne sera pas traité par contre des vitamines B3, A, β -carotène, E et K; il est important de mentionner malgré tout que ces informations sont bien disponibles dans la base de données et n'ont pas été analysées ici.

Les **minéraux et oligo-éléments** sont des éléments essentiels pour le squelette, la croissance, le renouvellement des tissus. Ils constituent en outre des éléments qui interviennent dans des structures complexes comme l'hémoglobine. Les minéraux que l'on retrouve dans l'alimentation sont entre autre les suivants : sodium, potassium, calcium, phosphore et magnésium. Les oligo-éléments sont quant à eux les suivants : fer, chlore, iode, zinc et soufre (1). Les apports habituels en calcium, sodium, iode et fer seront présentés ici. Ce ne sera pas le cas par contre en ce qui concerne le potassium, le phosphore, le magnésium, le zinc, le cuivre et le sélénium; il est important de mentionner malgré tout que ces informations sont bien disponibles dans la base de données.

L'apport habituel en micronutriments est estimé via la contribution des produits alimentaires (y compris la nourriture enrichie) d'une part, et d'autre part via l'apport combiné de l'alimentation (y compris la nourriture enrichie) et des compléments alimentaires. Des modèles statistiques différentes doivent être mis en œuvre pour réaliser ces deux types d'estimation; il est donc possible que l'apport habituel estimé pour la combinaison de l'alimentation avec les compléments alimentaires donne des résultats plus faibles (dans le cas où les apports des compléments sont limités) que les apports estimés pour les produits alimentaires sans les compléments.

La comparaison entre les différentes années (2004 et 2014) pour l'apport alimentaire habituel est pas possible pour la vitamine B1, l'acide folique et la vitamine D, et ce du fait que les données n'étaient pas disponibles dans la base de données de 2004. De même, la consommation des compléments alimentaires n'a pas été enregistrée en 2004 ; il n'est donc pas possible non plus de comparer l'apport combiné de l'alimentation et des compléments alimentaires entre 2004 et 2014.

L'apport habituel des différents micronutriments est exprimé soit en milligrammes (mg), soit en microgrammes (μ g) par jour.

L'apport habituel en micronutriments a ensuite été comparé par rapport des recommandations nutritionnelles pour la Belgique. Ces dernières sont fixées par le Conseil Supérieur de la Santé (révision de 2015-2016) (2;3). En outre, les apports habituels pour certains micronutriments (vitamine B6, acide folique, vitamine C, calcium et fer) sont également comparés aux recommandations nutritionnelles (à savoir, les besoins moyens) publiées récemment au niveau Européen. Ces recommandations sont établies par l'Autorité Européenne pour la Sécurité Alimentaire (EFSA). La comparaison par rapport aux besoins moyens permet en effet de réaliser une meilleure évaluation des groupes à risque qui auraient un apport insuffisant. Il est possible en outre de réaliser plus facilement des comparaisons avec d'autres pays Européens.

L'utilisation du logiciel SPADE® permet de comparer l'apport habituel de toute une série de micronutriments avec les références nutritionnelles spécifiques :

- les apports de référence de la population (ARP)
- les besoins moyens (BM)

¹ Voir le chapitre « Macronutriments ».

- les apports adéquats (AA)
- l'apport maximal tolérable (AMT).

La contribution spécifique de l'alimentation enrichie en termes d'apport de micronutriments n'a pas pu être étudiée ici; en effet, la consommation de produits enrichis est très vraisemblablement sous-estimée. Ceci est dû au fait qu'il n'a pas été vérifié de manière systématique pour chaque aliment consommé si ce dernier était enrichi ou pas. En outre, pour les produits identifiés comme enrichis, il n'y a pas eu de contrôle pour vérifier avec quels nutriments le produit était enrichi. Enfin, l'information sur les nutriments présents dans les produits enrichis était souvent manquante dans les bases de composition alimentaire comme Nubel ou Nevo².

Pour terminer, on présente également de manière systématique la contribution proportionnelle des différents groupes d'aliments, tels que définis dans le cadre de Globodiet® (anciennement EPIC-Soft), par rapport à l'apport total de chacun des micronutriments³.

² Voir discussion dans le chapitre "Produits enrichis et compléments alimentaires" pour plus d'information.

³ Voir le chapitre "Introduction et méthodologie" pour plus d'informations sur ces analyses.

2. BIBLIOGRAPHIE

- (1) Vanhauwaert E. De actieve voedingsdriehoek. Leuven: Uitgeverij Acco; 2012.
- (2) Hoge Gezondheidsraad. Voedingsaanbevelingen voor België - Partim I: vitamines en oligo-éléments. Brussel: HGR; 2015.
- (3) Hoge Gezondheidsraad. Voedingsaanbevelingen voor België - 2016. Brussel: HGR; 2016. Report No.: Advies nr. 9285.

5.1 VITAMINE B1

AUTEUR

Eveline TEPPERS

Remerciements

Ce travail n'aurait pu être réalisé sans la collaboration de toute une série de personnes. Nos remerciements vont particulièrement à:

Les participants à l'enquête et les enquêteurs qui ont collecté l'information ;

Loes Brocatus, Charlotte Stiévenart et Sofie Van den Abeele pour la préparation et l'organisation du travail de terrain, de même que leur apport dans la gestion de la base de données ;

Ledia Jani pour l'organisation et la logistique de l'enquête, de même que tout le travail en ce qui concerne le lay-out de ce rapport ;

Sarah Bel, Koenraad Cuypers, Karin De Ridder, Thérèse Lebacq, Cloë Ost et Eveline Teppers pour la gestion et l'analyse des données ;

Koenraad Cuypers pour la coordination du projet.

Veillez référer aux résultats de ce chapitre de la manière suivante:

Teppers E. Vitamine B1. In: Bel S, Tafforeau J (ed.). Enquête de Consommation Alimentaire 2014-2015. Rapport 4. WIV-ISP, Bruxelles, 2016.

TABLE DES MATIÈRES

Résumé	868
1. Introduction	869
1.1. Recommandations nutritionnelles	869
1.1.1. Apports de référence de la population	869
1.1.2. Apport maximal tolérable	870
2. Instruments	871
2.1. Rappels de consommation alimentaire de 24 heures.....	871
2.2. Indicateurs	871
3. Résultats	872
3.1. Apports habituels	872
3.2. Apports de référence de la population	873
3.3. Sources de vitamine B1	875
4. Discussion	878
4.1. Conclusion	879
5. Tableaux	880
6. Bibliographie.....	906

RÉSUMÉ

Il est important dans un contexte de santé publique, d'avoir un apport suffisant en vitamine B1 provenant de l'alimentation. La vitamine B1 est essentielle en effet dans le métabolisme des glucides, de fonctionnement du muscle cardiaque et du système nerveux. Les principales sources de vitamine B1 sont la viande (surtout le porc maigre) ainsi que la volaille, le poisson, les céréales complètes et les légumes crus. Une alimentation variée et équilibrée permettra d'assurer les besoins en vitamine B1 (1).

Apports habituels

En Belgique, en 2014, la population âgée de 3 à 64 ans présente des apports habituels moyens en vitamine B1 provenant de l'alimentation de 0,97 mg par jour. Lorsque les apports en vitamine B1 provenant des compléments sont également pris en compte, les apports moyens augmentent de 18 % pour passer à 1,14 mg par jour. La prise en compte des compléments génère surtout une augmentation des apports habituels chez les femmes et en particulier chez les jeunes enfants (3-5 ans) et les adultes (18-64 ans).

Les apports habituels moyens en vitamine B1 provenant de l'alimentation sont plus élevés chez les hommes (1,07 mg par jour) que chez les femmes (0,87 mg par jour), mais lorsque les apports provenant des compléments sont également pris en compte, les apports habituels sont similaires pour les hommes et les femmes (1,10 mg par jour). Les apports moyens en vitamine B1 provenant de l'alimentation semblent augmenter légèrement avec l'âge : en effet, les plus jeunes enfants (âgés de 3 à 5 ans) présentent des apports habituels plus faibles (0,75 mg par jour) que les personnes plus âgées (0,87 à 1,00 mg par jour).

Recommandations nutritionnelles

Les apports de référence de la population (ARP) pour la vitamine B1 ont été fixés à 1,5 mg par jour pour les hommes adultes, 1,1 mg par jour pour les femmes adultes et 0,7 à 1,2 mg par jour pour les enfants et les adolescents, selon leur âge (3-18 ans).

En Belgique, en 2014, 81 % de la population entre 3 et 64 ans présentent des apports en vitamine B1 provenant de l'alimentation qui sont inférieurs aux apports de référence de la population. Ce pourcentage tombe à 73 % pour les femmes et 76 % pour les hommes lorsque les apports provenant des compléments sont également pris en compte. En d'autres termes, seulement 19 % de la population atteignent les apports de référence de la population en vitamine B1 provenant de l'alimentation. Ce chiffre passe à 27 % pour les femmes et 24 % pour les hommes lorsque les apports provenant des compléments sont également pris en compte.

Le pourcentage de la population se situant en dessous des ARP pour les apports en vitamine B1 provenant de l'alimentation augmente jusqu'à la fin de l'adolescence (14-17 ans) pour les femmes et à partir de l'adolescence jusqu'à l'âge adulte pour les hommes. En d'autres termes, en particulier à partir de l'âge adulte, les Belges répondent moins aux recommandations alimentaires dans ce domaine. Lorsque les apports provenant des compléments sont également pris en compte, la proportion de femmes présentant des apports en vitamine B1 inférieurs aux ARP augmente jusqu'à la fin de l'adolescence (14-17 ans), mais diminue ensuite à l'âge adulte.

Sources alimentaires de vitamine B1

En Belgique, en 2014, les groupes alimentaires « Viande, produits dérivés et végétariens » (30 %), « Céréales et produits céréaliers » (20 %) contribuent pour près de la moitié à l'apport total en vitamine B1 dans la population âgée de 3 à 64 ans. En outre, les groupes alimentaires « Produits laitiers et substituts » (8 %), « Légumes » (7 %) et « Boissons non alcoolisées » (7 %) contribuent également pour environ un quart à ces apports. Les compléments alimentaires représentent une contribution de 3 % par rapport à l'apport total en vitamine B1.

1. INTRODUCTION

La vitamine B1, également connue sous le nom de thiamine, est une vitamine soluble dans l'eau qui est stable dans des solutions acides, mais peu stable à pH neutre ou alcalin. Elle est en outre rapidement inactivée à température élevée ; un temps de cuisson trop long devrait donc être évité pour des aliments contenant de la vitamine B1.

La vitamine B1 est une vitamine essentielle importante dans le métabolisme énergétique, car elle est impliquée en tant que coenzyme dans des réactions libérant l'énergie des glucides. En outre, la vitamine B1 est également nécessaire pour le bon fonctionnement du muscle cardiaque et du système nerveux. Un déficit en vitamine B1 peut causer des troubles liés au système nerveux, tels que problèmes de concentration et perte de mémoire. D'autres symptômes peuvent apparaître comme la faiblesse musculaire, la diminution des réflexes, la diminution de l'appétit, une perte de poids et des troubles gastro-intestinaux.

Une carence sévère en vitamine B1 peut survenir en cas de consommation excessive d'alcool chronique associée à un apport inadéquat en vitamine B1 provenant de l'alimentation. L'ensemble des troubles psychiques qui apparaissent alors (perte de mémoire, démence et délire), mieux connu sous le nom de « syndrome de Wernicke-Korsakoff », est le résultat d'une neuropathie périphérique et d'une encéphalopathie. Une carence sévère en vitamine B1 peut également se traduire par des maladies cardiovasculaires avec insuffisance cardiaque et formation d'œdème. Une carence en vitamine B1, également connue sous le nom de « béribéri », est souvent décrite dans des populations (pays en développement) où les apports en vitamine B1 sont très limités en raison d'une alimentation composée presque exclusivement de riz décortiqué (1).

Les principales sources alimentaires de vitamine B1 sont la viande (surtout le porc maigre) ainsi que la volaille, le poisson, les céréales complètes, les levures, les légumineuses, les fruits à coque et les légumes crus. Une alimentation variée et équilibrée peut donc certainement fournir suffisamment de vitamine B1. Cependant, certains poissons, coquillages et crustacés produisent de la thiaminase, responsable de l'inactivation de la thiamine ou vitamine B1 (1).

1.1. RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES

1.1.1. Apports de référence de la population

Les apports de référence de la population (ARP)¹ en ce qui concerne la vitamine B1 ont été fixés à (Tableau 1) (1):

- 0,7 mg par jour pour les enfants à partir d'1 an et augmentent avec l'âge ;
- 1,2 mg par jour pour les adolescents ;
- 1,1 mg par jour pour les femmes adultes ;
- 1,5 mg par jour pour les hommes adultes.

Ces recommandations pour la Belgique n'ont pas changé par rapport à celles formulées par le Conseil Supérieur de la Santé (CSS) en 2009 (2). Des adaptations ont apportées seulement pour les personnes de plus de 70 ans, mais ce groupe d'âge n'a pas été étudié dans le cadre de l'enquête de consommation alimentaire 2014-15). Ces recommandations sont similaires à celles publiées récemment au niveau scandinave (3).

Les ARP augmentent significativement d'un facteur 2 dans le cas d'une consommation régulière et excessive d'alcool, car l'alcool inhibe l'activité biologique de la vitamine B1, en réduit l'absorption intestinale et en augmente l'excrétion urinaire (4). Les ARP pour la vitamine B1 pour les adultes de plus de 64 ans, pendant la grossesse et l'allaitement ainsi que dans le cadre d'une consommation régulière et excessive d'alcool ne sont pas pris en compte toutefois dans le cadre de l'enquête de consommation alimentaire 2014-15.

¹ Les ARP sont l'apport qui est estimé suffisant pour subvenir aux besoins de presque tous les individus en bonne santé (97,5%) dans un groupe donné de la population.

Tableau 1 | Recommandations concernant les apports de référence de la population (ARP) en ce qui concerne la vitamine B1 (en mg par jour), par sexe et par âge, Conseil Supérieur de la Santé, Belgique, 2015

Age	Sexe	Vitamine B1, mg par jour
1-3 ans	H/F	0,7
4-6 ans	H/F	0,8
7-14 ans	H/F	1,0
15-18 ans	H/F	1,2
19-64 ans	H	1,5
	F	1,1

Source: Conseil Supérieur de la Santé, 2015 (1).

1.1.2. Apport maximal tolérable

Une forte dose de vitamine B1 prise par voie orale n'est associée à aucune toxicité connue, même en cas d'ingestion de 200 mg ou même 500 mg par jour. Un excès de vitamine B1 est en effet rapidement éliminé via les urines. Par conséquent, il n'y a pas d'apport maximal tolérable (AMT)² pour la vitamine B1 (4).

² L'AMT est l'apport maximal considéré selon les données disponibles actuelles comme n'ayant pas d'effet négatif attendu ou observé sur la santé.

2. INSTRUMENTS

2.1. RAPPELS DE CONSOMMATION ALIMENTAIRE DE 24 HEURES

Les participants ont été interrogés à deux reprises par des nutritionnistes, qui avaient suivi une formation spécifique. Les questions ont porté sur la quantité et les types d'aliments qu'ils avaient consommés tout au long de la journée précédant l'interview. Afin de soutenir au maximum la mémoire des participants, les différents repas ont été passés en revue, par exemple, petit déjeuner, dix heures, etc. Dans un deuxième temps, les aliments et la quantité dans laquelle ils avaient été consommés lors de chaque repas ont ensuite été passés en revue. Cette procédure de collecte des données a été réalisée de manière standardisée au moyen du logiciel GloboDiet³.

Après avoir effectué un contrôle de qualité, les aliments consommés ont été couplés à des tables de composition des aliments (Nubel et NEVO). Chaque table comprend des informations nutritionnelles relatives aux différents aliments. En d'autres termes, chaque aliment consommé a été associé à sa teneur en termes d'énergie, de macronutriments (lipides, glucides, protéines) et de micronutriments (vitamines, minéraux et oligo-éléments). Ceci permet notamment d'étudier l'apport de ces aliments en ce qui concerne les micronutriments, tels que la vitamine B1.

2.2. INDICATEURS

Deux séries d'analyses ont été réalisées sur base des données collectées lors des deux journées d'interview au moyen du logiciel SPADE (5;6)⁴. Le premier type d'analyses permet de réaliser une estimation des apports habituels en vitamine B1 provenant de l'alimentation (aliments enrichis inclus). Sans le second type on évalue l'apport habituel en vitamine B1 provenant non seulement de l'alimentation et mais aussi des compléments alimentaires éventuels. Un modèle évaluant la consommation journalière a été utilisé pour le premier type d'analyse. Pour le deuxième, un modèle a été conçu pour évaluer les apports combinés des aliments et des compléments alimentaires. Pour ces dernières analyses, il est nécessaire de prendre en compte la proportion d'individus qui ne consomment pas de compléments alimentaires contenant des vitamines B (information disponible via le questionnaire de fréquence de consommation alimentaire). Sur 2.349 personnes pour lesquels l'information était disponible, 1.908 (soit 81,2 % de l'échantillon) ont indiqué ne jamais avoir consommé de compléments alimentaires contenant des vitamines B.

Les apports habituels en vitamine B1 sont exprimés en milligrammes par jour. Les résultats sont comparés avec les recommandations du Conseil Supérieur de la Santé, qui fixe des apports de référence de la population (ARP) pour la vitamine B1 (Tableau 1) (1).

³ Se référer à la Section « Introduction générale et méthodologie » de l'enquête pour davantage d'informations sur le rappel de consommation alimentaire”.

⁴ Se référer à la Section « Introduction générale et méthodologie » de l'enquête pour davantage d'informations concernant le fonctionnement du logiciel SPADE®.

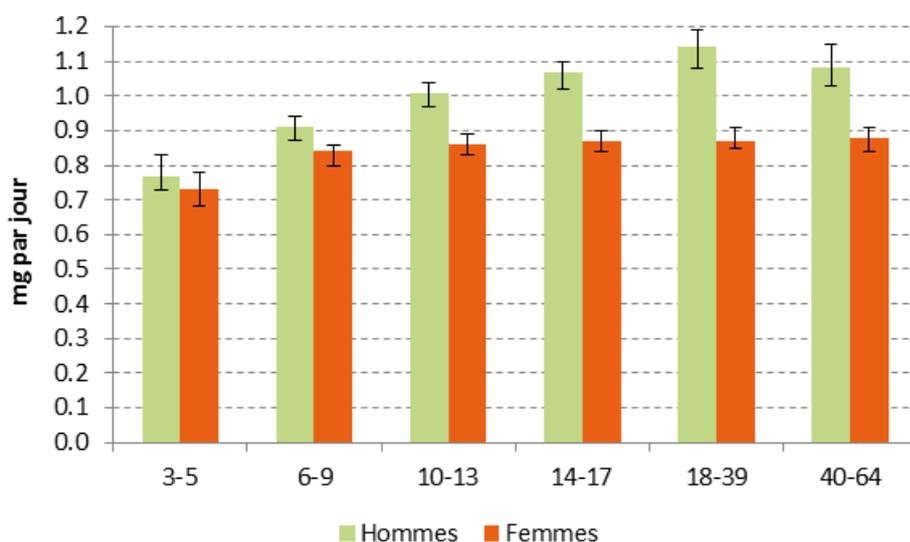
3. RÉSULTATS

3.1. APPORTS HABITUELS

En Belgique, en 2014, les apports habituels moyens en vitamine B1 provenant de l'alimentation s'élevaient à seulement 0,97 mg par jour. Lorsque les apports en vitamine B1 provenant de compléments alimentaires sont également pris en compte, les apports moyens en vitamine B1 augmentent significativement, de 18 %, pour passer à 1,14 mg par jour.

Les apports habituels moyens en vitamine B1 provenant uniquement de l'alimentation sont significativement plus élevés chez les hommes (1,07 mg par jour) que chez les femmes (0,87 mg par jour). Cette différence en fonction du sexe apparaît à partir de la fin de l'enfance (6-9 ans) et semble augmenter avec l'âge (Figure 1).

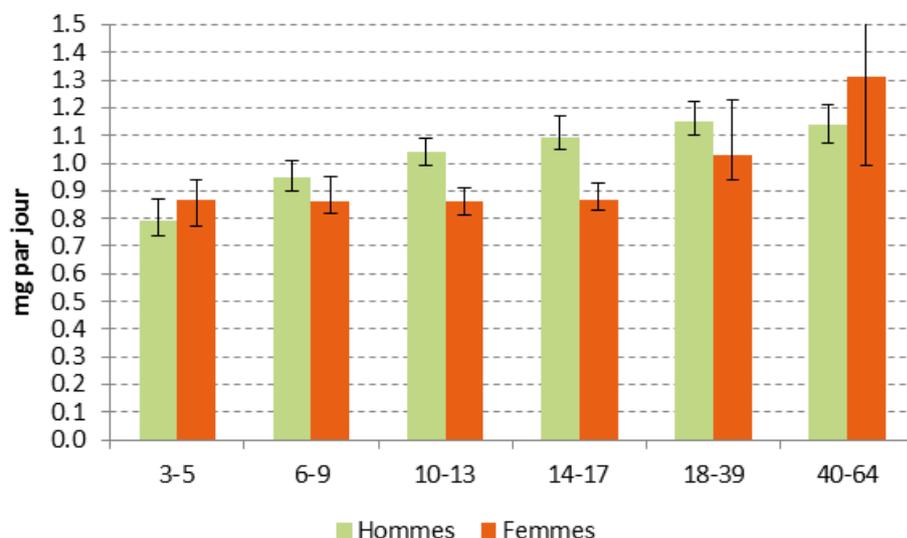
Figure 1 | Apports habituels moyens en vitamine B1 (en mg par jour) provenant des aliments au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par sexe et par âge, Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014



La prise en compte des compléments alimentaires assure une augmentation de la consommation moyenne totale de 3 % pour les hommes (1,10 mg par jour) et de 26 % pour les femmes (1,10 mg par jour). Les plus fortes augmentations sont observées dans le groupe d'âge le plus élevé (40-64 ans) chez les hommes (6 %, passant de 1,08 à 1,14 mg par jour) et chez les femmes (49 %, passant de 0,88 à 1,31 mg par jour). On observe aussi une augmentation notable chez les femmes dans les groupes d'âge 3-5 ans (19 %, passant de 0,73 à 0,87 mg par jour) et 18-39 (18 %, passant de 0,87 à 1,03 mg par jour).

La différence entre les sexes, les hommes ayant des apports moyens en vitamine B1 plus élevés que les femmes, s'exprime moins fortement lorsque les apports en vitamine B1 provenant de l'alimentation et des compléments sont analysés. Dans ces conditions, il n'y a plus qu'à l'adolescence (10-17 ans) que les garçons présentent des apports significativement plus élevés que les filles (Figure 2).

Figure 2 | Apports habituels moyens en vitamine B1 (en mg par jour) provenant des aliments et des compléments alimentaires au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par sexe et par âge, Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014



Les apports habituels en vitamine B1 augmentent avec l'âge : de 0,75 mg par jour chez les jeunes enfants (3-5 ans) à 1,00 mg par jour chez les adultes plus âgés (40-64 ans) (Figure 1). Lorsque les apports en vitamine B1 sont évalués en tenant compte des apports provenant de l'alimentation et des compléments alimentaires, on observe une augmentation qui varie de 0 à 34 % selon les différents groupes d'âge. L'augmentation la plus importante se produit chez les 3-5 ans (11 %), 18-39 ans (12 %) et 40-64 ans (34 %). Ici aussi, les apports en vitamine B1 provenant de l'alimentation et des compléments semblent augmenter avec l'âge (Figure 2).

Les apports habituels moyens en vitamine B1 ne varie pas de manière significative (sur la base des limites des intervalles de confiance à 95 %) en fonction de l'IMC, du niveau d'éducation ou du lieu de résidence.

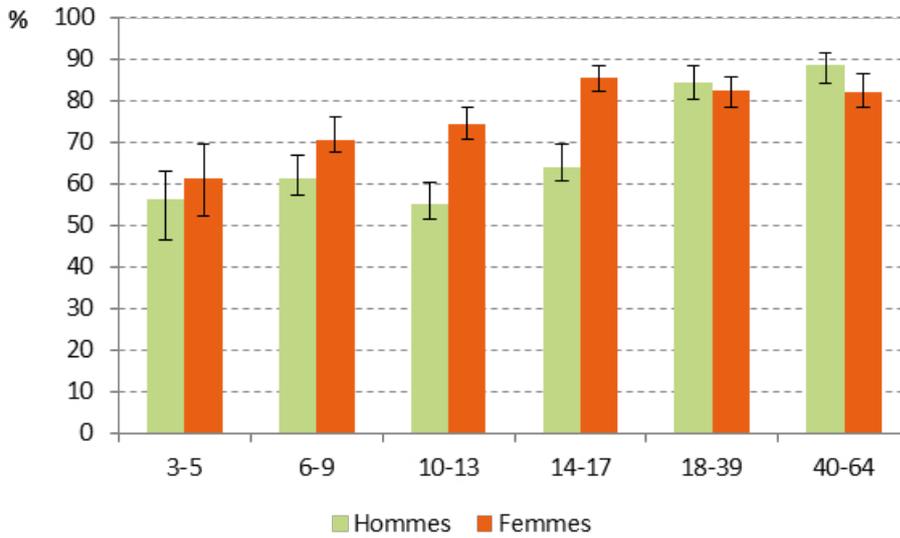
La comparaison avec les résultats de l'enquête de consommation alimentaire menée en 2004 n'a pas été effectuée pour ce qui concerne les apports en vitamine B1. Ceci est dû à un problème d'ordre méthodologique dans le couplage avec la table de composition des aliments en 2004 pour la vitamine B1.

3.2. APPORTS DE RÉFÉRENCE DE LA POPULATION

Étant donné que les apports de référence de la population (ARP) pour la vitamine B1 ont été définis à la fois de manière spécifique par âge mais aussi au sexe, les apports habituels ne peuvent être comparés avec les recommandations que séparément pour les hommes et les femmes.

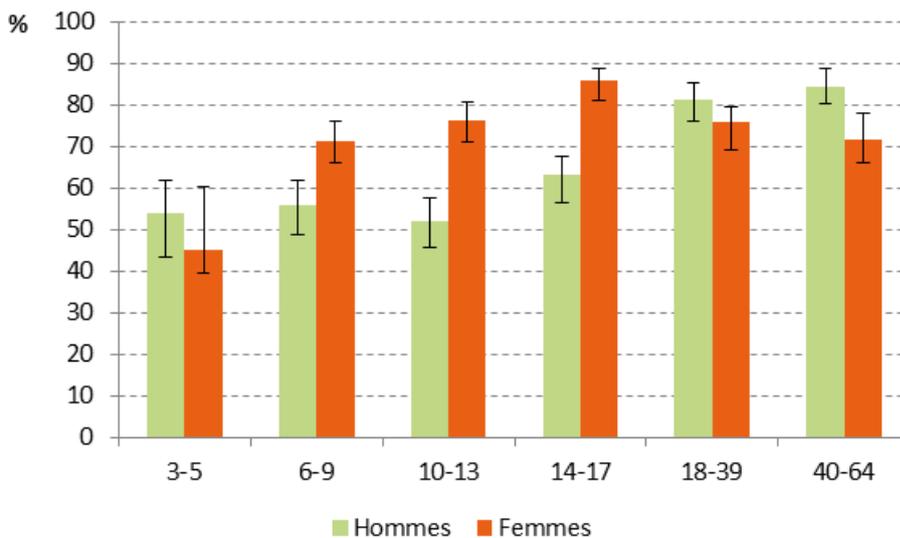
En Belgique, en 2014, 81 % des hommes et des femmes (entre 3 et 64 ans) présentent des apports en vitamine B1 provenant de l'alimentation qui sont inférieurs aux ARP. Cependant, il y a une différence significative entre les sexes à ce sujet : le pourcentage de garçons ayant des apports en vitamine B1 inférieurs à la directive ARP est plus bas que chez les filles pour les groupes d'âge 6-9 ans (61 contre 70 %), 10-13 ans (55 contre 74 %) et 14-17 ans (64 contre 86 %) (Figure 3).

Figure 3 | Proportion de la population (3-64 ans) avec un apport habituel en vitamine B1 provenant des aliments en dessous de l'ARP, par sexe et par âge, Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014



Pour les apports basés sur l'alimentation et les compléments alimentaires, 76 % des hommes et 73 % des femmes (entre 3 et 64 ans) présentent des apports en vitamine B1 inférieurs aux ARP. Pour la population prise dans son ensemble, les pourcentages sont donc presque similaires entre les femmes et les hommes. Par contre, il y a significativement moins de garçons que de filles présentant des apports habituels en vitamine B1 inférieurs à la directive ARP dans certains groupes d'âge : chez les 6-9 ans (56 contre 71 %), les 10-13 ans (52 contre 76 %) et les 14-17 ans (63 contre 86 %). Inversement, chez les 40-64 ans, il y a significativement plus d'hommes que de femmes (84 contre 72 %) dont les apports en vitamine B1 sont inférieurs à la directive ARP (Figure 4).

Figure 4 | Proportion de la population Belge (3-64 ans) avec un apport habituel en vitamine B1 provenant des aliments et des compléments alimentaires en dessous de l'ARP, par sexe et par âge, Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014



Le pourcentage de la population avec des apports provenant de l'alimentation qui sont inférieurs aux ARP augmente avec l'âge (Figure 3) :

- il augmente de manière significative jusqu'à la fin de l'adolescence (14-17 ans) chez les femmes ;
- il augmente significativement à partir de l'adolescence jusqu'à l'âge adulte chez les hommes.

Lorsque les apports provenant de l'alimentation et des compléments sont pris en compte, on observe le même schéma chez les hommes. Chez les femmes par contre, on constate une augmentation du pourcentage de la population qui a des apports inférieurs aux ARP jusqu'à la fin de l'adolescence (14-17 ans), puis une baisse à l'âge adulte (18-64 ans) : voir Figure 4.

On n'observe pas ici de différences significatives, basées sur les limites des intervalles de confiance à 95 %, en fonction du niveau d'éducation, de l'IMC ou du lieu de résidence.

3.3. SOURCES DE VITAMINE B1

En Belgique, en 2014, les groupes d'aliments « Viande, produits dérivés et végétariens » et « Céréales et produits céréaliers » sont les sources les plus importantes d'apport en vitamine B1, avec des contributions moyennes respectives de 29,5 % et 19,8 %. En outre, les groupes d'aliments « Produits laitiers et substituts » (8,4 %), « Légumes » (6,9%) et « Boissons non alcoolisées » (6,7 %) contribuent également pour une part substantielle au total des apports en vitamine B1. Les compléments alimentaires représentent une contribution de 3,3 % (Tableau 2).

Voir la section « Tableaux » pour plus d'informations sur la contribution de chaque groupe alimentaire au total des apports en vitamine B1, ventilées par sexe, âge, indice de masse corporelle, niveau d'éducation et lieu de résidence.

Tableau 2 | Contribution des différents groupes d'aliments à l'apport quotidien en vitamine B1 au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014

Groupes d'aliments	Contribution moyenne à l'apport en vitamine B1 (%)	Intervalle de confiance à 95 %
Pommes de terre et autres tubercules	5,1	(4,6-5,5)
Légumes	6,9	(6,5-7,4)
Légumineuses	0,4	(0,3-0,6)
Fruits	4,8	(4,3-5,2)
Produits laitiers et substituts	8,4	(8,0-8,9)
Céréales et produits céréaliers	19,8	(18,9-20,6)
Viande, produits dérivés et végétariens	29,5	(28,2-30,8)
Poisson et crustacés	2,8	(2,3-3,2)
Œufs et produits dérivés	0,7	(0,6-0,8)
Matières grasses et huile	0,0	(0,0-0,0)
Sucre et confiseries	2,5	(2,1-2,9)
Pâtisseries et biscuits sucrés	3,5	(3,2-3,9)
Boissons non alcoolisées	6,7	(6,2-7,2)
Boissons alcoolisées	1,3	(1,0-1,6)
Condiments, sauces, épices	2,7	(2,2-3,2)
Bouillon	0,0	(0,0-0,0)
Divers*	0,3	(0,2-0,5)
Snacks**	1,2	(1,0-1,5)
Compléments alimentaires	3,3	(2,6-4,0)

Source: Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014

Pourcentages pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

* Certains produits végétariens, substituts de repas, produits diététiques.

** Chips, biscuits salés, apéritifs.

Les principales différences significatives sont en bref les suivantes:

- La contribution des fruits, des légumes et des compléments au total des apports en vitamine B1 plus élevée chez les femmes que les hommes. Il en est de même mais de manière moins marquée en ce qui concerne les produits laitiers et substituts. Inversement, la contribution des viandes et substituts est plus importante chez les hommes que chez les femmes.
- La contribution des produits laitiers et substituts est plus importante chez les enfants de moins de 13 ans que chez les adolescents (à partir de 14 ans) et les adultes. La contribution de la viande et des pommes de terre est moins importante chez les jeunes enfants (entre 3 et 5 ans) que dans les autres groupes d'âge (6-64 ans). La contribution des légumes est plus importante chez les adultes (18-64 ans) par rapport aux enfants et aux adolescents ; par contre celle des céréales et produits céréaliers est moins importante (pour le groupe d'âge 40-64 ans). Enfin, la contribution des fruits est moins importante chez les adolescents que les enfants et les adultes.
- La contribution des fruits au total des apports en vitamine B1 est moins élevée chez les personnes souffrant d'obésité que chez celles qui sont en surpoids ou celles qui ont poids « normal ».
- La contribution des viandes et substituts est plus importante chez les personnes résidant en Wallonie par rapport à celles résidant en Flandre.

4. DISCUSSION

La vitamine B1 est un micronutriment essentiel dans le cadre du métabolisme énergétique ; il est également nécessaire pour le bon fonctionnement du muscle cardiaque et du système nerveux. Les apports de référence de la population (ARP⁵) correspondent à 0,7-1,2 mg par jour pour les enfants et les adolescents, 1,1 mg par jour pour les femmes adultes et 1,5 mg par jour pour les hommes adultes (1).

Conformément à ce que l'on observe dans d'autres études européennes (7-9), les groupes alimentaires « Viande, produits dérivés et végétariens » (30 %), « Céréales et produits céréaliers » (20 %) sont les principales sources alimentaires de vitamine B1. En outre, les groupes alimentaires « Produits laitiers et substituts » (8 %), « Légumes » (7 %) et « Boissons non alcoolisées » (7 %) représentent également une contribution significative. Les compléments alimentaires contribuent pour seulement 3 % au total des apports en vitamine B1 en comparaison avec les autres groupes alimentaires. Néanmoins, les apports habituels en vitamine B1 semblent augmenter fortement lorsque les apports provenant des compléments sont pris en compte outre l'alimentation et ce surtout chez les femmes, et principalement à l'âge adulte et dans la petite enfance (3-5 ans).

L'Enquête de Consommation Alimentaire 2014-15 (ECA2014-15) révèle que ce sont surtout les femmes qui consomment des compléments. Parmi les utilisateurs, ce sont surtout les enfants et les adultes qui consomment des compléments de type « vitamines » et « multivitamines et minéraux » (voir section « alimentation enrichie et compléments alimentaires »). Ces compléments spécifiques contiennent souvent des vitamines B, dont de la vitamine B1.

L'ECA2014-15 montre que les apports habituels moyens en vitamine B1 provenant de l'alimentation pour la population belge (3-64 ans) s'élèvent à 0,97 mg par jour. Ces apports augmentent de 18 % pour passer à 1,14 mg par jour lorsque les compléments sont également pris en compte.

Les apports habituels en vitamine B1 semblent augmenter légèrement avec l'âge. Pour les apports habituels moyens en vitamine B1 provenant des aliments, on observe une augmentation depuis la petite enfance (3-5 ans) (0,75 mg par jour) jusqu'à la fin de l'adolescence (14-17 ans) où les apports se stabilisent aux environs d'1,00 mg par jour. Lorsque les compléments sont également pris en compte, les apports habituels moyens en vitamine B1 augmentent depuis la petite enfance (3-5 ans) (0,83 mg par jour) jusqu'à l'âge adulte (1,00 mg à 0,87 par jour).

Les enfants (3-9 ans) et les adolescentes (10-17 ans) présentent en 2014 en Belgique des apports habituels moyens en vitamine B1 provenant de l'alimentation plus élevés qu'en Pologne, au Danemark et aux Pays-Bas, et des apports similaires à ceux d'autres pays européens, dont la France, l'Allemagne et l'Angleterre. Ceci ressort d'une comparaison avec les données tirées d'un article de synthèse récent (10). Pour les adultes et les garçons adolescents, en 2014, les apports habituels moyens en vitamine B1 provenant de l'alimentation s'avèrent légèrement plus élevés en Belgique que dans la plupart des autres pays européens (10). À cet égard, il est important de noter que la comparaison avec d'autres enquêtes de consommation alimentaire doit être interprétée avec la prudence nécessaire vu que les méthodes de mesure, les techniques d'analyse, l'année de l'étude, les classifications par âge et les tables de composition des aliments peuvent être différentes, ce qui a une influence sur les valeurs habituelles en ce qui concerne les apports en micronutriments.

L'estimation obtenue pour les apports habituels en vitamine B1 dans l'ECA2014-15 doit être interprétée avec prudence en raison de plusieurs sources possibles de biais. En effet, une déclaration incorrecte ou manquante de la part des répondants peut conduire à une légère sous-estimation des apports habituels en micronutriments (voir section « Énergie »). Toutefois, l'exclusion des sous-rapporteurs ne conduit qu'à une légère augmentation des apports habituels en vitamine B1 dans les pays européens, avec un maximum de 8 % en Allemagne (10). En outre, les apports habituels sont calculés sur la base des tables de composition des aliments ; ces dernières comportent une marge d'erreur et éventuellement des informations manquantes concernant la teneur en vitamine B1 des aliments (y compris celle des aliments enrichis). Il est

⁵ Les ARP sont l'apport qui est estimé suffisant pour subvenir aux besoins de presque tous les individus en bonne santé (97,5 %) dans un groupe donné de la population.

important de garder les tables de composition des aliments à jour si l'on veut procéder à une estimation correcte des apports habituels en micronutriments.

Sur la base des apports provenant de l'alimentation, les hommes ont des apports habituels moyens en vitamine B1 plus élevés (1,07 mg par jour) que les femmes (0,87 mg par jour). Cette différence est observée également dans d'autres pays européens (7;8;11;12) et constitue le résultat logique des besoins énergétiques supérieurs des hommes, et donc, de la consommation plus importante d'aliments, dont viande, poisson, œufs et pain, biscottes et céréales de petit déjeuner (voir section « recommandations nutritionnelles »). Toutefois, étant donné que les femmes consomment plus de compléments alimentaires, elles présentent des apports habituels en vitamine B1 similaires à ceux des hommes lorsque les apports provenant des compléments sont également pris en compte (1,10 mg par jour).

Seulement 19 % de la population belge (3-64 ans) répondent aux apports de référence de la population spécifiques à l'âge et au sexe. Ce taux passe à 24 et 27 % (pour les hommes et les femmes, respectivement) lorsqu'on inclut les compléments. À cet égard, il est important de noter qu'il est difficile de savoir si les personnes avec des apports en vitamine B1 qui sont inférieurs aux ARP présentent des apports en vitamine B1 réellement insuffisants, voire même une carence en vitamine B1 associée à des problèmes de santé. Seules des mesures biochimiques (analyse de sang et/ou d'urine) permettent de conclure à des apports inadéquats en vitamine B1 ou une carence actuelle.

Chez les hommes, le pourcentage de personnes présentant des apports en vitamine B1 provenant de l'alimentation qui sont inférieurs aux apports de référence de la population s'avère augmenter jusqu'à l'âge adulte. Chez les femmes par contre n'augmente que jusqu'à la fin de l'adolescence. Les apports habituels en vitamine B1 des enfants sont donc plus en ligne avec les besoins que ceux des adultes. Lorsque les apports provenant des compléments sont également pris en compte, on observe cependant chez les femmes que pour la population adulte les apports habituels en vitamine B1 se rapprochent davantage des recommandations alimentaires.

4.1. CONCLUSION

On peut conclure qu'au niveau de la population, les apports habituels en vitamine B1 pourraient encore être améliorés. En effet, peu plus des trois quarts de la population belge (3-64 ans) ne reçoivent pas les apports correspondant aux recommandations. Bien que la consommation de compléments alimentaires, principalement des compléments vitaminés et multivitaminés, puisse augmenter les apports habituels en vitamine B1, il est plus important d'assurer les besoins en vitamine B1 par le biais d'une alimentation variée et équilibrée. Malgré l'absence d'apport maximal tolérable pour la vitamine B1 en raison de l'absence de toxicité, le CSS recommande de ne pas consommer de compléments alimentaires avec une dose quotidienne supérieure à 5 mg par jour (1). Vu que surtout les femmes, les jeunes enfants et les adultes (plus âgés) complètent leurs apports en vitamine B1 par le biais de compléments alimentaires, ce conseil pratique leur est particulièrement destiné.

Les apports habituels en vitamine B1 dans la population belge peuvent être renforcés en faisant la promotion d'une alimentation variée et équilibrée à base de viande (en mettant également l'accent sur le porc maigre) mais aussi de volaille, de poisson, de produits céréaliers complets et de légumes. Plus spécifiquement, on peut également encourager la consommation de crudités. En outre, il est recommandé d'éviter un trop long temps de cuisson des aliments, un régime alimentaire trop exclusif (notamment à base de riz décortiqué et de crustacés) et une consommation excessive d'alcool (plus de 4 % de l'apport énergétique total) afin de réduire le risque de problèmes de santé associés à une carence en vitamine B1 (1).

5. TABLEAUX

- Tableau 1** | Recommandations concernant les apports de référence de la population (ARP) en ce qui concerne la vitamine B1 (en mg par jour), par sexe et par âge, Conseil Supérieur de la Santé, Belgique, 2015 870
- Tableau 2** | Contribution des différents groupes d'aliments à l'apport quotidien en vitamine B1 au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014 876
- Tableau 3** | Apports habituels en vitamine B1 (en mg par jour) provenant de l'alimentation, au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014 882
- Tableau 4** | Apports habituels en vitamine B1 (en mg par jour) provenant de l'alimentation, au sein de la population masculine âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014 883
- Tableau 5** | Apports habituels en vitamine B1 (en mg par jour) provenant de l'alimentation, au sein de la population féminine âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014 884
- Tableau 6** | Apports habituels en vitamine B1 (en mg par jour) provenant de l'alimentation et des compléments alimentaires, au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par sexe et par âge, Belgique, 2014 885
- Tableau 7** | Apports habituels en vitamine B1 (en mg par jour) provenant de l'alimentation et des compléments alimentaires, au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014 886
- Tableau 8** | Contribution moyenne des pommes de terre et autres tubercules au total des apports en vitamine B1 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014 887
- Tableau 9** | Contribution moyenne des légumes au total des apports en vitamine B1 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014 888
- Tableau 10** | Contribution moyenne des légumineuses au total des apports en vitamine B1 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014 889
- Tableau 11** | Contribution moyenne des fruits au total des apports en vitamine B1 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014 890
- Tableau 12** | Contribution moyenne des produits laitiers et substituts au total des apports en vitamine B1 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014 891
- Tableau 13** | Contribution moyenne des céréales et produits céréaliers au total des apports en vitamine B1 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014 892
- Tableau 14** | Contribution moyenne de la viande, des préparations à base de viande et des produits de substitution au total des apports en vitamine B1 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014 893
- Tableau 15** | Contribution moyenne du poisson, des préparations à base de poisson, des coquillages et des crustacés au total des apports en vitamine B1 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014 894
- Tableau 16** | Contribution moyenne des œufs et produits dérivés au total des apports en vitamine B1 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014 895
- Tableau 17** | Contribution moyenne des matières grasses et des huiles au total des apports en vitamine B1 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014 896

Tableau 18 Contribution moyenne du sucre et des confiseries au total des apports en vitamine B1 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014	897
Tableau 19 Contribution moyenne des pâtisseries et biscuits sucrés au total des apports en vitamine B1 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014	898
Tableau 20 Contribution moyenne des boissons non alcoolisées au total des apports en vitamine B1 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014	899
Tableau 21 Contribution moyenne des boissons alcoolisées au total des apports en vitamine B1 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014	900
Tableau 22 Contribution moyenne des condiments, sauces et épices au total des apports en vitamine B1 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014	901
Tableau 23 Contribution moyenne du bouillon au total des apports en vitamine B1 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014	902
Tableau 24 Contribution moyenne des produits divers (certains produits végétariens, substituts de repas, produits diététiques) au total des apports en vitamine B1 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014	903
Tableau 25 Contribution moyenne des chips, biscuits salés et apéritifs au total des apports en vitamine B1 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014	904
Tableau 26 Contribution moyenne des compléments alimentaires au total des apports en vitamine B1 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014	905

Tableau 3 | Apports habituels en vitamine B1 (en mg par jour) provenant de l'alimentation, au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95% Moyenne	P5	P50	P95	P97,5	n = N
SEXE	Hommes	1,07	(1,04-1,11)	0,59	1,02	1,73	1,91	1548
	Femmes	0,87	(0,84-0,89)	0,50	0,83	1,33	1,46	1598
AGE	3-5	0,75	0,72-0,79	0,42	0,72	1,21	1,34	454
	6-9	0,87	0,84-0,90	0,49	0,83	1,39	1,54	538
	10-13	0,94	0,91-0,96	0,53	0,90	1,50	1,65	449
	14-17	0,98	0,95-1,00	0,55	0,93	1,55	1,71	479
	18-39	1,00	0,98-1,04	0,57	0,96	1,60	1,76	620
	40-64	0,97	0,94-1,01	0,55	0,93	1,54	1,70	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	0,98	0,93-1,00	0,54	0,93	1,56	1,72	1970
	Surpoids	0,94	0,93-1,02	0,52	0,89	1,52	1,68	619
	Obésité	0,95	0,94-1,10	0,54	0,91	1,49	1,63	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	0,96	0,92-0,99	0,52	0,91	1,54	1,70	1290
	Supérieur de type court	0,95	0,91-0,98	0,52	0,90	1,53	1,70	885
	Supérieur de type long	0,99	0,95-1,04	0,56	0,95	1,55	1,70	916
REGION*	Flandre	0,98	0,96-1,01	0,54	0,93	1,57	1,73	1766
	Wallonie	0,95	0,90-0,97	0,50	0,90	1,58	1,76	1126
TOTAL		0,97	0,94-0,99	0,54	0,92	1,55	1,71	3146

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyenne et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant un apport positif en vitamine B1 au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 4 | Apports habituels en vitamine B1 (en mg par jour) provenant de l'alimentation, au sein de la population masculine âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95% Moyenne	P5	P50	P95	P97,5	% < ARP	n = N
AGE	3-5	0,77	(0,73-0,83)	0,43	0,73	1,23	1,36	56	230
	6-9	0,91	(0,87-0,94)	0,52	0,86	1,45	1,60	61	279
	10-13	1,01	(0,97-1,04)	0,57	0,96	1,61	1,78	55	210
	14-17	1,07	(1,02-1,10)	0,61	1,02	1,71	1,88	64	240
	18-39	1,14	(1,08-1,19)	0,65	1,08	1,81	2,00	84	305
	40-64	1,08	(1,03-1,15)	0,61	1,02	1,72	1,90	89	284
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	1,08	(1,01-1,09)	0,59	1,03	1,76	1,95	80	976
	Surpoids	1,03	(1,01-1,14)	0,54	0,97	1,72	1,93	81	310
	Obésité	1,11	(1,05-1,25)	0,81	1,09	1,46	1,54	84	153
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	1,07	(1,03-1,13)	0,60	1,02	1,71	1,88	81	642
	Supérieur de type court	1,04	(0,98-1,09)	0,57	0,99	1,69	1,88	83	436
	Supérieur de type long	1,10	(1,04-1,15)	0,62	1,05	1,76	1,94	79	440
REGION*	Flandre	1,09	(1,06-1,13)	0,61	1,04	1,73	1,90	81	854
	Wallonie	1,08	(1,00-1,11)	0,58	1,03	1,76	1,94	79	569
TOTAL		1,07	(1,04-1,11)	0,59	1,02	1,73	1,91	81	1548

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyenne, percentiles et pourcentages pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

ARP = apports de référence de la population.

n = nombre de personnes ayant un apport positif en vitamine B1 au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 5 | Apports habituels en vitamine B1 (en mg par jour) provenant de l'alimentation, au sein de la population féminine âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95% Moyenne	P5	P50	P95	P97,5	% < ARP	n = N
AGE	3-5	0,73	(0,68-0,78)	0,42	0,70	1,15	1,26	61	224
	6-9	0,84	(0,80-0,86)	0,49	0,80	1,29	1,41	70	259
	10-13	0,86	(0,83-0,89)	0,50	0,83	1,32	1,44	74	239
	14-17	0,87	(0,84-0,90)	0,51	0,84	1,33	1,46	86	239
	18-39	0,87	(0,85-0,91)	0,51	0,84	1,34	1,46	83	315
	40-64	0,88	(0,84-0,91)	0,51	0,84	1,35	1,47	82	322
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	0,88	(0,84-0,91)	0,53	0,85	1,33	1,45	80	994
	Surpoids	0,85	(0,83-0,93)	0,51	0,82	1,28	1,39	83	309
	Obésité	0,81	(0,80-0,95)	0,43	0,78	1,32	1,45	83	157
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	0,85	(0,81-0,90)	0,48	0,81	1,32	1,44	82	648
	Supérieur de type court	0,85	(0,79-0,87)	0,49	0,81	1,33	1,46	82	449
	Supérieur de type long	0,90	(0,86-0,95)	0,53	0,87	1,36	1,47	78	476
REGION*	Flandre	0,88	(0,85-0,91)	0,51	0,84	1,35	1,48	79	912
	Wallonie	0,83	(0,79-0,87)	0,45	0,79	1,36	1,51	81	557
TOTAL		0,87	(0,84-0,89)	0,50	0,83	1,33	1,46	81	1598

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyenne, percentiles et pourcentages pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

ARP = apports de référence de la population.

n = nombre de personnes ayant un apport positif en vitamine B1 au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 6 | Apports habituels en vitamine B1 (en mg par jour) provenant de l'alimentation et des compléments alimentaires, au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par sexe et par âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95 % Moyenne	P5	P50	P95	P97,5	% < ARP	n = N
HOMMES	3-5	0,79	(0,74-0,87)	0,43	0,75	1,31	1,45	54	230
	6-9	0,95	(0,90-1,01)	0,52	0,90	1,56	1,74	56	279
	10-13	1,04	(0,99-1,09)	0,57	0,98	1,69	1,89	52	210
	14-17	1,09	(1,05-1,17)	0,61	1,03	1,78	2,00	63	240
	18-39	1,15	(1,10-1,22)	0,64	1,09	1,89	2,08	81	305
	40-64	1,14	(1,07-1,21)	0,63	1,07	1,87	2,10	84	284
	Total		1,10	(1,06-1,15)	0,59	1,04	1,83	2,04	76
FEMMES	3-5	0,87	(0,77-0,94)	0,48	0,81	1,39	1,58	45	224
	6-9	0,86	(0,82-0,95)	0,48	0,81	1,34	1,55	71	259
	10-13	0,86	(0,81-0,91)	0,48	0,81	1,35	1,51	76	239
	14-17	0,87	(0,83-0,93)	0,49	0,81	1,37	1,54	86	239
	18-39	1,03	(0,94-1,23)	0,51	0,87	1,87	2,62	76	315
	40-64	1,31	(0,99-3,02)	0,53	0,91	1,99	3,18	72	322
	Total		1,10	(0,96-1,80)	0,51	0,87	1,76	2,45	73

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyenne, percentiles et pourcentages pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

ARP = apports de référence de la population.

n = nombre de personnes ayant un apport positif en vitamine B1 au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 7 | Apports habituels en vitamine B1 (en mg par jour) provenant de l'alimentation et des compléments alimentaires, au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95% Moyenne	P5	P50	P95	P97,5	n = N
SEXE	Hommes	1,10	(1,06-1,15)	0,59	1,04	1,83	2,04	1548
	Femmes	1,10	(0,96-1,80)	0,51	0,87	1,76	2,45	1598
AGE	3-5	0,83	(0,77-0,90)	0,43	0,76	1,38	1,63	454
	6-9	0,92	(0,87-0,99)	0,48	0,85	1,54	1,75	538
	10-13	0,96	(0,93-1,02)	0,52	0,90	1,57	1,77	449
	14-17	0,99	(0,96-1,05)	0,54	0,93	1,64	1,85	479
	18-39	1,12	(1,05-1,23)	0,56	0,99	1,91	2,39	620
	40-64	1,30	(1,05-2,11)	0,58	1,00	1,90	2,35	606
REGION*	Flandre	1,15	(1,05-1,22)	0,56	0,99	1,91	2,37	1766
	Wallonie	1,52	(0,99-2,29)	0,51	0,93	1,87	2,43	1126
TOTAL		1,14	(1,04-1,47)	0,54	0,96	1,82	2,20	3146

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyenne et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant un apport positif en vitamine B1 au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 8 | Contribution moyenne des pommes de terre et autres tubercules au total des apports en vitamine B1 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014

THI_01_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	5,4	(4,7-6,1)	5,4	(4,7-6,1)	1548
	Femmes	4,8	(4,2-5,3)	4,8	(4,2-5,4)	1597
AGE	3-5	3,8	(3,2-4,3)	3,8	(3,2-4,4)	454
	6-9	4,5	(3,7-5,3)	4,5	(3,7-5,3)	538
	10-13	5,6	(4,5-6,7)	5,6	(4,5-6,7)	449
	14-17	5,7	(4,8-6,7)	5,7	(4,8-6,7)	479
	18-39	5,0	(4,1-5,8)	5,0	(4,1-5,8)	619
	40-64	5,2	(4,5-6,0)	5,3	(4,5-6,0)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	5,1	(4,5-5,7)	5,3	(4,5-6,0)	1969
	Surpoids	4,9	(4,1-5,7)	4,9	(4,1-5,6)	619
	Obésité	5,3	(4,1-6,6)	5,1	(4,0-6,2)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	5,7	(5,0-6,4)	5,7	(4,9-6,4)	1290
	Supérieur de type court	5,1	(4,4-5,8)	5,1	(4,3-5,8)	885
	Supérieur de type long	4,2	(3,4-5,1)	4,2	(3,3-5,1)	915
REGION***	Flandre	5,4	(4,8-6,1)	5,4	(4,8-6,1)	1766
	Wallonie	5,0	(4,3-5,6)	5,0	(4,3-5,7)	1126
TOTAL		5,1	(4,6-5,5)			3145

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 9 | Contribution moyenne des légumes au total des apports en vitamine B1 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014

THI_02_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	5,8	(5,3-6,3)	5,8	(5,3-6,4)	1548
	Femmes	8,0	(7,3-8,7)	8,1	(7,4-8,8)	1597
AGE	3-5	5,3	(4,6-5,9)	5,3	(4,6-5,9)	454
	6-9	5,3	(4,6-5,9)	5,3	(4,7-5,9)	538
	10-13	4,8	(4,3-5,3)	4,8	(4,3-5,3)	449
	14-17	5,2	(4,6-5,8)	5,2	(4,6-5,8)	479
	18-39	7,1	(6,2-8,1)	7,1	(6,2-8,0)	619
	40-64	7,9	(7,2-8,6)	7,8	(7,1-8,4)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	6,5	(5,9-7,1)	6,7	(6,0-7,4)	1969
	Surpoids	7,5	(6,7-8,2)	7,2	(6,5-7,9)	619
	Obésité	8,0	(6,5-9,4)	7,4	(6,2-8,7)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	6,4	(5,7-7,0)	6,3	(5,7-7,0)	1290
	Supérieur de type court	7,1	(6,4-7,8)	7,0	(6,3-7,7)	885
	Supérieur de type long	7,8	(6,8-8,7)	7,8	(6,9-8,7)	915
REGION***	Flandre	6,9	(6,4-7,4)	6,9	(6,4-7,4)	1766
	Wallonie	6,6	(5,9-7,3)	6,7	(6,0-7,5)	1126
TOTAL		6,9	(6,5-7,4)			3145

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 10 | Contribution moyenne des légumineuses au total des apports en vitamine B1 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014

THI_03_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	0,5	(0,2-0,8)	0,5	(0,2-0,8)	1548
	Femmes	0,3	(0,2-0,5)	0,3	(0,2-0,5)	1597
AGE	3-5	0,5	(0,1-1,0)	0,5	(0,1-1,0)	454
	6-9	0,4	(0,2-0,6)	0,4	(0,2-0,6)	538
	10-13	0,3	(0,1-0,6)	0,3	(0,1-0,6)	449
	14-17	0,3	(0,0-0,6)	0,3	(0,0-0,6)	479
	18-39	0,2	(0,0-0,5)	0,2	(0,0-0,5)	619
	40-64	0,6	(0,3-0,9)	0,6	(0,3-0,9)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	0,5	(0,2-0,7)	0,5	(0,2-0,9)	1969
	Surpoids	0,3	(0,1-0,6)	0,3	(0,1-0,5)	619
	Obésité	0,5	(0,0-1,0)	0,5	(0,1-0,8)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	0,4	(0,1-0,6)	0,4	(0,1-0,6)	1290
	Supérieur de type court	0,4	(0,1-0,7)	0,4	(0,1-0,7)	885
	Supérieur de type long	0,5	(0,2-0,8)	0,6	(0,2-1,0)	915
REGION***	Flandre	0,2	(0,1-0,3)	0,2	(0,1-0,3)	1766
	Wallonie	0,4	(0,1-0,8)	0,5	(0,1-0,8)	1126
TOTAL		0,4	(0,3-0,6)			3145

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 11 | Contribution moyenne des fruits au total des apports en vitamine B1 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014

THI_04_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	3,8	(3,3-4,3)	3,8	(3,3-4,3)	1548
	Femmes	5,7	(4,9-6,5)	5,7	(4,9-6,5)	1597
AGE	3-5	5,7	(4,9-6,6)	5,7	(4,9-6,6)	454
	6-9	4,9	(4,2-5,5)	4,9	(4,2-5,6)	538
	10-13	3,3	(2,6-4,0)	3,3	(2,7-4,0)	449
	14-17	2,5	(1,9-3,1)	2,5	(1,9-3,1)	479
	18-39	4,3	(3,5-5,0)	4,3	(3,5-5,0)	619
	40-64	5,7	(4,8-6,6)	5,6	(4,7-6,4)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	4,9	(4,3-5,4)	5,1	(4,4-5,7)	1969
	Surpoids	5,7	(4,4-6,9)	5,3	(4,3-6,3)	619
	Obésité	3,3	(2,5-4,1)	3,4	(2,6-4,2)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	4,0	(3,2-4,8)	4,0	(3,3-4,8)	1290
	Supérieur de type court	5,4	(4,6-6,2)	5,3	(4,5-6,1)	885
	Supérieur de type long	5,2	(4,4-6,0)	5,1	(4,4-5,9)	915
REGION***	Flandre	5,2	(4,6-5,8)	5,2	(4,6-5,8)	1766
	Wallonie	3,8	(3,0-4,7)	3,9	(3,0-4,7)	1126
TOTAL		4,8	(4,3-5,2)			3145

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 12 | Contribution moyenne des produits laitiers et substituts au total des apports en vitamine B1 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014

THI_05_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	7,8	(7,2-8,4)	7,7	(7,0-8,3)	1548
	Femmes	9,0	(8,4-9,6)	9,0	(8,3-9,6)	1597
AGE	3-5	17,7	(16,0-19,5)	17,8	(16,0-19,5)	454
	6-9	11,5	(10,6-12,4)	11,5	(10,6-12,4)	538
	10-13	9,9	(8,9-10,9)	9,9	(9,0-10,9)	449
	14-17	7,9	(7,1-8,6)	7,9	(7,1-8,6)	479
	18-39	7,5	(6,6-8,3)	7,4	(6,6-8,3)	619
	40-64	7,6	(6,8-8,3)	7,5	(6,8-8,3)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	9,0	(8,4-9,6)	8,5	(7,7-9,4)	1969
	Surpoids	7,7	(6,7-8,6)	8,3	(7,3-9,4)	619
	Obésité	8,0	(6,8-9,2)	9,2	(7,8-10,5)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	8,0	(7,3-8,7)	8,1	(7,4-8,8)	1290
	Supérieur de type court	9,0	(8,1-9,9)	8,9	(7,9-9,8)	885
	Supérieur de type long	8,3	(7,6-9,1)	8,0	(7,3-8,8)	915
REGION***	Flandre	8,7	(8,0-9,3)	8,6	(8,0-9,3)	1766
	Wallonie	8,1	(7,5-8,7)	8,0	(7,3-8,6)	1126
TOTAL		8,4	(8,0-8,9)			3145

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses..

Tableau 13 | Contribution moyenne des céréales et produits céréaliers au total des apports en vitamine B1 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014

THI_06_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	20,0	(18,7-21,3)	19,8	(18,5-21,1)	1548
	Femmes	19,6	(18,5-20,7)	19,6	(18,4-20,7)	1597
AGE	3-5	21,9	(19,7-24,1)	21,9	(19,7-24,1)	454
	6-9	22,5	(20,6-24,4)	22,5	(20,6-24,4)	538
	10-13	22,8	(20,7-25,0)	22,8	(20,7-25,0)	449
	14-17	23,9	(22,0-25,9)	23,9	(22,0-25,9)	479
	18-39	19,7	(18,2-21,2)	19,7	(18,2-21,2)	619
	40-64	18,1	(16,6-19,6)	18,1	(16,5-19,6)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	21,2	(20,0-22,4)	21,1	(19,5-22,7)	1969
	Surpoids	18,1	(16,5-19,7)	18,7	(17,2-20,1)	619
	Obésité	18,0	(16,0-20,1)	19,5	(17,5-21,6)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	19,4	(18,1-20,8)	19,5	(18,1-20,8)	1290
	Supérieur de type court	18,6	(17,2-20,0)	18,4	(17,0-19,9)	885
	Supérieur de type long	21,7	(20,0-23,5)	21,6	(19,6-23,5)	915
REGION***	Flandre	20,8	(19,7-22,0)	20,8	(19,7-21,9)	1766
	Wallonie	18,0	(16,7-19,3)	17,7	(16,3-19,0)	1126
TOTAL		19,8	(18,9-20,6)			3145

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 14 | Contribution moyenne de la viande, des préparations à base de viande et des produits de substitution au total des apports en vitamine B1 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014

THI_07_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	31,7	(29,8-33,6)	31,9	(29,9-33,9)	1548
	Femmes	27,3	(25,5-29,1)	27,3	(25,5-29,1)	1597
AGE	3-5	20,7	(18,7-22,7)	20,6	(18,7-22,6)	454
	6-9	26,3	(24,0-28,6)	26,3	(24,0-28,5)	538
	10-13	30,4	(27,8-33,0)	30,3	(27,7-32,9)	449
	14-17	29,1	(26,6-31,6)	29,1	(26,6-31,6)	479
	18-39	30,2	(27,8-32,6)	30,2	(27,9-32,6)	619
	40-64	30,2	(27,8-32,6)	30,4	(28,1-32,8)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	28,0	(26,3-29,7)	27,8	(25,8-29,8)	1969
	Surpoids	29,7	(27,0-32,3)	29,2	(26,8-31,5)	619
	Obésité	34,7	(31,0-38,4)	32,9	(29,6-36,2)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	32,0	(29,9-34,1)	31,8	(29,8-33,9)	1290
	Supérieur de type court	28,8	(26,4-31,3)	29,2	(26,7-31,7)	885
	Supérieur de type long	26,3	(24,0-28,7)	26,8	(24,2-29,4)	915
REGION***	Flandre	28,3	(26,5-30,0)	28,3	(26,6-30,1)	1766
	Wallonie	32,9	(30,9-34,9)	33,2	(31,1-35,2)	1126
TOTAL		29,5	(28,2-30,8)			3145

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 15 | Contribution moyenne du poisson, des préparations à base de poisson, des coquillages et des crustacés au total des apports en vitamine B1 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014

THI_08_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	2,8	(2,1-3,6)	2,9	(2,1-3,6)	1548
	Femmes	2,7	(2,1-3,3)	2,7	(2,1-3,3)	1597
AGE	3-5	2,5	(1,5-3,4)	2,5	(1,5-3,5)	454
	6-9	2,4	(1,4-3,3)	2,4	(1,4-3,3)	538
	10-13	1,8	(1,1-2,4)	1,8	(1,1-2,4)	449
	14-17	2,3	(1,5-3,2)	2,3	(1,5-3,2)	479
	18-39	2,3	(1,6-3,0)	2,3	(1,6-3,1)	619
	40-64	3,4	(2,5-4,4)	3,4	(2,5-4,4)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	2,8	(2,1-3,4)	2,9	(2,2-3,6)	1969
	Surpoids	3,5	(2,3-4,6)	3,2	(2,2-4,1)	619
	Obésité	1,7	(1,1-2,4)	1,7	(1,1-2,3)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	2,3	(1,6-3,0)	2,3	(1,6-3,0)	1290
	Supérieur de type court	3,0	(2,1-3,9)	3,0	(2,1-3,9)	885
	Supérieur de type long	3,1	(2,2-3,9)	3,2	(2,1-4,3)	915
REGION***	Flandre	3,0	(2,4-3,7)	3,0	(2,4-3,7)	1766
	Wallonie	1,9	(1,3-2,4)	1,8	(1,3-2,4)	1126
TOTAL		2,8	(2,3-3,2)			3145

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 16 | Contribution moyenne des œufs et produits dérivés au total des apports en vitamine B1 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014

THI_09_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	0,8	(0,6-0,9)	0,8	(0,6-1,0)	1548
	Femmes	0,6	(0,5-0,8)	0,6	(0,5-0,8)	1597
AGE	3-5	0,9	(0,5-1,2)	0,9	(0,5-1,2)	454
	6-9	0,6	(0,4-0,8)	0,6	(0,4-0,8)	538
	10-13	0,7	(0,5-0,9)	0,7	(0,5-0,9)	449
	14-17	0,7	(0,4-1,0)	0,7	(0,4-1,0)	479
	18-39	0,6	(0,4-0,8)	0,6	(0,4-0,8)	619
	40-64	0,8	(0,6-0,9)	0,8	(0,6-1,0)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	0,6	(0,5-0,7)	0,6	(0,5-0,8)	1969
	Surpoids	0,9	(0,6-1,1)	0,8	(0,5-1,1)	619
	Obésité	0,6	(0,4-0,9)	0,6	(0,4-0,8)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	0,8	(0,6-1,0)	0,8	(0,6-1,0)	1290
	Supérieur de type court	0,6	(0,4-0,7)	0,6	(0,4-0,8)	885
	Supérieur de type long	0,7	(0,5-0,9)	0,7	(0,5-0,9)	915
REGION***	Flandre	0,6	(0,5-0,8)	0,6	(0,5-0,8)	1766
	Wallonie	0,7	(0,5-0,9)	0,7	(0,5-0,9)	1126
TOTAL		0,7	(0,6-0,8)			3145

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 17 | Contribution moyenne des matières grasses et des huiles au total des apports en vitamine B1 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014

THI_10_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	0,0	(0,0-0,1)	0,0	(0,0-0,1)	1548
	Femmes	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1597
AGE	3-5	0,0	(0,0-0,1)	0,0	(0,0-0,1)	454
	6-9	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	538
	10-13	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	449
	14-17	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	479
	18-39	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	619
	40-64	0,1	(0,0-0,1)	0,1	(0,0-0,1)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,1)	1969
	Surpoids	0,1	(0,0-0,1)	0,0	(0,0-0,1)	619
	Obésité	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	0,0	(0,0-0,1)	0,0	(0,0-0,1)	1290
	Supérieur de type court	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	885
	Supérieur de type long	0,0	(0,0-0,1)	0,0	(0,0-0,1)	915
REGION***	Flandre	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1766
	Wallonie	0,1	(0,0-0,1)	0,1	(0,0-0,1)	1126
TOTAL		0,0	(0,0-0,0)			3145

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 18 | Contribution moyenne du sucre et des confiseries au total des apports en vitamine B1 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014

THI_11_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	2,1	(1,7-2,5)	2,0	(1,7-2,4)	1548
	Femmes	2,9	(2,2-3,6)	2,9	(2,2-3,6)	1597
AGE	3-5	3,8	(2,9-4,7)	3,8	(2,9-4,6)	454
	6-9	4,3	(3,5-5,1)	4,3	(3,5-5,1)	538
	10-13	3,3	(2,6-4,0)	3,3	(2,6-4,0)	449
	14-17	3,6	(2,7-4,6)	3,6	(2,7-4,6)	479
	18-39	2,5	(1,7-3,3)	2,5	(1,7-3,3)	619
	40-64	1,8	(1,1-2,4)	1,7	(1,1-2,3)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	3,1	(2,5-3,7)	2,8	(2,2-3,4)	1969
	Surpoids	2,0	(1,3-2,8)	2,3	(1,6-3,0)	619
	Obésité	1,1	(0,7-1,6)	1,6	(1,0-2,1)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	2,8	(2,1-3,5)	2,8	(2,1-3,5)	1290
	Supérieur de type court	1,9	(1,6-2,3)	1,9	(1,5-2,2)	885
	Supérieur de type long	2,5	(1,7-3,3)	2,4	(1,6-3,2)	915
REGION***	Flandre	2,2	(1,7-2,7)	2,1	(1,6-2,6)	1766
	Wallonie	3,3	(2,5-4,2)	3,2	(2,4-4,0)	1126
TOTAL		2,5	(2,1-2,9)			3145

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 19 | Contribution moyenne des pâtisseries et biscuits sucrés au total des apports en vitamine B1 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014

THI_12_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	3,7	(3,2-4,2)	3,6	(3,1-4,1)	1548
	Femmes	3,4	(2,9-3,8)	3,3	(2,9-3,8)	1597
AGE	3-5	4,7	(3,9-5,5)	4,7	(3,9-5,6)	454
	6-9	5,4	(4,4-6,5)	5,4	(4,4-6,5)	538
	10-13	6,0	(4,7-7,3)	6,0	(4,7-7,2)	449
	14-17	5,0	(4,0-5,9)	5,0	(4,0-5,9)	479
	18-39	3,5	(2,9-4,1)	3,5	(2,9-4,1)	619
	40-64	2,5	(2,0-3,0)	2,5	(2,0-3,1)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	4,0	(3,5-4,4)	3,7	(3,1-4,2)	1969
	Surpoids	3,0	(2,4-3,6)	3,4	(2,8-4,1)	619
	Obésité	2,1	(1,4-2,8)	2,3	(1,7-2,8)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	3,2	(2,8-3,7)	3,3	(2,8-3,7)	1290
	Supérieur de type court	3,8	(3,1-4,5)	3,8	(3,1-4,5)	885
	Supérieur de type long	3,7	(3,1-4,3)	3,5	(2,9-4,1)	915
REGION***	Flandre	3,1	(2,8-3,5)	3,1	(2,7-3,5)	1766
	Wallonie	3,8	(3,2-4,3)	3,7	(3,1-4,3)	1126
TOTAL		3,5	(3,2-3,9)			3145

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 20 | Contribution moyenne des boissons non alcoolisées au total des apports en vitamine B1 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014

THI_13_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	6,8	(6,0-7,6)	6,8	(6,0-7,7)	1548
	Femmes	6,6	(5,9-7,3)	6,6	(5,9-7,3)	1597
AGE	3-5	7,6	(5,8-9,4)	7,6	(5,8-9,4)	454
	6-9	6,9	(5,3-8,5)	6,9	(5,3-8,5)	538
	10-13	5,6	(4,3-6,9)	5,6	(4,3-7,0)	449
	14-17	5,0	(3,7-6,4)	5,0	(3,7-6,4)	479
	18-39	6,2	(5,1-7,2)	6,2	(5,1-7,2)	619
	40-64	7,5	(6,6-8,3)	7,5	(6,6-8,4)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	6,1	(5,5-6,7)	6,3	(5,6-7,0)	1969
	Surpoids	7,4	(6,4-8,5)	7,6	(6,4-8,8)	619
	Obésité	7,8	(5,9-9,8)	7,5	(5,8-9,2)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	7,1	(6,1-8,1)	7,1	(6,1-8,1)	1290
	Supérieur de type court	6,1	(5,3-7,0)	6,2	(5,3-7,0)	885
	Supérieur de type long	6,7	(5,8-7,6)	6,8	(6,0-7,7)	915
REGION***	Flandre	6,2	(5,5-6,9)	6,2	(5,5-6,8)	1766
	Wallonie	7,2	(6,2-8,2)	7,3	(6,3-8,3)	1126
TOTAL		6,7	(6,2-7,2)			3145

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 21 | Contribution moyenne des boissons alcoolisées au total des apports en vitamine B1 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014

THI_14_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	2,3	(1,6-2,9)	2,4	(1,7-3,0)	1548
	Femmes	0,4	(0,2-0,5)	0,4	(0,2-0,5)	1597
AGE	3-5	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	454
	6-9	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	538
	10-13	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	449
	14-17	0,4	(0,1-0,6)	0,4	(0,1-0,6)	479
	18-39	1,4	(1,0-1,9)	1,4	(1,0-1,9)	619
	40-64	1,9	(1,2-2,6)	2,0	(1,3-2,7)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	1,2	(0,8-1,5)	1,5	(1,1-2,0)	1969
	Surpoids	1,8	(0,9-2,7)	1,4	(0,8-2,1)	619
	Obésité	1,1	(0,4-1,8)	0,9	(0,4-1,3)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	1,3	(0,7-1,9)	1,3	(0,7-1,9)	1290
	Supérieur de type court	1,4	(0,8-1,9)	1,4	(0,9-2,0)	885
	Supérieur de type long	1,3	(0,9-1,8)	1,5	(1,0-2,0)	915
REGION***	Flandre	1,5	(1,0-2,0)	1,6	(1,1-2,0)	1766
	Wallonie	0,9	(0,4-1,3)	1,0	(0,5-1,5)	1126
TOTAL		1,3	(1,0-1,6)			3145

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 22 | Contribution moyenne des condiments, sauces et épices au total des apports en vitamine B1 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014

THI_15_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	2,8	(2,2-3,5)	2,9	(2,2-3,5)	1548
	Femmes	2,5	(1,8-3,3)	2,5	(1,8-3,3)	1597
AGE	3-5	1,3	(0,9-1,7)	1,3	(0,9-1,8)	454
	6-9	2,0	(1,2-2,8)	2,0	(1,2-2,8)	538
	10-13	2,4	(1,5-3,3)	2,4	(1,5-3,3)	449
	14-17	2,5	(1,6-3,3)	2,5	(1,6-3,3)	479
	18-39	3,2	(2,4-4,1)	3,3	(2,4-4,1)	619
	40-64	2,6	(1,6-3,5)	2,5	(1,6-3,5)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	2,9	(2,2-3,5)	3,0	(2,2-3,8)	1969
	Surpoids	2,4	(1,4-3,4)	2,2	(1,4-3,1)	619
	Obésité	2,6	(1,2-4,0)	2,5	(1,4-3,7)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	2,3	(1,7-2,9)	2,3	(1,7-2,9)	1290
	Supérieur de type court	3,1	(1,9-4,2)	3,0	(1,9-4,1)	885
	Supérieur de type long	2,9	(2,1-3,8)	2,9	(2,1-3,8)	915
REGION***	Flandre	2,9	(2,2-3,5)	2,9	(2,2-3,6)	1766
	Wallonie	2,8	(1,9-3,7)	2,7	(1,8-3,7)	1126
TOTAL		2,7	(2,2-3,2)			3145

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 23 | Contribution moyenne du bouillon au total des apports en vitamine B1 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014

THI_16_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1548
	Femmes	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1597
AGE	3-5	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	454
	6-9	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	538
	10-13	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	449
	14-17	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	479
	18-39	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	619
	40-64	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1969
	Surpoids	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	619
	Obésité	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1290
	Supérieur de type court	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	885
	Supérieur de type long	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	915
REGION***	Flandre	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1766
	Wallonie	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1126
TOTAL		0,0	(0,0-0,0)			3145

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 24 | Contribution moyenne des produits divers (certains produits végétariens, substituts de repas, produits diététiques) au total des apports en vitamine B1 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014

THI_17_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	0,2	(0,1-0,4)	0,2	(0,0-0,4)	1548
	Femmes	0,4	(0,1-0,7)	0,4	(0,1-0,8)	1597
AGE	3-5	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	454
	6-9	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	538
	10-13	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	449
	14-17	0,7	(0,0-1,5)	0,7	(0,0-1,5)	479
	18-39	0,4	(0,1-0,6)	0,4	(0,1-0,6)	619
	40-64	0,4	(0,0-0,8)	0,4	(0,0-0,8)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	0,3	(0,1-0,5)	0,3	(0,0-0,6)	1969
	Surpoids	0,3	(0,0-0,6)	0,3	(0,0-0,6)	619
	Obésité	0,7	(0,0-1,4)	0,6	(0,0-1,1)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	0,3	(0,1-0,5)	0,3	(0,1-0,5)	1290
	Supérieur de type court	0,4	(0,0-0,7)	0,4	(0,0-0,7)	885
	Supérieur de type long	0,4	(0,0-0,8)	0,4	(0,0-0,9)	915
REGION***	Flandre	0,4	(0,2-0,7)	0,4	(0,2-0,7)	1766
	Wallonie	0,3	(0,0-0,6)	0,3	(0,0-0,6)	1126
TOTAL		0,3	(0,2-0,5)			3145

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 25 | Contribution moyenne des chips, biscuits salés et apéritifs au total des apports en vitamine B1 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014

THI_18_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	1,4	(1,1-1,7)	1,4	(1,0-1,7)	1548
	Femmes	1,1	(0,8-1,4)	1,1	(0,8-1,3)	1597
AGE	3-5	0,8	(0,5-1,1)	0,8	(0,5-1,1)	454
	6-9	1,4	(0,9-1,9)	1,4	(0,9-1,9)	538
	10-13	1,7	(1,2-2,2)	1,7	(1,2-2,2)	449
	14-17	2,9	(2,0-3,8)	2,9	(2,0-3,8)	479
	18-39	1,8	(1,3-2,3)	1,8	(1,3-2,3)	619
	40-64	0,4	(0,2-0,7)	0,4	(0,2-0,7)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	1,4	(1,1-1,7)	1,2	(0,9-1,4)	1969
	Surpoids	1,0	(0,6-1,4)	1,1	(0,7-1,4)	619
	Obésité	0,8	(0,3-1,3)	1,0	(0,4-1,6)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	1,3	(0,9-1,6)	1,3	(0,9-1,6)	1290
	Supérieur de type court	1,6	(1,1-2,1)	1,6	(1,1-2,1)	885
	Supérieur de type long	0,8	(0,6-1,1)	0,8	(0,6-1,0)	915
REGION***	Flandre	1,5	(1,2-1,8)	1,5	(1,2-1,8)	1766
	Wallonie	1,1	(0,8-1,4)	1,0	(0,7-1,3)	1126
TOTAL		1,2	(1,0-1,5)			3145

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 26 | Contribution moyenne des compléments alimentaires au total des apports en vitamine B1 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014

THI_20_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	2,0	(1,3-2,7)	2,0	(1,3-2,8)	1548
	Femmes	4,6	(3,4-5,8)	4,6	(3,4-5,9)	1597
AGE	3-5	2,8	(1,6-4,0)	2,8	(1,6-4,0)	454
	6-9	1,6	(0,9-2,4)	1,6	(0,9-2,4)	538
	10-13	1,4	(0,6-2,2)	1,4	(0,6-2,2)	449
	14-17	2,2	(1,1-3,4)	2,2	(1,1-3,4)	479
	18-39	4,1	(2,6-5,6)	4,0	(2,6-5,5)	619
	40-64	3,5	(2,3-4,6)	3,4	(2,3-4,6)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	2,6	(1,7-3,4)	2,6	(1,6-3,6)	1969
	Surpoids	4,0	(2,4-5,5)	3,8	(2,4-5,2)	619
	Obésité	3,4	(1,8-5,0)	3,4	(1,7-5,0)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	2,8	(1,8-3,7)	2,8	(1,8-3,7)	1290
	Supérieur de type court	3,7	(2,3-5,2)	3,9	(2,3-5,4)	885
	Supérieur de type long	3,7	(2,2-5,2)	3,7	(2,2-5,1)	915
REGION***	Flandre	3,1	(2,2-3,9)	3,1	(2,3-4,0)	1766
	Wallonie	3,3	(2,2-4,4)	3,3	(2,2-4,5)	1126
TOTAL		3,3	(2,6-4,0)			3145

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

6. BIBLIOGRAPHIE

- (1) Hoge Gezondheidsraad. Voedingsaanbevelingen voor België - Partim I: vitamines en sporenelementen. Brussel: HGR; 2015. Report No.: Advies nr. 9164 & 9174.
- (2) Hoge Gezondheidsraad. Voedingsaanbevelingen voor België. Herziening 2009, nr. 8309. Brussel: Hoge Gezondheidsraad; 2009.
- (3) Nordic co-operations. Nordic Nutrition Recommendations 2012: integrating nutrition and physical activity. Copenhagen: Nordic Council of Ministers; 2014. Report No.: Nord 2014:02.
- (4) EFSA - European Food Safety Agency. Tolerable upper intake levels for vitamins and minerals. 2006.
- (5) Dekkers A, Verkaik-Kloosterman J, van Rossum C, Ocké M. SPADE: Statistical Program to Assess habitual Dietary Exposure. User's manual. Version 2.0. National Institute for Public Health and the Environment (RIVM); 2014 Dec 1.
- (6) Dekkers AL, Verkaik-Kloosterman J, van Rossum CT, Ocke MC. SPADE, a new statistical program to estimate habitual dietary intake from multiple food sources and dietary supplements. *J Nutr* 2014 Dec;144(12):2083-91.
- (7) O'Brien MM, Kiely M, Harrington KE, Robson PJ, Strain JJ, Flynn A. The North/South Ireland food consumption survey: vitamin intakes in 18GÇô64-year-old adults. *Public health nutrition* 2001;4(5a):1069-79.
- (8) National Institute for Public Health and the Environment. Dutch National Food consumption Survey 2007-2010. 2011.
- (9) Whitton C, Nicholson SK, Roberts C, Prynne CJ, Pot GK, Olson A, et al. National Diet and Nutrition Survey: UK food consumption and nutrient intakes from the first year of the rolling programme and comparisons with previous surveys. *British journal of nutrition* 2011;106:1899-914.
- (10) Mensink GBM, Fletcher R, Gurinovic M, Huybrechts i, Lafay L, Serra-Majem L, et al. Mapping low intake of micronutrients across Europe. *British journal of nutrition* 2013;110(04):755-73.
- (11) Technical University of Denmark. Dietary habits in Denmark 2011-2013. Main results. 2015. 30-3-2016. <http://www.food.dtu.dk/english/News/2015/03/Positive-trends-in-the-Danish-diet?id=898548f9-9dbc-4ca4-8a95-23243ee8a979>
- (12) Agence française de sécurité sanitaire des aliments. Étude Individuelle Nationale des Consommations Alimentaires 2 (INCA 2) (2006-2007). Rapport. 2009.

5.2 VITAMINE B2

AUTEUR

Eveline TEPPERS

Remerciements

Ce travail n'aurait pu être réalisé sans la collaboration de toute une série de personnes. Nos remerciements vont particulièrement à :

Les participants à l'enquête et les enquêteurs qui ont collecté l'information ;

Loes Brocatus, Charlotte Stiévenart et Sofie Van den Abeele pour la préparation et l'organisation du travail de terrain, de même que leur apport dans la gestion de la base de données ;

Ledia Jani pour l'organisation et la logistique de l'enquête, de même que tout le travail en ce qui concerne le lay-out de ce rapport ;

Sarah Bel, Koenraad Cuypers, Karin De Ridder, Thérèse Lebacq, Cloë Ost et Eveline Teppers pour la gestion et l'analyse des données ;

Koenraad Cuypers pour la coordination du projet.

Veillez référer aux résultats de ce chapitre de la manière suivante:

Teppers E. Vitamine B2. In: Bel S, Tafforeau J (ed.). Enquête de Consommation Alimentaire 2014-2015. Rapport 4. WIV-ISP, Bruxelles, 2016

TABLE DES MATIÈRES

RÉSUMÉ.....	910
1. Introduction	911
1.1. Recommandations nutritionnelles	911
1.1.1. Apports de référence de la population	911
1.1.2. Apport maximal tolérable	912
2. Instruments	913
2.1. Rappels de consommation alimentaire de 24 heures.....	913
2.2. Indicateurs	913
3. Résultats	914
3.1. Apports habituels	914
3.2. ApportS de référence de la population	915
3.3. Sources de vitamine B2	917
4. Discussion	920
4.1. Conclusion	922
5. Tableaux	923
6. Bibliographie.....	949

RÉSUMÉ

Il est important dans un contexte de santé publique d'avoir un apport suffisant en vitamine B2 provenant de l'alimentation. Cette vitamine joue en effet un rôle dans le maintien du système nerveux, la digestion et le métabolisme énergétique des protéines, des glucides et des lipides. La vitamine B2 est également importante pour la santé de la peau et pour la vue. On la trouve principalement dans le lait et les produits laitiers, mais aussi dans la viande et les produits carnés, les fruits, les légumes, le pain et les produits céréaliers. Une alimentation variée et équilibrée permettra certainement d'assurer les besoins en vitamine B2.

Apports habituels

En Belgique, en 2014, la population âgée de 3 à 64 ans présente des apports habituels moyens en vitamine B2 provenant de l'alimentation de 1,25 mg par jour. Lorsque les apports en vitamine B2 provenant des compléments alimentaires sont également pris en compte, ces apports augmentent de 9 % pour passer à 1,36 mg par jour. La prise en compte des compléments génère une augmentation de la consommation habituelle surtout chez les femmes et en particulier chez les adultes.

Les apports habituels moyens en vitamine B2 provenant de l'alimentation sont plus élevés chez les hommes (1,38 mg par jour) que chez les femmes (1,12 mg par jour), mais lorsque les compléments sont également pris en compte, les apports moyens sont assez similaires pour les hommes et les femmes (respectivement, 1,40 et 1,33 mg par jour). Les apports moyens en vitamine B2 provenant de l'alimentation (avec ou sans prise en compte des compléments) sont similaires pour les enfants, les adolescents et les adultes.

Les personnes résidant en Wallonie (1,17 mg par jour) présentent des apports moyens en vitamine B2 provenant de l'alimentation moins élevés que les personnes résidant en Flandre (1,29 mg par jour). Enfin, en 2014, les apports moyens en vitamine B2 provenant de l'alimentation pour la population belge âgée de 15 à 64 ans (1,26 mg par jour) sont inférieurs à ceux de 2004 (1,47 mg par jour).

Recommandations nutritionnelles

Les apports de référence de la population (ARP) pour la vitamine B2 correspondent à 0,8-1,0 mg par jour pour les jeunes enfants âgés entre 3 et 6 ans. De 7 à 64 ans ces apports ont été fixés à 1,2 mg par jour pour les femmes et 1,5 mg par jour pour les hommes.

En Belgique, en 2014, 63 % des hommes et 62 % des femmes (entre 3 et 64 ans) ont des apports en vitamine B2 provenant de l'alimentation qui sont inférieurs aux apports de référence de la population. Ce pourcentage tombe à 61 % pour les hommes et 56% pour les femmes lorsque les apports provenant des compléments sont également pris en compte.

Le pourcentage de la population qui se situe en dessous des ARP pour les apports en vitamine B2 est le plus faible chez les plus jeunes (3-5 ans) avec 25 % des jeunes enfants présentent des apports inférieurs aux normes. Ce pourcentage est par contre assez élevé, compris entre 54 et 67 %, chez les 6-64 ans. Ce pourcentage est aussi plus élevé en Wallonie (69 %) qu'en Flandre (58 %). Alors qu'en 2004, environ la moitié de la population belge entre 15 et 64 ans présentait des apports en vitamine B2 provenant de l'alimentation inférieurs aux ARP, ce chiffre est passé à environ 65 % en 2014.

Sources alimentaires de vitamine B2

En Belgique, en 2014, les groupes alimentaires « Produits laitiers et substituts » (32 %), « Viande, produits dérivés et végétariens » (20 %) et « Céréales et produits céréaliers » (12 %) sont les principales sources de vitamine B2 dans la population âgée de 3 à 64 ans. En outre, les aliments des groupes « Légumes » (6 %) et « Boissons non alcoolisées » (5 %) représentent également une contribution non négligeable au total des apports en vitamine B2. Les compléments alimentaires représentent une contribution de 3% de ces apports.

1. INTRODUCTION

La vitamine B2 ou riboflavine est une substance cristalline, de couleur jaune (la riboflavine naturelle ou synthétique est également utilisée comme colorant alimentaire jaune (E101)), thermorésistante (elle est conservée pendant la cuisson), mais sensible à la lumière du soleil, et en particulier à la lumière UV, sous laquelle elle se dégrade rapidement. Il est donc conseillé de conserver dans l'obscurité les aliments qui contiennent de la vitamine B2.

La vitamine B2 joue un rôle dans le maintien du système nerveux, la digestion et le métabolisme énergétique des protéines, des acides aminés, des acides gras et des hydrates de carbone. Elle est également importante pour la santé de la peau, des ongles et des cheveux et pour la vue. En outre, la vitamine B2 est nécessaire pour la formation des globules rouges, la respiration, la production d'anticorps et la régulation de la croissance et de la reproduction.

Une carence en vitamine B2 provoque des lésions de la peau et des muqueuses, telles que dermatite séborrhéique du visage, stomatite, glossite (langue rouge, douloureuse et lisse) et crevasses au niveau des commissures. Au niveau des yeux, elle peut provoquer conjonctivite, opacification de la cornée et cataracte lenticulaire prématurée. Une carence en vitamine B2 peut aussi conduire à une diminution du taux d'hémoglobine et générer de la fatigue.

Une carence en vitamine B2 peut survenir à la suite d'un apport insuffisant provenant soit de l'alimentation résultant de la consommation d'une alimentation nutritionnellement pauvre, soit d'un trouble de l'absorption intestinale ou de sa consommation par les tissus. Dans la population, les carences en vitamine B2 ne sont cependant pas fréquentes, mais elles sont associées à un alcoolisme chronique et une malabsorption intestinale dans le cadre de diverses maladies intestinales (1).

Les sources alimentaires importantes de vitamine B2 sont le lait et les produits laitiers, la viande et les produits carnés, les fruits et légumes et les produits céréaliers. Une alimentation variée et équilibrée peut donc certainement fournir suffisamment de vitamine B2.

1.1. RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES

1.1.1. Apports de référence de la population

Les apports de référence de la population (ARP)¹ pour la vitamine B2 sont de 0,8 mg par jour chez les jeunes enfants ; ils augmentent avec l'âge pour atteindre 1,2 mg par jour pour les femmes et 1,5 mg par jour pour les hommes (Tableau 1). Ces apports de référence de la population belge n'ont pas changé par rapport à ceux formulés par le Conseil Supérieur de la Santé (CSS) en 2009 (1;2). Les ARP pour la vitamine B2 pour les adultes de plus de 64 ans, pendant la grossesse et l'allaitement ne sont pas pris en compte dans l'Enquête de Consommation Alimentaire 2014-15.

¹ Les ARP sont l'apport qui est estimé suffisant pour subvenir aux besoins de presque tous les individus en bonne santé (97,5 %) dans un groupe donné de la population.

Tableau 1 | Recommandations concernant les apports de référence de la population (ARP) en ce qui concerne la vitamine B2 (en mg par jour), par sexe et par âge, Conseil Supérieur de la Santé, Belgique, 2015

Age	Sexe	Vitamine B2, mg par jour
1-3 ans	H/F	0,8
4-6 ans	H	1,0
7-64 ans	F	1,5
	H/F	1,2

Source: Conseil Supérieur de la Santé, 2015 (1).

1.1.2. Apport maximal tolérable

Un apport élevé en vitamine B2 réduit l'absorption intestinale. Cela explique, du moins en partie, l'absence de toxicité de doses excessives de vitamine B2, pour laquelle aucune limite supérieure de sécurité ou apport maximal tolérable (AMT)² n'ont été définis. En outre, un excès de vitamine B2 est rapidement éliminé par excrétion urinaire.

² L'AMT est l'apport maximal considéré selon les données disponibles actuelles comme n'ayant pas d'effet négatif attendu ou observé sur la santé.

2. INSTRUMENTS

2.1. RAPPELS DE CONSOMMATION ALIMENTAIRE DE 24 HEURES

Les participants ont été interrogés à deux reprises par des nutritionnistes, qui avaient suivi une formation spécifique. Les questions ont porté sur les quantités et les types d'aliments qu'ils avaient consommés tout au long de la journée précédant l'interview. Afin de soutenir au maximum la mémoire des participants, les différents repas ont été passés en revue, par exemple, petit déjeuner, dix heures, etc. Dans un deuxième temps, les aliments et la quantité dans laquelle ils avaient été consommés lors de chaque repas ont été passés en revue. Cette procédure de collecte des données a été réalisée de manière standardisée au moyen du logiciel GloboDiet^{®3}.

Après avoir effectué un contrôle de qualité, les aliments consommés ont été couplés à des tables de composition des aliments. Chaque table comprend des informations nutritionnelles relatives aux différents aliments. En d'autres termes, chaque aliment consommé a été associé à sa teneur en énergie, en macronutriments (lipides, glucides, protéines) et en micronutriments (vitamines, minéraux et oligo-éléments). Ceci qui permet notamment d'étudier l'apport de ces aliments en micronutriments, tels que la vitamine B2.

2.2. INDICATEURS

Deux séries d'analyses ont été réalisées sur base des données collectées lors des deux journées d'interview au moyen du logiciel SPADE (3;4)⁴. Le premier type d'analyses vise à réaliser une estimation des apports habituels en vitamine B2 provenant de l'alimentation (aliments enrichis inclus). Le second type permet d'estimer des apports habituels en vitamine B2 provenant non seulement de l'alimentation mais aussi Un modèle évaluant la consommation journalière a été utilisé pour le premier type d'analyse. Pour le deuxième, un modèle a été conçu pour évaluer les apports combinés des aliments et des compléments alimentaires. Pour ces dernières analyses, il est nécessaire de prendre en compte la proportion d'individus qui ne consomment pas de compléments alimentaires contenant des vitamines B2 (information disponible via le questionnaire de fréquence de consommation alimentaire). Sur 2.349 personnes pour lesquels l'information était disponible, 1.908, soit 81,2 % de l'échantillon, ont indiqué ne jamais avoir consommé de compléments alimentaires contenant des vitamines B.

Les apports habituels en vitamine B2 sont exprimés en milligrammes par jour. Les résultats sont comparés avec les recommandations du Conseil Supérieur de la santé, qui fixe des apports de référence de la population (ARP) pour la vitamine B2 (Tableau 1) (1).

³ Se référer à la Section « Introduction générale et méthodologie » de l'enquête pour davantage d'informations sur le rappel de consommation alimentaire.

⁴ Se référer à la Section « Introduction générale et méthodologie » de l'enquête pour davantage d'informations concernant le fonctionnement du logiciel SPADE[®].

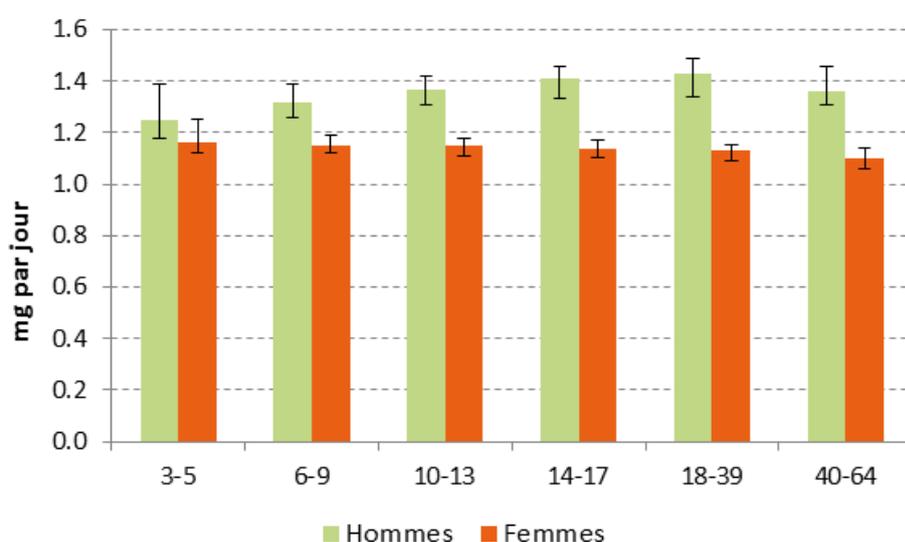
3. RÉSULTATS

3.1. APPORTS HABITUELS

En Belgique, en 2014, les apports habituels moyens en vitamine B2 provenant de l'alimentation s'élevaient à seulement 1,25 mg par jour. Lorsque les apports en vitamine B2 provenant de compléments alimentaires sont également pris en compte, les apports moyens en vitamine B2 augmentent significativement, de 9 %, pour passer à 1,36 mg par jour.

Les apports moyens en vitamine B2 provenant uniquement de l'alimentation sont significativement plus élevés chez les hommes (1,38 mg par jour) que chez les femmes (1,12 mg par jour). Cette différence en fonction du sexe se manifeste à partir de la fin de l'enfance (6-9 ans) (Figure 1).

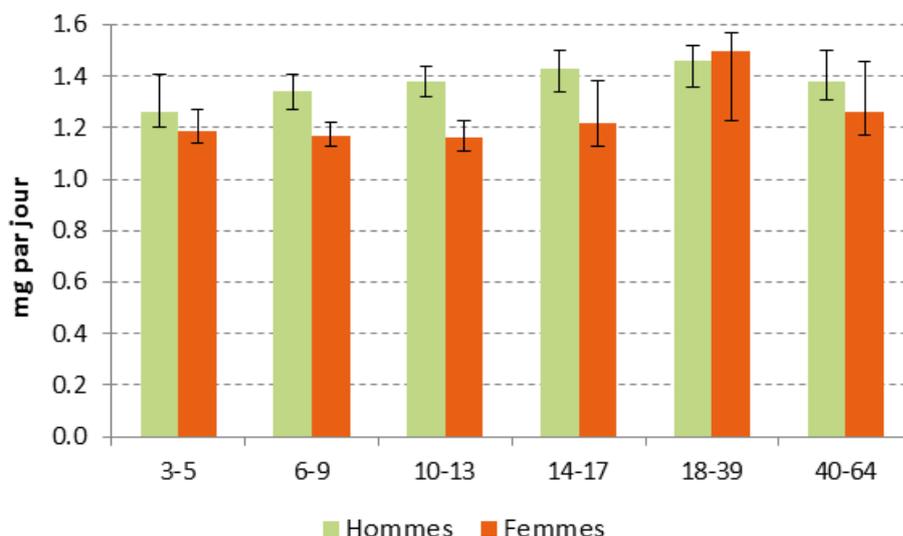
Figure 1 | Apports habituels moyens en vitamine B2 (en mg par jour) provenant des aliments au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par sexe et par âge, Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014



Si l'on prend en compte les compléments alimentaires, on observe une augmentation de l'apport moyen total de vitamine B2 de l'ordre de 1 % pour les hommes (1,40 mg par jour) et de 19 % pour les femmes (1,33 mg par jour). Les plus fortes augmentations sont observées chez les femmes dans les groupes d'âge 18-39 ans (+ 33 % : de 1,13 à 1,50 mg par jour) et 40-64 ans (+ 15 % : de 1,10 à 1,26 mg par jour).

La différence homme femme est moins marquée lorsque les apports en vitamine B2 provenant de l'alimentation et des compléments sont analysés. Il n'y a plus dans ce cas que dans les groupes d'âge 6-9 ans et 10-13 ans que les garçons présentent des apports significativement plus élevés que les filles : voir Figure 2.

Figure 2 | Apports habituels moyens en vitamine B2 (en mg par jour) provenant des aliments et des compléments alimentaires au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par sexe et par âge, Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014



Les apports habituels en vitamine B2 provenant de l'alimentation d'une part et de l'alimentation et des compléments d'autre part, ne diffèrent pas de manière significative en fonction de l'âge au vu des limites des intervalles de confiance à 95 %.

On n'observe pas non plus de différences significatives (sur base des limites des intervalles de confiance à 95 %) en ce qui concerne les apports habituels en vitamine B2 provenant de l'alimentation, en fonction des catégories d'IMC ou du niveau d'éducation.

Les apports habituels moyens en vitamine B2 provenant de l'alimentation sont significativement plus élevés en Flandre (1,29 mg par jour) qu'en Wallonie (1,17 mg par jour). Cette différence est présente aussi bien chez les hommes (1,45 contre 1,30 mg par jour) que chez les femmes (1,15 contre 1,05 mg par jour). Lorsque les apports en vitamine B2 provenant de l'alimentation et des compléments sont pris en compte, cette différence régionale est moins marquée (1,42 contre 1,30 mg par jour, avec un chevauchement des intervalles de confiance à 95 %).

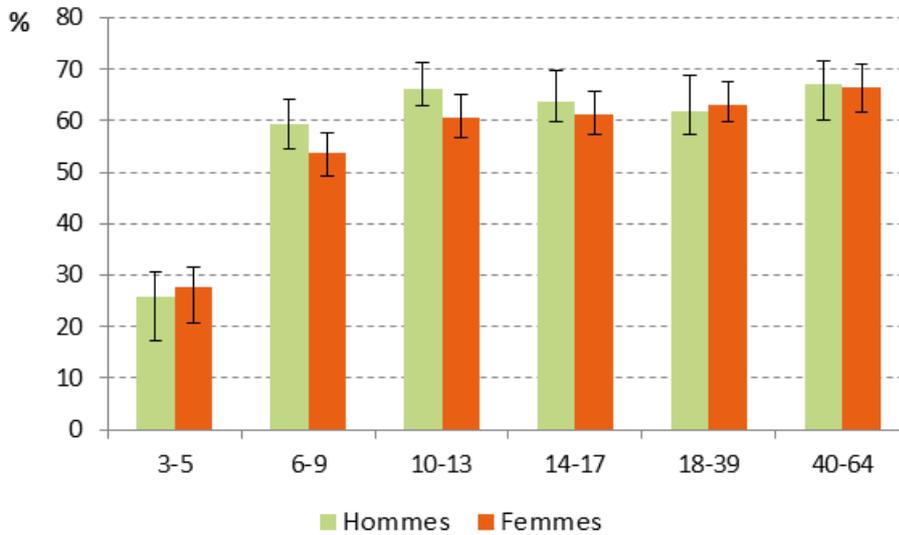
Par rapport à 2004 (1,47 mg par jour), les apports moyens en vitamine B2 provenant de l'alimentation pour la population (15 à 64 ans) ont diminué de manière significative en 2014 (1,26 mg par jour). Cette évolution est présente aussi bien chez les hommes (baisse de 1,64 à 1,41 mg par jour) que chez les femmes (baisse de 1,30 à 1,11 mg par jour).

3.2. APPORTS DE RÉFÉRENCE DE LA POPULATION

Étant donné que les apports de référence de la population (ARP) pour la vitamine B2 ont été définis de manière spécifique par l'âge mais aussi par sexe, les apports habituels ne peuvent être comparés avec les recommandations qui séparent pour les hommes et les femmes.

En Belgique, en 2014, 63 % des hommes et 62 % des femmes (entre 3 et 64 ans) présentent des apports habituels en vitamine B2 provenant de l'alimentation qui sont inférieurs aux ARP. On n'observe pas de différence à ce sujet entre les groupes d'âge (Figure 3).

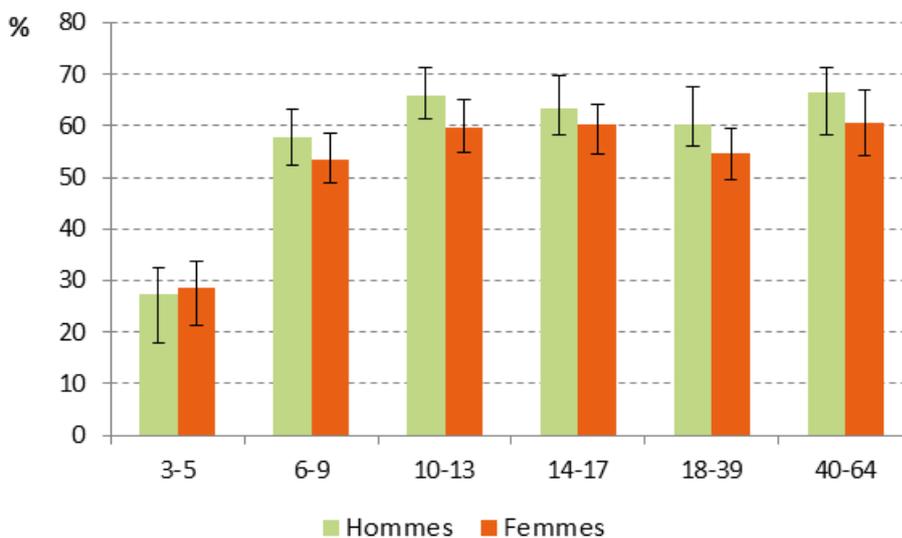
Figure 3 | Proportion de la population (3-64 ans) avec un apport habituel en vitamine B2 provenant des aliments qui se situe en dessous de l'ARP, par sexe et par âge, Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014



Pour les apports en vitamine B2 basés sur l'alimentation et les compléments, 61 % des hommes et 56 % des femmes (entre 3 et 64 ans) présentent des apports en vitamine B2 qui sont inférieurs aux ARP. Encore une fois, il n'y a pas de différence significative à ce sujet entre les sexes (sur base des limites des intervalles de confiance à 95 %) : voir Figure 4. Le pourcentage d'hommes ne répondant pas à la directive ARP reste stable que l'on prenne en compte les apports provenant des compléments ou pas. Chez les femmes par contre, le pourcentage de personnes ne répondant pas à la directive ARP diminue d'environ 10 %.

Le pourcentage de la population qui a des apports en vitamine B2 inférieurs aux ARP est significativement plus faible chez les plus jeunes (3-5 ans) par rapport aux plus âgés (6 à 64 ans) : voir Figures 3 et 4. Ainsi, à peine un quart des jeunes enfants présentent des apports habituels en vitamine B2 qui sont inférieurs aux ARP, alors que ce taux passe à 54 et 67 % chez les personnes âgées de 6 à 64 ans (Figures 3 et 4). Chez les femmes, il y a en outre une différence significative entre les enfants plus âgés et les adultes (6-9 ans : 54 % ; 18-39 ans : 63 % ; 40-64 ans : 66 %) : voir Figure 3.

Figure 4 | Proportion de la population Belge (3-64 ans) avec des apports habituels en vitamine B2 provenant des aliments et des compléments alimentaires qui se situent en dessous de l'ARP, par sexe et par âge, Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014



On n'observe pas ici de différences significatives (sur base des limites des intervalles de confiance à 95 %) en fonction du niveau d'éducation ou des catégories d'IMC. Cependant, il y a une variation significative en fonction du lieu de résidence : il y a plus d'hommes et de femmes résidant en Wallonie qui présentent des apports habituels en vitamine B2 provenant de l'alimentation qui sont inférieurs aux ARP qu'en Flandre, à savoir, pour les deux sexes : 69 contre 58 %.

En 2004, 47 % des hommes et 45 % des femmes (entre 15 et 64 ans) présentaient des apports en vitamine B2 provenant de l'alimentation inférieurs aux ARP. Ce pourcentage est significativement plus élevé en 2014, avec 63 % des hommes et 64 % des femmes.

3.3. SOURCES DE VITAMINE B2

En Belgique, en 2014, les groupes alimentaires « Produits laitiers et substituts », « Viande, produits dérivés et végétariens » et « Céréales et produits céréaliers » constituent les sources les plus importantes d'apport en vitamine B2 dans la population âgée de 3 à 64 ans. Leurs contributions moyennes respectives sont de 32,0 %, 19,9 % et 11,6 %. En outre, les aliments des groupes « Légumes » (5,5%) et « Boissons non alcoolisées » (5,3%) représentent également une contribution notable aux apports totaux en vitamine B2. Les compléments alimentaires représentent une contribution de 3,2% en comparaison avec les autres groupes alimentaires (Tableau 2).

Tableau 2 | Contribution des différents groupes d'aliments à l'apport quotidien en vitamine B2 au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014

Groupes d'aliments	Contribution moyenne à l'apport en vitamine B2 en 2014 (%)	Intervalle de confiance à 95 %
Pommes de terre et autres tubercules	1,7	(1,5-1,9)
Légumes	5,5	(5,1-5,9)
Légumineuses	0,1	(0,1-0,2)
Fruits	2,8	(2,5-3,0)
Produits laitiers et substituts	32,0	(30,9-33,2)
Céréales et produits céréaliers	11,6	(11,1-12,2)
Viande, produits dérivés et végétariens	19,9	(18,9-20,9)
Poisson et crustacés	2,4	(1,9-2,8)
Œufs et produits dérivés	2,4	(2,0-2,7)
Matières grasses et huile	0,1	(0,1-0,2)
Sucre et confiseries	3,6	(3,2-4,0)
Pâtisseries et biscuits sucrés	4,3	(3,9-4,7)
Boissons non alcoolisées	5,3	(4,7-6,0)
Boissons alcoolisées	2,5	(2,0-3,0)
Condiments, sauces, épices	1,6	(1,2-2,0)
Bouillon	0,0	(0,0-0,0)
Divers*	0,3	(0,1-0,5)
Snacks**	0,6	(0,5-0,7)
Compléments alimentaires	3,2	(2,5-3,9)

Source: Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014

Pourcentages pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

* Certains produits végétariens, substituts de repas, produits diététiques.

** Chips, biscuits salés, apéritifs.

Voir la section « Tableaux » pour plus d'informations sur la contribution de chaque groupe alimentaire au total des apports en vitamine B2, ventilées par sexe, âge, indice de masse corporelle, niveau d'éducation, lieu de résidence et année d'étude (2004 contre 2014).

Les principales différences significatives sont en bref les suivantes :

- La contribution des légumes, des produits laitiers et des compléments aux apports en vitamine B2 plus élevée chez les femmes que chez les hommes. Par contre la contribution de la viande et des produits carnés est plus élevé chez les hommes que chez les femmes.
- La contribution des produits laitiers à leurs apports en vitamine B2 est plus élevée chez les enfants (3-9 ans). Par contre, la contribution de la viande et des produits carnés est plus faible chez les enfants que chez les adolescents et les adultes. La contribution des légumes est plus élevée chez

les adultes que chez les enfants et les adolescents, mais la contribution des céréales et produits céréaliers est moins élevée chez les adultes que chez les personnes âgées de 6 à 17 ans.

- La contribution des céréales et produits céréaliers à leurs apports totaux en vitamine B2 est plus élevée chez les personnes ayant un poids « normal » que chez les personnes en surpoids ou obèses. Inversement, chez les personnes souffrant d'obésité, la contribution de la viande et des produits carnés est plus élevée que chez les personnes ayant un poids « normal ».
- Chez les personnes ayant le niveau d'éducation le plus faible, la contribution de la viande et des produits carnés à leurs apports totaux en vitamine B2 est plus élevée que chez celles ayant le niveau le plus élevé.
- En 2014, la contribution des produits laitiers et de la viande au total des apports en vitamine B2 est plus élevée qu'en 2004, alors que la contribution des céréales et produits céréaliers est plus élevée en 2004 qu'en 2014.

4. DISCUSSION

La vitamine B2 est un micronutriment essentiel pour l'entretien du système nerveux, la digestion et le métabolisme énergétique. Elle est également importante pour la vue et la santé de la peau. Les apports de référence de la population (ARP)⁵ correspondent à 0,8-1,0 mg par jour pour les jeunes enfants (3 à 6 ans) et chez les 7 à 64 ans, elle a été fixée à 1,2 mg par jour pour les femmes et 1,5 mg par jour pour les hommes.

Conformément à ce que l'on a observé dans d'autres études européennes (5-7), les groupes alimentaires des « Produits laitiers et substituts » (32 %), de « Viande, produits dérivés et végétariens » (20 %) et des « Céréales et produits céréaliers » (12 %) sont les principales sources alimentaires de vitamine B2. En outre, les groupes alimentaires des « Légumes » (6 %) et des « Boissons non alcoolisées » (5 %) représentent également une contribution non négligeable. La vitamine B2 étant une vitamine soluble dans l'eau et rapidement dégradée par les rayons UV, il est recommandé de conserver dans l'obscurité les aliments qui en contiennent et de les cuire avec peu d'eau (1). Par exemple, il est conseillé de conserver le lait en brique au réfrigérateur et de ne pas couper les légumes trop petits et de ne pas les cuire trop longtemps, et ce, dans peu d'eau.

Les compléments alimentaires contribuent pour seulement 3 % au total des apports en vitamine B2 en comparaison avec les autres groupes alimentaires. Malgré tout les apports habituels en vitamine B2 augmentent lorsque les compléments sont pris en compte, et ce surtout chez les femmes et les jeunes adultes. Les résultats de l'enquête de consommation alimentaire 2014-15 (ECA2014-15) révèlent que ce sont surtout les femmes qui consomment des compléments, et que les « vitamines » et « multivitamines et minéraux » sont les compléments les plus fréquemment consommés. Ces compléments spécifiques contiennent souvent des vitamines B, dont de la vitamine B2.

L'ECA2014-15 a permis d'estimer à 1,25 mg par jour les apports habituels moyens en vitamine B2 provenant de l'alimentation pour la population belge (3-64 ans). Ces apports augmentent de 9 % pour passer à 1,36 mg par jour lorsque les compléments sont également pris en compte. Les apports habituels en vitamine B2 restent stables depuis la petite enfance (3-5 ans) jusqu'à l'âge adulte. Le fait que les apports habituels en vitamine B2 sont identiques chez les enfants plus jeunes que dans les autres groupes d'âges, peut être dû à leur consommation relativement élevée de produits laitiers par rapport à leurs apports énergétiques. Dans ce contexte, les produits laitiers et substituts présentent la plus forte contribution aux apports en vitamine B2 chez les enfants les plus jeunes.

La population belge (3-64 ans) présente en 2014 des apports habituels moyens en vitamine B2 moins élevés que dans d'autres pays européens, dont l'Angleterre, la France, les Pays-Bas et l'Allemagne. Ceci ressort des comparaisons avec les données tirées d'un article de synthèse publié récemment (8). Cependant, ces différences doivent être interprétées avec la prudence nécessaire vu que les méthodes de mesure, les techniques d'analyse, l'année de l'étude, les classes d'âge et les tables de composition des aliments peuvent être différentes, ce qui a une influence sur les estimations en termes d'apports habituels pour les micronutriments. Ce n'est que pour les enfants les plus jeunes (3-5 ans) que les apports habituels moyens en vitamine B2 sont similaires en Belgique en 2014 par rapport à ceux des enfants néerlandais entre 4 et 6 ans (8).

Selon l'European Food Safety Authority (EFSA), les apports moyens en vitamine B2 provenant de l'alimentation sont estimés dans la plupart des pays européens à 1,8-3,1 mg par jour pour les femmes adultes et à 2,3-5,2 mg par jour pour les hommes adultes ; ces quantités assurent les besoins nutritionnels (9). Ces apports moyens sont plus élevés que les apports moyens provenant de l'alimentation pour les femmes adultes (1,10-1,13 mg par jour) et les hommes (1,36 à 1,43 mg par jour) dans l'ECA2014-15.

⁵ Les ARP sont l'apport qui est estimé suffisant pour subvenir aux besoins de presque tous les individus en bonne santé (97,5 %) dans un groupe de population donné.

Il y a encore en Belgique une proportion importante de la population présentant des apports habituels en vitamine B2 inférieurs aux besoins nutritionnels. Ce n'est pas ce que l'on observe dans d'autres pays européens⁶. Ainsi, 63 % de la population belge présentent des apports habituels en vitamine B2 inférieurs aux apports de référence de la population (ARP) spécifiques à l'âge et au sexe. Ce taux tombe à respectivement 61 % et 56 % (pour les hommes et les femmes) lorsque les compléments sont pris en compte. À cet égard, il est important de noter qu'il est difficile de savoir si les personnes caractérisées par des apports en vitamine B2 inférieurs aux ARP présentent une réelle carence en vitamine B2 associée à des problèmes de santé (par exemple, inflammations de la peau et fatigue). Seules des mesures biochimiques (analyse de sang et/ou d'urine) permettent de conclure à des apports inadéquats en vitamine B2 ou à une carence réelle.

Lorsque l'on les compare avec les recommandations alimentaires, il s'avère également que les apports habituels en vitamine B2 chez les jeunes enfants entre 3 et 5 ans sont donc plus en ligne avec leurs besoins nutritionnels. En effet, environ les trois quarts des jeunes enfants présentent des apports habituels en vitamine B2 qui répondent aux ARP, alors que seulement 30 % à 45 % des enfants de plus de 6 ans, des adolescents et des adultes répondent aux ARP pour la vitamine B2.

Les hommes présentent des apports habituels moyens en vitamine B2 provenant de l'alimentation plus élevés (1,38 mg par jour) que les femmes (1,12 mg par jour). Cette différence se manifeste également dans d'autres pays européens (5-7;10) et constitue un résultat logique vu les besoins énergétiques supérieurs des hommes, et donc leur consommation plus importante d'aliments (dont viande, poisson, œufs et pain, biscottes et céréales pour le petit déjeuner). Toutefois, étant donné que les femmes consomment plus de compléments, elles présentent des apports habituels en vitamine B2 similaires à ceux des hommes lorsque les compléments sont également pris en compte (respectivement 1,40 et 1,33 mg par jour). Enfin, lorsque l'on compare ces apports aux seuils spécifiques qui ont été définis par âge et par sexe pour les apports de référence de la population (ARP), le pourcentage de femmes avec des apports en vitamine B2 conformes à ces ARP est égal à celui des hommes (que ce soit pour l'alimentation seule ou combinée avec les compléments).

On observe dans le cadre de l'ECA2014-15 une différence régionale pour les apports habituels en vitamine B2 provenant de l'alimentation, avec des apports plus faibles en Wallonie (1,17 mg par jour) qu'en Flandre (1,29 mg par jour). Il y a donc aussi plus de personnes en Wallonie (69 %) présentant des apports habituels en vitamine B2 provenant de l'alimentation inférieurs aux recommandations alimentaires qu'en Flandre (58 %). Cette différence régionale peut s'expliquer en partie par la consommation de produits laitiers et de produits à base de soja plus importante en Flandre (171 g par jour) qu'en Wallonie (140 g par jour). En outre, on observe aussi en Flandre une consommation de pain, biscottes et céréales pour le petit déjeuner (155 g par jour), qui sont également des sources alimentaires de vitamine B2, plus importante qu'en Wallonie (126 g par jour).

Enfin, les 15-64 ans présentent en 2014 des apports moyens en vitamine B2 provenant de l'alimentation moins élevés (1,26 mg par jour) que les 15-64 ans en 2004 (1,47 mg par jour). Il y a donc aussi plus de Belges (15-64 ans) en 2014 avec des apports habituels en vitamine B2 qui sont inférieurs aux recommandations nutritionnelles (environ 60%) qu'il n'y en avait en 2004 (environ 45%). Une telle différence peut s'expliquer en partie par le fait que les 15-64 ans consomment en 2014 un peu moins du pain, de biscottes et de céréales pour le petit déjeuner qu'en 2004 (142 contre 173 g par jour). La comparaison des données de consommation alimentaire entre les deux années doit cependant se faire avec la prudence nécessaire, car des tables de composition des aliments différentes sont utilisées pour relier les aliments aux valeurs en termes de micronutriments, ce qui peut aussi influencer les apports habituels pour la vitamine B2. Les tables de composition des aliments utilisées dans l'ECA2014-15 sont en effet plus souvent mises à jour, se basent sur de nouvelles techniques d'analyse et comportent moins de données manquantes.

⁶ Il est difficile de faire des comparaisons entre pays européens en ce qui concerne l'adéquation des micronutriments, parce que non seulement les méthodes de mesure et techniques d'analyse, mais aussi les recommandations nutritionnelles utilisées dans un pays donné peuvent être différentes.

4.1. CONCLUSION

On peut donc conclure qu'au niveau de la population, les apports habituels en vitamine B2 peuvent encore être améliorés, puisque environ 60% de la population ne reçoit pas les apports recommandés. De plus, les apports habituels en vitamine B2 ont diminué en 2014 par rapport à 2004 (une différence d'environ 0,20 mg par jour). Les enfants plus de 6 ans, les adolescents et les adultes ainsi que les personnes résidant en Wallonie présentent le risque le plus élevé d'apports insuffisants en vitamine B2. Bien que la consommation de compléments, principalement de compléments vitaminés et multivitaminés, puisse augmenter les apports habituels en vitamine B2, il est plus important d'assurer les besoins en vitamine B2 par le biais d'une alimentation variée et équilibrée. Conformément aux recommandations pour d'autres vitamines B, il reste donc important de promouvoir une alimentation variée et équilibrée (y compris le lait et les produits laitiers, la viande et les produits carnés, les fruits, les légumes et les produits céréaliers) auprès de la population pour amener ainsi les apports habituels en vitamine B2 au niveau recommandé.

5. TABLEAUX

Tableau 1	Recommandations concernant les apports de référence de la population (ARP) en ce qui concerne la vitamine B2 (en mg par jour), par sexe et par âge, Conseil Supérieur de la Santé, Belgique, 2015	912
Tableau 2	Contribution des différents groupes d'aliments à l'apport quotidien en vitamine B2 au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014	918
Tableau 3	Apports habituels en vitamine B2 (en mg par jour) provenant de l'alimentation, au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	925
Tableau 4	Apports habituels en vitamine B2 (en mg par jour) provenant de l'alimentation, chez les hommes âgée de 3 à 64 ans, Belgique	926
Tableau 5	Apports habituels en vitamine B2 (en mg par jour) provenant de l'alimentation, chez les femmes âgée de 3 à 64 ans, Belgique	927
Tableau 6	Apports habituels en vitamine B2 (en mg par jour) provenant de l'alimentation et des compléments alimentaires, au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par sexe et par âge, Belgique, 2014	928
Tableau 7	Apports habituels en vitamine B2 (en mg par jour) provenant de l'alimentation et des compléments alimentaires, au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014	929
Tableau 8	Contribution moyenne des pommes de terre et autres tubercules au total des apports en vitamine B2 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	930
Tableau 9	Contribution moyenne des légumes au total des apports en vitamine B2 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	931
Tableau 10	Contribution moyenne des légumineuses au total des apports en vitamine B2 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	932
Tableau 11	Contribution moyenne des fruits au total des apports en vitamine B2 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	933
Tableau 12	Contribution moyenne des produits laitiers et substituts au total des apports en vitamine B2 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	934
Tableau 13	Contribution moyenne des céréales et produits céréaliers au total des apports en vitamine B2 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	935
Tableau 14	Contribution moyenne de la viande, des préparations à base de viande et des produits de substitution au total des apports en vitamine B2 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	936
Tableau 15	Contribution moyenne du poisson, des préparations à base de poisson, des coquillages et des crustacés au total des apports en vitamine B2 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	937
Tableau 16	Contribution moyenne des œufs et produits dérivés au total des apports en vitamine B2 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	938
Tableau 17	Contribution moyenne des matières grasses et des huiles au total des apports en vitamine B2 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	939

- Tableau 18** | Contribution moyenne du sucre et des confiseries au total des apports en vitamine B2 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique 940
- Tableau 19** | Contribution moyenne des pâtisseries et biscuits sucrés au total des apports en vitamine B2 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique 941
- Tableau 20** | Contribution moyenne des boissons non alcoolisées au total des apports en vitamine B2 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique 942
- Tableau 21** | Contribution moyenne des boissons alcoolisées au total des apports en vitamine B2 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique 943
- Tableau 22** | Contribution moyenne des condiments, sauces et épices au total des apports en vitamine B2 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014 944
- Tableau 23** | Contribution moyenne du bouillon au total des apports en vitamine B2 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014 945
- Tableau 24** | Contribution moyenne des produits divers (certains produits végétariens, substituts de repas, produits diététiques) au total des apports en vitamine B2 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014 946
- Tableau 25** | Contribution moyenne des chips, biscuits salés et apéritifs au total des apports en vitamine B2 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014 947
- Tableau 26** | Contribution moyenne des compléments alimentaires au total des apports en vitamine B2 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014 948

Tableau 3 | Apports habituels en vitamine B2 (en mg par jour) provenant de l'alimentation, au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

		Moyenne	IC 95% Moyenne	P5	P50	P95	P97,5	n = N
SEXE	Hommes	1,38	(1,34-1,43)	0,73	1,31	2,31	2,57	1548
	Femmes	1,12	(1,09-1,15)	0,65	1,08	1,71	1,86	1598
AGE	3-5	1,27	(1,18-1,30)	0,68	1,21	2,05	2,26	454
	6-9	1,26	(1,21-1,29)	0,68	1,20	2,05	2,26	538
	10-13	1,26	(1,22-1,29)	0,68	1,20	2,04	2,25	449
	14-17	1,26	(1,23-1,30)	0,68	1,20	2,04	2,25	479
	18-39	1,25	(1,22-1,31)	0,67	1,19	2,02	2,23	620
	40-64	1,23	(1,19-1,28)	0,67	1,18	2,00	2,21	606
	INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	1,28	(1,22-1,31)	0,71	1,22	2,04	2,24
Surpoids		1,23	(1,21-1,32)	0,64	1,17	2,04	2,26	619
Obésité		1,21	(1,21-1,38)	0,66	1,15	1,96	2,16	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	1,22	(1,18-1,28)	0,64	1,16	2,02	2,24	1290
	Supérieur de type court	1,24	(1,20-1,29)	0,69	1,18	2,00	2,21	885
	Supérieur de type long	1,28	(1,23-1,38)	0,71	1,23	2,04	2,24	916
REGION*	Flandre	1,29	(1,26-1,34)	0,70	1,23	2,09	2,31	1766
	Wallonie	1,17	(1,12-1,20)	0,61	1,11	1,94	2,15	1126
TOTAL		1,25	(1,22-1,28)	0,67	1,19	2,02	2,23	3146
ANNEE**	2004	1,47	(1,46-1,55)	0,76	1,39	2,45	2,72	1867
	2014	1,26	(1,28-1,36)	0,67	1,20	2,05	2,26	1599

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyenne et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant un apport positif en vitamine B2 au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

** La comparaison entre années comprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 4 | Apports habituels en vitamine B2 (en mg par jour) provenant de l'alimentation, chez les hommes âgés de 3 à 64 ans, Belgique

		Moyenne	IC 95% Moyenne	P5	P50	P95	P97,5	% < ARP	n = N
AGE	3-5	1,25	(1,18-1,39)	0,66	1,18	2,08	2,31	26	230
	6-9	1,32	(1,26-1,39)	0,70	1,25	2,20	2,45	59	279
	10-13	1,37	(1,31-1,42)	0,73	1,30	2,28	2,54	66	210
	14-17	1,41	(1,33-1,46)	0,74	1,33	2,34	2,60	64	240
	18-39	1,43	(1,34-1,49)	0,76	1,35	2,38	2,64	62	305
	40-64	1,36	(1,31-1,46)	0,72	1,29	2,27	2,53	67	284
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	1,46	(1,35-1,49)	0,78	1,38	2,39	2,65	57	976
	Surpoids	1,38	(1,34-1,52)	0,71	1,30	2,34	2,61	63	310
	Obésité	1,29	(1,27-1,48)	0,69	1,22	2,14	2,38	70	153
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	1,38	(1,33-1,47)	0,71	1,30	2,35	2,63	63	642
	Supérieur de type court	1,35	(1,29-1,41)	0,72	1,28	2,23	2,48	65	436
	Supérieur de type long	1,39	(1,33-1,48)	0,77	1,32	2,26	2,50	62	440
REGION*	Flandre	1,45	(1,41-1,52)	0,78	1,37	2,41	2,68	58	854
	Wallonie	1,30	(1,21-1,34)	0,68	1,22	2,17	2,42	69	569
TOTAL		1,38	(1,34-1,43)	0,73	1,31	2,31	2,57	63	1548
ANNEE**	2004	1,64	(1,62-1,76)	0,84	1,55	2,77	3,08	47	922
	2014	1,41	(1,43-1,55)	0,72	1,33	2,39	2,67	63	771

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyenne, percentiles et pourcentages pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

ARP = apports de référence de la population.

n = nombre de personnes ayant un apport positif en vitamine B2 au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

** La comparaison entre années comprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 5 | Apports habituels en vitamine B2 (en mg par jour) provenant de l'alimentation, chez les femmes âgées de 3 à 64 ans, Belgique

		Moyenne	IC 95% Moyenne	P5	P50	P95	P97,5	% < ARP	n = N
AGE	3-5	1,16	(1,12-1,25)	0,68	1,12	1,77	1,92	28	224
	6-9	1,15	(1,12-1,19)	0,67	1,12	1,76	1,91	54	259
	10-13	1,15	(1,11-1,18)	0,67	1,11	1,75	1,90	61	239
	14-17	1,14	(1,10-1,17)	0,67	1,11	1,75	1,90	61	239
	18-39	1,13	(1,09-1,15)	0,65	1,09	1,72	1,87	63	315
	40-64	1,10	(1,06-1,14)	0,64	1,06	1,68	1,83	66	322
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	1,14	(1,09-1,17)	0,70	1,11	1,69	1,83	60	994
	Surpoids	1,09	(1,05-1,16)	0,60	1,05	1,70	1,85	65	309
	Obésité	1,10	(1,08-1,23)	0,64	1,07	1,69	1,84	64	157
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	1,06	(1,02-1,11)	0,62	1,03	1,62	1,76	68	648
	Supérieur de type court	1,14	(1,09-1,18)	0,66	1,09	1,77	1,93	61	449
	Supérieur de type long	1,18	(1,11-1,27)	0,67	1,13	1,82	1,99	56	476
REGION*	Flandre	1,15	(1,12-1,19)	0,67	1,12	1,75	1,90	58	912
	Wallonie	1,05	(1,00-1,08)	0,57	1,01	1,68	1,85	69	557
TOTAL		1,12	(1,09-1,15)	0,65	1,08	1,71	1,86	62	1598
ANNEE**	2004	1,30	(1,29-1,39)	0,73	1,25	2,06	2,26	45	945
	2014	1,11	(1,11-1,20)	0,66	1,08	1,68	1,82	64	828

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyenne, percentiles et pourcentages pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

ARP = apports de référence de la population.

n = nombre de personnes ayant un apport positif en vitamine B2 au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

** La comparaison entre années comprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 6 | Apports habituels en vitamine B2 (en mg par jour) provenant de l'alimentation et des compléments alimentaires, au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par sexe et par âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95 % Moyenne	P5	P50	P95	P97,5	% < ARP	n = N
HOMMES	3-5	1,26	(1,20-1,41)	0,65	1,18	2,16	2,40	27	230
	6-9	1,34	(1,27-1,41)	0,69	1,26	2,25	2,52	58	279
	10-13	1,38	(1,32-1,44)	0,71	1,30	2,36	2,61	66	210
	14-17	1,43	(1,34-1,50)	0,74	1,33	2,43	2,81	63	240
	18-39	1,46	(1,36-1,52)	0,75	1,36	2,51	2,80	60	305
	40-64	1,38	(1,31-1,50)	0,70	1,28	2,38	2,69	66	284
	Total		1,40	(1,35-1,46)	0,71	1,31	2,42	2,72	61
FEMMES	3-5	1,19	(1,14-1,27)	0,67	1,14	1,84	2,00	29	224
	6-9	1,17	(1,13-1,22)	0,66	1,13	1,80	1,98	54	259
	10-13	1,16	(1,11-1,23)	0,66	1,12	1,81	1,97	60	239
	14-17	1,22	(1,13-1,38)	0,66	1,11	1,82	2,03	60	239
	18-39	1,50	(1,23-1,57)	0,66	1,15	3,21	4,78	55	315
	40-64	1,26	(1,17-1,46)	0,62	1,10	2,27	3,04	61	322
	Total		1,33	(1,21-1,40)	0,65	1,12	2,28	3,38	56

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyenne, percentiles et pourcentages pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

ARP = apports de référence de la population.

n = nombre de personnes ayant un apport positif en vitamine B2 au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 7 | Apports habituels en vitamine B2 (en mg par jour) provenant de l'alimentation et des compléments alimentaires, au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95% Moyenne	P5	P50	P95	P97,5	n = N
SEXE	Hommes	1,40	(1,35-1,46)	0,71	1,31	2,42	2,72	1548
	Femmes	1,33	(1,21-1,40)	0,65	1,12	2,28	3,38	1598
AGE	3-5	1,25	(1,21-1,33)	0,65	1,18	2,07	2,29	454
	6-9	1,27	(1,23-1,31)	0,67	1,20	2,09	2,33	538
	10-13	1,27	(1,23-1,31)	0,68	1,21	2,09	2,30	449
	14-17	1,30	(1,25-1,44)	0,67	1,21	2,14	2,37	479
	18-39	1,44	(1,32-1,52)	0,69	1,26	2,49	3,08	620
	40-64	1,34	(1,27-1,46)	0,66	1,21	2,32	2,75	606
REGION*	Flandre	1,42	(1,35-1,48)	0,70	1,28	2,47	2,98	1766
	Wallonie	1,30	(1,20-1,39)	0,61	1,15	2,22	2,68	1126
TOTAL		1,36	(1,30-1,42)	0,67	1,22	2,31	2,72	3146

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyenne et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant un apport positif en vitamine B2 au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 8 | Contribution moyenne des pommes de terre et autres tubercules au total des apports en vitamine B2 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

RIB_01_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	1,8	(1,5-2,0)	1,8	(1,5-2,1)	1548
	Femmes	1,6	(1,3-1,8)	1,6	(1,3-1,8)	1597
AGE	3-5	0,8	(0,6-1,0)	0,8	(0,6-1,0)	454
	6-9	1,1	(0,9-1,4)	1,1	(0,9-1,4)	538
	10-13	1,9	(1,4-2,4)	1,9	(1,4-2,4)	449
	14-17	2,3	(1,8-2,8)	2,3	(1,8-2,8)	479
	18-39	1,8	(1,4-2,2)	1,8	(1,4-2,2)	619
	40-64	1,6	(1,3-1,9)	1,6	(1,3-1,9)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	1,6	(1,4-1,9)	1,6	(1,3-1,9)	1969
	Surpoids	1,6	(1,2-2,0)	1,7	(1,3-2,0)	619
	Obésité	1,9	(1,3-2,4)	1,7	(1,2-2,2)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	1,9	(1,6-2,2)	1,9	(1,6-2,2)	1290
	Supérieur de type court	1,5	(1,2-1,7)	1,4	(1,2-1,7)	885
	Supérieur de type long	1,5	(1,1-1,9)	1,5	(1,0-1,9)	915
REGION***	Flandre	1,8	(1,5-2,1)	1,8	(1,5-2,1)	1766
	Wallonie	1,6	(1,3-2,0)	1,6	(1,3-1,9)	1126
TOTAL		1,7	(1,5-1,9)			3145
ANNEE****	2004	4,3	(3,9-4,6)	4,2	(3,9-4,6)	1867
	2014	1,8	(1,5-2,0)	1,8	(1,5-2,0)	1598

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

**** A titre de comparaison, les contributions de pourcentage moyen sont calculées entre 2004 et 2014 par rapport à la consommation totale par les 14 comparables alimentaires Epic-Soft groupes. La comparaison entre années comprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 9 | Contribution moyenne des légumes au total des apports en vitamine B2 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

RIB_02_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	4,5	(4,1-5,0)	4,6	(4,1-5,0)	1548
	Femmes	6,4	(5,8-7,0)	6,4	(5,8-7,1)	1597
AGE	3-5	3,8	(3,1-4,4)	3,7	(3,1-4,4)	454
	6-9	3,7	(3,2-4,2)	3,7	(3,2-4,3)	538
	10-13	3,8	(3,3-4,3)	3,8	(3,3-4,3)	449
	14-17	4,3	(3,7-4,8)	4,3	(3,7-4,8)	479
	18-39	5,8	(4,9-6,7)	5,8	(4,9-6,6)	619
	40-64	6,1	(5,5-6,8)	6,1	(5,5-6,6)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	5,3	(4,7-5,9)	5,4	(4,8-6,1)	1969
	Surpoids	6,0	(5,3-6,7)	5,8	(5,2-6,5)	619
	Obésité	5,8	(4,9-6,7)	5,5	(4,6-6,3)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	5,0	(4,5-5,5)	5,0	(4,5-5,4)	1290
	Supérieur de type court	5,4	(4,7-6,0)	5,4	(4,7-6,0)	885
	Supérieur de type long	6,4	(5,4-7,4)	6,5	(5,5-7,4)	915
REGION***	Flandre	5,4	(5,0-5,8)	5,4	(5,0-5,8)	1766
	Wallonie	5,1	(4,6-5,7)	5,2	(4,6-5,8)	1126
TOTAL		5,5	(5,1-5,9)			3145
ANNEE****	2004	6,0	(5,5-6,5)	6,2	(5,7-6,7)	1867
	2014	6,2	(5,7-6,6)	6,1	(5,7-6,6)	1598

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

**** A titre de comparaison, les contributions de pourcentage moyen sont calculées entre 2004 et 2014 par rapport à la consommation totale par les 14 comparables alimentaires Epic-Soft groupes. La comparaison entre années comprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 10 | Contribution moyenne des légumineuses au total des apports en vitamine B2 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

RIB_03_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	0,2	(0,0-0,3)	0,2	(0,0-0,3)	1548
	Femmes	0,1	(0,0-0,2)	0,1	(0,0-0,2)	1597
AGE	3-5	0,1	(0,0-0,1)	0,1	(0,0-0,1)	454
	6-9	0,1	(0,0-0,2)	0,1	(0,0-0,2)	538
	10-13	0,1	(0,0-0,1)	0,1	(0,0-0,1)	449
	14-17	0,1	(0,0-0,1)	0,1	(0,0-0,1)	479
	18-39	0,1	(0,0-0,2)	0,1	(0,0-0,2)	619
	40-64	0,2	(0,1-0,3)	0,2	(0,1-0,3)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	0,2	(0,1-0,3)	0,2	(0,1-0,4)	1969
	Surpoids	0,1	(0,0-0,2)	0,1	(0,0-0,1)	619
	Obésité	0,1	(0,0-0,2)	0,1	(0,0-0,2)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	0,1	(0,0-0,2)	0,1	(0,0-0,2)	1290
	Supérieur de type court	0,1	(0,0-0,2)	0,1	(0,0-0,2)	885
	Supérieur de type long	0,2	(0,0-0,4)	0,2	(0,0-0,4)	915
REGION***	Flandre	0,1	(0,0-0,1)	0,1	(0,0-0,1)	1766
	Wallonie	0,2	(0,0-0,3)	0,2	(0,0-0,3)	1126
TOTAL		0,1	(0,1-0,2)			3145
ANNEE****	2004	0,1	(0,0-0,2)	0,1	(0,0-0,2)	1867
	2014	0,2	(0,1-0,2)	0,2	(0,1-0,3)	1598

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

**** A titre de comparaison, les contributions de pourcentage moyen sont calculées entre 2004 et 2014 par rapport à la consommation totale par les 14 comparables alimentaires Epic-Soft groupes. La comparaison entre années comprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 11 | Contribution moyenne des fruits au total des apports en vitamine B2 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

RIB_04_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	2,2	(1,9-2,5)	2,2	(2,0-2,5)	1548
	Femmes	3,3	(2,9-3,6)	3,3	(2,9-3,6)	1597
AGE	3-5	3,1	(2,6-3,5)	3,1	(2,6-3,5)	454
	6-9	2,8	(2,4-3,3)	2,8	(2,4-3,3)	538
	10-13	2,1	(1,7-2,6)	2,1	(1,7-2,6)	449
	14-17	1,7	(1,4-2,1)	1,7	(1,4-2,1)	479
	18-39	2,6	(2,1-3,0)	2,6	(2,1-3,0)	619
	40-64	3,2	(2,7-3,6)	3,1	(2,7-3,5)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	2,9	(2,6-3,2)	3,0	(2,6-3,4)	1969
	Surpoids	2,9	(2,4-3,4)	2,7	(2,3-3,2)	619
	Obésité	2,2	(1,7-2,8)	2,2	(1,7-2,6)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	2,3	(1,9-2,6)	2,3	(1,9-2,6)	1290
	Supérieur de type court	3,2	(2,7-3,8)	3,2	(2,7-3,7)	885
	Supérieur de type long	3,0	(2,6-3,4)	3,0	(2,6-3,4)	915
REGION***	Flandre	3,0	(2,7-3,3)	3,0	(2,7-3,3)	1766
	Wallonie	2,2	(1,8-2,6)	2,2	(1,8-2,5)	1126
TOTAL		2,8	(2,5-3,0)			3145
ANNEE****	2004	2,6	(2,3-2,9)	2,6	(2,3-3,0)	1867
	2014	3,0	(2,7-3,2)	2,9	(2,7-3,2)	1598

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

**** A titre de comparaison, les contributions de pourcentage moyen sont calculées entre 2004 et 2014 par rapport à la consommation totale par les 14 comparables alimentaires Epic-Soft groupes. La comparaison entre années comprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 12 | Contribution moyenne des produits laitiers et substituts au total des apports en vitamine B2 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

RIB_05_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	28,9	(27,3-30,5)	28,6	(27,0-30,2)	1548
	Femmes	35,0	(33,4-36,6)	35,0	(33,4-36,6)	1597
AGE	3-5	47,3	(44,7-49,9)	47,3	(44,8-49,9)	454
	6-9	39,8	(37,6-41,9)	39,8	(37,6-41,9)	538
	10-13	33,8	(31,5-36,1)	33,8	(31,5-36,1)	449
	14-17	29,5	(27,3-31,6)	29,5	(27,3-31,6)	479
	18-39	29,5	(27,4-31,6)	29,5	(27,4-31,6)	619
	40-64	31,4	(29,3-33,4)	31,0	(29,1-33,0)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	33,3	(31,9-34,8)	32,0	(30,4-33,7)	1969
	Surpoids	30,5	(28,2-32,9)	31,3	(29,1-33,4)	619
	Obésité	30,7	(27,3-34,2)	32,0	(29,0-35,0)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	30,5	(28,7-32,3)	30,7	(28,9-32,5)	1290
	Supérieur de type court	34,2	(31,9-36,5)	33,8	(31,6-35,9)	885
	Supérieur de type long	31,9	(29,9-33,9)	31,4	(29,4-33,3)	915
REGION***	Flandre	32,7	(31,2-34,2)	32,6	(31,1-34,1)	1766
	Wallonie	31,9	(30,0-33,7)	31,5	(29,6-33,4)	1126
TOTAL		32,0	(30,9-33,2)			3145
ANNEE****	2004	27,7	(26,4-29,0)	27,5	(26,2-28,9)	1867
	2014	31,7	(30,3-33,1)	31,6	(30,2-32,9)	1598

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

**** A titre de comparaison, les contributions de pourcentage moyen sont calculées entre 2004 et 2014 par rapport à la consommation totale par les 14 comparables alimentaires Epic-Soft groupes. La comparaison entre années comprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 13 | Contribution moyenne des céréales et produits céréaliers au total des apports en vitamine B2 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

RIB_06_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	12,0	(11,2-12,8)	11,8	(11,0-12,6)	1548
	Femmes	11,3	(10,5-12,0)	11,2	(10,5-12,0)	1597
AGE	3-5	13,1	(11,3-14,8)	13,1	(11,4-14,8)	454
	6-9	15,0	(13,5-16,5)	15,0	(13,5-16,5)	538
	10-13	16,1	(14,3-17,9)	16,1	(14,3-17,9)	449
	14-17	16,2	(14,7-17,8)	16,2	(14,7-17,7)	479
	18-39	11,6	(10,6-12,7)	11,6	(10,6-12,7)	619
	40-64	9,5	(8,6-10,4)	9,5	(8,6-10,4)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	12,6	(11,7-13,4)	12,0	(11,0-13,1)	1969
	Surpoids	10,3	(9,3-11,3)	11,0	(10,0-12,0)	619
	Obésité	10,3	(9,0-11,5)	11,4	(10,1-12,6)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	11,8	(10,9-12,8)	11,8	(10,9-12,8)	1290
	Supérieur de type court	11,1	(10,2-12,0)	10,9	(10,0-11,8)	885
	Supérieur de type long	11,9	(11,0-12,9)	11,7	(10,6-12,7)	915
REGION***	Flandre	11,5	(10,9-12,2)	11,5	(10,8-12,1)	1766
	Wallonie	12,0	(10,9-13,0)	11,7	(10,7-12,8)	1126
TOTAL		11,6	(11,1-12,2)			3145
ANNEE****	2004	12,8	(12,1-13,5)	12,1	(11,4-12,9)	1867
	2014	11,2	(10,5-11,8)	11,1	(10,4-11,7)	1598

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

**** A titre de comparaison, les contributions de pourcentage moyen sont calculées entre 2004 et 2014 par rapport à la consommation totale par les 14 comparables alimentaires Epic-Soft groupes. La comparaison entre années comprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 14 | Contribution moyenne de la viande, des préparations à base de viande et des produits de substitution au total des apports en vitamine B2 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

RIB_07_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	22,3	(20,7-23,9)	22,5	(20,8-24,2)	1548
	Femmes	17,6	(16,3-18,9)	17,6	(16,3-18,9)	1597
AGE	3-5	11,6	(10,3-12,9)	11,6	(10,3-12,9)	454
	6-9	14,8	(13,5-16,2)	14,8	(13,5-16,2)	538
	10-13	19,2	(17,2-21,2)	19,1	(17,2-21,1)	449
	14-17	19,9	(18,0-21,8)	19,9	(18,0-21,8)	479
	18-39	21,1	(19,2-22,9)	21,1	(19,2-22,9)	619
	40-64	20,7	(18,8-22,6)	20,9	(19,0-22,8)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	18,4	(17,2-19,7)	18,7	(17,2-20,2)	1969
	Surpoids	19,9	(17,8-21,9)	19,4	(17,6-21,2)	619
	Obésité	25,8	(22,5-29,1)	24,2	(21,4-27,0)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	21,3	(19,7-22,9)	21,2	(19,6-22,8)	1290
	Supérieur de type court	20,5	(18,4-22,6)	21,0	(18,8-23,1)	885
	Supérieur de type long	17,0	(15,3-18,7)	17,3	(15,4-19,1)	915
REGION***	Flandre	19,4	(18,0-20,7)	19,5	(18,1-20,8)	1766
	Wallonie	21,6	(20,0-23,3)	21,9	(20,2-23,6)	1126
TOTAL		19,9	(18,9-20,9)			3145
ANNEE****	2004	16,2	(15,3-17,0)	16,4	(15,5-17,3)	1867
	2014	21,4	(20,1-22,6)	21,5	(20,2-22,8)	1598

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

**** A titre de comparaison, les contributions de pourcentage moyen sont calculées entre 2004 et 2014 par rapport à la consommation totale par les 14 comparables alimentaires Epic-Soft groupes. La comparaison entre années comprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 15 | Contribution moyenne du poisson, des préparations à base de poisson, des coquillages et des crustacés au total des apports en vitamine B2 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

RIB_08_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	2,6	(1,8-3,3)	2,7	(1,9-3,5)	1548
	Femmes	2,2	(1,7-2,7)	2,2	(1,7-2,7)	1597
AGE	3-5	1,1	(0,7-1,5)	1,1	(0,7-1,5)	454
	6-9	1,3	(0,8-1,8)	1,3	(0,8-1,8)	538
	10-13	1,0	(0,6-1,3)	1,0	(0,6-1,3)	449
	14-17	1,5	(0,9-2,2)	1,6	(0,9-2,2)	479
	18-39	1,7	(1,3-2,2)	1,7	(1,3-2,2)	619
	40-64	3,6	(2,6-4,6)	3,6	(2,7-4,6)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	2,4	(1,8-3,1)	3,1	(2,0-4,2)	1969
	Surpoids	2,9	(2,0-3,9)	2,6	(1,8-3,3)	619
	Obésité	1,5	(0,9-2,2)	1,4	(0,9-1,9)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	2,2	(1,6-2,9)	2,2	(1,6-2,8)	1290
	Supérieur de type court	2,1	(1,4-2,9)	2,1	(1,4-2,9)	885
	Supérieur de type long	2,8	(1,9-3,6)	3,0	(2,0-4,0)	915
REGION***	Flandre	2,5	(1,9-3,1)	2,5	(1,9-3,1)	1766
	Wallonie	1,7	(1,2-2,1)	1,7	(1,3-2,1)	1126
TOTAL		2,4	(1,9-2,8)			3145
ANNEE****	2004	2,4	(2,0-2,7)	2,4	(2,0-2,8)	1867
	2014	2,8	(2,3-3,4)	2,9	(2,3-3,4)	1598

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

**** A titre de comparaison, les contributions de pourcentage moyen sont calculées entre 2004 et 2014 par rapport à la consommation totale par les 14 comparables alimentaires Epic-Soft groupes. La comparaison entre années comprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 16 | Contribution moyenne des œufs et produits dérivés au total des apports en vitamine B2 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

RIB_09_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	2,6	(2,1-3,1)	2,6	(2,1-3,2)	1548
	Femmes	2,2	(1,7-2,7)	2,2	(1,7-2,7)	1597
AGE	3-5	2,5	(1,6-3,5)	2,5	(1,6-3,5)	454
	6-9	2,1	(1,5-2,7)	2,1	(1,5-2,7)	538
	10-13	2,4	(1,7-3,1)	2,4	(1,7-3,1)	449
	14-17	2,6	(1,7-3,4)	2,6	(1,7-3,4)	479
	18-39	2,1	(1,5-2,7)	2,1	(1,5-2,7)	619
	40-64	2,7	(2,0-3,3)	2,7	(2,0-3,4)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	2,2	(1,8-2,6)	2,2	(1,7-2,8)	1969
	Surpoids	2,8	(1,9-3,6)	2,5	(1,8-3,3)	619
	Obésité	2,5	(1,5-3,4)	2,4	(1,6-3,2)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	2,6	(2,0-3,2)	2,6	(2,0-3,2)	1290
	Supérieur de type court	2,0	(1,4-2,6)	2,1	(1,4-2,7)	885
	Supérieur de type long	2,4	(1,8-3,0)	2,5	(1,8-3,2)	915
REGION***	Flandre	2,1	(1,7-2,5)	2,1	(1,7-2,5)	1766
	Wallonie	2,5	(1,8-3,1)	2,6	(1,9-3,3)	1126
TOTAL		2,4	(2,0-2,7)			3145
ANNEE****	2004	3,1	(2,5-3,7)	3,1	(2,5-3,8)	1867
	2014	2,5	(2,0-2,9)	2,5	(2,1-2,9)	1598

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

**** A titre de comparaison, les contributions de pourcentage moyen sont calculées entre 2004 et 2014 par rapport à la consommation totale par les 14 comparables alimentaires Epic-Soft groupes. La comparaison entre années comprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 17 | Contribution moyenne des matières grasses et des huiles au total des apports en vitamine B2 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

RIB_10_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	0,1	(0,1-0,2)	0,1	(0,1-0,2)	1548
	Femmes	0,2	(0,0-0,3)	0,2	(0,0-0,3)	1597
AGE	3-5	0,1	(0,0-0,3)	0,1	(0,0-0,2)	454
	6-9	0,0	(0,0-0,1)	0,0	(0,0-0,1)	538
	10-13	0,0	(0,0-0,1)	0,0	(0,0-0,1)	449
	14-17	0,1	(0,0-0,3)	0,1	(0,0-0,3)	479
	18-39	0,2	(0,0-0,4)	0,2	(0,0-0,4)	619
	40-64	0,1	(0,1-0,2)	0,1	(0,1-0,2)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	0,2	(0,0-0,3)	0,2	(0,0-0,3)	1969
	Surpoids	0,1	(0,0-0,2)	0,1	(0,0-0,2)	619
	Obésité	0,1	(0,0-0,1)	0,1	(0,0-0,1)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	0,1	(0,1-0,1)	0,1	(0,1-0,1)	1290
	Supérieur de type court	0,1	(0,1-0,1)	0,1	(0,1-0,1)	885
	Supérieur de type long	0,3	(0,0-0,6)	0,3	(0,0-0,6)	915
REGION***	Flandre	0,1	(0,0-0,1)	0,1	(0,0-0,1)	1766
	Wallonie	0,1	(0,1-0,2)	0,1	(0,1-0,2)	1126
TOTAL		0,1	(0,1-0,2)			3145
ANNEE****	2004	3,1	(2,5-3,8)	3,3	(2,6-4,0)	1867
	2014	0,2	(0,1-0,3)	0,2	(0,1-0,3)	1598

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

**** A titre de comparaison, les contributions de pourcentage moyen sont calculées entre 2004 et 2014 par rapport à la consommation totale par les 14 comparables alimentaires Epic-Soft groupes. La comparaison entre années comprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 18 | Contribution moyenne du sucre et des confiseries au total des apports en vitamine B2 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

RIB_11_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	3,4	(3,0-3,9)	3,3	(2,9-3,8)	1548
	Femmes	3,8	(3,1-4,4)	3,7	(3,1-4,4)	1597
AGE	3-5	4,1	(3,4-4,9)	4,1	(3,4-4,8)	454
	6-9	5,5	(4,7-6,4)	5,5	(4,7-6,4)	538
	10-13	5,3	(4,5-6,2)	5,3	(4,5-6,2)	449
	14-17	4,9	(4,0-5,8)	4,9	(4,0-5,8)	479
	18-39	3,4	(2,8-4,0)	3,4	(2,8-4,0)	619
	40-64	2,9	(2,1-3,7)	2,9	(2,1-3,6)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	4,0	(3,5-4,6)	3,8	(3,1-4,5)	1969
	Surpoids	3,3	(2,5-4,0)	3,6	(2,8-4,3)	619
	Obésité	1,9	(1,3-2,6)	2,4	(1,7-3,2)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	3,6	(3,0-4,2)	3,6	(3,0-4,2)	1290
	Supérieur de type court	3,2	(2,7-3,7)	3,1	(2,5-3,6)	885
	Supérieur de type long	4,0	(3,1-5,0)	4,0	(3,0-5,1)	915
REGION***	Flandre	3,5	(3,0-4,1)	3,5	(3,0-4,0)	1766
	Wallonie	4,1	(3,3-4,9)	3,9	(3,1-4,8)	1126
TOTAL		3,6	(3,2-4,0)			3145
ANNEE****	2004	3,0	(2,7-3,3)	2,8	(2,4-3,1)	1867
	2014	3,3	(2,9-3,8)	3,3	(2,8-3,8)	1598

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

**** A titre de comparaison, les contributions de pourcentage moyen sont calculées entre 2004 et 2014 par rapport à la consommation totale par les 14 comparables alimentaires Epic-Soft groupes. La comparaison entre années comprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 19 | Contribution moyenne des pâtisseries et biscuits sucrés au total des apports en vitamine B2 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

RIB_12_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	4,6	(4,0-5,2)	4,5	(3,9-5,2)	1548
	Femmes	4,0	(3,5-4,4)	3,9	(3,5-4,4)	1597
AGE	3-5	4,8	(4,0-5,6)	4,8	(4,0-5,6)	454
	6-9	6,2	(5,2-7,2)	6,2	(5,2-7,1)	538
	10-13	6,9	(5,7-8,1)	6,9	(5,7-8,1)	449
	14-17	6,3	(5,2-7,5)	6,3	(5,2-7,5)	479
	18-39	4,2	(3,5-5,0)	4,2	(3,5-5,0)	619
	40-64	3,2	(2,6-3,8)	3,2	(2,6-3,9)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	4,7	(4,1-5,2)	4,4	(3,7-5,2)	1969
	Surpoids	3,7	(2,9-4,4)	4,1	(3,4-4,9)	619
	Obésité	2,6	(1,9-3,2)	2,7	(2,1-3,3)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	4,1	(3,5-4,6)	4,1	(3,5-4,6)	1290
	Supérieur de type court	4,5	(3,6-5,3)	4,5	(3,6-5,3)	885
	Supérieur de type long	4,4	(3,7-5,2)	4,4	(3,5-5,2)	915
REGION***	Flandre	3,7	(3,2-4,1)	3,6	(3,2-4,1)	1766
	Wallonie	4,8	(4,1-5,5)	4,7	(4,0-5,4)	1126
TOTAL		4,3	(3,9-4,7)			3145
ANNEE****	2004	3,9	(3,5-4,4)	3,8	(3,3-4,3)	1867
	2014	4,0	(3,5-4,5)	4,0	(3,5-4,5)	1598

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

**** A titre de comparaison, les contributions de pourcentage moyen sont calculées entre 2004 et 2014 par rapport à la consommation totale par les 14 comparables alimentaires Epic-Soft groupes. La comparaison entre années comprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 20 | Contribution moyenne des boissons non alcoolisées au total des apports en vitamine B2 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

RIB_13_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	6,1	(5,0-7,3)	6,2	(5,0-7,4)	1548
	Femmes	4,6	(4,0-5,2)	4,6	(4,0-5,2)	1597
AGE	3-5	4,1	(2,6-5,5)	4,1	(2,6-5,5)	454
	6-9	4,1	(2,7-5,5)	4,1	(2,7-5,4)	538
	10-13	3,3	(2,3-4,4)	3,3	(2,3-4,4)	449
	14-17	3,8	(2,5-5,1)	3,8	(2,5-5,1)	479
	18-39	5,7	(4,4-7,0)	5,7	(4,4-7,1)	619
	40-64	5,9	(4,9-6,9)	6,0	(4,9-7,0)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	4,7	(3,8-5,7)	5,0	(3,8-6,3)	1969
	Surpoids	6,0	(4,9-7,1)	6,0	(4,9-7,2)	619
	Obésité	6,6	(4,8-8,5)	6,4	(4,7-8,1)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	6,4	(5,2-7,5)	6,4	(5,2-7,6)	1290
	Supérieur de type court	4,0	(3,2-4,9)	4,1	(3,3-4,9)	885
	Supérieur de type long	5,1	(3,9-6,4)	5,2	(4,0-6,4)	915
REGION***	Flandre	5,2	(4,4-6,1)	5,2	(4,4-6,1)	1766
	Wallonie	5,0	(4,1-5,9)	5,1	(4,2-6,0)	1126
TOTAL		5,3	(4,7-6,0)			3145
ANNEE****	2004	6,8	(6,0-7,6)	7,0	(6,1-7,9)	1867
	2014	5,9	(5,1-6,7)	6,0	(5,2-6,8)	1598

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

**** A titre de comparaison, les contributions de pourcentage moyen sont calculées entre 2004 et 2014 par rapport à la consommation totale par les 14 comparables alimentaires Epic-Soft groupes. La comparaison entre années comprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 21 | Contribution moyenne des boissons alcoolisées au total des apports en vitamine B2 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

RIB_14_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	4,0	(3,1-4,9)	4,2	(3,2-5,2)	1548
	Femmes	1,1	(0,8-1,4)	1,1	(0,8-1,4)	1597
AGE	3-5	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	454
	6-9	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	538
	10-13	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	449
	14-17	0,7	(0,3-1,1)	0,7	(0,3-1,1)	479
	18-39	2,8	(2,1-3,5)	2,9	(2,2-3,6)	619
	40-64	3,6	(2,6-4,6)	3,8	(2,7-4,8)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	2,4	(1,8-2,9)	3,0	(2,3-3,8)	1969
	Surpoids	3,5	(2,2-4,8)	2,8	(1,9-3,8)	619
	Obésité	2,0	(1,1-2,9)	1,5	(0,9-2,1)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	2,4	(1,5-3,4)	2,4	(1,6-3,3)	1290
	Supérieur de type court	2,4	(1,7-3,1)	2,5	(1,8-3,3)	885
	Supérieur de type long	2,9	(2,2-3,6)	3,2	(2,4-4,0)	915
REGION***	Flandre	2,8	(2,1-3,5)	2,9	(2,2-3,6)	1766
	Wallonie	2,1	(1,4-2,7)	2,3	(1,6-3,0)	1126
TOTAL		2,5	(2,0-3,0)			3145
ANNEE****	2004	3,9	(3,4-4,4)	4,2	(3,6-4,8)	1867
	2014	3,2	(2,6-3,8)	3,3	(2,7-3,9)	1598

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

**** A titre de comparaison, les contributions de pourcentage moyen sont calculées entre 2004 et 2014 par rapport à la consommation totale par les 14 comparables alimentaires Epic-Soft groupes. La comparaison entre années comprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 22 | Contribution moyenne des condiments, sauces et épices au total des apports en vitamine B2 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014

RIB_15_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	1,7	(1,2-2,1)	1,6	(1,2-2,1)	1548
	Femmes	1,6	(0,9-2,3)	1,6	(0,9-2,3)	1597
AGE	3-5	0,8	(0,6-1,0)	0,8	(0,6-1,0)	454
	6-9	1,4	(0,9-1,8)	1,4	(0,9-1,8)	538
	10-13	1,5	(1,1-2,0)	1,5	(1,1-2,0)	449
	14-17	1,7	(1,2-2,3)	1,7	(1,2-2,3)	479
	18-39	2,4	(1,3-3,5)	2,4	(1,3-3,5)	619
	40-64	1,1	(0,8-1,4)	1,1	(0,8-1,4)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	1,7	(1,3-2,1)	1,8	(1,3-2,3)	1969
	Surpoids	1,3	(0,7-1,8)	1,3	(0,8-1,8)	619
	Obésité	2,1	(0,1-4,0)	2,4	(0,4-4,3)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	1,9	(1,1-2,8)	1,9	(1,1-2,7)	1290
	Supérieur de type court	1,2	(0,9-1,4)	1,2	(0,9-1,4)	885
	Supérieur de type long	1,7	(1,0-2,3)	1,6	(1,0-2,2)	915
REGION***	Flandre	1,9	(1,3-2,6)	2,0	(1,3-2,6)	1766
	Wallonie	1,2	(0,9-1,5)	1,2	(0,8-1,5)	1126
TOTAL		1,6	(1,2-2,0)			3145

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 23 | Contribution moyenne du bouillon au total des apports en vitamine B2 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014

RIB_16_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1548
	Femmes	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1597
AGE	3-5	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	454
	6-9	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	538
	10-13	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	449
	14-17	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	479
	18-39	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	619
	40-64	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1969
	Surpoids	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	619
	Obésité	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1290
	Supérieur de type court	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	885
	Supérieur de type long	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	915
REGION***	Flandre	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1766
	Wallonie	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1126
TOTAL		0,0	(0,0-0,0)			3145

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 24 | Contribution moyenne des produits divers (certains produits végétariens, substituts de repas, produits diététiques) au total des apports en vitamine B2 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014

RIB_17_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	0,2	(0,0-0,4)	0,2	(0,0-0,4)	1548
	Femmes	0,4	(0,1-0,7)	0,4	(0,1-0,8)	1597
AGE	3-5	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	454
	6-9	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	538
	10-13	0,0	(0,0-0,1)	0,0	(0,0-0,1)	449
	14-17	0,6	(0,0-1,3)	0,6	(0,0-1,2)	479
	18-39	0,3	(0,1-0,5)	0,3	(0,1-0,5)	619
	40-64	0,4	(0,1-0,8)	0,4	(0,1-0,8)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	0,3	(0,0-0,5)	0,3	(0,0-0,5)	1969
	Surpoids	0,4	(0,0-0,7)	0,4	(0,0-0,8)	619
	Obésité	0,6	(0,0-1,3)	0,4	(0,0-0,9)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	0,3	(0,0-0,5)	0,2	(0,0-0,5)	1290
	Supérieur de type court	0,3	(0,0-0,7)	0,3	(0,0-0,7)	885
	Supérieur de type long	0,5	(0,0-0,9)	0,5	(0,0-0,9)	915
REGION***	Flandre	0,4	(0,1-0,7)	0,4	(0,1-0,6)	1766
	Wallonie	0,3	(0,0-0,6)	0,3	(0,0-0,7)	1126
TOTAL		0,3	(0,1-0,5)			3145

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 25 | Contribution moyenne des chips, biscuits salés et apéritifs au total des apports en vitamine B2 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014

RIB_18_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	0,7	(0,5-1,0)	0,7	(0,5-0,9)	1548
	Femmes	0,5	(0,4-0,7)	0,5	(0,4-0,6)	1597
AGE	3-5	0,3	(0,2-0,4)	0,3	(0,2-0,4)	454
	6-9	0,5	(0,3-0,7)	0,5	(0,3-0,7)	538
	10-13	0,9	(0,6-1,2)	0,9	(0,6-1,2)	449
	14-17	1,4	(0,9-2,0)	1,4	(0,9-2,0)	479
	18-39	0,9	(0,6-1,2)	0,9	(0,5-1,2)	619
	40-64	0,3	(0,1-0,4)	0,3	(0,1-0,4)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	0,7	(0,5-0,9)	0,6	(0,4-0,8)	1969
	Surpoids	0,5	(0,3-0,7)	0,5	(0,3-0,7)	619
	Obésité	0,4	(0,1-0,7)	0,5	(0,2-0,8)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	0,6	(0,4-0,8)	0,6	(0,4-0,8)	1290
	Supérieur de type court	0,8	(0,5-1,2)	0,9	(0,5-1,2)	885
	Supérieur de type long	0,4	(0,3-0,5)	0,3	(0,2-0,4)	915
REGION***	Flandre	0,7	(0,5-0,8)	0,6	(0,5-0,8)	1766
	Wallonie	0,6	(0,4-0,9)	0,6	(0,3-0,9)	1126
TOTAL		0,6	(0,5-0,7)			3145

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 26 | Contribution moyenne des compléments alimentaires au total des apports en vitamine B2 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014

RIB_20_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	2,1	(1,3-2,9)	2,1	(1,3-3,0)	1548
	Femmes	4,3	(3,1-5,4)	4,3	(3,1-5,5)	1597
AGE	3-5	2,4	(1,4-3,5)	2,4	(1,4-3,4)	454
	6-9	1,4	(0,8-2,1)	1,4	(0,8-2,1)	538
	10-13	1,6	(0,7-2,5)	1,6	(0,7-2,5)	449
	14-17	2,3	(1,2-3,4)	2,3	(1,2-3,5)	479
	18-39	3,8	(2,4-5,2)	3,7	(2,4-5,1)	619
	40-64	3,5	(2,3-4,7)	3,5	(2,2-4,7)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	2,4	(1,6-3,2)	2,5	(1,5-3,5)	1969
	Surpoids	4,2	(2,6-5,9)	4,0	(2,6-5,5)	619
	Obésité	3,0	(1,4-4,5)	2,9	(1,3-4,4)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	2,9	(1,9-4,0)	2,9	(1,9-4,0)	1290
	Supérieur de type court	3,3	(2,0-4,7)	3,5	(2,0-4,9)	885
	Supérieur de type long	3,6	(2,1-5,0)	3,5	(2,1-4,9)	915
REGION***	Flandre	3,2	(2,3-4,1)	3,2	(2,3-4,1)	1766
	Wallonie	3,1	(2,0-4,1)	3,1	(2,0-4,1)	1126
TOTAL		3,2	(2,5-3,9)			3145

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

6. BIBLIOGRAPHIE

- (1) Hoge Gezondheidsraad. Voedingsaanbevelingen voor België - Partim I: vitamines en sporenelementen. Brussel: HGR; 2015. Report No.: Advies nr. 9164 & 9174.
- (2) Hoge Gezondheidsraad. Voedingsaanbevelingen voor België. Herziening 2009, nr. 8309. Brussel: Hoge Gezondheidsraad; 2009.
- (3) Dekkers A, Verkaik-Kloosterman J, van Rossum C, Ocké M. SPADE: Statistical Program to Assess habitual Dietary Exposure. User's manual. Version 2.0. National Institute for Public Health and the Environment (RIVM); 2014 Dec 1.
- (4) Dekkers AL, Verkaik-Kloosterman J, van Rossum CT, Ocke MC. SPADE, a new statistical program to estimate habitual dietary intake from multiple food sources and dietary supplements. *J Nutr* 2014 Dec;144(12):2083-91.
- (5) O'Brien MM, Kiely M, Harrington KE, Robson PJ, Strain JJ, Flynn A. The North/South Ireland food consumption survey: vitamin intakes in 18GÇô64-year-old adults. *Public health nutrition* 2001;4(5a):1069-79.
- (6) Whitton C, Nicholson SK, Roberts C, Prynne CJ, Pot GK, Olson A, et al. National Diet and Nutrition Survey: UK food consumption and nutrient intakes from the first year of the rolling programme and comparisons with previous surveys. *British journal of nutrition* 2011;106:1899-914.
- (7) National Institute for Public Health and the Environment. Dutch National Food consumption Survey 2007-2010. 2011.
- (8) Mensink GBM, Fletcher R, Gurinovic M, Huybrechts i, Lafay L, Serra-Majem L, et al. Mapping low intake of micronutrients across Europe. *British journal of nutrition* 2013;110(04):755-73.
- (9) EFSA - European Food Safety Agency. Tolerable upper intake levels for vitamins and minerals. 2006.
- (10) Technical University of Denmark. Dietary habits in Denmark 2011-2013. Main results. 2015. 30-3-2016. <http://www.food.dtu.dk/english/News/2015/03/Positive-trends-in-the-Danish-diet?id=898548f9-9dbc-4ca4-8a95-23243ee8a979>

5.3 VITAMINE B6

AUTEUR

Eveline TEPPERS

Remerciements

Ce travail n'aurait pu être réalisé sans la collaboration de toute une série de personnes. Nos remerciements vont particulièrement à :

Les participants à l'enquête et les enquêteurs qui ont collecté l'information ;

Loes Brocatus, Charlotte Stiévenart et Sofie Van den Abeele pour la préparation et l'organisation du travail de terrain, de même que leur apport dans la gestion de la base de données ;

Ledia Jani pour l'organisation et la logistique de l'enquête, de même que tout le travail en ce qui concerne le lay-out de ce rapport ;

Sarah Bel, Koenraad Cuypers, Karin De Ridder, Thérèse Lebacq, Cloë Ost et Eveline Teppers pour la gestion et l'analyse des données ;

Koenraad Cuypers pour la coordination du projet.

Veillez référer aux résultats de ce chapitre de la manière suivante:

Teppers E. Vitamine B6. In: Bel S, Tafforeau J (ed.). Enquête de Consommation Alimentaire 2014-2015. Rapport 4. WIV-ISP, Bruxelles, 2016.

TABLE DES MATIÈRES

Résumé	953
1. Introduction	955
1.1. Recommandations nutritionnelles	955
1.1.1. Apports de référence de la population	955
1.1.2. Besoins moyens	956
1.1.3. Apport maximal tolérable	956
2. Instruments	958
2.1. Rappels de consommation alimentaire de 24 heures	958
2.2. Indicateurs	958
3. Résultats	959
3.1. Apports habituels	959
3.2. Recommandations nutritionnelles	960
3.2.1. Apports de référence de la population	960
3.2.2. Besoins moyens	962
3.2.3. Apport maximal tolérable	964
3.3. Sources de vitamine B6	964
4. Discussion	967
4.1. Conclusion	969
5. Tableaux	970
6. Bibliographie	996

RÉSUMÉ

Il est important en termes de santé, d'avoir un apport suffisant en vitamine B6 provenant de l'alimentation. Cette vitamine est importante en effet pour le métabolisme, la dégradation et la constitution des acides aminés à partir desquels se forment les protéines. La vitamine B6 régule également l'action de certaines hormones et est nécessaire pour la croissance, l'hématopoïèse, le système immunitaire et le système nerveux. La vitamine B6 provient de nombreuses sources alimentaires, aussi bien d'origine végétale qu'animale : viande, œufs, poisson, pain et produits céréaliers, pommes de terre, légumineuses, légumes, produits laitiers et fromage.

Apports habituels

En Belgique, en 2014, la population âgée de 3 à 64 ans présente des apports habituels moyens en vitamine B6 provenant de l'alimentation de 1,52 mg par jour. Lorsque les compléments alimentaires sont également pris en compte, les apports moyens augmentent de 13 % pour passer à 1,71 mg par jour. La prise en compte des compléments entraîne surtout une augmentation des apports habituels chez les femmes, et ce en particulier chez les enfants (3-9 ans) et les adultes (18-64 ans).

Les apports habituels moyens en vitamine B6 provenant de l'alimentation sont plus élevés chez les hommes (1,71 mg par jour) que chez les femmes (1,34 mg par jour). Lorsque les compléments alimentaires sont également pris en compte, il n'y a plus que les garçons adolescents (10-17 ans) qui présentent des apports plus élevés en vitamine B6 que les filles du même âge. Les apports habituels en vitamine B6 (avec ou sans prise en compte des compléments) augmentent légèrement avec l'âge, en particulier au sein de la population masculine. On observe en 2014 une diminution des apports habituels moyens en vitamine B6 pour la population belge entre 15 et 64 ans (1,57 mg par jour) par rapport à 2004 (2,06 mg par jour).

Recommandations nutritionnelles

Les **apports de référence de la population (ARP)**, préconisés par le Conseil Supérieur de la Santé (CSS), pour la vitamine B6 correspondent à 0,6-1,5 mg par jour pour les enfants et les adolescents en fonction de l'âge (3-18 ans) et du sexe, 3,0 mg par jour pour les hommes adultes et 2,0 mg par jour pour les femmes adultes..

En Belgique, en 2014, environ 20 % de la population (aussi bien chez les hommes que les femmes) entre 3 et 64 ans présentent des apports en vitamine B6 provenant de l'alimentation qui répondent aux recommandations en termes d'apports de référence de la population. Ce pourcentage monte à 24 % pour les hommes et 32 % pour les femmes lorsque les compléments alimentaires sont également pris en compte. Chez les adultes, il y a moins d'hommes (18-39 ans : 12 % ; 40-64 ans : 7 %) que de femmes (18-39 ans : 23 % ; 40-64 ans : 19 %) qui présentent des apports habituels en vitamine B6 provenant de l'alimentation et des compléments qui in répondent aux recommandations en termes d'ARP.

Le pourcentage de la population qui répond aux recommandations en termes d'ARP pour les apports en vitamine B6 diminue fortement avec l'âge. En outre, ce pourcentage a diminué chez les 15 - 64 ans en 2014 par rapport à 2004 (hommes : de 25 à 10 %, femmes : de 34 à 11 %).

Les apports habituels en vitamine B6 ont également été comparés aux **besoins moyens (BM)** définis par l'European Food Safety Authority (EFSA) ; ceci fournit une meilleure indication au sujet des groupes de population présentant un risque d'apports insuffisants. Les BM pour la vitamine B6 correspondent à 0,5-1,2 mg par jour pour les enfants et les adolescents âgés de 3 à 14 ans, 1,3 mg par jour pour les femmes et 1,5 mg par jour pour les hommes entre 15 et 64 ans.

En Belgique, en 2014, 36 % des hommes et 47 % des femmes présentent des apports en vitamine B6 provenant de l'alimentation qui se situent en dessous des BM. Cette proportion diminue légèrement pour passer respectivement à 34 % et 43 % lorsque les apports provenant des compléments alimentaires sont également pris en compte. Les femmes présentent donc un risque légèrement plus élevé que les hommes d'apports insuffisants en vitamine B6.

La proportion de la population qui se situe en dessous des BM augmente avec l'âge et atteint un pic à la fin de l'adolescence et chez les jeunes adultes.

Ici aussi on observe une augmentation en 2014 du pourcentage des 15-64 ans qui se situent en dessous des recommandations alimentaires pour les apports habituels en vitamine B6 par rapport à 2004 (hommes : de 16 à 39 % ; femmes : de 21 à 50 %).

L'apport maximal tolérable (AMT), préconisés par le Conseil Supérieur de la Santé (CSS), pour la Vitamine B6 a été fixé à 5-20 mg par jour pour les enfants et les adolescents, en fonction de leur âge (3-18 ans), et 25 mg par jour pour les adultes.

En Belgique, en 2014, moins de 0,05 % de la population belge (3-64 ans) présente des apports habituels en vitamine B6 provenant de l'alimentation qui sont supérieurs à l'AMT. Lorsque les compléments sont également pris en compte, 0,44 % des femmes (0,89 % dans le groupe d'âge des 40-64 ans) présentent des apports habituels en vitamine B6 supérieurs à l'AMT. Cela montre qu'il existe chez les femmes, par le biais des apports provenant de compléments, un risque minime, mais pas négligeable, d'apports excessifs en vitamine B6 pouvant éventuellement générer une neurotoxicité, des troubles de la mémoire et des lésions cutanées.

Sources alimentaires de vitamine B6

En Belgique, en 2014, les six groupes alimentaires « Viande, produits dérivés et végétariens » (27 %), « Céréales et produits céréaliers » (12 %), « Pommes de terre et autres tubercules » (10 %), « Légumes » (10 %), « Fruits » (8 %) et « Produits laitiers et substituts » (8 %) constituent les principales sources alimentaires de vitamine B6 dans la population âgée de 3 à 64 ans. Les compléments alimentaires représentent quant à eux une contribution de 4 % à l'apport total en vitamine B6.

1. INTRODUCTION

La vitamine B6 (ou pyridoxine) est une vitamine soluble dans l'eau, peu stable en milieu neutre ou alcalin, et sensible à la chaleur et à la lumière du soleil.

La vitamine B6 est importante pour le métabolisme, en particulier sous sa forme active (phosphate de pyridoxal-5), notamment en ce qui concerne les acides aminés. Des observations récentes suggèrent que des apports adéquats en vitamine B6 permettant d'assurer une concentration plasmatique adéquate du phosphate de pyridoxal-5, peuvent avoir un effet protecteur contre le développement de certaines formes de cancer, de maladies cardio-vasculaires et de la maladie de Parkinson (1). Une carence en vitamine B6 dans sa forme active se manifeste par un retard de croissance, une alopecie, un retard du développement osseux, de l'anémie ainsi que différents troubles neurologiques associés à une formation insuffisante de neurotransmetteurs (2).

La viande (poulet et bœuf), les œufs, le poisson, les produits céréaliers, les pommes de terre et les légumineuses sont de bonnes sources de vitamine B6. Les légumes, le lait et le fromage contiennent de la vitamine B6 en plus petites quantités.

1.1. RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES

1.1.1. Apports de référence de la population

Ainsi que le montre le Tableau 1, les apports de référence de la population (ARP)¹ pour la vitamine B6, déterminés en fonction de l'importance de l'apport de protéines, varient de 0,6 mg par jour pour les jeunes enfants âgés de 1 à 3 ans à 2,0-3,0 mg par jour pour les adultes âgés de 19 à 64 ans (2). Les ARP augmentent donc avec l'âge. À partir de 7 ans, on observe une différence entre les sexes, avec des ARP plus élevés chez les hommes que chez les femmes. Les ARP pour les adultes en 2015, de 2,0 à 3,0 mg par jour, ont légèrement augmenté par rapport à ce qui était recommandé en 2009, à savoir de 1,8 à 2,0 mg par jour (3;4). Les ARP pour la vitamine B6 pour les femmes pendant la grossesse et l'allaitement, de même que pour les adultes de plus de 64 ans, ne sont pas pris en compte dans le cadre l'enquête de consommation alimentaire 2014-2015.

Tableau 1 | Recommandations concernant l'apport de référence de la population (ARP) pour la vitamine B6 (en mg par jour) en Belgique, par sexe et par âge, Conseil Supérieur de la Santé, Belgique, 2015

Age	Sexe	Vitamine B6, mg par jour
1-3 ans	H/F	0,6
4-6 ans	H/F	0,8
7-14 ans	H	1,3
	F	1,1
15-18 ans	H	1,5
	F	1,2
19-64 ans	H	3,0
	F	2,0

Source: Conseil Supérieur de la Santé, 2015 (2).

¹ Les ARP correspondent à l'apport qui est estimé comme suffisant pour subvenir aux besoins de presque tous les individus en bonne santé (97,5%) dans un groupe donné de la population.

1.1.2. Besoins moyens

Alors que les ARP correspondent à l'apport qui est considéré comme suffisant pour répondre aux besoins de pratiquement tous les individus (97,5 %) en bonne santé dans un groupe donné de la population, les besoins moyens (BM) correspondent à l'apport qui est considéré comme suffisant pour répondre aux besoins de la moitié des personnes en bonne santé dans un groupe donné de la population. La comparaison des apports habituels en vitamine B6 avec les besoins moyens fournira ainsi une meilleure estimation des groupes de population présentant un risque d'apports insuffisants en vitamine B6 (5;6).

Les besoins moyens pour la vitamine B6 ont été révisés par l'European Food Safety Authority (EFSA) en 2016 (7) et sont différents pour les hommes et les femmes à partir de la fin de l'adolescence. Les BM sont compris entre 0,5 mg par jour pour les jeunes enfants et 1,3 mg par jour pour les femmes adultes et 1,5 mg par jour pour les hommes adultes (tableau 2).

Tableau 2 | Recommandations concernant les besoins moyens (BM) de vitamine B6 (mg par jour), par sexe et par âge, EFSA, 2016

Age	Sexe	Vitamine B6, mg par jour
1-3 ans	H/F	0,5
4-6 ans	H/F	0,6
7-10 ans	H/F	0,9
11-14 ans	H/F	1,2
15-64 ans	H	1,5
	F	1,3

Source: EFSA, 2016 (7).

1.1.3. Apport maximal tolérable

La consommation à long terme d'apports trop élevés en vitamine B6 (par exemple, par le biais de la consommation de compléments fortement dosés en vitamine B6) peut conduire à une forme sévère de neuropathie périphérique avec perte de réflexes dans les bras et les jambes ainsi qu'à une ataxie sensorielle. Une telle neurotoxicité a été observée pour une dose de 2 g de vitamine B6 par jour, ce qui correspond à 1000 fois les ARD (3;4). Il existe d'autres manifestations de toxicité résultant d'une consommation excessive de vitamine B6 comme la photosensibilité, les lésions cutanées et les troubles de la mémoire (4). La photosensibilité avec lésions cutanées peut déjà se produire lorsque les apports en vitamine B6 passent à 200 mg par jour (4). En raison de la toxicité d'une dose excessive de vitamine B6, un apport maximal tolérable (AMT)² a été défini (Tableau 3) : il est de 5 mg par jour pour les jeunes enfants entre 1 et 3 ans, et passe à 25 mg par jour pour les adultes entre 19 et 64 ans.

² L'AMT est l'apport maximal considéré selon les données disponibles actuelles comme n'ayant pas d'effet négatif attendu ou observé sur la santé.

Tableau 3 | Recommandations concernant l'apport maximal tolérable (AMT) de vitamine B6 (mg par jour) en Belgique, par sexe et par âge, Conseil Supérieur de la Santé, 2015

Age	Sexe	Vitamine B6, mg par jour
1-3 ans	H/F	5
4-6 ans	H/F	7
7-10 ans	H/F	10
11-14 ans	H/F	15
15-18 ans	H/F	20
19-64 ans	H/F	25

Source: Conseil Supérieur de la Santé, 2015 (2).

2. INSTRUMENTS

2.1. RAPPELS DE COSOMMATION ALIMENTAIRE DE 24 HEURES

Les participants ont été interrogés à deux reprises par des diététicien(ne)s, qui avaient suivi une formation spécifique. Les questions ont porté sur toutes les quantités et les types d'aliments qu'ils avaient consommés tout au long de la journée précédant l'interview.

Afin de soutenir au maximum la mémoire des participants, les différents repas ont été passés en revue, par exemple, petit déjeuner, dix heures, etc. Dans une deuxième phase, les aliments et la quantité dans laquelle ils avaient été consommés lors de chaque repas ont également été passés en revue. Cette procédure de collecte des données a été réalisée de manière standardisée au moyen du logiciel GloboDiet³.

Après avoir effectué un contrôle de qualité, les aliments consommés ont été couplés à des tables de composition des aliments. Chaque table comprend des informations nutritionnelles relatives aux différents aliments. En d'autres termes, chaque aliment consommé a donc été associé à sa teneur en énergie, en macronutriments (lipides, glucides, protéines) et en micronutriments (vitamines, minéraux et oligo-éléments), ce qui permet d'étudier l'apport de ces aliments en micronutriments, tels que la vitamine B6.

2.2. INDICATEURS

Deux séries d'analyses ont été réalisées sur base des données collectées lors des deux journées d'interview ; ces dernières ont été réalisées au moyen du logiciel SPADE (8;9)⁴ :

- le premier type permet de réaliser une estimation des apports habituels en vitamine B6 provenant de l'alimentation (aliments enrichis inclus) ; on a utilisé ici une modélisation de la consommation quotidienne ;
- le second type procède à une estimation des apports habituels en vitamine B6 provenant de l'alimentation et des compléments alimentaires, en modélisant ici l'apport combiné provenant de l'alimentation et des compléments. Pour ces analyses, la proportion d'individus qui ne consomment pas de compléments alimentaires contenant des vitamines B6 (information disponible via le questionnaire de fréquence de consommation alimentaire) a été prise en compte. Sur 2.349 participants pour lesquels l'information était disponible, 1908 participants (soit 81,2 % de l'échantillon) ont indiqué ne jamais avoir consommé de compléments alimentaires contenant des vitamines B6.

Les apports habituels en vitamine B6 sont exprimés en milligrammes par jour. Les résultats sont comparés avec les recommandations du Conseil supérieur de la santé, qui fixe des apports de référence de la population (ARP) et l'apport maximal tolérable (AMT) pour la vitamine B6 (Tableaux 1 et 3) (2). En outre, il est vérifié dans quelle mesure la population répond aux directives de l'EFSA pour les besoins moyens (BM) pour la vitamine B6 (Tableau 2) (7).

³ Se référer à la Section « Introduction générale et méthodologie » de l'enquête pour davantage d'informations sur le rappel de consommation alimentaire.

⁴ Se référer à la Section « Introduction générale et méthodologie » de l'enquête pour davantage d'informations concernant le fonctionnement du logiciel SPADE®.

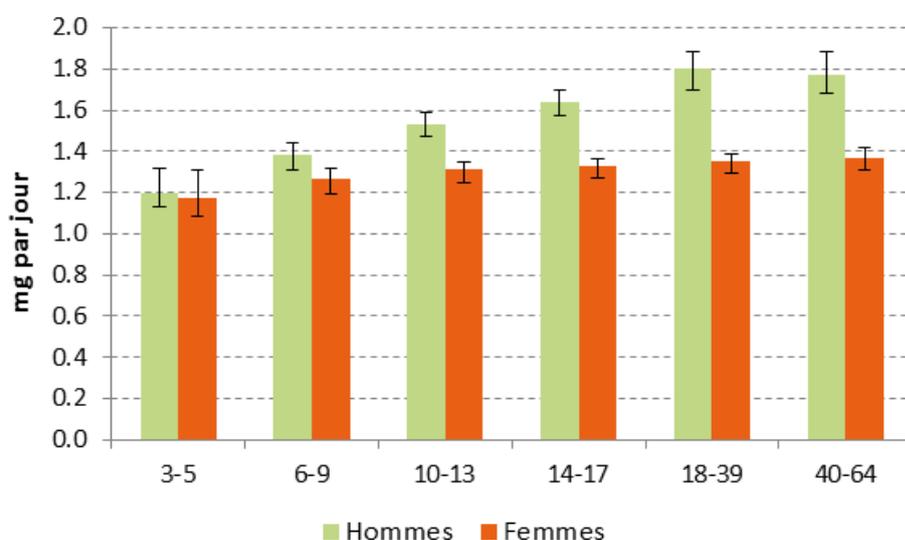
3. RÉSULTATS

3.1. APPORTS HABITUELS

En Belgique, en 2014, les apports habituels moyens en vitamine B6 provenant de l'alimentation s'élevaient à 1,52 mg par jour. Lorsque les compléments alimentaires sont également pris en compte, les apports moyens en vitamine B6 augmentent significativement (de 13 %) pour passer à 1,71 mg par jour.

Les apports moyens en vitamine B6 provenant uniquement de l'alimentation sont significativement plus élevés chez les hommes (1,71 mg par jour) que chez les femmes (1,34 mg par jour). Cette différence apparaît à partir de l'adolescence (Figure 1).

Figure 1 | Apports habituels en vitamine B6 (en mg par jour) provenant des aliments au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par sexe et par âge, Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014

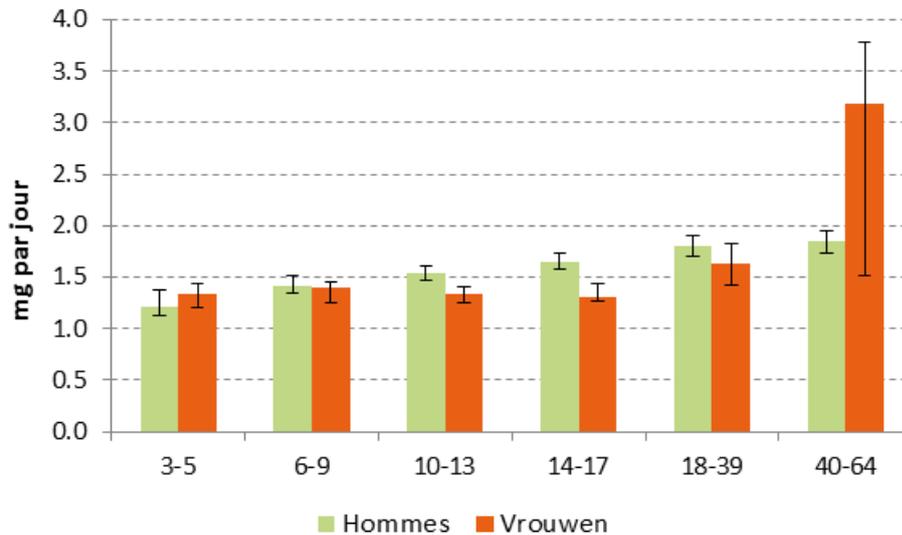


La prise en compte des compléments alimentaires assure une augmentation des apports moyens totaux de 1 % pour les hommes (1,73 mg par jour) et de 62 % pour les femmes (2,17 mg par jour). Les plus fortes augmentations sont observées chez les femmes dans les groupes d'âge :

- 3-5 ans : 15 % de 1,17 à 1,34 mg par jour ;
- 6-9 ans : 10 % de 1,27 à 1,40 mg par jour ;
- 18-39 ans : 21 % de 1,35 à 1,63 mg par jour ;
- 40-64 ans : 133 % de 1,37 à 3,19 mg par jour.

La différence entre les sexes, les hommes ayant des apports moyens en vitamine B6 plus élevés que les femmes, se manifeste moins fortement lorsque les apports combinés en vitamine B6 provenant de l'alimentation et des compléments sont analysés. En effet, il n'y a plus qu'à l'adolescence (10-17 ans) que les garçons présentent des apports significativement plus élevés que les filles (Figure 2).

Figure 2 | Apports habituels en vitamine B6 (en mg par jour) provenant des aliments et des compléments alimentaires au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par sexe et par âge, Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014



Les apports habituels en vitamine B6 provenant de l'alimentation augmentent légèrement avec l'âge. Cette tendance est plus marquée chez les hommes que chez les femmes.

Les 3-5 ans présentent des apports moyens en vitamine B6 significativement plus faibles (1,27 mg par jour) que les autres groupes d'âge (1,42 à 1,91 mg par jour). En outre, les adultes présentent des apports moyens en vitamine B6 significativement plus élevés que les autres groupes d'âge.

On observe une augmentation (de 2 à 23 % selon les différents groupes d'âge) de l'apport habituel en vitamine B6 quand les compléments sont pris en compte en plus de l'alimentation habituelle. L'augmentation la plus importante se produit dans le groupe d'âge des 40-64 ans (+ 23 %, de 1,55 à 1,91 mg par jour).

On n'observe pas de grandes différences dans les apports habituels en vitamine B6 provenant de l'alimentation et des compléments en fonction de l'IMC, du niveau d'éducation ou du lieu de résidence.

L'analyse des apports habituels moyens en vitamine B6 provenant de l'alimentation (pour la population belge âgée de 15 à 64 ans) montre que ceux-ci ont baissé sensiblement entre 2004 (2,06 mg par jour) et 2014 (1,57 mg par jour). Cette différence se manifeste aussi bien chez les hommes (2,34 contre 1,81 mg par jour) que chez les femmes (1,77 contre 1,36 mg par jour).

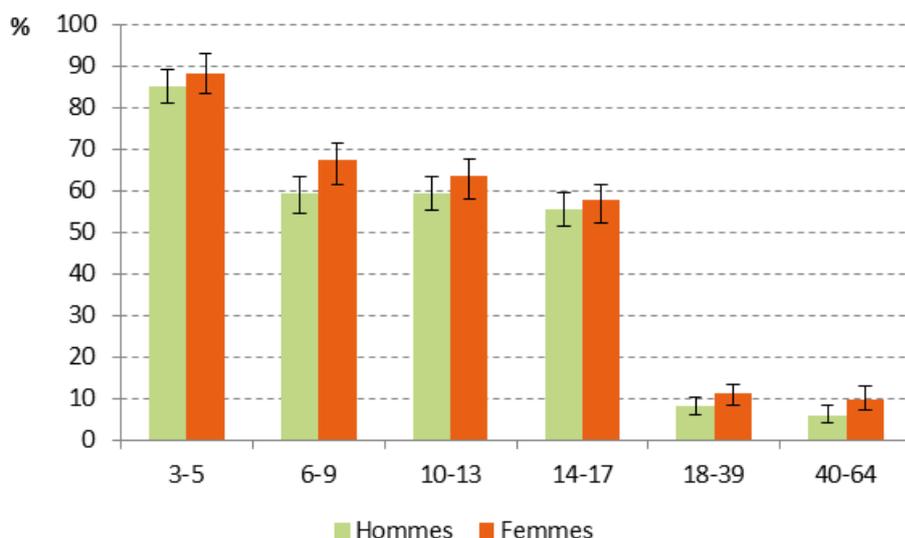
3.2. RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES

3.2.1. Apports de référence de la population

Étant donné que les apports de référence de la population (ARP) pour la vitamine B6 ont été définis de manière spécifique à l'âge et au sexe, les apports habituels sont comparés avec les recommandations séparément pour les hommes et les femmes.

En Belgique, en 2014, 20 % des hommes et 23 % des femmes entre 3 et 64 ans présentent des apports habituels en vitamine B6 provenant de l'alimentation qui répondent aux recommandations en termes d'ARP. On n'observe pas de différence significative (sur base des intervalles de confiance à 95 %) entre les sexes à ce sujet (Figure 3).

Figure 3 | Proportion de la population (3-64 ans) avec un apport habituel en vitamine B6 provenant des aliments qui répondent aux recommandations en termes d'ARP, par sexe et par âge, Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014



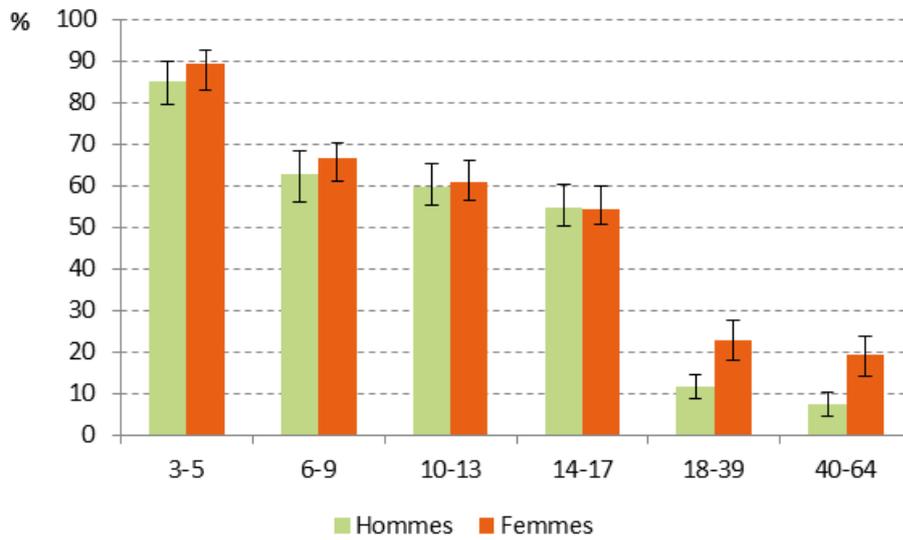
Pour les apports basés à la fois sur l'alimentation et les compléments alimentaires, 24 % des hommes et 32 % des femmes entre 3 et 64 ans présentent des apports en vitamine B6 qui répondent aux recommandations en termes d'ARP. Dans ce cas, on observe une différence significative entre les sexes. Cette différence se situe à l'âge adulte où les hommes sont plus moins nombreux que de femmes (dans les groupes d'âge 18-39 ans et 40-64 ans) respecter la recommandation en termes d'ARP pour la vitamine B6 (Figure 4).

La proportion de la population dont les apports qui répondent aux recommandations en termes d'ARP (résultant de l'alimentation seule d'une part et de l'alimentation et des compléments d'autre part) diminue avec l'âge. On observe notamment une forte baisse entre les 3-5 ans et les 6-9 ans, et de la fin de l'adolescence (14-17 ans) à l'âge adulte (Figures 3 et 4).

On n'observe pas de différences significatives (sur base des intervalles de confiance à 95 %) à ce sujet en fonction du niveau d'éducation, de l'IMC ou du lieu de résidence.

En 2014, 10 % des hommes et 11 % des femmes (entre 15 et 64 ans) présentent des apports habituels en vitamine B6 provenant de l'alimentation qui répondent aux recommandations en termes d'ARP. Ces pourcentages sont significativement plus bas que ceux observés en 2004 (respectivement 25 % pour les hommes et 34 % pour les femmes).

Figure 4 | Proportion de la population (3-64 ans) avec un apport habituel en vitamine B6 provenant des aliments et des compléments alimentaires qui répondent aux recommandations en termes d'ARP, par sexe et par âge, Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014



3.2.2. Besoins moyens

Il est possible sur base des besoins moyens de faire une meilleure estimation des groupes de la population présentant un risque d'apports insuffisants en vitamine B6. C'est pourquoi on a estimé qu'il était important de mesurer la proportion de personnes présentant des apports en vitamine B6 inférieurs aux BM.

En Belgique, en 2014, 36 % des hommes et 47 % des femmes (entre 3 et 64 ans) présentent des apports en vitamine B6 provenant de l'alimentation qui sont inférieurs aux BM. Ceci qui pourrait indiquer que les apports en Vitamine B6 sont insuffisants. Le pourcentage d'hommes présentant des apports insuffisants en vitamine B6 provenant de l'alimentation est significativement plus faible que le pourcentage de femmes, et ceci se manifeste dès l'adolescence (Figure 5).

34 % des hommes et 43 % des femmes (entre 3 et 64 ans) présentent des apports en vitamine B6 (provenant à la fois de l'alimentation et des compléments alimentaires) qui sont inférieurs aux BM. Encore une fois, ce pourcentage est plus faible chez les hommes par rapport aux femmes, et ceci se manifeste surtout à l'adolescence (Figure 6).

La proportion de la population avec des apports inférieurs aux BM (provenant de l'alimentation seule d'une part et de l'alimentation et des compléments alimentaires d'autre part) augmente avec l'âge, avec un pic à la fin de l'adolescence et au début de l'âge adulte (Figures 5 et 6).

Figure 5 | Proportion de la population (3-64 ans) avec un apport habituel en vitamine B6 provenant des aliments en dessous des BM, par sexe et par âge, Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014

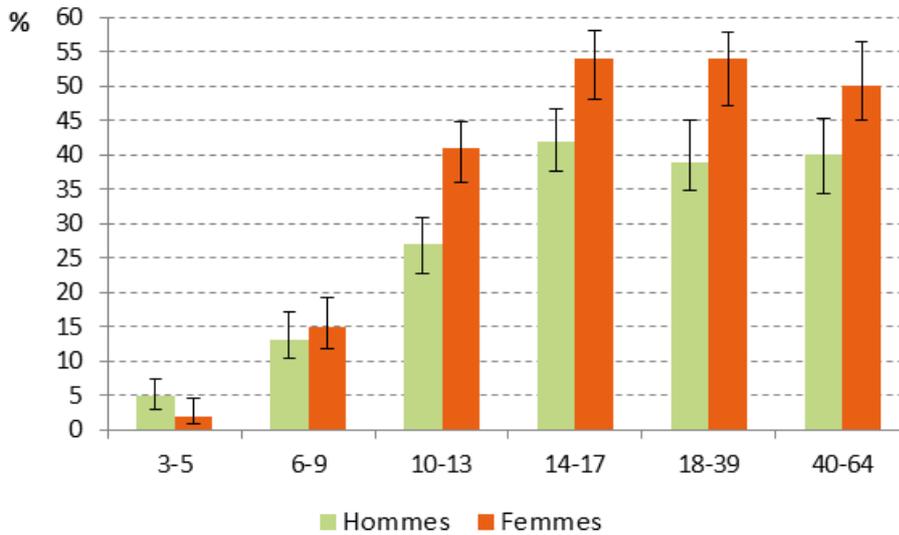
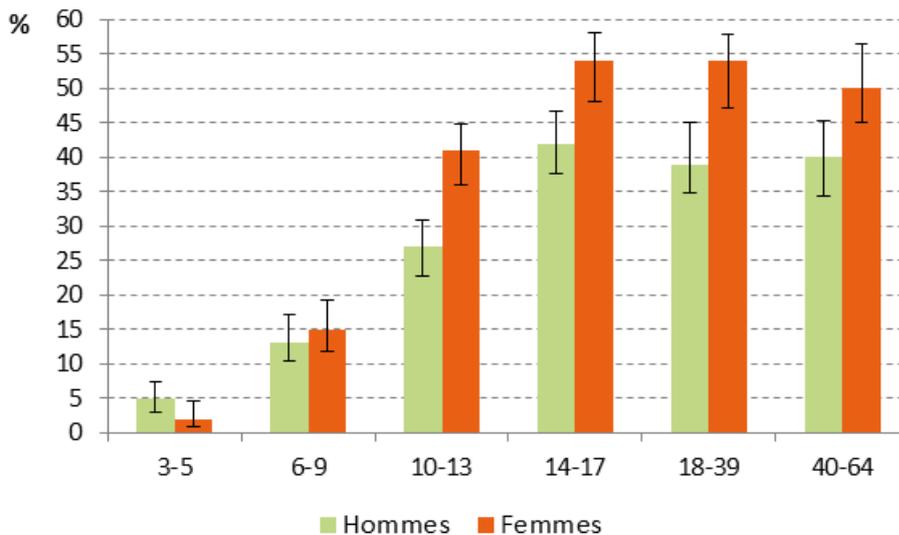


Figure 6 | Proportion de la population (3-64 ans) avec un apport habituel en vitamine B6 provenant des aliments et des compléments alimentaires en dessous des BM, par sexe et par âge, Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014



On n'observe pas de différence significative (sur base des intervalles de confiance à 95 %) à ce sujet en fonction du niveau d'éducation ou de l'IMC.

On observe une différence significative en fonction du lieu de résidence, mais seulement chez les hommes: le pourcentage d'hommes se situant en dessous des recommandations en termes de BM pour les apports en vitamine B6 provenant de l'alimentation est plus élevé en Wallonie (42 %) qu'en Flandre (31 %).

Enfin, en 2014, 39 % des hommes et 50 % des femmes (entre 15 et 64 ans) présentent des apports en vitamine B6 provenant de l'alimentation qui sont inférieurs aux BM. Ces pourcentages sont significativement plus élevés que ceux qui avaient été observés en 2004 (respectivement 16 % chez les hommes et 21 % chez les femmes).

3.2.3. Apport maximal tolérable

À titre de comparaison avec les recommandations en ce qui concerne l'apport maximal tolérable (AMT) par groupe d'âge, moins de 0,05 % de la population belge présentent des apports en vitamine B6 provenant de l'alimentation qui sont supérieurs à cet AMT.

Pour les apports combinés en vitamine B6 provenant de l'alimentation et des compléments alimentaires, 0,44 % des femmes présentent des apports supérieurs à l'AMT, le pourcentage le plus élevé se trouvant dans le groupe d'âge des 40-64 ans (0,89 %).

3.3. SOURCES DE VITAMINE B6

En Belgique, en 2014, les groupes d'aliments « Viande, produits dérivés et végétariens » et « Céréales et produits céréaliers » constituent les sources les plus importantes d'apport en vitamine B6, avec des contributions moyennes respectives de 26,9 % et 12,0 %. Ils sont suivis par les « Pommes de terre et autres tubercules » (9,8 %) et les « Légumes » (9,9 %), qui contribuent en moyenne chacun pour environ 10 % aux apports en vitamine B6. Les groupes « Fruits » (8,2%) et « Produits laitiers et substituts » (7,7%) représentent une contribution moyenne d'environ 8 %. Les compléments alimentaires représentent une contribution de 3,9 % (Tableau 4).

Tableau 4 | Contribution des différents groupes d'aliments à l'apport quotidien en vitamine B6 au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014

Groupes d'aliments	Contribution moyenne à l'apport en vitamine B6 (%)	Intervalle de confiance à 95 %
Pommes de terre et autres tubercules	9,8	(9,0-10,5)
Légumes	9,9	(9,3-10,5)
Légumineuses	0,2	(0,1-0,4)
Fruits	8,2	(7,6-8,9)
Produits laitiers et substituts	7,7	(7,2-8,2)
Céréales et produits céréaliers	12,0	(11,4-12,7)
Viande, produits dérivés et végétariens	26,9	(25,6-28,2)
Poisson et crustacés	4,4	(3,7-5,0)
Œufs et produits dérivés	0,9	(0,8-1,1)
Matières grasses et huile	0,1	(0,0-0,2)
Sucre et confiseries	2,0	(1,7-2,3)
Pâtisseries et biscuits sucrés	2,1	(1,9-2,4)
Boissons non alcoolisées	5,9	(5,2-6,6)
Boissons alcoolisées	2,8	(2,3-3,4)
Condiments, sauces, épices	0,9	(0,7-1,0)
Bouillon	0,0	(0,0-0,0)
Divers*	0,2	(0,1-0,3)
Snacks**	1,9	(1,6-2,3)
Compléments alimentaires	3,9	(3,1-4,7)

Source: Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014

Pourcentages pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

* Certains produits végétariens, substituts de repas, produits diététiques.

** Chips, biscuits salés, apéritifs.

Voir les tableaux pour plus d'informations sur la contribution de chaque groupe alimentaire à l'apport total en Vitamine B6, ventilée par sexe, âge, indice de masse corporelle, niveau d'éducation, lieu de résidence et année d'étude (2004 contre 2014).

Les principales différences significatives à ce sujet en bref sont les suivantes :

- Les légumes, produits laitiers et compléments alimentaires contribuent à l'apport total en Vitamine B6 de manière plus importante chez les femmes que chez les hommes à l'apport total en vitamine B6.
- Les produits laitiers contribuent à l'apport total en Vitamine B6 de manière plus importante chez les enfants (3-9 ans) que chez les adolescents et les adultes. Les fruits contribuent à l'apport total en Vitamine B6 de manière plus importante chez les enfants et les adultes que chez les adolescents. Les céréales contribuent à l'apport total en Vitamine B6 de manière plus importante chez les enfants et les adolescents que chez les adultes entre 40 et 64 ans. Enfin, les légumes et le poisson contribuent aux apports en vitamine B6 de manière plus importante chez les adultes que chez les enfants et les adolescents.

- La viande contribue à l'apport total en Vitamine B6 de manière plus importante chez les personnes souffrant d'obésité que chez les personnes ayant un poids « normal ».
- Les pommes de terre et autres tubercules contribuent à l'apport total en Vitamine B6 de manière moins importante chez les personnes ayant le niveau d'éducation le plus élevé que chez les personnes ayant le niveau d'éducation le plus faible.
- Les fruits contribuent de manière plus importante aux apports en vitamine B6 en Flandre qu'en Wallonie. Inversement, la viande et substituts contribuent à l'apport total en Vitamine B6 de manière moins importante chez les personnes résidant en Flandre qu'en Wallonie.
- Les fruits, les légumes, la viande et le poisson contribuent à l'apport total en Vitamine B6 de manière plus importante en 2014 qu'en 2004. Inversement, la contribution des pommes de terre et du lait était moins élevée en 2014 qu'en 2004.

4. DISCUSSION

La vitamine B6 est un micronutriment essentiel ; il est important pour le métabolisme, notamment celui des acides aminés, l'action de certaines hormones, la croissance, l'hématopoïèse, le système immunitaire et le système nerveux.

Les apports de référence de la population (ARP)⁵ correspondent à 0,6-1,5 mg par jour pour les enfants et les adolescents, 2,0 mg par jour pour les femmes adultes et 3,0 mg par jour pour les hommes adultes. Les besoins moyens (BM)⁶ varient de 0,5 à 1,2 mg par jour pour les enfants et les adolescents (3-14 ans) à 1,3 mg par jour pour les femmes et 1,5 mg par jour pour les hommes (15-64 ans). En outre, l'apport maximal toléré (AMT)⁷ a été fixé à 5-20 mg par jour pour les enfants et les adolescents et à 25 mg par jour pour les adultes.

Conformément à d'autres études européennes (7;10;11), de nombreux groupes alimentaires composés de produits d'origine aussi bien animale que végétale sont des sources alimentaires de vitamine B6 pour la population belge (3-64 ans) : « Viande, produits dérivés et végétariens » (27 %), « Céréales et produits céréaliers » (12 %), « Pommes de terre et autres tubercules » (10 %), « Légumes » (10 %), « Fruits » (8 %) et « Produits laitiers et substituts » (8 %).

Les compléments alimentaires ne représentent qu'une contribution de 4 % des apports totaux en Vitamines B6. Néanmoins, les apports moyens en vitamine B6 augmentent lorsque les apports provenant des compléments sont également pris en compte outre les apports provenant de l'alimentation, en particulier chez les femmes pendant l'enfance et à l'âge adulte (les augmentations les plus fortes étant observées entre 40 et 64 ans). L'Enquête de Consommation Alimentaire 2014-15 (ECA2014-15) révèle également que ce sont surtout les femmes qui consomment des compléments et que les « vitamine s » et « multivitamines et minéraux » sont les compléments les plus fréquemment consommés (voir le chapitre « Alimentation enrichie et compléments alimentaires »). Ces compléments spécifiques contiennent souvent des vitamines B, dont de la vitamine B6.

L'ECA2014-15 révèle que les apports habituels moyens en vitamine B6 provenant de l'alimentation pour la population belge (3-64 ans) s'élèvent à 1,52 mg par jour. Ces apports augmentent de 13 % pour passer à 1,71 mg par jour lorsque les apports provenant des compléments alimentaires sont également pris en compte. On observe une légère augmentation des apports habituels en vitamine B6 avec l'âge, en particulier dans la population masculine.

Une étude de l'EFSA a montré que pour les enfants entre 3 et 10 ans, les apports habituels moyens en vitamine B6, indépendamment des compléments alimentaires, varie entre les pays européens de 1,10 à 1,61 mg par jour pour les garçons, et de 0,99 à 1,51 mg par jour pour les filles (7). Pour les enfants belges (3-9 ans), en 2014, les apports habituels moyens en vitamine B6 provenant de l'alimentation varient de 1,20 à 1,38 mg par jour pour les garçons et de 1,17 à 1,27 mg par jour pour les filles. Cela montre que les enfants belges présentent des apports habituels en vitamine B6 similaires à ceux des autres pays européens, dont les pays voisins (France, Pays-Bas et Allemagne).

85 % des garçons de 3-5 ans, 88 % des filles de 3-5 ans, 59 % des garçons de 6-9 ans et 67 % des filles de 6-9 ans répondent à la recommandation belge sur les ARP. La grande majorité des enfants, en particulier les jeunes enfants, présentent donc des apports adéquats via l'alimentation. En outre, seulement 5 % des garçons de 3-5 ans et 2 % des filles de 3-5 ans, 13 % des garçons de 6-9 ans et 15 % des filles de 6-9 ans présentent des apports habituels via l'alimentation qui sont inférieurs aux besoins moyens européens, ce qui pourrait indiquer des apports insuffisants en vitamine B6.

⁵ Les ARP sont l'apport qui est estimé suffisant pour subvenir aux besoins de presque tous les individus en bonne santé (97,5 %) dans un groupe donné de la population.

⁶ Les BM sont l'apport qui est estimé suffisant pour subvenir aux besoins de la moitié des individus en bonne santé dans un groupe donné de la population. Sur la base des besoins moyens, il est possible d'effectuer une meilleure estimation du groupe de population qui présente un risque supérieur d'apports insuffisants (5;6).

⁷ L'AMT est l'apport maximal considéré selon les données disponibles actuelles comme n'ayant pas d'effet négatif attendu ou observé sur la santé.

L'étude de l'EFSA révèle que pour les adolescents entre 10 et 18 ans, les apports habituels moyens en vitamine B6, indépendamment des compléments alimentaires, varient entre les pays européens de 1,70 à 2,31 mg par jour pour les garçons, et de 1,46 à 2,19 mg par jour pour les filles (7). Pour les adolescents belges (10-17 ans), en 2014, les apports habituels moyens en vitamine B6 provenant de l'alimentation varient de 1,53 à 1,64 mg par jour pour les garçons, et de 1,31 à 1,33 mg par jour pour les filles. Ces valeurs moyennes se situent juste en dehors des intervalles rapportés dans l'étude de l'EFSA (7), ce qui indique peut-être de moins bons apports en vitamine B6 pour les adolescents belges. Il est important de noter que la comparaison entre les pays doit être effectuée avec la prudence nécessaire vu que les méthodes de mesure, les techniques d'analyse, l'année de l'étude, les classifications d'âge et les tables de composition des aliments peuvent être différentes, ce qui peut affecter grandement les résultats.

Par rapport aux recommandations nutritionnelles, 59 % des garçons de 10-13 ans, 64 % des filles de 10-13 ans, 56 % des garçons 14-17 ans et 58 % des filles de 14-17 ans répondent à la recommandation belge sur les ARP. Un peu plus de la moitié des adolescents présentent donc très probablement des apports adéquats via l'alimentation. En comparaison avec les besoins moyens européens, cependant, 27 % des garçons de 10-13 ans, 41 % des filles de 10-13 ans, 42 % des garçons de 14-17 ans et 54 % des filles de 14-17 ans présentent des apports habituels via l'alimentation qui sont inférieurs à cette recommandation, ce qui pourrait indiquer des apports insuffisants en vitamine B6. Cela montre que les apports habituels en vitamine B6 peuvent encore être améliorés pour les adolescents belges.

Pour les adultes âgés de 18 à 65 ans, l'étude de l'EFSA révèle que les apports habituels moyens en vitamine B6, indépendamment des compléments alimentaires, varient entre les pays européens de 1,77 à 3,09 mg par jour pour les hommes et de 1,47 à 2,11 mg par jour pour les femmes (7). Pour les adultes belges (18-64 ans), en 2014, les apports habituels moyens en vitamine B6 provenant de l'alimentation varient de 1,77 à 1,80 mg par jour pour les hommes, et de 1,35 à 1,37 mg par jour pour les femmes. Les apports habituels moyens en vitamine B6 pour les hommes belges se situent donc tout juste dans l'intervalle indiqué dans l'étude de l'EFSA (plus forte correspondance avec les données d'Italie (12) et de France (13)), tandis que ceux des femmes belges se situent juste en dessous.

En comparaison avec les recommandations nutritionnelles, seulement 8 % des hommes de 18-39 ans, 11 % des femmes de 18-39 ans, 6 % des hommes de 40-64 ans et 10 % des femmes de 40-64 ans répondent à la recommandation belge sur les ARP. En comparaison avec les besoins moyens européens, 39 % des hommes de 18-39 ans, 54 % des femmes de 18-39 ans, 40 % des hommes de 40-64 ans et 50 % des femmes de 40-64 ans présentent des apports habituels inférieurs à cette recommandation, ce qui pourrait indiquer des apports insuffisants en vitamine B6. Cela montre que les apports habituels en vitamine B6 peuvent encore être nettement améliorés chez les adultes en Belgique. Toutefois, il convient de mentionner que lorsque les apports provenant des compléments alimentaires sont également pris en compte, le pourcentage d'adultes (en particulier chez les femmes) présentant des apports habituels en vitamine B6 supérieurs ou égaux aux apports de référence de la population augmente.

L'ECA2014-2015 révèle que les hommes présentent des apports habituels moyens en vitamine B6 provenant de l'alimentation plus élevés que les femmes (1,71 contre 1,34 mg par jour). Cette différence se manifeste à partir de l'adolescence et s'avère augmenter légèrement avec l'âge. Dans d'autres pays européens, cette même différence se manifeste également (7), et constitue le résultat logique des besoins énergétiques supérieurs des hommes, et donc de leur consommation plus importante d'aliments, dont la viande, les pommes de terre, le pain et les céréales pour petit déjeuner (voir les chapitres « Recommandations nutritionnelles »). Néanmoins, on observe qu'autant d'hommes que de femmes répondent à la recommandation belge sur les ARP pour les apports habituels en vitamine B6 provenant de l'alimentation (ceci n'est pas valable pour les besoins moyens européens, auxquels répondent plus d'hommes que de femmes). En outre, lorsque les apports provenant des compléments sont également pris en compte, on observe que les apports habituels chez les femmes augmentent pendant l'enfance et à l'âge adulte, avec pour conséquence que la différence entre les sexes n'est plus présente qu'à l'adolescence. Les femmes adultes répondent également davantage aux directives sur les ARP que les hommes lorsque les apports habituels en vitamine B6 provenant de l'alimentation et des compléments sont évalués.

Moins de 0,05 % de la population belge présente des apports en vitamine B6 provenant de l'alimentation qui sont supérieurs à l'AMT. Pour les apports provenant de l'alimentation et des compléments, 0,44 % des femmes, et même plus de 0,89 % des femmes âgées entre 40 et 64 ans, présentent des apports supérieurs à

l'AMT (25 mg par jour). Pour les femmes (adultes) qui consomment des compléments alimentaires, il existe donc un risque d'apports excessifs en vitamine B6, ce qui peut conduire à une neurotoxicité associée à de graves problèmes de santé (4).

En comparaison avec les données de l'enquête de consommation alimentaire 2004, on observe une évolution négative des apports en vitamine B6 provenant de l'alimentation (pour la population entre 15 et 64 ans) avec une baisse des apports de 2,06 à 1,57 mg par jour. Une consommation légèrement plus faible de sources alimentaires de vitamine B6, comme le pain, peut être une explication (voir chapitres « Recommandations nutritionnelles »). La comparaison des données de consommation alimentaire entre les deux années doit toutefois se faire avec la prudence nécessaire, car des tables de composition des aliments différentes sont utilisées pour relier les aliments aux valeurs en termes de micronutriments, ce qui peut aussi influencer les apports habituels pour la vitamine B6. En 2014, on utilise également des versions plus récentes des tables de composition des aliments, qui ont notamment été adaptées aux changements dans la composition en micronutriments des aliments.

4.1. CONCLUSION

Dans l'ensemble, on peut conclure qu'en 2014, les apports habituels en vitamine B6 provenant de l'alimentation dans la population belge (3-64 ans) peuvent encore être améliorés pour les adolescents et les adultes. Il est recommandé par conséquent de donner des conseils nutritionnels étayés et de promouvoir une alimentation variée et équilibrée composée d'aliments d'origine aussi bien animale que végétale. Le riz complet, les noix, les avocats, les bananes, le poulet et le bœuf sont des exemples d'aliments naturellement riches en vitamine B6 (4). La qualité de la préparation des aliments et leur conservation peuvent aussi avoir une influence importante sur l'apport en vitamine B6 (2): il est donc préférable de faire cuire les produits alimentaires riches en vitamine B6 dans peu d'eau, de ne pas les couper en trop petits morceaux et de les conserver dans l'obscurité.

Dans le domaine de la santé publique, il est également important d'identifier les sous-groupes qui présentent un risque d'apports excessifs en vitamine B6 pouvant conduire à une neurotoxicité (2). L'ECA2014-15 révèle que les femmes en particulier présentent un tel risque lorsqu'elles consomment des compléments contenant de la vitamine B6. Il est dans l'intérêt de la santé de la population belge que l'on ne consomme pas de compléments alimentaires présentant une teneur en vitamine B6 de 25 mg par jour ou davantage (2;14).

5. TABLEAUX

Tableau 1 	Recommandations concernant l'apport de référence de la population (ARP) pour la vitamine B6 (en mg par jour) en Belgique, par sexe et par âge, Conseil Supérieur de la Santé, Belgique, 2015	955
Tableau 2 	Recommandations concernant les besoins moyens (BM) de vitamine B6 (mg par jour), par sexe et par âge, EFSA, 2016	956
Tableau 3 	Recommandations concernant l'apport maximal tolérable (AMT) de vitamine B6 (mg par jour) en Belgique, par sexe et par âge, Conseil Supérieur de la Santé, 2015	957
Tableau 4 	Contribution des différents groupes d'aliments à l'apport quotidien en vitamine B6 au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014	965
Tableau 5 	Apports habituels en vitamine B6 (en mg par jour) provenant de l'alimentation, au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	972
Tableau 6 	Apports habituels en vitamine B6 (en mg par jour) provenant de l'alimentation, parmi les hommes âgés de 3 à 64 ans, Belgique	973
Tableau 7 	Apports habituels en vitamine B6 (en mg par jour) provenant de l'alimentation, parmi les femmes âgées de 3 à 64 ans, Belgique	974
Tableau 8 	Apports habituels en vitamine B6 (en mg par jour) provenant de l'alimentation et des compléments alimentaires, au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par sexe et par âge, Belgique, 2014	975
Tableau 9 	Apports habituels en vitamine B6 (en mg par jour) provenant de l'alimentation et des compléments alimentaires, au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014	976
Tableau 10 	Contribution moyenne des pommes de terre et autres tubercules à l'apport total en vitamine B6 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	977
Tableau 11 	Contribution moyenne des légumes à l'apport total en vitamine B6 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	978
Tableau 12 	Contribution moyenne des légumineuses à l'apport total en vitamine B6 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	979
Tableau 13 	Contribution moyenne des fruits à l'apport total en vitamine B6 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	980
Tableau 14 	Contribution moyenne des produits laitiers et substituts à l'apport total en vitamine B6 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	981
Tableau 15 	Contribution moyenne des céréales et produits céréaliers à l'apport total en vitamine B6 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	982
Tableau 16 	Contribution moyenne de la viande, des préparations à base de viande et des produits de substitution à l'apport total en vitamine B6 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	983
Tableau 17 	Contribution moyenne du poisson, des préparations à base de poisson, des coquillages et des crustacés à l'apport total en vitamine B6 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	984

Tableau 18 Contribution moyenne des œufs et produits dérivés à l'apport total en vitamine B6 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	985
Tableau 19 Contribution moyenne des matières grasses et des huiles à l'apport total en vitamine B6 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	986
Tableau 20 Contribution moyenne du sucre et des confiseries à l'apport total en vitamine B6 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	987
Tableau 21 Contribution moyenne des pâtisseries et biscuits sucrés à l'apport total en vitamine B6 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	988
Tableau 22 Contribution moyenne des boissons non alcoolisées à l'apport total en vitamine B6 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	989
Tableau 23 Contribution moyenne des boissons alcoolisées à l'apport total en vitamine B6 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	990
Tableau 24 Contribution moyenne des condiments, sauces et épices à l'apport total en vitamine B6 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014	991
Tableau 25 Contribution moyenne du bouillon à l'apport total en vitamine B6 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014.	992
Tableau 26 Contribution moyenne des produits divers (certains produits végétariens, substituts de repas, produits diététiques) à l'apport total en vitamine B6 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014.	993
Tableau 27 Contribution moyenne des chips, biscuits salés et apéritifs à l'apport total en vitamine B6 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014	994
Tableau 28 Contribution moyenne des compléments alimentaires à l'apport total en vitamine B6 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014	995

Tableau 5 | Apports habituels en vitamine B6 (en mg par jour) provenant de l'alimentation, au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

		Moyenne	IC 95 % Moyenne	P5	P50	P95	P97,5	n = N
SEXE	Hommes	1,71	(1,65-1,77)	0,81	1,59	3,02	3,40	1548
	Femmes	1,34	(1,29-1,38)	0,72	1,27	2,21	2,45	1598
AGE	3-5	1,19	(1,12-1,27)	0,59	1,11	2,07	2,32	454
	6-9	1,34	(1,28-1,38)	0,67	1,25	2,31	2,59	538
	10-13	1,43	(1,38-1,48)	0,72	1,34	2,47	2,78	449
	14-17	1,50	(1,43-1,54)	0,75	1,40	2,58	2,89	479
	18-39	1,57	(1,50-1,62)	0,79	1,47	2,71	3,04	620
	40-64	1,55	(1,50-1,62)	0,78	1,45	2,68	3,00	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	1,54	(1,44-1,56)	0,79	1,44	2,62	2,93	1970
	Surpoids	1,48	(1,48-1,63)	0,73	1,38	2,56	2,88	619
	Obésité	1,48	(1,49-1,72)	0,72	1,40	2,53	2,82	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	1,51	(1,45-1,58)	0,67	1,39	2,74	3,10	1290
	Supérieur de type court	1,53	(1,47-1,61)	0,79	1,43	2,58	2,89	885
	Supérieur de type long	1,48	(1,41-1,55)	0,80	1,41	2,42	2,68	916
REGION*	Flandre	1,54	(1,50-1,60)	0,76	1,44	2,64	2,96	1766
	Wallonie	1,46	(1,36-1,50)	0,67	1,35	2,65	3,01	1126
TOTAL		1,52	(1,48-1,56)	0,75	1,42	2,64	2,96	3146
ANNEE**	2004	2,06	(2,03-2,18)	1,03	1,94	3,50	3,90	1867
	2014	1,57	(1,63-1,76)	0,79	1,48	2,68	2,99	1599

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyenne et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant un apport en vitamine B6 au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

** La comparaison entre années reprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 6 | Apports habituels en vitamine B6 (en mg par jour) provenant de l'alimentation, parmi les hommes âgés de 3 à 64 ans, Belgique

		Moyenne	IC 95 % Moyenne	P5	P50	P95	P97,5	% qui satisfait les ARP	% < BM	% > AMT	n = N
AGE	3-5	1,20	(1,13-1,32)	0,57	1,11	2,11	2,37	85	5	0	230
	6-9	1,38	(1,31-1,44)	0,67	1,29	2,42	2,73	59	13	0	279
	10-13	1,53	(1,47-1,59)	0,75	1,43	2,67	3,01	59	27	0	210
	14-17	1,64	(1,57-1,70)	0,80	1,53	2,85	3,21	56	42	0	240
	18-39	1,80	(1,70-1,88)	0,88	1,68	3,13	3,52	8	39	0	305
	40-64	1,77	(1,68-1,88)	0,86	1,65	3,08	3,46	6	40	0	284
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	1,77	(1,63-1,83)	0,85	1,65	3,10	3,50	21	32	0	976
	Surpoids	1,65	(1,66-1,87)	0,78	1,53	2,92	3,30	19	41	0	310
	Obésité	1,62	(1,55-1,80)	0,77	1,54	2,75	3,03	16	39	0	153
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	1,76	(1,66-1,87)	0,75	1,62	3,26	3,70	21	36	0	642
	Supérieur de type court	1,67	(1,56-1,78)	0,84	1,56	2,87	3,22	19	38	0	436
	Supérieur de type long	1,63	(1,54-1,70)	0,85	1,54	2,71	3,01	18	38	0	440
REGION*	Flandre	1,76	(1,71-1,86)	0,88	1,66	2,97	3,32	20	31	0	854
	Wallonie	1,65	(1,50-1,71)	0,71	1,50	3,09	3,55	19	42	0	569
TOTAL		1,71	(1,65-1,77)	0,81	1,59	3,02	3,40	20	36	0	1548
ANNEE**	2004	2,34	(2,31-2,51)	1,17	2,20	4,00	4,46	25	16	0	922
	2014	1,81	(1,85-2,04)	0,87	1,69	3,16	3,55	10	39	0	771

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyenne, percentiles et pourcentages pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

ARP = apports de référence de la population.

BM = besoins moyens.

AMT = apport maximal tolérable.

n = nombre de personnes ayant un apport en vitamine B6 au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

*Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

** La comparaison entre années reprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 7 | Apports habituels en vitamine B6 (en mg par jour) provenant de l'alimentation, parmi les femmes âgées de 3 à 64 ans, Belgique

		Moyenne	IC 95 % Moyenne	P5	P50	P95	P97,5	% qui satisfait les ARP	% < BM	% > AMT	n = N
AGE	3-5	1,17	(1,08-1,31)	0,63	1,11	1,93	2,15	88	2	0	224
	6-9	1,27	(1,19-1,32)	0,68	1,20	2,09	2,32	67	15	0	259
	10-13	1,31	(1,25-1,35)	0,71	1,24	2,15	2,39	64	41	0	239
	14-17	1,33	(1,27-1,36)	0,72	1,26	2,18	2,42	58	54	0	239
	18-39	1,35	(1,29-1,39)	0,73	1,28	2,22	2,47	11	54	0	315
	40-64	1,37	(1,31-1,42)	0,74	1,29	2,24	2,49	10	50	0	322
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	1,35	(1,26-1,37)	0,77	1,29	2,12	2,34	22	45	0	994
	Surpoids	1,30	(1,27-1,43)	0,70	1,23	2,12	2,35	21	50	0	309
	Obésité	1,33	(1,30-1,56)	0,71	1,26	2,16	2,39	22	47	0	157
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	1,27	(1,21-1,35)	0,64	1,20	2,16	2,40	21	53	0	648
	Supérieur de type court	1,39	(1,31-1,47)	0,76	1,32	2,28	2,53	25	42	0	449
	Supérieur de type long	1,35	(1,27-1,43)	0,78	1,29	2,11	2,32	22	44	0	476
REGION*	Flandre	1,33	(1,28-1,39)	0,69	1,26	2,22	2,48	22	48	0	912
	Wallonie	1,30	(1,21-1,36)	0,66	1,22	2,21	2,48	22	51	0	557
TOTAL		1,34	(1,29-1,38)	0,72	1,27	2,21	2,45	23	47	0	1598
ANNEE**	2004	1,77	(1,72-1,88)	0,97	1,69	2,83	3,11	34	21	0	945
	2014	1,36	(1,40-1,52)	0,78	1,30	2,13	2,34	11	50	0	828

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyenne, percentiles et pourcentages pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

ARP = apports de référence de la population.

BM = besoins moyens.

AMT = apport maximal tolérable.

n = nombre de personnes ayant un apport en vitamine B6 au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

*Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

** La comparaison entre années reprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 8 | Apports habituels en vitamine B6 (en mg par jour) provenant de l'alimentation et des compléments alimentaires, au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par sexe et par âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95 % Moyenne	P5	P50	P95	P97,5	% qui satisfait les ARP	% < BM	% > AMT	n = N
HOMMES	3-5	1,22	(1,13-1,37)	0,58	1,12	2,16	2,41	85	5	0,00	230
	6-9	1,42	(1,34-1,52)	0,68	1,32	2,48	2,84	63	12	0,00	279
	10-13	1,54	(1,47-1,61)	0,75	1,43	2,68	2,99	60	27	0,00	210
	14-17	1,64	(1,57-1,74)	0,80	1,52	2,88	3,30	55	44	0,00	240
	18-39	1,80	(1,70-1,90)	0,88	1,67	3,13	3,50	12	39	0,00	305
	40-64	1,85	(1,73-1,95)	0,89	1,72	3,26	3,68	7	37	0,00	284
	Totaal	1,73	(1,66-1,80)	0,81	1,61	3,08	3,48	24	34	0,00	1548
FEMMES	3-5	1,34	(1,20-1,44)	0,65	1,22	2,34	2,69	89	3	0,12	224
	6-9	1,40	(1,25-1,45)	0,66	1,23	2,38	2,89	67	18	0,25	259
	10-13	1,34	(1,25-1,40)	0,66	1,22	2,31	2,69	61	41	0,08	239
	14-17	1,31	(1,26-1,44)	0,67	1,22	2,25	2,59	54	55	0,00	239
	18-39	1,63	(1,43-1,82)	0,70	1,31	3,29	4,68	23	49	0,17	315
	40-64	3,19	(1,51-3,79)	0,71	1,36	3,42	5,62	19	45	0,89	322
	Totaal	2,17	(1,46-2,37)	0,69	1,31	3,06	4,31	32	43	0,44	1598

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyenne, percentiles et pourcentages pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

ARP = apports de référence de la population.

BM = besoins moyens.

AMT = apport maximal tolérable.

n = nombre de personnes ayant un apport en vitamine B6 au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 9 | Apports habituels en vitamine B6 (en mg par jour) provenant de l'alimentation et des compléments alimentaires, au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95 % Moyenne	P5	P50	P95	P97,5	n = N
SEXE	Hommes	1,73	(1,66-1,80)	0,81	1,61	3,08	3,48	1548
	Femmes	2,17	(1,46-2,37)	0,69	1,31	3,06	4,31	1598
AGE	3-5	1,27	(1,19-1,38)	0,59	1,16	2,30	2,67	454
	6-9	1,42	(1,32-1,50)	0,65	1,27	2,64	3,14	538
	10-13	1,47	(1,40-1,52)	0,70	1,35	2,60	2,92	449
	14-17	1,53	(1,46-1,59)	0,73	1,39	2,72	3,09	479
	18-39	1,70	(1,61-1,84)	0,77	1,50	3,10	3,74	620
	40-64	1,91	(1,64-2,80)	0,80	1,54	3,27	4,01	606
	REGION*	Flandre	1,67	(1,59-1,75)	0,76	1,49	3,06	3,72
	Wallonie	1,79	(1,49-2,83)	0,67	1,38	3,00	3,65	1126
TOTAL		1,71	(1,59-2,07)	0,75	1,46	3,05	3,68	3146

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyenne et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant un apport en vitamine B6 au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 10 | Contribution moyenne des pommes de terre et autres tubercules à l'apport total en vitamine B6 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

PYR_01_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	10,3	(9,2-11,5)	10,4	(9,2-11,6)	1548
	Femmes	9,2	(8,3-10,2)	9,2	(8,3-10,2)	1597
AGE	3-5	7,6	(6,6-8,7)	7,6	(6,6-8,7)	454
	6-9	8,7	(7,5-9,9)	8,7	(7,5-9,9)	538
	10-13	10,9	(9,4-12,4)	10,9	(9,4-12,4)	449
	14-17	11,4	(9,7-13,0)	11,4	(9,7-13,0)	479
	18-39	9,3	(7,9-10,7)	9,3	(7,9-10,7)	619
	40-64	10,2	(8,9-11,5)	10,2	(8,9-11,6)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	9,5	(8,5-10,6)	9,7	(8,5-11,0)	1969
	Surpoids	9,8	(8,3-11,4)	9,8	(8,4-11,1)	619
	Obésité	10,4	(8,4-12,4)	9,9	(8,2-11,7)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	11,3	(10,0-12,5)	11,2	(9,9-12,5)	1290
	Supérieur de type court	10,2	(8,9-11,5)	10,1	(8,8-11,4)	885
	Supérieur de type long	7,2	(6,0-8,4)	7,1	(5,9-8,3)	915
REGION***	Flandre	10,4	(9,4-11,5)	10,4	(9,4-11,5)	1766
	Wallonie	9,9	(8,7-11,2)	10,0	(8,7-11,3)	1126
TOTAL		9,8	(9,0-10,5)			3145
ANNEE****	2004	13,4	(12,4-14,3)	13,2	(12,3-14,2)	1867
	2014	10,2	(9,3-11,1)	10,2	(9,3-11,1)	1598

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

**** A titre de comparaison, les contributions de pourcentage moyen sont calculées entre 2004 et 2014 par rapport à la consommation totale par les 14 comparables alimentaires Epic-Soft groupes. La comparaison entre années reprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 11 | Contribution moyenne des légumes à l'apport total en vitamine B6 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

PYR_02_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	8,7	(7,8-9,5)	8,7	(7,8-9,6)	1548
	Femmes	11,0	(10,2-11,9)	11,1	(10,2-11,9)	1597
AGE	3-5	7,0	(6,1-7,8)	7,0	(6,1-7,8)	454
	6-9	7,8	(6,8-8,8)	7,8	(6,8-8,8)	538
	10-13	7,9	(7,0-8,8)	7,9	(7,0-8,8)	449
	14-17	8,8	(7,7-9,9)	8,8	(7,7-9,9)	479
	18-39	10,6	(9,3-12,0)	10,6	(9,3-11,9)	619
	40-64	10,4	(9,5-11,3)	10,3	(9,4-11,2)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	9,2	(8,4-9,9)	9,1	(8,3-9,9)	1969
	Surpoids	10,9	(9,6-12,2)	10,5	(9,3-11,7)	619
	Obésité	10,9	(9,2-12,7)	10,6	(8,8-12,4)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	9,0	(8,1-9,9)	9,0	(8,1-9,9)	1290
	Supérieur de type court	9,6	(8,6-10,7)	9,6	(8,5-10,7)	885
	Supérieur de type long	11,5	(10,2-12,8)	11,6	(10,3-13,0)	915
REGION***	Flandre	9,9	(9,1-10,6)	9,9	(9,1-10,7)	1766
	Wallonie	9,9	(8,8-11,0)	9,9	(8,8-11,1)	1126
TOTAL		9,9	(9,3-10,5)			3145
ANNEE****	2004	7,1	(6,6-7,6)	7,3	(6,7-7,8)	1867
	2014	11,0	(10,3-11,8)	11,0	(10,2-11,8)	1598

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

**** A titre de comparaison, les contributions de pourcentage moyen sont calculées entre 2004 et 2014 par rapport à la consommation totale par les 14 comparables alimentaires Epic-Soft groupes. La comparaison entre années reprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 12 | Contribution moyenne des légumineuses à l'apport total en vitamine B6 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

PYR_03_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	0,3	(0,0-0,6)	0,3	(0,0-0,6)	1548
	Femmes	0,2	(0,1-0,2)	0,1	(0,1-0,2)	1597
AGE	3-5	0,2	(0,0-0,4)	0,2	(0,0-0,4)	454
	6-9	0,2	(0,1-0,3)	0,2	(0,1-0,3)	538
	10-13	0,2	(0,0-0,4)	0,2	(0,0-0,4)	449
	14-17	0,2	(0,0-0,3)	0,2	(0,0-0,3)	479
	18-39	0,2	(0,0-0,6)	0,2	(0,0-0,6)	619
	40-64	0,2	(0,1-0,4)	0,3	(0,1-0,4)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	0,3	(0,0-0,6)	0,4	(0,1-0,6)	1969
	Surpoids	0,2	(0,0-0,3)	0,1	(0,0-0,2)	619
	Obésité	0,1	(0,0-0,3)	0,1	(0,0-0,2)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	0,3	(0,0-0,6)	0,3	(0,0-0,6)	1290
	Supérieur de type court	0,2	(0,0-0,3)	0,2	(0,0-0,3)	885
	Supérieur de type long	0,2	(0,1-0,4)	0,2	(0,1-0,4)	915
REGION***	Flandre	0,1	(0,0-0,1)	0,1	(0,0-0,1)	1766
	Wallonie	0,4	(0,0-0,8)	0,4	(0,0-0,9)	1126
TOTAL		0,2	(0,1-0,4)			3145
ANNEE****	2004	0,2	(0,1-0,2)	0,2	(0,1-0,2)	1867
	2014	0,3	(0,1-0,5)	0,3	(0,1-0,5)	1598

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

**** A titre de comparaison, les contributions de pourcentage moyen sont calculées entre 2004 et 2014 par rapport à la consommation totale par les 14 comparables alimentaires Epic-Soft groupes. La comparaison entre années reprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 13 | Contribution moyenne des fruits à l'apport total en vitamine B6 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

PYR_04_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	7,2	(6,3-8,2)	7,3	(6,3-8,3)	1548
	Femmes	9,2	(8,2-10,2)	9,2	(8,3-10,2)	1597
AGE	3-5	11,8	(10,2-13,4)	11,8	(10,2-13,4)	454
	6-9	9,5	(8,2-10,8)	9,5	(8,2-10,8)	538
	10-13	5,6	(4,6-6,6)	5,6	(4,6-6,6)	449
	14-17	4,2	(3,4-5,1)	4,2	(3,4-5,1)	479
	18-39	7,8	(6,5-9,1)	7,7	(6,5-9,0)	619
	40-64	9,1	(7,9-10,3)	9,1	(7,9-10,3)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	8,7	(7,8-9,6)	8,9	(7,8-9,9)	1969
	Surpoids	8,5	(7,1-10,0)	8,4	(7,0-9,7)	619
	Obésité	6,5	(4,8-8,2)	6,2	(4,8-7,6)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	7,1	(6,1-8,2)	7,1	(6,1-8,2)	1290
	Supérieur de type court	8,7	(7,5-9,9)	8,6	(7,4-9,8)	885
	Supérieur de type long	9,3	(8,0-10,6)	9,3	(7,9-10,7)	915
REGION***	Flandre	9,2	(8,3-10,2)	9,3	(8,3-10,2)	1766
	Wallonie	6,2	(5,3-7,1)	6,2	(5,2-7,1)	1126
TOTAL		8,2	(7,6-8,9)			3145
ANNEE****	2004	6,5	(5,8-7,2)	6,6	(5,9-7,3)	1867
	2014	8,6	(7,8-9,5)	8,7	(7,8-9,5)	1598

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

**** A titre de comparaison, les contributions de pourcentage moyen sont calculées entre 2004 et 2014 par rapport à la consommation totale par les 14 comparables alimentaires Epic-Soft groupes. La comparaison entre années reprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 14 | Contribution moyenne des produits laitiers et substituts à l'apport total en vitamine B6 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

PYR_05_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	6,8	(6,2-7,4)	6,7	(6,1-7,2)	1548
	Femmes	8,6	(7,8-9,4)	8,6	(7,8-9,3)	1597
AGE	3-5	14,8	(13,1-16,6)	14,8	(13,1-16,6)	454
	6-9	11,5	(10,2-12,8)	11,5	(10,2-12,8)	538
	10-13	8,8	(7,7-9,8)	8,8	(7,8-9,9)	449
	14-17	7,2	(6,3-8,0)	7,2	(6,3-8,0)	479
	18-39	6,9	(6,0-7,8)	6,9	(6,0-7,8)	619
	40-64	7,0	(6,1-7,8)	6,9	(6,1-7,7)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	8,0	(7,5-8,6)	7,4	(6,9-8,0)	1969
	Surpoids	6,8	(5,9-7,6)	7,3	(6,4-8,3)	619
	Obésité	8,1	(6,3-9,9)	8,7	(7,1-10,4)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	7,2	(6,4-8,0)	7,3	(6,5-8,1)	1290
	Supérieur de type court	8,2	(7,2-9,1)	8,0	(7,1-8,9)	885
	Supérieur de type long	8,0	(7,1-8,8)	7,7	(6,9-8,6)	915
REGION***	Flandre	7,7	(7,1-8,3)	7,7	(7,1-8,2)	1766
	Wallonie	8,1	(7,1-9,0)	7,9	(7,0-8,9)	1126
TOTAL		7,7	(7,2-8,2)			3145
ANNEE****	2004	8,8	(8,1-9,5)	8,8	(8,0-9,6)	1867
	2014	7,3	(6,7-7,9)	7,3	(6,7-7,9)	1598

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

**** A titre de comparaison, les contributions de pourcentage moyen sont calculées entre 2004 et 2014 par rapport à la consommation totale par les 14 comparables alimentaires Epic-Soft groupes. La comparaison entre années reprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 15 | Contribution moyenne des céréales et produits céréaliers à l'apport total en vitamine B6 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

PYR_06_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	12,4	(11,4-13,3)	12,2	(11,2-13,1)	1548
	Femmes	11,7	(10,8-12,6)	11,7	(10,8-12,6)	1597
AGE	3-5	13,8	(12,1-15,5)	13,8	(12,1-15,5)	454
	6-9	16,0	(14,2-17,8)	16,0	(14,2-17,7)	538
	10-13	17,0	(14,9-19,1)	17,0	(15,0-19,1)	449
	14-17	15,9	(14,1-17,6)	15,8	(14,1-17,6)	479
	18-39	11,6	(10,4-12,8)	11,6	(10,4-12,8)	619
	40-64	10,2	(9,1-11,2)	10,2	(9,1-11,2)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	12,8	(11,9-13,7)	12,3	(11,1-13,5)	1969
	Surpoids	10,9	(9,7-12,2)	11,6	(10,4-12,7)	619
	Obésité	11,0	(9,4-12,6)	12,2	(10,6-13,9)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	12,3	(11,2-13,4)	12,4	(11,3-13,4)	1290
	Supérieur de type court	11,0	(9,9-12,1)	10,8	(9,8-11,9)	885
	Supérieur de type long	12,7	(11,4-13,9)	12,4	(11,0-13,7)	915
REGION***	Flandre	12,1	(11,3-12,9)	12,1	(11,3-12,9)	1766
	Wallonie	12,2	(11,0-13,3)	11,9	(10,7-13,1)	1126
TOTAL		12,0	(11,4-12,7)			3145
ANNEE****	2004	11,1	(10,3-11,9)	10,2	(9,4-11,1)	1867
	2014	11,6	(10,8-12,4)	11,5	(10,7-12,3)	1598

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

**** A titre de comparaison, les contributions de pourcentage moyen sont calculées entre 2004 et 2014 par rapport à la consommation totale par les 14 comparables alimentaires Epic-Soft groupes. La comparaison entre années reprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 16 | Contribution moyenne de la viande, des préparations à base de viande et des produits de substitution à l'apport total en vitamine B6 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

PYR_07_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	27,9	(26,0-29,8)	28,1	(26,1-30,0)	1548
	Femmes	26,0	(24,1-27,8)	26,0	(24,1-27,9)	1597
AGE	3-5	21,6	(19,4-23,9)	21,6	(19,4-23,8)	454
	6-9	22,6	(20,5-24,7)	22,6	(20,4-24,7)	538
	10-13	27,2	(24,7-29,8)	27,2	(24,7-29,7)	449
	14-17	26,4	(23,7-29,1)	26,4	(23,7-29,1)	479
	18-39	26,2	(23,9-28,6)	26,3	(23,9-28,6)	619
	40-64	28,8	(26,4-31,2)	28,9	(26,4-31,3)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	26,1	(24,4-27,8)	26,6	(24,4-28,8)	1969
	Surpoids	26,1	(23,3-28,8)	25,8	(23,4-28,2)	619
	Obésité	32,3	(28,7-35,9)	31,1	(27,9-34,3)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	27,5	(25,6-29,5)	27,5	(25,5-29,4)	1290
	Supérieur de type court	28,7	(26,1-31,4)	29,1	(26,4-31,8)	885
	Supérieur de type long	24,2	(21,8-26,6)	24,7	(22,1-27,3)	915
REGION***	Flandre	25,5	(23,8-27,1)	25,5	(23,8-27,1)	1766
	Wallonie	29,5	(27,4-31,6)	29,8	(27,6-32,0)	1126
TOTAL		26,9	(25,6-28,2)			3145
ANNEE****	2004	18,6	(17,5-19,7)	18,7	(17,6-19,9)	1867
	2014	28,7	(27,1-30,3)	28,7	(27,1-30,4)	1598

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

**** A titre de comparaison, les contributions de pourcentage moyen sont calculées entre 2004 et 2014 par rapport à la consommation totale par les 14 comparables alimentaires Epic-Soft groupes. La comparaison entre années reprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 17 | Contribution moyenne du poisson, des préparations à base de poisson, des coquillages et des crustacés à l'apport total en vitamine B6 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

PYR_08_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	4,5	(3,6-5,5)	4,7	(3,7-5,7)	1548
	Femmes	4,2	(3,3-5,1)	4,2	(3,3-5,1)	1597
AGE	3-5	3,0	(1,9-4,1)	3,0	(1,9-4,1)	454
	6-9	2,6	(1,7-3,6)	2,6	(1,7-3,6)	538
	10-13	2,6	(1,6-3,6)	2,6	(1,6-3,6)	449
	14-17	3,2	(2,2-4,2)	3,2	(2,2-4,2)	479
	18-39	3,6	(2,7-4,5)	3,6	(2,7-4,5)	619
	40-64	5,9	(4,6-7,3)	6,0	(4,6-7,3)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	4,3	(3,5-5,1)	4,9	(3,8-6,0)	1969
	Surpoids	5,6	(4,0-7,2)	5,0	(3,7-6,3)	619
	Obésité	2,8	(1,8-3,9)	2,4	(1,6-3,2)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	4,0	(3,0-4,9)	4,0	(3,0-4,9)	1290
	Supérieur de type court	4,2	(2,9-5,4)	4,2	(3,0-5,4)	885
	Supérieur de type long	4,9	(3,8-6,0)	5,2	(4,0-6,5)	915
REGION***	Flandre	4,4	(3,5-5,2)	4,4	(3,5-5,2)	1766
	Wallonie	3,4	(2,6-4,1)	3,4	(2,6-4,2)	1126
TOTAL		4,4	(3,7-5,0)			3145
ANNEE****	2004	3,0	(2,4-3,5)	3,0	(2,4-3,6)	1867
	2014	5,1	(4,3-5,9)	5,1	(4,3-5,9)	1598

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

**** A titre de comparaison, les contributions de pourcentage moyen sont calculées entre 2004 et 2014 par rapport à la consommation totale par les 14 comparables alimentaires Epic-Soft groupes. La comparaison entre années reprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 18 | Contribution moyenne des œufs et produits dérivés à l'apport total en vitamine B6 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

PYR_09_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	1,0	(0,8-1,3)	1,0	(0,8-1,3)	1548
	Femmes	0,9	(0,6-1,1)	0,9	(0,6-1,1)	1597
AGE	3-5	1,2	(0,6-1,9)	1,3	(0,6-1,9)	454
	6-9	0,7	(0,5-0,9)	0,7	(0,5-0,9)	538
	10-13	1,0	(0,6-1,3)	1,0	(0,6-1,3)	449
	14-17	1,1	(0,7-1,5)	1,1	(0,7-1,5)	479
	18-39	0,8	(0,5-1,0)	0,8	(0,5-1,0)	619
	40-64	1,1	(0,7-1,4)	1,1	(0,8-1,4)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	0,9	(0,7-1,1)	0,9	(0,6-1,1)	1969
	Surpoids	1,0	(0,7-1,4)	0,9	(0,6-1,3)	619
	Obésité	1,1	(0,6-1,7)	1,0	(0,6-1,4)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	1,0	(0,8-1,3)	1,0	(0,8-1,3)	1290
	Supérieur de type court	0,7	(0,5-1,0)	0,8	(0,5-1,1)	885
	Supérieur de type long	1,0	(0,7-1,3)	1,1	(0,7-1,5)	915
REGION***	Flandre	0,8	(0,6-1,0)	0,8	(0,6-1,0)	1766
	Wallonie	1,1	(0,7-1,4)	1,1	(0,7-1,5)	1126
TOTAL		0,9	(0,8-1,1)			3145
ANNEE****	2004	1,2	(0,9-1,4)	1,2	(0,9-1,5)	1867
	2014	1,0	(0,8-1,2)	1,0	(0,8-1,2)	1598

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

**** A titre de comparaison, les contributions de pourcentage moyen sont calculées entre 2004 et 2014 par rapport à la consommation totale par les 14 comparables alimentaires Epic-Soft groupes. La comparaison entre années reprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 19 | Contribution moyenne des matières grasses et des huiles à l'apport total en vitamine B6 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

PYR_10_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	0,1	(0,0-0,3)	0,1	(0,0-0,3)	1548
	Femmes	0,1	(0,0-0,2)	0,1	(0,0-0,2)	1597
AGE	3-5	0,0	(0,0-0,1)	0,0	(0,0-0,1)	454
	6-9	0,1	(0,0-0,2)	0,1	(0,0-0,2)	538
	10-13	0,0	(0,0-0,1)	0,0	(0,0-0,1)	449
	14-17	0,3	(0,0-0,7)	0,3	(0,0-0,7)	479
	18-39	0,0	(0,0-0,1)	0,0	(0,0-0,1)	619
	40-64	0,2	(0,0-0,4)	0,2	(0,0-0,4)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	0,2	(0,0-0,4)	0,3	(0,0-0,6)	1969
	Surpoids	0,0	(0,0-0,1)	0,0	(0,0-0,1)	619
	Obésité	0,0	(0,0-0,1)	0,0	(0,0-0,1)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	0,2	(0,0-0,4)	0,2	(0,0-0,4)	1290
	Supérieur de type court	0,1	(0,0-0,2)	0,1	(0,0-0,2)	885
	Supérieur de type long	0,0	(0,0-0,1)	0,0	(0,0-0,1)	915
REGION***	Flandre	0,1	(0,0-0,2)	0,1	(0,0-0,2)	1766
	Wallonie	0,2	(0,0-0,4)	0,2	(0,0-0,5)	1126
TOTAL		0,1	(0,0-0,2)			3145
ANNEE****	2004	11,8	(10,6-12,9)	12,4	(11,1-13,7)	1867
	2014	0,1	(0,0-0,2)	0,1	(0,0-0,2)	1598

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

**** A titre de comparaison, les contributions de pourcentage moyen sont calculées entre 2004 et 2014 par rapport à la consommation totale par les 14 comparables alimentaires Epic-Soft groupes. La comparaison entre années reprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 20 | Contribution moyenne du sucre et des confiseries à l'apport total en vitamine B6 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

PYR_11_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	1,8	(1,4-2,1)	1,7	(1,4-2,0)	1548
	Femmes	2,2	(1,7-2,8)	2,2	(1,7-2,8)	1597
AGE	3-5	3,6	(2,8-4,5)	3,6	(2,8-4,5)	454
	6-9	3,9	(3,1-4,7)	3,9	(3,1-4,8)	538
	10-13	3,0	(2,2-3,7)	3,0	(2,2-3,8)	449
	14-17	2,6	(1,9-3,4)	2,6	(1,9-3,4)	479
	18-39	2,0	(1,3-2,7)	2,0	(1,3-2,7)	619
	40-64	1,3	(0,8-1,8)	1,3	(0,8-1,7)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	2,3	(1,9-2,8)	2,0	(1,6-2,5)	1969
	Surpoids	1,6	(1,0-2,3)	1,9	(1,3-2,5)	619
	Obésité	1,0	(0,6-1,4)	1,5	(0,9-2,1)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	2,3	(1,7-2,9)	2,3	(1,7-2,9)	1290
	Supérieur de type court	1,6	(1,3-1,9)	1,5	(1,2-1,8)	885
	Supérieur de type long	1,9	(1,3-2,5)	1,9	(1,3-2,5)	915
REGION***	Flandre	1,7	(1,3-2,1)	1,7	(1,3-2,0)	1766
	Wallonie	2,9	(2,1-3,6)	2,7	(2,0-3,5)	1126
TOTAL		2,0	(1,7-2,3)			3145
ANNEE****	2004	1,3	(1,1-1,5)	1,3	(1,1-1,5)	1867
	2014	1,7	(1,3-2,1)	1,7	(1,3-2,1)	1598

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

**** A titre de comparaison, les contributions de pourcentage moyen sont calculées entre 2004 et 2014 par rapport à la consommation totale par les 14 comparables alimentaires Epic-Soft groupes. La comparaison entre années reprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 21 | Contribution moyenne des pâtisseries et biscuits sucrés à l'apport total en vitamine B6 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

PYR_12_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	2,4	(2,0-2,7)	2,3	(1,9-2,7)	1548
	Femmes	1,9	(1,7-2,2)	1,9	(1,7-2,2)	1597
AGE	3-5	2,4	(1,9-2,9)	2,4	(1,9-2,9)	454
	6-9	3,6	(2,7-4,4)	3,6	(2,7-4,4)	538
	10-13	3,7	(2,9-4,4)	3,7	(2,9-4,4)	449
	14-17	2,8	(2,3-3,3)	2,8	(2,3-3,3)	479
	18-39	2,1	(1,7-2,5)	2,1	(1,7-2,5)	619
	40-64	1,6	(1,2-2,0)	1,6	(1,2-2,0)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	2,4	(2,1-2,7)	2,1	(1,8-2,4)	1969
	Surpoids	1,8	(1,3-2,3)	2,0	(1,5-2,4)	619
	Obésité	1,4	(0,9-1,8)	1,4	(1,1-1,8)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	2,1	(1,7-2,5)	2,1	(1,8-2,5)	1290
	Supérieur de type court	2,2	(1,7-2,6)	2,2	(1,7-2,6)	885
	Supérieur de type long	2,2	(1,8-2,6)	2,2	(1,7-2,6)	915
REGION***	Flandre	1,8	(1,6-2,0)	1,8	(1,6-2,0)	1766
	Wallonie	2,7	(2,2-3,2)	2,7	(2,1-3,2)	1126
TOTAL		2,1	(1,9-2,4)			3145
ANNEE****	2004	1,7	(1,5-2,0)	1,6	(1,3-1,9)	1867
	2014	2,0	(1,7-2,2)	2,0	(1,7-2,2)	1598

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

**** A titre de comparaison, les contributions de pourcentage moyen sont calculées entre 2004 et 2014 par rapport à la consommation totale par les 14 comparables alimentaires Epic-Soft groupes. La comparaison entre années reprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 22 | Contribution moyenne des boissons non alcoolisées à l'apport total en vitamine B6 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

PYR_13_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	6,7	(5,4-8,0)	6,6	(5,3-7,9)	1548
	Femmes	5,2	(4,5-5,9)	5,2	(4,5-5,9)	1597
AGE	3-5	7,5	(5,9-9,1)	7,5	(5,9-9,1)	454
	6-9	7,3	(5,6-8,9)	7,3	(5,6-8,9)	538
	10-13	6,9	(5,4-8,3)	6,9	(5,4-8,3)	449
	14-17	6,7	(5,1-8,4)	6,7	(5,1-8,4)	479
	18-39	6,9	(5,5-8,4)	7,0	(5,5-8,4)	619
	40-64	4,4	(3,3-5,5)	4,4	(3,3-5,6)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	6,2	(5,2-7,3)	6,0	(4,6-7,5)	1969
	Surpoids	5,7	(4,5-6,9)	6,4	(5,2-7,7)	619
	Obésité	5,7	(3,7-7,7)	6,5	(4,5-8,5)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	6,8	(5,5-8,1)	6,8	(5,5-8,2)	1290
	Supérieur de type court	4,3	(3,5-5,1)	4,3	(3,4-5,1)	885
	Supérieur de type long	6,3	(4,9-7,7)	6,0	(4,7-7,4)	915
REGION***	Flandre	5,7	(4,8-6,7)	5,7	(4,8-6,6)	1766
	Wallonie	5,6	(4,4-6,8)	5,6	(4,4-6,8)	1126
TOTAL		5,9	(5,2-6,6)			3145
ANNEE****	2004	7,8	(7,0-8,6)	7,9	(7,0-8,8)	1867
	2014	5,9	(5,0-6,7)	5,9	(5,0-6,7)	1598

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

**** A titre de comparaison, les contributions de pourcentage moyen sont calculées entre 2004 et 2014 par rapport à la consommation totale par les 14 comparables alimentaires Epic-Soft groupes. La comparaison entre années reprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 23 | Contribution moyenne des boissons alcoolisées à l'apport total en vitamine B6 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

PYR_14_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	4,4	(3,4-5,3)	4,5	(3,5-5,5)	1548
	Femmes	1,4	(1,0-1,8)	1,4	(1,0-1,8)	1597
AGE	3-5	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	454
	6-9	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	538
	10-13	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	449
	14-17	1,1	(0,5-1,6)	1,1	(0,5-1,6)	479
	18-39	3,4	(2,5-4,3)	3,4	(2,5-4,3)	619
	40-64	3,8	(2,8-4,8)	4,0	(2,9-5,0)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	2,7	(2,0-3,3)	3,3	(2,5-4,2)	1969
	Surpoids	4,0	(2,6-5,4)	3,3	(2,3-4,4)	619
	Obésité	1,8	(1,2-2,5)	1,3	(0,9-1,8)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	3,0	(2,0-4,1)	3,0	(2,0-4,0)	1290
	Supérieur de type court	2,4	(1,7-3,1)	2,5	(1,8-3,2)	885
	Supérieur de type long	3,1	(2,2-4,0)	3,4	(2,5-4,4)	915
REGION***	Flandre	3,4	(2,6-4,2)	3,5	(2,7-4,3)	1766
	Wallonie	1,9	(1,4-2,4)	2,1	(1,6-2,7)	1126
TOTAL		2,8	(2,3-3,4)			3145
ANNEE****	2004	1,5	(1,2-1,8)	1,6	(1,3-1,9)	1867
	2014	3,6	(2,9-4,2)	3,7	(3,0-4,3)	1598

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

**** A titre de comparaison, les contributions de pourcentage moyen sont calculées entre 2004 et 2014 par rapport à la consommation totale par les 14 comparables alimentaires Epic-Soft groupes. La comparaison entre années reprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 24 | Contribution moyenne des condiments, sauces et épices à l'apport total en vitamine B6 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014

PYR_15_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	0,8	(0,6-1,0)	0,8	(0,6-1,0)	1548
	Femmes	0,9	(0,6-1,1)	0,9	(0,6-1,1)	1597
AGE	3-5	0,5	(0,3-0,7)	0,5	(0,3-0,8)	454
	6-9	0,9	(0,6-1,2)	0,9	(0,6-1,2)	538
	10-13	0,9	(0,5-1,3)	0,9	(0,5-1,3)	449
	14-17	1,0	(0,7-1,3)	1,0	(0,7-1,3)	479
	18-39	1,0	(0,7-1,4)	1,0	(0,7-1,4)	619
	40-64	0,7	(0,5-0,9)	0,7	(0,5-0,9)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	0,8	(0,6-0,9)	0,8	(0,6-0,9)	1969
	Surpoids	0,6	(0,4-0,8)	0,6	(0,5-0,8)	619
	Obésité	1,5	(0,7-2,3)	1,6	(0,8-2,3)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	0,9	(0,6-1,2)	0,9	(0,6-1,2)	1290
	Supérieur de type court	0,7	(0,5-1,0)	0,7	(0,5-1,0)	885
	Supérieur de type long	0,9	(0,7-1,1)	0,8	(0,6-1,1)	915
REGION***	Flandre	0,8	(0,7-1,0)	0,8	(0,7-1,0)	1766
	Wallonie	0,9	(0,6-1,3)	1,0	(0,6-1,3)	1126
TOTAL		0,9	(0,7-1,0)			3145

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 25 | Contribution moyenne du bouillon à l'apport total en vitamine B6 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014

PYR_16_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1548
	Femmes	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1597
AGE	3-5	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	454
	6-9	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	538
	10-13	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	449
	14-17	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	479
	18-39	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	619
	40-64	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1969
	Surpoids	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	619
	Obésité	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1290
	Supérieur de type court	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	885
	Supérieur de type long	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	915
REGION***	Flandre	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1766
	Wallonie	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1126
TOTAL		0,0	(0,0-0,0)			3145

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 26 | Contribution moyenne des produits divers (certains produits végétariens, substituts de repas, produits diététiques) à l'apport total en vitamine B6 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014

PYR_17_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	0,1	(0,0-0,2)	0,1	(0,0-0,2)	1548
	Femmes	0,3	(0,1-0,5)	0,3	(0,1-0,5)	1597
AGE	3-5	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	454
	6-9	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	538
	10-13	0,0	(0,0-0,1)	0,0	(0,0-0,1)	449
	14-17	0,4	(0,0-0,9)	0,4	(0,0-0,9)	479
	18-39	0,3	(0,1-0,5)	0,3	(0,1-0,5)	619
	40-64	0,2	(0,0-0,4)	0,2	(0,0-0,4)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	0,2	(0,0-0,4)	0,2	(0,0-0,4)	1969
	Surpoids	0,2	(0,0-0,4)	0,2	(0,0-0,5)	619
	Obésité	0,4	(0,0-0,7)	0,3	(0,0-0,6)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	0,2	(0,0-0,3)	0,2	(0,0-0,3)	1290
	Supérieur de type court	0,2	(0,0-0,5)	0,2	(0,0-0,5)	885
	Supérieur de type long	0,3	(0,0-0,5)	0,3	(0,0-0,6)	915
REGION***	Flandre	0,3	(0,1-0,4)	0,3	(0,1-0,4)	1766
	Wallonie	0,2	(0,0-0,3)	0,2	(0,0-0,4)	1126
TOTAL		0,2	(0,1-0,3)			3145

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 27 | Contribution moyenne des chips, biscuits salés et apéritifs à l'apport total en vitamine B6 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014

PYR_18_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	2,2	(1,7-2,8)	2,1	(1,6-2,7)	1548
	Femmes	1,7	(1,2-2,1)	1,6	(1,2-2,0)	1597
AGE	3-5	1,3	(0,6-1,9)	1,3	(0,6-2,0)	454
	6-9	2,4	(1,5-3,3)	2,4	(1,5-3,3)	538
	10-13	2,8	(2,0-3,6)	2,8	(2,0-3,6)	449
	14-17	4,3	(2,8-5,8)	4,3	(2,8-5,8)	479
	18-39	2,9	(2,1-3,7)	2,9	(2,1-3,7)	619
	40-64	0,6	(0,3-0,9)	0,6	(0,3-0,9)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	2,2	(1,8-2,7)	1,8	(1,4-2,2)	1969
	Surpoids	1,5	(0,9-2,1)	1,6	(1,0-2,3)	619
	Obésité	1,2	(0,4-2,0)	1,4	(0,6-2,3)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	1,8	(1,3-2,3)	1,8	(1,3-2,3)	1290
	Supérieur de type court	2,6	(1,8-3,5)	2,7	(1,8-3,6)	885
	Supérieur de type long	1,4	(1,0-1,7)	1,2	(0,9-1,6)	915
REGION***	Flandre	2,3	(1,8-2,8)	2,3	(1,8-2,7)	1766
	Wallonie	1,7	(1,2-2,3)	1,6	(1,1-2,1)	1126
TOTAL		1,9	(1,6-2,3)			3145

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 28 | Contribution moyenne des compléments alimentaires à l'apport total en vitamine B6 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014

PYR_20_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	2,4	(1,5-3,2)	2,4	(1,5-3,3)	1548
	Femmes	5,3	(4,0-6,7)	5,4	(4,0-6,8)	1597
AGE	3-5	3,5	(2,1-4,9)	3,5	(2,1-4,9)	454
	6-9	2,2	(1,0-3,4)	2,2	(1,0-3,4)	538
	10-13	1,5	(0,7-2,4)	1,5	(0,7-2,3)	449
	14-17	2,6	(1,3-3,8)	2,6	(1,3-3,8)	479
	18-39	4,3	(2,8-5,8)	4,3	(2,8-5,7)	619
	40-64	4,4	(2,9-5,9)	4,3	(2,8-5,8)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	3,3	(2,3-4,3)	3,4	(2,2-4,5)	1969
	Surpoids	4,7	(2,8-6,5)	4,4	(2,8-6,0)	619
	Obésité	3,6	(1,6-5,6)	3,5	(1,7-5,4)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	3,0	(1,9-4,1)	3,0	(1,9-4,1)	1290
	Supérieur de type court	4,4	(2,7-6,1)	4,5	(2,8-6,3)	885
	Supérieur de type long	4,8	(3,1-6,6)	4,7	(3,0-6,4)	915
REGION***	Flandre	3,8	(2,8-4,9)	3,8	(2,8-4,9)	1766
	Wallonie	3,3	(2,2-4,4)	3,4	(2,2-4,5)	1126
TOTAL		3,9	(3,1-4,7)			3145

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

6. BIBLIOGRAPHIE

- (1) Literature search and review related to specific preparatory work in the establishment of Dietary Reference Values for Niacin, Biotin and Vitamin B6. Supporting Publications 2012: EN-365 , -474. 2012. Pallas health research and consultancy.
- (2) Hoge Gezondheidsraad. Voedingsaanbevelingen voor België - Partim I: vitamines en sporenelementen. Brussel: HGR; 2015. Report No.: Advies nr. 9164 & 9174.
- (3) Hoge Gezondheidsraad. Voedingsaanbevelingen voor België. Herziening 2009, nr. 8309. Brussel: Hoge Gezondheidsraad; 2009.
- (4) EFSA - European Food Safety Agency. Tolerable upper intake levels for vitamins and minerals. 2006.
- (5) Carriquiry AL. Assessing the prevalence of nutrient inadequacy. *Public health nutrition* 1999;2(01):23-34.
- (6) Beaton GH. Criteria of an adequate diet. *Modern nutrition in health and disease* 1994;2:1491-506.
- (7) Scientific Opinion in Dietary Reference Values for vitamin B6. *EFSA Journal* 2016 2016.
- (8) Dekkers A, Verkaik-Kloosterman J, van Rossum C, Ocké M. SPADE: Statistical Program to Assess habitual Dietary Exposure. User's manual. Version 2.0. National Institute for Public Health and the Environment (RIVM); 2014 Dec 1.
- (9) Dekkers AL, Verkaik-Kloosterman J, van Rossum CT, Ocke MC. SPADE, a new statistical program to estimate habitual dietary intake from multiple food sources and dietary supplements. *J Nutr* 2014 Dec;144(12):2083-91.
- (10) National Institute for Public Health and the Environment. Dutch National Food consumption Survey 2007-2010. 2011.
- (11) Public Health England, Food Standards Agency. National Diet and Nutrition Survey. Results from Years 1, 2, 3 and 4 (combined) of the Rolling Programme (2008/2009 – 2011/2012). London; 2014. Report No.: 2014051.
- (12) Sette S, Le Donne C, Piccinelli R, Arcella D, Turrini A, Leclercq C, et al. The third Italian national food consumption survey, INRAN-SCAI 2005GÇö06GÇöpart 1: nutrient intakes in Italy. *Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases* 2011;21(12):922-32.
- (13) Agence française de sécurité sanitaire des aliments. Étude Individuelle Nationale des Consommations Alimentaires 2 (INCA 2) (2006-2007). Rapport. 2009.
- (14) Pallas health research and consultancy. Literature search and review related to specific preparatory work in the establishment of Dietary Reference Values for Niacin, Biotin and Vitamin B6. Supporting Publications 2012: EN-365 2012;474.

5.4 ACIDE FOLIQUE

AUTEURS

Cloë OST

Eveline TEPPERS

Remerciements

Ce travail n'aurait pu être réalisé sans la collaboration de toute une série de personnes. Nos remerciements vont particulièrement à :

Les participants à l'enquête et les enquêteurs qui ont collecté l'information ;

Loes Brocatus, Charlotte Stiévenart et Sofie Van den Abeele pour la préparation et l'organisation du travail de terrain, de même que leur apport dans la gestion de la base de données ;

Ledia Jani pour l'organisation et la logistique de l'enquête, de même que tout le travail en ce qui concerne le lay-out de ce rapport ;

Sarah Bel, Koenraad Cuypers, Karin De Ridder, Thérèse Lebacqz, Cloë Ost et Eveline Teppers pour la gestion et l'analyse des données ;

Koenraad Cuypers pour la coordination du projet.

Veillez référer aux résultats de ce chapitre de la manière suivante:

Ost C & Teppers E. Acide Folique. In: Bel S, Tafforeau J (ed.). Enquête de Consommation Alimentaire 2014-2015. Rapport 4. WIV-ISP, Brussel, 2016.

TABLE DES MATIÈRES

1. Introduction	1002
1.1. Recommandations nutritionnelles	1002
1.1.1. Apports de référence de la population	1002
1.1.2. Besoins moyens	1003
1.1.3. Apport maximal tolérable	1004
2. Instruments	1005
2.1. Rappels de consommation alimentaire de 24 heures	1005
2.2. Indicateurs	1005
3. Résultats	1006
3.1. Apports habituels	1006
3.2. Recommandations nutritionnelles	1007
3.2.1. Apports de référence de la population	1007
3.2.2. Besoins moyens	1009
3.3. Sources d'acide folique	1011
4. Discussion	1013
4.1. Conclusions générales pour la population belge	1013
4.2. Différences selon l'âge et le sexe	1013
4.3. Différences entre sous-groupes de population	1014
4.4. Limitations méthodologiques	1015
4.5. Conclusion	1016
5. Tableaux	1017
6. Bibliographie	1042

RÉSUMÉ

Dans le contexte de la santé publique, il est important d'avoir un apport en acide folique suffisant. Ce dernier est nécessaire pour la formation des globules rouges, la synthèse des protéines et la fonction cardiovasculaire. Une consommation suffisante d'acide folique est encore plus importante pendant la grossesse étant donné le rôle important joué par ce nutriment dans la croissance et le développement du cerveau et de la moelle épinière du fœtus. Une alimentation saine et variée, surtout, avec un accent sur les légumes verts et les produits céréaliers complets, couvrira les besoins en acide folique.

Apports habituels

En Belgique, en 2014, la population âgée de 3 à 64 ans consomme en moyenne 202 µg par jour d'acide folique par le biais de son alimentation. Cette moyenne augmente de 14% pour passer à 236 µg par jour lorsque les apports provenant des compléments alimentaires sont également pris en compte.

Les hommes présentent des apports alimentaires en acide folique plus élevés (219 µg par jour) que les femmes (187 µg par jour) ; cette différence est surtout observée chez les adolescents et les adultes. Elle disparaît par contre lorsque les apports provenant des compléments alimentaires sont également pris en compte: l'apport en acide folique passe à 237 µg par jour chez les hommes et à 231 µg par jour chez les femmes.

Les apports en acide folique provenant de l'alimentation augmentent avec l'âge : ils passent de 165 µg par jour chez les enfants les plus jeunes (3-5 ans) à 208 µg par jour chez les adultes plus âgés (40-64 ans). Cette tendance persiste lorsque les apports provenant des compléments alimentaires sont également pris en compte : on passe ainsi de 177 µg par jour pour les enfants les plus jeunes (3-5 ans) à 253 µg par jour pour les adultes plus âgés (40-64 ans). L'augmentation la plus forte due à la prise en compte des compléments alimentaires est observée chez les adultes, avec une augmentation de 42 µg par jour chez les 18 à 39 ans et de 45 µg par jour chez les 40 à 64 ans.

Les apports habituels en acide folique provenant de l'alimentation augmentent avec le niveau d'éducation : on passe ainsi de 189 µg par jour chez les personnes ayant le plus faible niveau d'éducation à 218 µg par jour chez les personnes ayant le niveau d'éducation le plus élevé.

Enfin, les apports habituels en acide folique provenant de l'alimentation sont plus élevés en Flandre (211 µg par jour) qu'en Wallonie (183 µg par jour). Cela reste le cas lorsque les apports provenant des compléments alimentaires sont également pris en compte (254 et 202 µg par jour, respectivement).

Recommandations nutritionnelles

Les **apports de référence de la population (ARP)** préconisés par le Conseil Supérieur de la Santé (CSS) pour l'acide folique correspondent à :

- 100 à 200 µg par jour chez les enfants et les adolescents (3-18 ans), en fonction de leur âge ;
- 200 à 300 µg par jour chez les adultes.

Les ARP pour l'acide folique sont les mêmes pour les hommes et les femmes (à l'exception des femmes enceintes et des femmes allaitantes).

En Belgique, en 2014, 21 % de la population présentent un apport alimentaire en acide folique qui répond aux recommandations en termes d'ARP. Les hommes répondent plus fréquemment (27 %) aux recommandations que les femmes (16 %). Lorsque les apports provenant des compléments alimentaires sont également pris en compte, la proportion d'individus qui respectent les ARP s'élève à 30 % de la population (28 % pour les femmes et 34 % pour les hommes).

La proportion de personnes présentant des apports alimentaires en acide folique qui répondent aux recommandations en termes d'ARP baisse de 79 % chez les 3-5 ans à 10 % chez les 18-39 ans. À partir de 18 ans, cette proportion reste à peu près constante (aux alentours de 10 %). On observe la même tendance lorsque les apports provenant des compléments alimentaires sont pris en compte.

Enfin, il semble que les personnes ayant un niveau élevé d'éducation et les personnes qui résident en Flandre répondent plus souvent aux recommandations en termes d'ARP pour les apports en acide folique provenant de l'alimentation.

Les apports habituels en acide folique ont aussi été comparés aux **besoins moyens (BM)** fixés par l'EFSA ; cela donne une meilleure estimation du groupe de population présentant un risque accru d'avoir un apport insuffisant en acide folique. Les BM pour l'acide folique varie entre:

- entre 90 µg par jour et 210 µg par jour chez les enfants et les jeunes adolescents (3-14 ans) ;
- 250 µg par jour chez les adolescents plus âgés et les adultes (15-64 ans).

En Belgique, en 2014, 71 % de la population (3-64 ans) présentent des apports alimentaires en acide folique qui sont inférieurs aux BM. Les femmes se trouvent plus souvent (78 %) en dessous cette norme que les hommes (62 %). Lorsque les apports provenant des compléments alimentaires sont également pris en compte, le pourcentage de la population se trouvant en dessous des BM descend à 63 % (68 % pour les femmes et 57 % pour les hommes).

La proportion de personnes présentant des apports alimentaires en acide folique inférieurs aux BM augmente jusqu'à l'âge de 14 ans, passant de 11 % chez les 3-5 ans à 76 % chez les 14-17 ans. À partir de 14 ans, cette proportion reste à peu près constante, à savoir d'environ 77 %. On observe la même tendance lorsque les apports provenant des compléments alimentaires sont également pris en compte.

Enfin, il semble que les personnes ayant un niveau d'éducation plus faible et les personnes résidant en Wallonie se trouvent plus souvent en dessous des BM pour les apports alimentaires en acide folique.

Sources alimentaires d'acide folique

En 2014, les principales sources d'acide folique en Belgique sont les céréales et les produits céréaliers (27,6 %), les légumes (20,2 %) et les produits laitiers et substituts (9,8 %). Les compléments alimentaires constituent 4 % du total des apports en acide folique.

1. INTRODUCTION

L'acide folique est une vitamine du groupe B, soluble dans l'eau ; c'est un élément nutritif essentiel pour la formation des globules rouges, le métabolisme des protéines et la synthèse de l'ADN et de l'ARN (le matériel génétique). Une carence grave en acide folique peut provoquer anémie, troubles intestinaux et fatigue (1).

En outre, l'acide folique est également important pour le maintien de la fonction cardiovasculaire. Les résultats d'études d'observation suggèrent en effet qu'un apport conséquent en folate alimentaire (ou des concentrations de folate sérique élevées) pourrait être associé à une diminution du risque de maladies cardiovasculaires et de cancer (cancer du côlon et du sein). En outre, le déclin des fonctions cognitives liées à l'âge serait réduit (1-3). Cependant, aucun effet préventif d'une augmentation des apports en acide folique n'a été démontré jusqu'à présent pour les maladies cardiovasculaires ou le cancer dans le cadre d'essais cliniques randomisés contrôlés (1).

Pendant la grossesse, l'acide folique joue un rôle important pour la croissance et le développement du cerveau et de la moelle épinière de l'enfant. Cette vitamine est particulièrement importante pour la prévention des anomalies du tube neural (ATN). Plus spécifiquement, l'acide folique contribue à la fermeture complète du tube neural dans les premières semaines de la grossesse (si ce n'est pas le cas, une ouverture de la colonne vertébrale survient). L'acide folique réduit également le risque d'autres malformations congénitales telles que fente labiale ou palatine (1;2;4). Vu qu'une carence en acide folique chez les femmes en début de grossesse augmente le risque de malformations congénitales chez le bébé, la prise d'un supplément de 400 microgrammes est recommandée aux femmes enceintes (à partir de quatre semaines avant et jusqu'à douze semaines après la conception) (1;5).

Les légumes verts (tels que les épinards, choux de Bruxelles et brocolis), certains fruits (comme les agrumes), les abats, les levures, les produits céréaliers intégraux et, dans une moindre mesure, le lait et les produits laitiers sont de bonnes sources alimentaires d'acide folique (1;2;6). La viande, les œufs et les pommes de terre sont également des sources d'acide folique. Par conséquent, en suivant un régime alimentaire varié, chacun peut absorber suffisamment d'acide folique, à l'exception des femmes enceintes (1).

1.1. RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES

1.1.1. Apports de référence de la population

Le Conseil Supérieur de la santé (CSS) a mis à jour en 2015 ses recommandations en ce qui concerne les apports de référence de la population (ARP)¹ pour l'acide folique. Ces dernières sont exprimées en termes de folates alimentaires. Ces nouvelles données correspondent en grande partie aux ARP publiés en 2009. Seules les recommandations pour les adultes (à partir de 19 ans) ont été légèrement augmentées : intervalle de 200-300 µg par jour au lieu de 200 µg par jour (Tableau 1)(1).

¹ Les ARP correspondent à l'apport qui est estimé suffisant pour subvenir aux besoins de presque tous les individus en bonne santé (97,5%) dans un groupe donné de la population.

Tableau 1 | Recommandations concernant les apports de référence de la population (ARP) pour les folates alimentaires (µg par jour), Conseil Supérieur de la Santé, Belgique, 2015

Age	Genre	Folates alimentaires* (µg par jour)
1-3 ans	H/F	100
4-6 ans	H/F	130
7-10 ans	H/F	150
11-14 ans	H/F	180
15-18 ans	H/F	200
19-64 ans	H/F	200-300

Source: Conseil Supérieur de la Santé, 2015 (1).

* Valeur exprimée en folates alimentaires, supposant une assimilation de l'ordre de 50 % comparée à celle de l'acide folique synthétique (PMG). Pour une prise combinée de folates alimentaires et de folates synthétiques, l'équivalent folates (DFE) est calculé comme suit : $\mu\text{g DFE} = \mu\text{g folates alimentaires} + (1,7 \times \mu\text{g PMG})$.

1.1.2. Besoins moyens

Les ARP correspondent aux apports considérés comme suffisants pour répondre aux besoins de pratiquement tous les individus (97,5%) en bonne santé dans un groupe donné de la population. Les besoins moyens (BM) correspondent quant à eux aux apports considérés comme suffisants pour répondre aux besoins de la moitié des personnes en bonne santé dans un groupe donné de la population. La comparaison des apports habituels en acide folique avec les besoins moyens fournira ainsi une meilleure estimation du groupe de population qui présente un risque accru d'avoir un apport insuffisant en acide folique (7;8).

Les besoins moyens pour les folates alimentaires ont été révisés par l'EFSA (European Food Safety Authority) en 2014. Comme les ARP, les BM augmentent avec l'âge et sont les mêmes pour les hommes et les femmes (Tableau 2) (9).

Tableau 2 | Recommandations concernant les besoins moyens (BM) en termes de folates alimentaires (µg par jour), par sexe et par âge, EFSA, 2014

Age	Genre	Folates alimentaires*(µg par jour)
1-3 ans	H/F	90
4-6 ans	H/F	110
7-10 ans	H/F	160
11-14 ans	H/F	210
15-64 ans	H/F	250

Source: EFSA, 2014 (9).

* Valeur exprimée en folates alimentaires, supposant une assimilation de l'ordre de 50 % comparée à celle de l'acide folique synthétique (PMG). Pour une prise combinée de folates alimentaires et de folates synthétiques, l'équivalent folates (DFE) est calculé comme suit : $\mu\text{g DFE} = \mu\text{g folates alimentaires} + (1,7 \times \mu\text{g PMG})$.

1.1.3. Apport maximal tolérable

On n'a pas observé d'effet indésirable suite à un apport élevé en acide folique naturel présent dans l'alimentation (folates alimentaires) (9). Un apport élevé en acide folique synthétique (PMG) (provenant de compléments ou d'aliments enrichis) peut par contre avoir des effets secondaires, vu que cette forme d'acide folique ne doit pas être « libérée », comme c'est le cas pour le folate alimentaire, et est donc mieux absorbée par le corps.

Le CSS déconseille donc une consommation à long terme de compléments alimentaires contenant une dose élevée d'acide folique (supérieure à 500 µg par jour) ; ceci est conforme à l'Apport Maximal Tolérable (AMT)² qui est fixé à 1000 µg par jour d'acide folique synthétique pour les adultes. Pour les enfants et les adolescents, cet AMT est plus bas:

- 300 µg de 1 à 3 ans ;
- 400 µg de 4 à 8 ans ;
- 600 µg de 9 à 13 ans ;
- 800 µg de 14 à 18 ans (10).

En cas de compléments de vitamines comportant la combinaison vitamine B12 et acide folique, le supplément ne peut également contenir plus de 500 µg d'acide folique (PMG). Trop d'acide folique peut en effet masquer une carence en vitamine B12. Ceci est dangereux, car une carence en vitamine B12 non détectée peut à son tour entraîner des lésions neurologiques irréversibles (voir le chapitre sur la vitamine B12) (5).

Ces AMT sont uniquement d'application pour l'acide folique provenant des compléments alimentaires. Or, les analyses réalisées ici dans le cadre de l'enquête de consommation alimentaire portent sur:

- a. l'apport d'acide folique (folates alimentaires) provenant de l'alimentation d'une part ;
- b. l'apport combiné d'acide folique provenant de l'alimentation et des compléments (folates alimentaires) d'autre part.

Il n'a donc pas été possible de mesurer ces AMT (portant uniquement sur les compléments alimentaires) dans la population belge (3-64 ans).

² L'AMT est l'apport maximal considéré selon les données disponibles actuelles comme n'ayant pas d'effet négatif attendu ou observé sur la santé.

2. INSTRUMENTS

2.1. RAPPELS DE CONSOMMATION ALIMENTAIRE DE 24 HEURES

Les participants ont été interrogés à deux reprises par des diététicien(ne)s, qui avaient suivi une formation spécifique. Les questions ont porté sur toutes les quantités et les types d'aliments qu'ils ont consommés tout au long de la journée précédant l'interview. Afin de soutenir au maximum la mémoire des participants, les différents repas ont été passés en revue, par exemple, petit déjeuner, dix heures, etc. Dans une deuxième phase, les aliments et la quantité consommée lors de chaque repas ont également été passés en revue. Cette procédure de collecte des données a été réalisée de manière standardisée au moyen du logiciel GloboDiet³.

Après avoir effectué un contrôle de qualité, les aliments consommés ont été couplés à des tables de composition des aliments. Chaque table comprend des informations nutritionnelles relatives aux différents aliments. Chacun de ces aliments a donc été associé à sa teneur en énergie, en macronutriments (lipides, glucides, protéines) et en micronutriments (vitamines, minéraux et oligo-éléments). Ceci a permis d'étudier notamment l'apport de ces aliments en ce qui concerne les micronutriments, tels que l'acide folique.

2.2. INDICATEURS

Deux séries d'analyses ont été réalisées au moyen du logiciel SPADE⁴ sur base des données collectées lors des deux journées d'interview. Les analyses permettent de réaliser une estimation des apports habituels en acide folique :

- dans le premier cas il s'agit des apports habituels en acide folique provenant de l'alimentation (aliments enrichis inclus) ; le modèle utilisé porte sur la consommation quotidienne ;
- dans le second type d'analyse il s'agit des apports habituels en acide folique provenant de l'alimentation et des compléments alimentaires ; le modèle appliqué ici porte sur l'apport combiné provenant de l'alimentation et des compléments.

Pour ce deuxième type d'analyse, il était nécessaire de prendre en compte la proportion d'individus qui ne consomment pas de compléments alimentaires contenant de l'acide folique. Ceci aurait pu être vérifié via les réponses au questionnaire de fréquence de consommation alimentaire mais ce dernier ne contenait pas toutefois de questions spécifiques sur la consommation de compléments contenant de l'acide folique. On a considéré donc que toutes les personnes qui avaient indiqué consommer un ou plusieurs compléments (quels qu'ils soient), comme consommateur potentiel de compléments contenant de l'acide folique. Au total donc, sur 2.424 personnes pour lesquelles l'information était disponible, 1.839 (soit 63,5% de l'échantillon) ont indiqué ne jamais consommer de compléments alimentaires.

Les apports habituels en acide folique sont exprimés en microgrammes de folates alimentaires par jour. Les résultats sont comparés avec les recommandations du Conseil Supérieur de la Santé qui fixe des normes en ce qui concerne les apports de référence de la population (ARP) pour l'acide folique (exprimé en folates alimentaires) (1).

On vérifie en outre dans quelle mesure la population suit les directives de l'EFSA en matière de besoins moyens (BM) pour l'acide folique, également exprimés en folates alimentaires (9).

³ Se référer à la Section « Introduction générale et méthodologie » de l'enquête pour davantage d'informations sur le rappel de consommation alimentaire et le logiciel GloboDiet.

⁴ Se référer à la Section « Introduction générale et méthodologie » de l'enquête pour davantage d'informations concernant le fonctionnement du logiciel SPADE®.

3. RÉSULTATS

3.1. APPORTS HABITUELS

En Belgique, en 2014, les apports habituels en acide folique provenant de l'alimentation s'élevaient en moyenne à 202 µg par jour. Lorsque la contribution des compléments alimentaires est également prise en compte, l'apport en acide folique moyen augmente de manière significative (de 14%) pour passer à 236 µg par jour.

L'apport en acide folique moyen est significativement plus élevé chez les hommes (219 µg par jour) que chez les femmes (187 µg par jour). Chez les enfants (3-9 ans), on observe par contre un apport en acide folique similaire chez les garçons et les filles. Ce n'est qu'à l'adolescence que les hommes présentent des apports en acide folique significativement plus élevés que les femmes.

Lorsque la contribution des compléments alimentaires est également prise en compte, on observe une augmentation des apports habituels, qui passent à 237 µg par jour chez les hommes et à 231 µg par jour chez les femmes, soit respectivement une augmentation de 8% et 19%. La différence significative dans les apports habituels en fonction du sexe ne subsiste pas lorsque les compléments alimentaires sont pris en compte.

On observe chez les femmes à tout âge une contribution plus importante des compléments alimentaires en termes d'apport en acide folique. En outre, la contribution des compléments alimentaires aux apports habituels en acide folique augmente avec l'âge.

Figure 1 | Apports habituels en acide folique provenant des aliments au sein de la population (âgée de 3 à 64 ans), par sexe et par âge, Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014

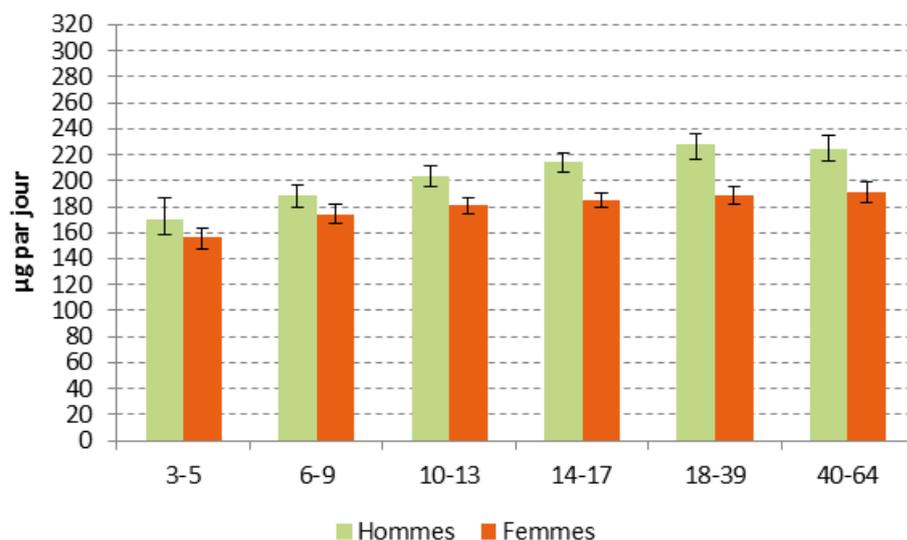
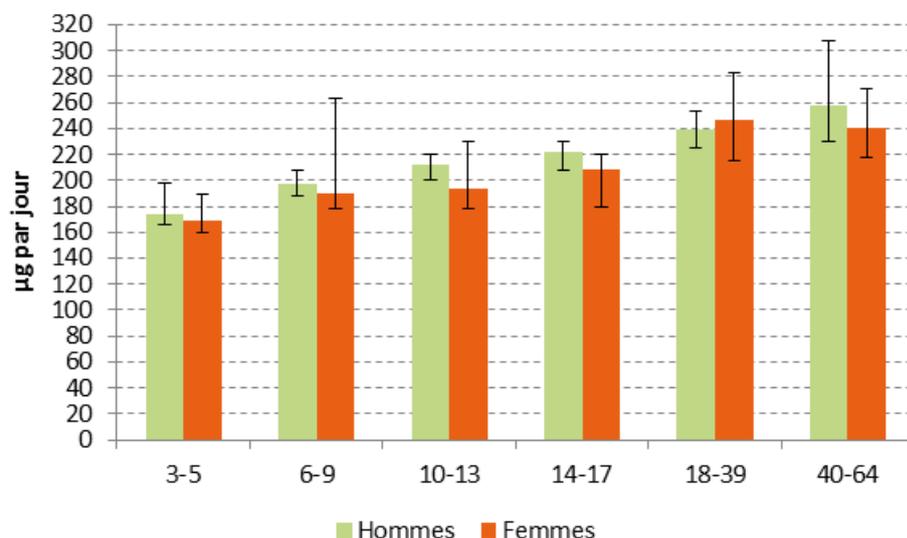


Figure 2 | Apports habituels en acide folique provenant des aliments et des compléments alimentaires au sein de la population (âgée de 3 à 64 ans), par sexe et par âge, Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014



Les apports habituels en acide folique provenant de l'alimentation augmentent avec l'âge : ils passent de 165 µg par jour chez les enfants les plus jeunes (3-5 ans) à 208 µg par jour chez les adultes plus âgés (40-64 ans). Cette augmentation se retrouve aussi bien chez les hommes que chez les femmes.

Lorsque les apports combinés en acide folique provenant de l'alimentation et des compléments alimentaires sont évalués, on observe une augmentation encore plus marquée en fonction de l'âge, passant de 177 µg par jour chez les enfants les plus jeunes (3-5 ans) à 253 µg par jour chez les adultes plus âgés (40-64 ans).

La plus forte augmentation dans les apports habituels en acide folique en raison de la prise de compléments est observée chez les adultes : augmentation de 42 µg par jour chez les 18 à 39 ans et de 45 µg par jour chez les 40-64 ans. La contribution des compléments alimentaires aux apports habituels en acide folique s'élève donc chez les adultes à respectivement 20% et 18% de l'apport total en acide folique.

On n'observe pas de différence en ce qui concerne des apports habituels en acide folique provenant de l'alimentation en fonction des catégories d'IMC. Par contre, les personnes sans diplôme de l'enseignement supérieur ont des apports sensiblement plus faibles d'acide folique (189 µg par jour) que les personnes avec un diplôme de l'enseignement supérieur de type court ou long (respectivement 204 µg par jour et 218 µg par jour).

Enfin, les apports habituels en acide folique provenant de l'alimentation sont sensiblement plus élevés en Flandre (211 µg par jour) qu'en Wallonie (183 µg par jour). Cette différence reste importante même lorsque les apports d'acide folique provenant des compléments alimentaires sont pris en compte : les apports passent de 254 µg par jour en Flandre à 202 µg par jour en Wallonie.

Il est impossible de faire une comparaison entre 2004 et 2014, étant donné que les informations sur l'acide folique n'étaient pas présentes dans les tables de composition des aliments associées aux données de l'enquête en 2004.

3.2. RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES

3.2.1. Apports de référence de la population

Les apports de référence de la population (ARP) pour l'acide folique sont différents en fonction de l'âge, mais pas en fonction du sexe. Le CSS a spécifié un intervalle de 200-300 µg par jour valable seulement pour les adultes âgés de 19 à 70 ans. C'est pourquoi deux niveaux différents ont été repris en termes de recommandation pour la limite inférieure (ARP 1) et la limite supérieure (ARP 2) (Tableau 1). Dans les

présentations et la discussion des résultats on se concentrera sur ARP 2 (en l'occurrence ici la valeur de 300 µg par jour). Les résultats pour ARP 1 sont aussi fournis mais uniquement dans les Tableaux ; ils ne sont pas par contre discutés ici.

En Belgique, en 2014, 21 % de la population présente des apports en acide folique provenant de l'alimentation qui répondent aux recommandations en termes d'ARP. Les hommes présentent sensiblement plus souvent (27 %) que les femmes (84 %) des apports en acide folique provenant de l'alimentation qui répondent aux recommandations en termes d'ARP. Cette différence se manifeste principalement chez les adolescents et les adultes (Figure 3).

Lorsque les apports en acide folique provenant de l'alimentation et des compléments sont combinés, la proportion de la population présentant des apports qui répondent aux recommandations en termes d'ARP augmente de 21 % à 30 %. Chez les hommes, cette augmentation due à la prise en compte des compléments alimentaires est moins importante (de 27 % à 34 %) que chez les femmes (de 16 % à 28 %). Néanmoins, la proportion de femmes présentant des apports en acide folique qui répondent aux recommandations en termes d'ARP reste malgré tout significativement plus basse que chez les hommes (Figure 4).

La proportion de personnes présentant des apports en acide folique provenant de l'alimentation qui répondent aux recommandations en termes d'ARP diminue jusqu'à l'âge de jeune adulte, passant de 79 % chez les 3-5 ans à 10 % chez les 18-39 ans. À partir de 18 ans, cette proportion reste à peu près constante aux alentours de 10 %. Lorsque, outre l'alimentation, les compléments alimentaires sont également pris en compte, on observe que la proportion de personnes qui répondent aux recommandations en termes d'ARP diminue jusqu'à l'âge adulte puis reste stable. Plus spécifiquement, cette proportion baisse de 80 % chez les 3-5 ans à 20 % chez les 18-39 ans et 19 % chez les 40-64 ans (Figures 3 et 4).

La proportion de personnes qui répondent aux recommandations en termes d'ARP pour les apports en acide folique provenant de l'alimentation ne varie pas en fonction de l'IMC. Par contre, les personnes sans diplôme de l'enseignement supérieur se situent plus fréquemment (18 %) en dessous des recommandations en termes d'ARP pour l'acide folique que celles qui sont titulaires un diplôme de l'enseignement supérieur de type long (26 %).

La proportion de personnes qui répondent aux recommandations en termes d'ARP pour l'acide folique provenant de l'alimentation est plus élevée en Flandre (23 %) qu'en Wallonie (17 %). Cette différence reste significative même lorsque les compléments alimentaires sont pris en compte (26 % en Wallonie et 33 % en Flandre).

Figure 3 | Proportion de la population (3-64 ans) avec un apport habituel en acide folique provenant des aliments qui répond aux recommandations en termes d'Apports de Référence de la population (ARP), par sexe et par âge, Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014

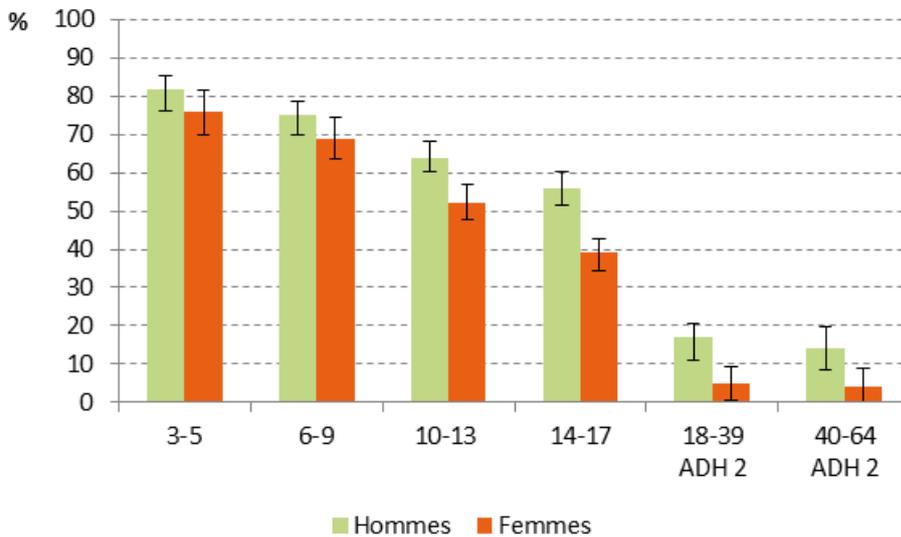
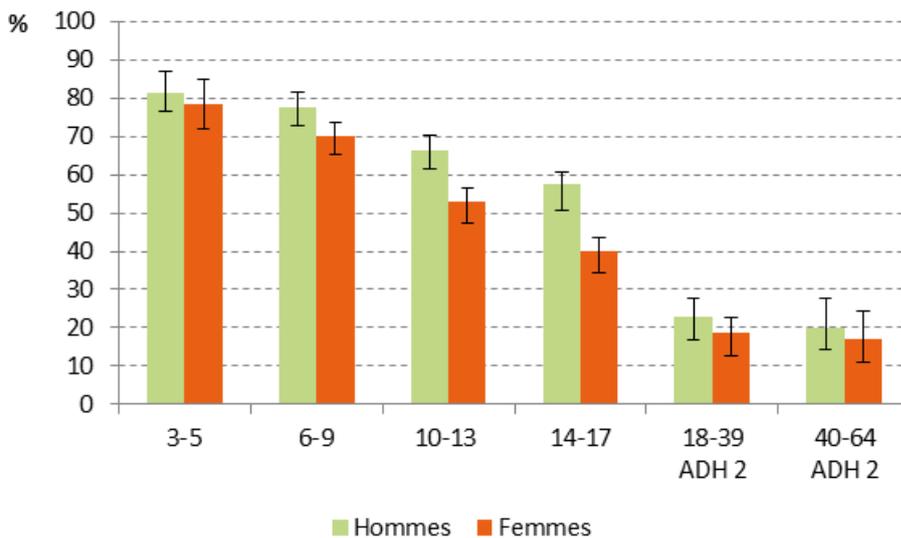


Figure 4 | Proportion de la population (3-64 ans) avec un apport habituel en acide folique provenant des aliments et des compléments alimentaires qui répond aux recommandation en termes d'Apports de Référence de la population (ARP), par sexe et par âge, Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014



3.2.2. Besoins moyens

Il est possible sur la base des besoins moyens (BM) de faire une meilleure estimation des groupes de la population présentant un risque d'apports insuffisants en acide folique. C'est pour cette raison que l'on étudie aussi la proportion de personnes présentant des apports en acide folique inférieurs à la recommandation en termes de Besoins Moyens.

En Belgique, en 2014, 71 % de la population présentent des apports en acide folique provenant de l'alimentation inférieurs aux BM. C'est significativement plus souvent le cas pour les femmes (78 %) que pour les hommes (62 %). Cette différence se manifeste principalement chez les adolescents et les adultes (Figure 5).

Lorsque les apports en acide folique provenant de l'alimentation et des compléments sont combinés, la proportion de la population présentant des apports inférieurs aux BM passe de 71 % à 63 %. Cette diminution due à la prise en compte des compléments alimentaires est plus faible chez les hommes (de 62 % à 57 %) que chez les femmes (de 78 % à 68 %). Néanmoins, la proportion de femmes présentant des apports en acide folique inférieurs aux BM reste significativement plus élevée que chez les hommes (Figure 6).

La proportion de personnes présentant des apports en acide folique provenant de l'alimentation inférieurs aux BM augmente jusqu'à l'âge de 14 ans, passant de 11 % chez les 3-5 ans à 76 % chez les 14-17 ans. À partir de 14 ans, cette proportion reste à peu près constante, à savoir environ 77 %. Lorsque les compléments alimentaires sont également pris en compte outre l'alimentation, cette proportion augmente jusqu'à l'âge de 17 ans puis diminue à nouveau : 10 % chez les 3-5 ans, 76 % chez les 14-17 ans pour retomber à 67 % chez les 40-64 ans (Figures 5 et 6).

On n'observe pas de différence en ce qui concerne la proportion de personnes présentant des apports en acide folique provenant de l'alimentation qui sont inférieurs aux BM, en fonction des catégories d'IMC. Par contre, les personnes sans diplôme de l'enseignement supérieur se situent plus fréquemment (76 %) en dessous des BM pour l'acide folique que les personnes titulaires d'un diplôme de l'enseignement supérieur de type court ou long (respectivement 70 % et 63 %).

En Wallonie, les gens présentent significativement plus souvent (78 %) qu'en Flandre (67 %) des apports en acide folique provenant de l'alimentation qui sont inférieurs aux BM. Même lorsque les compléments alimentaires sont pris en compte, cette différence reste significative, passant à 71 % en Wallonie et 58 % en Flandre.

Figure 5 | Proportion de la population (3-64 ans) avec un apport habituel en acide folique provenant des aliments en dessous des Besoins Moyens (BM), par sexe et par âge, Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014

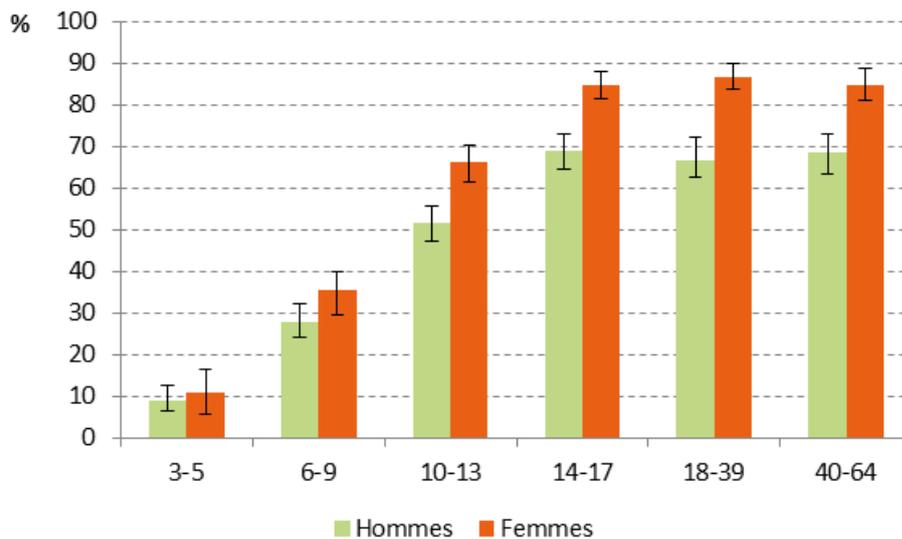
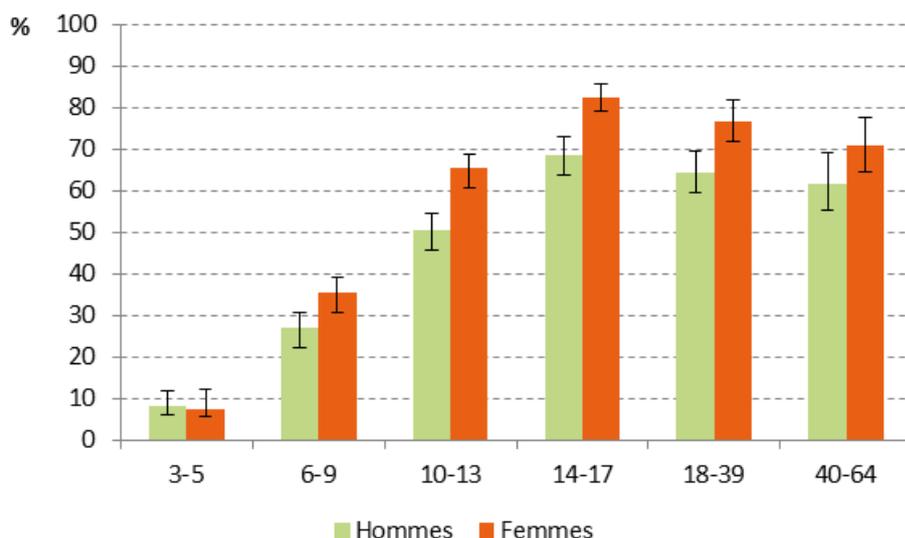


Figure 6 | Proportion de la population (3-64 ans) avec un apport habituel en acide folique provenant des aliments et des compléments alimentaires en dessous des Besoins Moyens (BM), par sexe et par âge, Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014



3.3. SOURCES D'ACIDE FOLIQUE

Les principales sources d'acide folique dans l'alimentation en Belgique en 2014 sont :

- les céréales et les produits céréaliers (27,6 %) ;
- les légumes (20,2 %) ;
- les produits laitiers et substituts (9,8 %).

En outre, les pommes de terre et autres tubercules, les fruits, noix, graines et olives et les viandes et substituts représentent une contribution importante (respectivement 7,2 %, 6,4 % et 6,0 %). Les compléments alimentaires ne représentent pour leur part qu'une contribution de 3,7 % (Tableau 3).

Des informations détaillées concernant la contribution de chaque groupe d'aliments aux apports en acide folique, en fonction du sexe, de l'âge, de l'IMC, du niveau d'éducation et de la région de résidence, sont fournies dans l'annexe « Tableaux ».

Voici en bref les principales différences significatives :

- La contribution des légumes, des fruits, des produits laitiers et des compléments au total des apports en acide folique est plus élevée chez les femmes que les hommes. La contribution des céréales et de la viande est par contre plus élevée chez les hommes que chez les femmes.
- Les enfants (3-9 ans) ont une part plus importante de leurs apports en acide folique qui provient de la consommation de produits laitiers que les adolescents et les adultes. Les adolescents plus âgés (14-17 ans) ont une part moins importante de leurs apports en acide folique qui provient de la consommation de fruits que les autres groupes d'âge. En outre, la contribution des légumes aux apports en acide folique est plus élevée chez les adultes (18-64 ans) que chez les enfants et les adolescents.
- Chez les personnes ayant un poids normal, la contribution de boissons non-alcoolisées à leurs apports en acide folique est plus élevée que chez les personnes souffrant d'obésité.
- Les personnes ayant le niveau d'éducation le plus élevé ont une part moins importante de leurs apports en acide folique qui provient des pommes de terre et autres tubercules que celles ayant un niveau d'éducation plus bas.

Tableau 3 | Contribution des différents groupes d'aliments à l'apport quotidien en acide folique au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014

Groupes d'aliments	Contribution moyenne à l'apport en acide folique (%)	Intervalle de confiance à 95 %
Pommes de terre et autres tubercules	7,2	(6,6-7,8)
Légumes	20,2	(19,2-21,2)
Légumineuses	0,5	(0,3-0,8)
Fruits	6,4	(5,8-7,0)
Produits laitiers et substituts	9,8	(9,3-10,3)
Céréales et produits céréaliers	27,6	(26,6-28,7)
Viande, produits dérivés et végétariens	6,0	(5,3-6,6)
Poisson et crustacés	1,5	(1,2-1,8)
Œufs et produits dérivés	2,3	(1,9-2,6)
Matières grasses et huile	0,1	(0,0-0,2)
Sucre et confiseries	2,0	(1,7-2,3)
Pâtisseries et biscuits sucrés	4,0	(3,5-4,4)
Boissons non alcoolisées	5,2	(4,7-5,7)
Boissons alcoolisées	1,7	(1,2-2,1)
Condiments, sauces, épices	1,0	(0,8-1,2)
Bouillon	0,0	(0,0-0,0)
Divers*	0,3	(0,1-0,4)
Snacks**	0,6	(0,4-0,7)
Compléments alimentaires	3,7	(2,8-4,5)

Source: Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014

Pourcentages pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

* Certains produits végétariens, substituts de repas, produits diététiques.

** Chips, biscuits salés, apéritifs.

4. DISCUSSION

Il est important en matière de santé d'avoir un apport suffisant en acide folique. Ce dernier est nécessaire pour la formation des globules rouges, la synthèse des protéines et la fonction cardiovasculaire. Un apport suffisant en acide folique est plus important encore pendant la grossesse, car ce micronutriment joue un rôle essentiel dans la croissance et le développement du cerveau et de la moelle épinière du fœtus.

Les apports de référence de la population (ARP⁵) correspondent à 100-200 µg par jour pour les enfants et les adolescents et à 200-300 µg par jour pour les adultes (1). Les besoins moyens (BM⁶) varient de 90 à 250 µg par jour pour les enfants et les adolescents et s'élèvent à 250 µg par jour pour les adultes (9).

En théorie, les BM devraient être inférieurs aux ARP, ce qui n'est pas toujours le cas pour l'acide folique, parce que des directives provenant de différentes sources ont été combinées. Les ARP proviennent en effet des recommandations belges du CSS (1) et les BM des recommandations européennes de l'EFSA (9).

4.1. CONCLUSIONS GÉNÉRALES POUR LA POPULATION BELGE

Les données qui ont été recueillies lors de l'Enquête de Consommation Alimentaire 2014-15 (ECA2014-15) ont été analysées dans le but d'évaluer les apports habituels en acide folique provenant de l'alimentation et des compléments dans la population belge âgée de 3 à 64 ans. En 2014, les apports habituels moyens en acide folique provenant de l'alimentation s'élèvent à 202 µg par jour. 21 % de la population répond donc aux recommandations en termes d'ARP. Lorsque les apports provenant des compléments sont également pris en compte, les apports habituels moyens en acide folique augmentent (de 14%) pour passer à 236 µg par jour ; dans ce cas, 30 % de la population répond aux recommandations en termes d'ARP. En ce qui concerne les BM, 71 % de la population (3-64 ans) se situe en-dessous lorsqu'on tient compte uniquement de la consommation d'aliments. Avec les compléments alimentaires, ce pourcentage tombe à 63 %.

Les résultats de l'ECA2014-15 fournissent également des informations sur les principales sources alimentaires à partir desquelles la population tire l'acide folique qui est nécessaire. Les principales sources alimentaires d'acide folique en Belgique sont les céréales et les produits céréaliers (28 %), les légumes (20%) et les produits laitiers et substituts (10 %) ; on observe la même chose aux Pays-Bas et en Angleterre (11;12). On observe ici aussi, en Belgique, une contribution limitée (entre 5 et 10 %) des groupes suivants: pommes de terre et autres tubercules, fruits, noix, graines et olives et viandes et substituts. Enfin, les compléments alimentaires contribuent pour 4 %.

4.2. DIFFÉRENCES SELON L'ÂGE ET LE SEXE

Les apports habituels moyens en acide folique provenant de l'alimentation s'élèvent à 165 µg par jour pour les enfants de 3-5 ans et 181 µg par jour pour les enfants de 6-9 ans. Une étude européenne (13) a relevé des apports compris entre 109 µg par jour et 272 µg par jour pour les enfants de 4 à 10 ans. Les résultats pour la Belgique s'inscrivent dans cette plage, mais plutôt près du seuil inférieur. Les variations entre pays peuvent s'expliquer en partie par des différences régionales dans les habitudes alimentaires d'une part, et par des différences méthodologiques d'autre part. Les Pays-Bas sont un pays voisin et ils utilisent une méthodologie très similaire (utilisation du logiciel SPADE). On y a observé chez les enfants de 7-8 ans des apports habituels en acide folique compris entre 161 et 164 µg (11) ; les apports des enfants belges âgés de 6 à 9 ans s'avèrent néanmoins légèrement plus élevés.

Pour les adolescents, les apports habituels moyens en acide folique provenant de l'alimentation s'élèvent à 193 µg par jour pour les 10-13 ans et 199 µg par jour pour les 14-17 ans. Dans une étude européenne, ces apports sont compris entre 141 µg par jour et 381 µg par chez les 11-17 ans (13). Encore une fois, les résultats de l'ECA2014-15 pour la Belgique s'inscrivent dans cette plage, mais plutôt près du seuil inférieur.

⁵ Les ARP sont l'apport qui est estimé suffisant pour subvenir aux besoins de presque tous les individus en bonne santé (97,5%) dans un groupe donné de la population.

⁶ Les BM sont l'apport qui est estimé suffisant pour subvenir aux besoins de la moitié des individus en bonne santé in dans un groupe donné de la population. Sur la base des besoins moyens, il est possible d'effectuer une meilleure estimation du groupe de population qui présente un risque supérieur d'apport insuffisant (7;8).

Pour les adolescents néerlandais, on a observé des apports habituels en acide folique compris entre 180 et 242 µg par jour pour les 9 à 18 ans (11). Ici également, nos résultats se situent plutôt près du seuil inférieur de la plage.

Un apport suffisant en acide folique est important étant donné que l'acide folique est un nutriment essentiel, qui joue un rôle important dans la formation des globules rouges du sang et le métabolisme des protéines (1). Tant pour les enfants que les adolescents, les apports en acide folique peuvent donc encore être améliorés.

Pour les adultes, les apports habituels moyens d'acide folique provenant de l'alimentation s'élèvent à 205 µg par jour pour les 18-39 ans et à 208 µg par jour pour les 40-64 ans. Des apports compris entre 156 µg par jour et 337 µg par jour ont été observés chez les 18-60 ans dans une étude européenne (13). Encore une fois, les résultats de l'ECA2014-15 s'inscrivent dans cette plage, mais plutôt près du seuil inférieur. Lorsqu'on compare les résultats avec ceux des Pays-Bas, on constate que les apports en acide folique chez les adultes en Belgique s'avèrent légèrement inférieurs à ceux des adultes néerlandais. Aux Pays-Bas, on a en effet observé des apports habituels en acide folique compris entre 216 µg par jour et 309 µg par jour pour les 19-69 ans (11).

Environ 78 % des 18-64 ans présentent des apports habituels en acide folique inférieurs aux BM. L'apport en acide folique peut donc encore être amélioré chez les adultes. Un apport suffisant en acide folique est crucial pour ces derniers, tout comme pour les enfants et les adolescents. Un apport suffisant permettrait notamment de réduire le développement des maladies cardiovasculaires et du cancer (1-3). Il réduirait en outre le déclin de la fonction cognitive lié à l'âge (1-3;14).

La prise en compte des compléments entraîne une augmentation limitée des apports en acide folique chez les enfants et les adolescents. Chez les adultes, par contre, une nette augmentation des apports habituels en acide folique a été observée : de 205 µg par jour à 247 µg par jour chez les 18-39 ans et de 208 µg par jour à 253 µg par jour chez les 40-64 ans. Cela permet d'une part d'augmenter la proportion d'individus qui se répondent aux recommandations en termes d'ARP dans les deux groupes de l'âge (proportion qui passe d'environ 10 % à 20 %). D'autre part, le pourcentage de personnes qui se situent en dessous des BM diminue également pour passer de 5 à 10 %.

Chez les adolescents (10-17 ans) et les adultes (18-34 ans), les apports en acide folique sont plus élevés chez les hommes que chez les femmes. Cela a également été constaté dans d'autres études qui ont porté sur l'apport en acide folique au sein de la population européenne (15;16). Toujours dans le cadre de l'enquête de consommation alimentaire néerlandaise, il s'est avéré que pour les adolescents et les adultes, la médiane des apports en acide folique était légèrement plus élevée chez les hommes que chez les femmes (11). Tout cela doit être mis en perspective. En effet, les hommes ayant un besoin énergétique supérieur consomment de plus grandes quantités de nourriture, ce qui peut conduire en même temps à un apport plus important en acide folique.

Le groupe présentant le plus grand risque de carence en acide folique est incontestablement celui des femmes enceintes. Pendant la grossesse, le besoin en acide folique double pour passer à 400 µg par jour. Ce besoin accru pendant la grossesse ne peut être que difficilement couvert par un accroissement des apports provenant uniquement de l'alimentation. Par conséquent, il est recommandé, notamment par le CSS, que les femmes qui désirent devenir enceintes prennent un supplément d'acide folique de 400 µg par jour. Dans un scénario idéal, ce supplément devrait être pris environ entre 4 semaines et 12 semaines après la conception (1;5;17).

4.3. DIFFÉRENCES ENTRE SOUS-GROUPES DE POPULATION

Un premier objectif de l'ECA2014-15 était de cartographier les apports habituels en fonction du sexe et de l'âge. En outre, l'effet d'un certain nombre d'autres variables contextuelles, comme le niveau d'éducation, l'IMC et le lieu de résidence, a également été examiné.

Les résultats montrent que les apports en acide folique provenant de l'alimentation augmentent avec le niveau d'éducation : de 189 µg par jour pour les personnes avec le niveau d'éducation le plus bas à 218 µg par jour pour les personnes avec le niveau d'éducation le plus élevé. Une étude qui s'est penchée sur les déterminants socio-économiques de l'apport en micronutriments en Europe a également constaté

que les personnes avec un statut socio-économique relativement bas présentaient un apport en acide folique inférieur à celui des personnes avec un statut socio-économique plus élevé, et ce avec une différence relative (ratio) comprise entre 7 et 22 % (18). Dans l'ECA2014-15, cette différence relative est de 13 % (en % de l'apport chez les personnes avec le niveau d'éducation le plus élevé), ce qui s'inscrit dans la plage retrouvée dans l'étude européenne. Cette différence en matière d'éducation peut s'expliquer en partie par le fait que les personnes avec un niveau d'éducation supérieur consomment davantage de légumes et de produits céréaliers. En outre, les personnes avec un niveau d'éducation élevé déclarent opter davantage pour les produits « complets » (comme le riz complet par exemple) qui sont plus riches en acide folique (voir chapitres Légumes et Produits céréaliers et pommes de terre).

La différence dans le choix du type de produit peut avoir un effet sur l'apport en acide folique. Un premier facteur susceptible de déterminer la différence dans le choix du produit réside dans le fait que les personnes avec un niveau d'éducation élevé ont probablement de meilleures connaissances nutritionnelles or, ces connaissances sont importantes pour faire un choix alimentaire conscient (et, espérons-le, sain). Un deuxième facteur susceptible de conduire à des apports en acide folique plus importants chez les personnes avec un niveau élevé d'éducation est le prix de la nourriture. Une alimentation riche en nutriments est généralement plus chère qu'une alimentation pauvre en nutriments. Les personnes avec statut socio-économique plus bas ont parfois moins de moyens financiers pour payer une alimentation saine, ce qui pourrait conduire à de plus faibles apports en nutriments, comme l'acide folique. Par conséquent, il est important de rendre/garder les aliments sains abordables et d'organiser simultanément des campagnes pour informer la population au sujet de l'importance d'une alimentation saine (18-20).

Enfin, il apparaît que les personnes résidant en Wallonie ont des apports habituels en acide folique inférieurs à ceux des personnes résidant en Flandre, respectivement 183 µg et 211 µg par jour. Par conséquent, il y a plus de gens en dessous des BM en Wallonie (78 %) qu'en Flandre (67 %). Ces différences peuvent probablement être expliquées en partie par la consommation de produits céréaliers, de légumes et de produits laitiers plus importante en Flandre qu'en Wallonie (voir chapitres Légumes, Produits céréaliers et pommes de terre et Lait et substituts). Même lorsque les apports en acide folique provenant de compléments sont pris en compte, cette différence régionale subsiste.

4.4. LIMITATIONS MÉTHODOLOGIQUES

En termes absolus, l'estimation des apports habituels en acide folique moyens doit être interprétée dans cette étude avec la prudence nécessaire. En effet, une déclaration incorrecte (ou l'absence de réponse) de la part des répondants est une source potentielle de biais. En dépit d'une procédure standardisée lors de la collecte des données, il reste possible que les participants ne fournissent pas une description complète ou précise de ce qu'ils ont mangé et bu la veille de l'interview. Cela conduit essentiellement à une sous-estimation de l'apport en énergie, en macronutriments et en micronutriments (21). Dans l'ECA2014-15, 24 % des répondants peuvent être considérés comme des « sous-rapporteurs » parce qu'ils sous-estiment leur apport énergétique (voir la Section « Énergie »). Ce pourcentage relativement élevé peut être une source de sous-estimation légère des apports habituels en micronutriments. Le taux de sous-rapportage n'est pas nécessairement le même pour les différents micronutriments : ce sont surtout les aliments « malsains », comme les biscuits, le sucre et les graisses, qui sont sous-rapportés, et dans une moindre mesure les aliments « sains », comme les poissons, les légumes et les fruits (22). Un article de synthèse montre que l'exclusion des sous-rapporteurs conduit à des augmentations de maximum 8 % dans les apports moyens en acide folique. Cet effet était plus élevé chez les adultes que chez les enfants (13).

Outre le fait que les données sur les apports estimés reposent sur des informations rapportées en matière de consommation alimentaire, elles sont également calculées en utilisant des tables de composition alimentaires (Nubel et NEVO). Ces dernières ont également une marge d'erreur. Des valeurs fixes d'éléments nutritifs sont en effet couplées aux produits alimentaires afin de pouvoir estimer les apports de chaque aliment ; il faut savoir toutefois que ces valeurs sont souvent des moyennes ou des médianes pour une catégorie d'aliments spécifiques et non pas des valeurs pour l'aliment lui-même (défini par sa marque). D'autre part, il y a des informations manquantes dans ces tables, ce qui nuit à la qualité des estimations des apports, notamment en ce qui concerne la teneur en acide folique des aliments (y compris celle des aliments enrichis, tels que céréales de petit déjeuner).

Enfin, il est possible qu'une personne qui présente un apport en acide folique structurellement plus faible (pendant une longue période) par rapport à l'ARP ou aux BM n'ait pas automatiquement un apport insuffisant. Il y a des chances en effet que cette personne appartienne aux 97,5 % ou 50 % de la population se satisfaisant de quantités inférieures que les apports définis dans le cadre de l'ARP ou les BM. Par conséquent, une carence actuelle ne peut jamais être démontrée sans mesure objective sur la base d'échantillons de sang et/ou d'urine (mesures biochimiques). Pour des raisons budgétaires et pratiques, il n'a cependant pas été possible d'effectuer de telles mesures lors de l'ECA2014-15. Les résultats obtenus à partir des rappels de consommation alimentaire de 24 heures en termes de carence sont donc indicatifs et doivent être interprétés avec prudence.

4.5. CONCLUSION

On peut en conclure que la consommation habituelle d'acide folique par la population (3-64 ans) pourrait être améliorée ; en effet, seulement 20 % a un apport alimentaire qui répond aux recommandations en termes d'apport de référence de la population. En outre, 71 % a un apport alimentaire inférieur aux besoins moyens. Les plus groupes à risque les plus importants dans ce domaine sont les femmes, les adolescents, les adultes, les personnes ayant un faible niveau d'éducation et celles résidant en Wallonie. Ces personnes présentent potentiellement un risque accru pour certains problèmes de santé, tels qu'anémie et fatigue.

En principe, il devrait être possible d'assurer des apports suffisants d'acide folique par le biais de l'alimentation. Ce dernier est présent en effet en petites quantités dans différents produits. Par conséquent, il est important de manger varié et surtout, d'encourager de légumes verts et de produits céréaliers complets au niveau de la population la consommation, ceci afin d'amener les apports en acide folique à un niveau adéquat.

Cependant, c'est probablement pendant la grossesse que le risque de déficit en acide folique est le plus grand. Le besoin en acide folique est quasiment doublé chez les femmes enceintes, ce qui fait qu'il devient difficile de répondre aux besoins par le biais de l'alimentation uniquement. Par conséquent, l'utilisation de suppléments est recommandée pour les femmes désirant devenir enceintes (à partir d'environ quatre semaines avant la conception) et pendant la grossesse (jusqu'à 12 semaines après la conception).

5. TABLEAUX

Tableau 1	Recommandations concernant les apports de référence de la population (ARP) pour les folates alimentaires (μg par jour), Conseil Supérieur de la Santé, Belgique, 2015.	1003
Tableau 2	Recommandations concernant les besoins moyens (BM) en termes de folates alimentaires (μg par jour), par sexe et par âge, EFSA, 2014	1003
Tableau 3	Contribution des différents groupes d'aliments à l'apport quotidien en acide folique au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014	1012
Tableau 4	Apports habituels en acide folique (en μg par jour) provenant de l'alimentation, au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par sexe et par âge, Belgique, 2014	1019
Tableau 5	Apports habituels en acide folique (en μg par jour) provenant de l'alimentation, au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014	1020
Tableau 6	Apports habituels en acide folique (en μg par jour) provenant de l'alimentation et des compléments alimentaires, au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par sexe et par âge, Belgique, 2014	1021
Tableau 7	Apports habituels en acide folique (en μg par jour) provenant de l'alimentation et des compléments alimentaires, au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014	1022
Tableau 8	Contribution moyenne des pommes de terre et autres tubercules à l'apport en acide folique total (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014	1023
Tableau 9	Contribution moyenne des légumes à l'apport en acide folique total (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014	1024
Tableau 10	Contribution moyenne des légumineuses à l'apport en acide folique total (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014	1025
Tableau 11	Contribution moyenne des fruits à l'apport en acide folique total (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014	1026
Tableau 12	Contribution moyenne des produits laitiers et substituts à l'apport en acide folique total (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014	1027
Tableau 13	Contribution moyenne des céréales et produits céréaliers à l'apport en acide folique total (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014	1028
Tableau 14	Contribution moyenne de la viande, des préparations à base de viande et des produits de substitution à l'apport en acide folique total (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014	1029
Tableau 15	Contribution moyenne du poisson, des préparations à base de poisson, des coquillages et des crustacés à l'apport en acide folique total (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014	1030
Tableau 16	Contribution moyenne des œufs et produits dérivés à l'apport en acide folique total (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014	1031
Tableau 17	Contribution moyenne des matières grasses et des huiles à l'apport en acide folique total (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014	1032

- Tableau 18** | Contribution moyenne du sucre et des confiseries à l'apport en acide folique total (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014 1033
- Tableau 19** | Contribution moyenne des pâtisseries et biscuits sucrés à l'apport en acide folique total (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014 1034
- Tableau 20** | Contribution moyenne des boissons non alcoolisées à l'apport en acide folique total (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014 1035
- Tableau 21** | Contribution moyenne des boissons alcoolisées à l'apport en acide folique total (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014 1036
- Tableau 22** | Contribution moyenne des condiments, sauces et épices à l'apport en acide folique total (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014 1037
- Tableau 23** | Contribution moyenne du bouillon à l'apport en acide folique total (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014. 1038
- Tableau 24** | Contribution moyenne des produits divers (certains produits végétariens, substituts de repas, produits diététiques) à l'apport en acide folique total (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014. 1039
- Tableau 25** | Contribution moyenne des chips, biscuits salés et apéritifs à l'apport en acide folique total (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014 1040
- Tableau 26** | Contribution moyenne des compléments alimentaires à l'apport en acide folique total (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014 1041

Tableau 4 | Apports habituels en acide folique (en µg par jour) provenant de l'alimentation, au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par sexe et par âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95 % Moyenne	P5	P50	P95	P97,5	% qui satisfait les ARP 1	% qui satisfait les ARP 2	% < BM	n = N
HOMMES	3-5	170	(159-187)	93	163	274	302	82	82	9	230
	6-9	189	(180-197)	104	181	303	333	75	75	28	279
	10-13	204	(196-211)	113	195	324	356	64	64	52	210
	14-17	214	(206-222)	119	204	339	372	56	56	69	240
	18-39	228	(217-236)	128	218	361	396	61	17	67	305
	40-64	224	(215-235)	125	215	355	390	59	14	69	284
FEMMES	3-5	157	(148-164)	86	151	246	268	76	76	11	224
	6-9	174	(167-182)	99	168	269	292	69	69	35	259
	10-13	181	(175-187)	103	175	279	302	52	52	66	239
	14-17	185	(179-190)	106	179	283	307	39	39	85	239
	18-39	189	(182-195)	109	183	289	314	38	5	87	315
	40-64	191	(183-199)	110	186	293	318	40	4	85	322

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyenne, percentiles et pourcentages pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

ARP = apports de référence de la population.

BM = besoins moyens.

n = nombre de personnes ayant un apport en iode au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 5 | Apports habituels en acide folique (en µg par jour) provenant de l'alimentation, au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95 % Moyenne	P5	P50	P95	P97,5	% qui satisfait les ARP 1	% qui satisfait les ARP 2	% < BM	n = N
SEXE	Hommes	219	(213-225)	120	210	351	386	62	27	62	1548
	Femmes	187	(180-193)	106	181	288	312	43	16	78	1598
AGE	3-5	165	(158-173)	90	158	265	290	79	79	11	454
	6-9	181	(176-187)	100	174	289	316	71	71	29	538
	10-13	193	(188-198)	107	186	306	335	59	59	57	449
	14-17	199	(195-204)	111	191	314	344	48	48	76	479
	18-39	205	(201-214)	115	197	324	354	48	10	78	620
	40-64	208	(199-213)	117	200	328	359	50	9	77	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	209	(199-213)	117	200	328	359	56	23	68	1970
	Surpoids	201	(197-212)	107	193	321	351	51	21	71	619
	Obésité	189	(190-211)	106	182	298	326	44	17	77	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	189	(183-196)	100	181	306	336	44	18	76	1290
	Supérieur de type court	204	(197-212)	117	196	319	350	54	21	70	885
	Supérieur de type long	218	(209-227)	124	210	339	370	62	26	63	916
REGION*	Flandre	211	(206-217)	119	203	329	359	58	23	67	1766
	Wallonie	183	(176-188)	97	175	299	330	40	17	78	1126
TOTAL		202	(198-207)	112	194	321	351	52	21	71	3146

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyenne, percentiles et pourcentages pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

ARP = apports de référence de la population.

BM = besoins moyens.

n = nombre de personnes ayant un apport positif en acide folique au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 6 | Apports habituels en acide folique (en µg par jour) provenant de l'alimentation et des compléments alimentaires, au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par sexe et par âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95 % Moyenne	P5	P50	P95	P97,5	% qui satisfait les ARP 1	% qui satisfait les ARP 2	% < BM	n = N
HOMMES	3-5	174	(166-198)	94	164	285	316	82	82	8	230
	6-9	197	(188-208)	106	185	319	358	77	77	27	279
	10-13	212	(201-220)	117	199	348	394	66	66	51	210
	14-17	222	(208-230)	119	208	367	425	58	58	69	240
	18-39	239	(225-253)	127	221	409	483	62	23	65	305
	40-64	258	(230-308)	125	220	489	675	61	20	62	284
FEMMES	3-5	169	(160-189)	90	159	274	311	79	79	7	224
	6-9	190	(178-263)	99	173	303	364	70	70	35	259
	10-13	194	(178-230)	102	177	311	376	53	53	65	239
	14-17	209	(180-220)	102	180	327	462	40	40	82	239
	18-39	247	(215-283)	107	192	578	830	46	19	77	315
	40-64	240	(218-271)	110	199	511	672	50	17	71	322

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyenne, percentiles et pourcentages pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

ARP = apports de référence de la population.

BM = besoins moyens.

n = nombre de personnes ayant un apport positif en acide folique au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 7 | Apports habituels en acide folique (en µg par jour) provenant de l'alimentation et des compléments alimentaires, au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95 % Moyenne	P5	P50	P95	P97,5	% qui satisfait les ARP 1	% qui satisfait les ARP 2	% < BM	n = N
SEXE	Hommes	237	(224-257)	120	212	414	516	63	34	57	1548
	Femmes	231	(216-249)	105	190	484	687	50	28	68	1598
AGE	3-5	177	(167-186)	92	164	296	348	80	80	10	454
	6-9	195	(187-228)	102	179	321	377	73	73	29	538
	10-13	197	(192-212)	106	186	325	369	58	58	57	449
	14-17	203	(197-211)	108	191	328	374	48	48	76	479
	18-39	247	(227-269)	114	204	475	714	52	20	72	620
	40-64	253	(231-277)	118	212	511	713	56	19	67	606
REGION*	Flandre	254	(237-272)	121	212	466	611	63	33	58	1766
	Wallonie	202	(192-212)	99	183	365	442	47	26	71	1126
TOTAL		236	(223-249)	111	201	445	610	57	30	63	3146

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyenne, percentiles et pourcentages pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

ARP = apports de référence de la population.

BM = besoins moyens.

n = nombre de personnes ayant un apport positif en acide folique au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 8 | Contribution moyenne des pommes de terre et autres tubercules à l'apport en acide folique total (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014

FOL_01_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	8,0	(7,1-8,9)	8,1	(7,1-9,0)	1548
	Femmes	6,4	(5,7-7,2)	6,4	(5,7-7,2)	1597
AGE	3-5	4,9	(4,2-5,6)	4,9	(4,2-5,6)	454
	6-9	6,2	(5,2-7,1)	6,2	(5,2-7,1)	538
	10-13	8,5	(7,0-9,9)	8,5	(7,0-9,9)	449
	14-17	8,4	(6,9-9,8)	8,4	(6,9-9,8)	479
	18-39	6,9	(5,9-8,0)	7,0	(5,9-8,0)	619
	40-64	7,5	(6,4-8,5)	7,6	(6,5-8,6)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	6,7	(6,0-7,4)	6,8	(5,9-7,7)	1969
	Surpoids	7,2	(6,0-8,4)	7,2	(6,1-8,2)	619
	Obésité	8,9	(7,0-10,8)	8,3	(6,6-10,0)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	8,3	(7,3-9,3)	8,2	(7,3-9,2)	1290
	Supérieur de type court	7,5	(6,5-8,5)	7,5	(6,5-8,6)	885
	Supérieur de type long	5,3	(4,3-6,2)	5,2	(4,2-6,2)	915
REGION***	Flandre	7,6	(6,8-8,4)	7,6	(6,8-8,4)	1766
	Wallonie	7,5	(6,5-8,5)	7,5	(6,5-8,5)	1126
TOTAL		7,2	(6,6-7,8)			3145

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 9 | Contribution moyenne des légumes à l'apport en acide folique total (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014

FOL_02_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	17,7	(16,4-19,0)	17,8	(16,5-19,2)	1548
	Femmes	22,6	(21,2-24,0)	22,7	(21,2-24,1)	1597
AGE	3-5	16,3	(14,6-17,9)	16,3	(14,6-17,9)	454
	6-9	15,9	(14,2-17,5)	15,9	(14,3-17,6)	538
	10-13	15,5	(14,0-17,1)	15,5	(14,0-17,1)	449
	14-17	16,0	(14,3-17,6)	16,0	(14,4-17,6)	479
	18-39	20,4	(18,5-22,3)	20,4	(18,5-22,3)	619
	40-64	22,5	(20,8-24,3)	22,3	(20,7-24,0)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	18,7	(17,5-19,9)	19,2	(17,7-20,6)	1969
	Surpoids	21,7	(19,7-23,7)	21,3	(19,4-23,2)	619
	Obésité	23,1	(20,1-26,1)	21,6	(18,8-24,4)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	19,8	(18,2-21,4)	19,8	(18,2-21,3)	1290
	Supérieur de type court	19,4	(17,8-21,1)	19,4	(17,7-21,1)	885
	Supérieur de type long	21,8	(20,0-23,7)	22,2	(20,2-24,2)	915
REGION***	Flandre	20,9	(19,6-22,2)	21,0	(19,7-22,3)	1766
	Wallonie	19,2	(17,6-20,8)	19,3	(17,7-21,0)	1126
TOTAL		20,2	(19,2-21,2)			3145

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 10 | Contribution moyenne des légumineuses à l'apport en acide folique total (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014

FOL_03_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	0,6	(0,2-0,9)	0,6	(0,2-1,0)	1548
	Femmes	0,5	(0,2-0,8)	0,5	(0,2-0,8)	1597
AGE	3-5	0,5	(0,2-0,8)	0,5	(0,2-0,8)	454
	6-9	0,4	(0,2-0,6)	0,4	(0,2-0,6)	538
	10-13	0,2	(0,1-0,4)	0,2	(0,1-0,4)	449
	14-17	0,2	(0,1-0,4)	0,2	(0,1-0,4)	479
	18-39	0,5	(0,0-1,0)	0,5	(0,0-1,0)	619
	40-64	0,7	(0,3-1,1)	0,7	(0,3-1,1)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	0,7	(0,2-1,1)	0,8	(0,3-1,4)	1969
	Surpoids	0,4	(0,1-0,7)	0,4	(0,1-0,6)	619
	Obésité	0,5	(0,0-1,0)	0,5	(0,1-1,0)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	0,4	(0,0-0,8)	0,4	(0,0-0,8)	1290
	Supérieur de type court	0,6	(0,2-0,9)	0,6	(0,2-1,0)	885
	Supérieur de type long	0,7	(0,2-1,2)	0,8	(0,2-1,4)	915
REGION***	Flandre	0,2	(0,0-0,4)	0,2	(0,0-0,4)	1766
	Wallonie	0,8	(0,2-1,4)	0,8	(0,2-1,4)	1126
TOTAL		0,5	(0,3-0,8)			3145

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 11 | Contribution moyenne des fruits à l'apport en acide folique total (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014

FOL_04_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	4,7	(4,1-5,4)	4,7	(4,1-5,4)	1548
	Femmes	8,0	(6,9-9,0)	8,0	(7,0-9,0)	1597
AGE	3-5	7,7	(6,2-9,1)	7,7	(6,2-9,1)	454
	6-9	6,7	(5,5-7,9)	6,7	(5,5-7,9)	538
	10-13	4,7	(3,5-5,9)	4,7	(3,5-5,9)	449
	14-17	3,4	(2,6-4,3)	3,4	(2,6-4,3)	479
	18-39	5,6	(4,6-6,6)	5,6	(4,6-6,6)	619
	40-64	7,6	(6,4-8,8)	7,5	(6,3-8,6)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	6,4	(5,6-7,3)	6,5	(5,6-7,4)	1969
	Surpoids	7,2	(5,8-8,5)	6,9	(5,7-8,1)	619
	Obésité	5,4	(3,9-6,9)	5,2	(3,9-6,5)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	5,4	(4,5-6,4)	5,4	(4,5-6,4)	1290
	Supérieur de type court	7,4	(6,1-8,7)	7,3	(6,1-8,6)	885
	Supérieur de type long	6,6	(5,7-7,6)	6,5	(5,6-7,5)	915
REGION***	Flandre	6,9	(6,1-7,7)	6,9	(6,1-7,7)	1766
	Wallonie	5,5	(4,4-6,6)	5,5	(4,4-6,6)	1126
TOTAL		6,4	(5,8-7,0)			3145

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 12 | Contribution moyenne des produits laitiers et substituts à l'apport en acide folique total (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014

FOL_05_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	8,9	(8,3-9,6)	8,8	(8,1-9,5)	1548
	Femmes	10,7	(10,0-11,5)	10,7	(9,9-11,4)	1597
AGE	3-5	17,4	(15,7-19,1)	17,4	(15,7-19,1)	454
	6-9	12,6	(11,5-13,6)	12,6	(11,5-13,6)	538
	10-13	10,4	(9,4-11,4)	10,4	(9,4-11,4)	449
	14-17	8,8	(7,9-9,7)	8,8	(7,9-9,7)	479
	18-39	8,8	(7,9-9,7)	8,8	(7,9-9,7)	619
	40-64	9,5	(8,7-10,4)	9,4	(8,6-10,3)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	10,1	(9,5-10,7)	9,7	(8,9-10,4)	1969
	Surpoids	9,4	(8,4-10,5)	9,9	(8,8-11,0)	619
	Obésité	9,6	(8,1-11,1)	10,1	(8,7-11,4)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	9,2	(8,5-10,0)	9,3	(8,6-10,0)	1290
	Supérieur de type court	10,6	(9,6-11,6)	10,5	(9,4-11,5)	885
	Supérieur de type long	10,0	(9,1-10,9)	9,8	(8,8-10,8)	915
REGION***	Flandre	9,7	(9,1-10,4)	9,7	(9,1-10,3)	1766
	Wallonie	10,4	(9,5-11,4)	10,3	(9,4-11,3)	1126
TOTAL		9,8	(9,3-10,3)			3145

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 13 | Contribution moyenne des céréales et produits céréaliers à l'apport en acide folique total (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014

FOL_06_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	29,5	(28,0-31,0)	29,3	(27,8-30,8)	1548
	Femmes	25,8	(24,3-27,3)	25,8	(24,3-27,3)	1597
AGE	3-5	27,1	(24,7-29,5)	27,1	(24,8-29,5)	454
	6-9	30,5	(28,5-32,6)	30,5	(28,5-32,5)	538
	10-13	33,0	(30,6-35,3)	33,0	(30,6-35,3)	449
	14-17	34,0	(31,8-36,3)	34,0	(31,8-36,2)	479
	18-39	28,7	(26,7-30,6)	28,7	(26,8-30,7)	619
	40-64	24,5	(22,7-26,3)	24,6	(22,8-26,4)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	29,0	(27,5-30,4)	28,3	(26,5-30,2)	1969
	Surpoids	26,1	(24,0-28,2)	26,9	(25,0-28,8)	619
	Obésité	26,5	(23,7-29,2)	28,3	(25,6-31,0)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	28,7	(26,9-30,5)	28,7	(27,0-30,4)	1290
	Supérieur de type court	25,5	(23,8-27,2)	25,4	(23,7-27,2)	885
	Supérieur de type long	28,2	(26,2-30,2)	28,0	(25,8-30,1)	915
REGION***	Flandre	27,7	(26,4-29,0)	27,7	(26,4-28,9)	1766
	Wallonie	28,3	(26,4-30,2)	28,1	(26,2-30,1)	1126
TOTAL		27,6	(26,6-28,7)			3145

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 14 | Contribution moyenne de la viande, des préparations à base de viande et des produits de substitution à l'apport en acide folique total (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014

FOL_07_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	7,3	(6,1-8,5)	7,5	(6,2-8,8)	1548
	Femmes	4,6	(4,2-5,1)	4,6	(4,2-5,1)	1597
AGE	3-5	3,2	(2,8-3,7)	3,2	(2,7-3,7)	454
	6-9	4,1	(3,6-4,6)	4,1	(3,5-4,6)	538
	10-13	5,1	(4,4-5,8)	5,1	(4,4-5,8)	449
	14-17	5,6	(4,8-6,3)	5,6	(4,8-6,3)	479
	18-39	5,8	(5,1-6,5)	5,8	(5,1-6,5)	619
	40-64	6,9	(5,4-8,3)	7,0	(5,5-8,5)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	5,2	(4,7-5,8)	5,6	(4,8-6,4)	1969
	Surpoids	6,3	(4,4-8,1)	6,0	(4,6-7,3)	619
	Obésité	8,2	(6,5-10,0)	7,6	(6,2-8,9)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	6,2	(5,3-7,2)	6,2	(5,3-7,1)	1290
	Supérieur de type court	6,7	(5,2-8,2)	6,9	(5,4-8,4)	885
	Supérieur de type long	4,8	(4,0-5,6)	4,9	(4,0-5,9)	915
REGION***	Flandre	5,8	(5,1-6,6)	5,9	(5,1-6,6)	1766
	Wallonie	6,0	(5,2-6,7)	6,1	(5,3-6,9)	1126
TOTAL		6,0	(5,3-6,6)			3145

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 15 | Contribution moyenne du poisson, des préparations à base de poisson, des coquillages et des crustacés à l'apport en acide folique total (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014

FOL_08_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	1,6	(1,1-2,1)	1,7	(1,1-2,2)	1548
	Femmes	1,3	(1,0-1,6)	1,3	(1,0-1,6)	1597
AGE	3-5	0,9	(0,6-1,2)	0,9	(0,6-1,2)	454
	6-9	1,3	(0,6-2,0)	1,3	(0,5-2,0)	538
	10-13	0,7	(0,4-1,1)	0,7	(0,4-1,1)	449
	14-17	1,1	(0,7-1,5)	1,1	(0,7-1,5)	479
	18-39	1,1	(0,8-1,5)	1,1	(0,8-1,5)	619
	40-64	2,0	(1,4-2,6)	2,0	(1,4-2,7)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	1,5	(1,1-2,0)	1,8	(1,0-2,5)	1969
	Surpoids	1,8	(1,2-2,3)	1,6	(1,2-2,0)	619
	Obésité	0,9	(0,5-1,3)	0,9	(0,5-1,2)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	1,5	(1,0-2,0)	1,5	(1,0-2,0)	1290
	Supérieur de type court	1,4	(1,0-1,9)	1,4	(1,0-1,8)	885
	Supérieur de type long	1,4	(1,0-1,9)	1,5	(1,0-2,0)	915
REGION***	Flandre	1,7	(1,2-2,1)	1,7	(1,2-2,1)	1766
	Wallonie	1,0	(0,7-1,3)	1,0	(0,7-1,3)	1126
TOTAL		1,5	(1,2-1,8)			3145

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 16 | Contribution moyenne des œufs et produits dérivés à l'apport en acide folique total (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014

FOL_09_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	2,5	(2,0-3,0)	2,5	(2,0-3,1)	1548
	Femmes	2,0	(1,6-2,4)	2,0	(1,6-2,4)	1597
AGE	3-5	3,0	(1,8-4,2)	3,0	(1,8-4,2)	454
	6-9	2,2	(1,6-2,7)	2,2	(1,6-2,7)	538
	10-13	2,4	(1,7-3,1)	2,4	(1,7-3,1)	449
	14-17	2,5	(1,7-3,2)	2,5	(1,7-3,2)	479
	18-39	1,9	(1,3-2,4)	1,9	(1,3-2,4)	619
	40-64	2,5	(1,8-3,1)	2,5	(1,9-3,1)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	2,1	(1,7-2,4)	2,1	(1,6-2,5)	1969
	Surpoids	2,5	(1,7-3,2)	2,3	(1,6-3,0)	619
	Obésité	2,5	(1,4-3,6)	2,4	(1,5-3,3)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	2,2	(1,7-2,7)	2,3	(1,8-2,8)	1290
	Supérieur de type court	2,0	(1,4-2,7)	2,1	(1,4-2,8)	885
	Supérieur de type long	2,4	(1,8-3,0)	2,5	(1,8-3,2)	915
REGION***	Flandre	1,9	(1,6-2,3)	1,9	(1,6-2,3)	1766
	Wallonie	2,4	(1,7-3,1)	2,5	(1,7-3,2)	1126
TOTAL		2,3	(1,9-2,6)			3145

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 17 | Contribution moyenne des matières grasses et des huiles à l'apport en acide folique total (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014

FOL_10_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	0,1	(0,0-0,4)	0,2	(0,0-0,4)	1548
	Femmes	0,1	(0,0-0,2)	0,1	(0,0-0,2)	1597
AGE	3-5	0,0	(0,0-0,1)	0,0	(0,0-0,1)	454
	6-9	0,1	(0,0-0,1)	0,1	(0,0-0,1)	538
	10-13	0,1	(0,0-0,2)	0,1	(0,0-0,2)	449
	14-17	0,2	(0,0-0,6)	0,2	(0,0-0,6)	479
	18-39	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	619
	40-64	0,2	(0,0-0,5)	0,2	(0,0-0,5)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	0,2	(0,0-0,4)	0,3	(0,0-0,8)	1969
	Surpoids	0,0	(0,0-0,1)	0,1	(0,0-0,1)	619
	Obésité	0,0	(0,0-0,1)	0,0	(0,0-0,1)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	0,2	(0,0-0,5)	0,2	(0,0-0,5)	1290
	Supérieur de type court	0,1	(0,0-0,2)	0,1	(0,0-0,2)	885
	Supérieur de type long	0,0	(0,0-0,1)	0,0	(0,0-0,1)	915
REGION***	Flandre	0,1	(0,0-0,2)	0,1	(0,0-0,2)	1766
	Wallonie	0,2	(0,0-0,6)	0,2	(0,0-0,7)	1126
TOTAL		0,1	(0,0-0,2)			3145

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 18 | Contribution moyenne du sucre et des confiseries à l'apport en acide folique total (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014

FOL_11_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	1,9	(1,6-2,2)	1,8	(1,5-2,2)	1548
	Femmes	2,1	(1,6-2,6)	2,1	(1,6-2,6)	1597
AGE	3-5	3,1	(2,5-3,6)	3,1	(2,5-3,6)	454
	6-9	4,2	(3,4-4,9)	4,2	(3,4-4,9)	538
	10-13	3,3	(2,6-4,1)	3,3	(2,6-4,1)	449
	14-17	3,2	(2,4-4,0)	3,2	(2,4-4,0)	479
	18-39	2,0	(1,3-2,7)	2,0	(1,3-2,7)	619
	40-64	1,2	(0,8-1,6)	1,2	(0,8-1,6)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	2,5	(2,0-3,0)	2,2	(1,7-2,7)	1969
	Surpoids	1,4	(1,1-1,8)	1,6	(1,3-2,0)	619
	Obésité	0,9	(0,6-1,2)	1,5	(0,9-2,0)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	2,0	(1,4-2,6)	2,0	(1,4-2,6)	1290
	Supérieur de type court	1,9	(1,6-2,2)	1,8	(1,5-2,1)	885
	Supérieur de type long	2,0	(1,6-2,4)	1,9	(1,5-2,3)	915
REGION***	Flandre	1,8	(1,5-2,2)	1,8	(1,5-2,2)	1766
	Wallonie	2,7	(1,9-3,4)	2,5	(1,7-3,2)	1126
TOTAL		2,0	(1,7-2,3)			3145

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 19 | Contribution moyenne des pâtisseries et biscuits sucrés à l'apport en acide folique total (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014

FOL_12_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	4,4	(3,8-5,1)	4,3	(3,7-5,0)	1548
	Femmes	3,6	(3,0-4,2)	3,5	(2,9-4,2)	1597
AGE	3-5	4,4	(3,7-5,1)	4,4	(3,7-5,1)	454
	6-9	5,7	(4,6-6,7)	5,6	(4,6-6,7)	538
	10-13	6,2	(4,9-7,5)	6,2	(4,9-7,5)	449
	14-17	4,7	(4,0-5,5)	4,7	(4,0-5,5)	479
	18-39	4,2	(3,2-5,1)	4,2	(3,2-5,2)	619
	40-64	3,0	(2,4-3,7)	3,1	(2,4-3,7)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	4,5	(3,9-5,2)	4,1	(3,4-4,8)	1969
	Surpoids	3,2	(2,4-3,9)	3,4	(2,7-4,0)	619
	Obésité	2,5	(1,8-3,2)	2,6	(2,0-3,2)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	4,0	(3,3-4,8)	4,0	(3,3-4,8)	1290
	Supérieur de type court	4,1	(3,3-4,8)	4,1	(3,3-4,8)	885
	Supérieur de type long	3,9	(3,1-4,8)	3,9	(2,9-4,8)	915
REGION***	Flandre	3,2	(2,8-3,5)	3,1	(2,8-3,5)	1766
	Wallonie	4,8	(4,0-5,5)	4,8	(3,9-5,6)	1126
TOTAL		4,0	(3,5-4,4)			3145

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 20 | Contribution moyenne des boissons non alcoolisées à l'apport en acide folique total (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014

FOL_13_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	5,4	(4,7-6,2)	5,3	(4,6-6,1)	1548
	Femmes	5,0	(4,4-5,6)	4,9	(4,3-5,5)	1597
AGE	3-5	8,3	(6,6-9,9)	8,3	(6,6-9,9)	454
	6-9	7,1	(5,7-8,6)	7,1	(5,7-8,6)	538
	10-13	6,4	(5,0-7,8)	6,4	(5,0-7,8)	449
	14-17	6,2	(4,8-7,7)	6,2	(4,8-7,6)	479
	18-39	5,4	(4,4-6,4)	5,4	(4,4-6,4)	619
	40-64	4,0	(3,3-4,8)	4,0	(3,3-4,8)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	5,8	(5,1-6,5)	5,3	(4,5-6,0)	1969
	Surpoids	5,1	(4,1-6,1)	5,5	(4,4-6,5)	619
	Obésité	3,7	(2,5-5,0)	4,3	(3,0-5,7)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	4,8	(4,1-5,6)	4,9	(4,1-5,7)	1290
	Supérieur de type court	4,9	(4,0-5,8)	4,9	(4,0-5,8)	885
	Supérieur de type long	5,9	(5,0-6,9)	5,9	(4,9-6,8)	915
REGION***	Flandre	4,7	(4,1-5,3)	4,7	(4,1-5,3)	1766
	Wallonie	5,6	(4,6-6,5)	5,5	(4,5-6,4)	1126
TOTAL		5,2	(4,7-5,7)			3145

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 21 | Contribution moyenne des boissons alcoolisées à l'apport en acide folique total (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014

FOL_14_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	2,9	(2,0-3,8)	3,0	(2,1-3,9)	1548
	Femmes	0,5	(0,3-0,7)	0,5	(0,3-0,7)	1597
AGE	3-5	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	454
	6-9	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	538
	10-13	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	449
	14-17	0,8	(0,3-1,4)	0,8	(0,3-1,4)	479
	18-39	2,1	(1,4-2,8)	2,1	(1,4-2,8)	619
	40-64	2,1	(1,2-3,1)	2,2	(1,3-3,2)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	1,6	(1,1-2,0)	1,9	(1,3-2,5)	1969
	Surpoids	2,6	(1,2-3,9)	2,1	(1,1-3,0)	619
	Obésité	0,8	(0,4-1,3)	0,6	(0,3-0,9)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	1,9	(1,0-2,8)	1,9	(1,1-2,8)	1290
	Supérieur de type court	1,5	(0,9-2,2)	1,6	(1,0-2,3)	885
	Supérieur de type long	1,4	(0,9-2,0)	1,5	(1,0-2,1)	915
REGION***	Flandre	2,1	(1,4-2,8)	2,2	(1,5-2,9)	1766
	Wallonie	1,0	(0,6-1,4)	1,0	(0,6-1,5)	1126
TOTAL		1,7	(1,2-2,1)			3145

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 22 | Contribution moyenne des condiments, sauces et épices à l'apport en acide folique total (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014

FOL_15_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	1,1	(0,8-1,3)	1,1	(0,8-1,3)	1548
	Femmes	0,9	(0,7-1,1)	0,9	(0,7-1,1)	1597
AGE	3-5	0,6	(0,4-0,8)	0,6	(0,4-0,8)	454
	6-9	1,0	(0,7-1,4)	1,0	(0,7-1,4)	538
	10-13	0,7	(0,5-1,0)	0,7	(0,5-1,0)	449
	14-17	1,0	(0,6-1,3)	1,0	(0,6-1,3)	479
	18-39	1,3	(0,9-1,6)	1,3	(0,9-1,6)	619
	40-64	0,8	(0,6-1,1)	0,8	(0,6-1,1)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	1,0	(0,8-1,2)	1,0	(0,8-1,3)	1969
	Surpoids	0,8	(0,6-1,1)	0,9	(0,6-1,1)	619
	Obésité	1,2	(0,6-1,8)	1,3	(0,7-2,0)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	1,0	(0,7-1,3)	1,0	(0,7-1,3)	1290
	Supérieur de type court	0,8	(0,5-1,0)	0,8	(0,5-1,0)	885
	Supérieur de type long	1,2	(0,8-1,5)	1,2	(0,8-1,5)	915
REGION***	Flandre	1,0	(0,7-1,2)	1,0	(0,8-1,2)	1766
	Wallonie	1,0	(0,7-1,4)	1,0	(0,7-1,4)	1126
TOTAL		1,0	(0,8-1,2)			3145

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 23 | Contribution moyenne du bouillon à l'apport en acide folique total (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014

FOL_16_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	0,0	(0,0-0,1)	0,0	(0,0-0,1)	1548
	Femmes	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1597
AGE	3-5	0,0	(0,0-0,1)	0,0	(0,0-0,1)	454
	6-9	0,1	(0,0-0,1)	0,1	(0,0-0,1)	538
	10-13	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	449
	14-17	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	479
	18-39	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	619
	40-64	0,0	(0,0-0,1)	0,0	(0,0-0,1)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,1)	1969
	Surpoids	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	619
	Obésité	0,0	(0,0-0,1)	0,0	(0,0-0,1)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	0,0	(0,0-0,1)	0,0	(0,0-0,1)	1290
	Supérieur de type court	0,0	(0,0-0,1)	0,0	(0,0-0,1)	885
	Supérieur de type long	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	915
REGION***	Flandre	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1766
	Wallonie	0,0	(0,0-0,1)	0,0	(0,0-0,1)	1126
TOTAL		0,0	(0,0-0,0)			3145

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 24 | Contribution moyenne des produits divers (certains produits végétariens, substituts de repas, produits diététiques) à l'apport en acide folique total (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014

FOL_17_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	0,2	(0,0-0,4)	0,2	(0,0-0,4)	1548
	Femmes	0,4	(0,1-0,6)	0,4	(0,1-0,6)	1597
AGE	3-5	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	454
	6-9	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	538
	10-13	0,0	(0,0-0,1)	0,0	(0,0-0,1)	449
	14-17	0,5	(0,0-1,1)	0,5	(-0,1-1,1)	479
	18-39	0,4	(0,1-0,7)	0,4	(0,1-0,7)	619
	40-64	0,3	(0,0-0,6)	0,3	(0,0-0,6)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	0,2	(0,0-0,4)	0,2	(0,0-0,4)	1969
	Surpoids	0,4	(0,1-0,7)	0,4	(0,1-0,8)	619
	Obésité	0,6	(0,0-1,1)	0,5	(0,0-0,9)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	0,2	(0,1-0,4)	0,2	(0,1-0,4)	1290
	Supérieur de type court	0,3	(0,0-0,6)	0,3	(0,0-0,7)	885
	Supérieur de type long	0,4	(0,0-0,7)	0,4	(0,0-0,7)	915
REGION***	Flandre	0,4	(0,2-0,6)	0,4	(0,2-0,6)	1766
	Wallonie	0,2	(0,0-0,5)	0,3	(0,0-0,6)	1126
TOTAL		0,3	(0,1-0,4)			3145

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 25 | Contribution moyenne des chips, biscuits salés et apéritifs à l'apport en acide folique total (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014

FOL_18_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	0,7	(0,5-0,8)	0,6	(0,4-0,8)	1548
	Femmes	0,5	(0,4-0,6)	0,5	(0,3-0,6)	1597
AGE	3-5	0,3	(0,2-0,4)	0,3	(0,2-0,4)	454
	6-9	0,5	(0,3-0,7)	0,5	(0,3-0,7)	538
	10-13	1,0	(0,6-1,4)	1,0	(0,6-1,4)	449
	14-17	1,3	(0,8-1,7)	1,3	(0,8-1,7)	479
	18-39	0,8	(0,5-1,0)	0,8	(0,5-1,0)	619
	40-64	0,2	(0,1-0,4)	0,3	(0,1-0,4)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	0,6	(0,5-0,8)	0,5	(0,4-0,7)	1969
	Surpoids	0,5	(0,3-0,7)	0,5	(0,3-0,7)	619
	Obésité	0,4	(0,1-0,6)	0,4	(0,1-0,7)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	0,5	(0,4-0,7)	0,5	(0,4-0,7)	1290
	Supérieur de type court	0,7	(0,5-1,0)	0,8	(0,5-1,1)	885
	Supérieur de type long	0,4	(0,3-0,5)	0,4	(0,2-0,5)	915
REGION***	Flandre	0,6	(0,4-0,7)	0,6	(0,4-0,7)	1766
	Wallonie	0,6	(0,4-0,8)	0,6	(0,4-0,8)	1126
TOTAL		0,6	(0,4-0,7)			3145

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 26 | Contribution moyenne des compléments alimentaires à l'apport en acide folique total (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014

FOL_20_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	2,3	(1,4-3,3)	2,4	(1,4-3,4)	1548
	Femmes	4,9	(3,6-6,2)	5,0	(3,7-6,3)	1597
AGE	3-5	2,3	(1,3-3,3)	2,3	(1,3-3,2)	454
	6-9	1,6	(0,8-2,4)	1,6	(0,8-2,5)	538
	10-13	1,7	(0,7-2,7)	1,7	(0,7-2,7)	449
	14-17	2,1	(1,1-3,2)	2,1	(1,1-3,2)	479
	18-39	4,1	(2,6-5,5)	4,0	(2,6-5,4)	619
	40-64	4,3	(2,8-5,9)	4,3	(2,7-5,8)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	3,1	(2,1-4,2)	3,6	(2,0-5,3)	1969
	Surpoids	3,4	(2,1-4,8)	3,3	(2,1-4,4)	619
	Obésité	4,3	(1,8-6,7)	3,9	(1,8-6,1)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	3,3	(2,1-4,5)	3,2	(2,1-4,4)	1290
	Supérieur de type court	4,4	(2,6-6,1)	4,5	(2,7-6,3)	885
	Supérieur de type long	3,5	(2,2-4,8)	3,5	(2,2-4,8)	915
REGION***	Flandre	3,6	(2,6-4,6)	3,7	(2,7-4,7)	1766
	Wallonie	2,9	(2,0-3,9)	2,9	(2,0-3,9)	1126
TOTAL		3,7	(2,8-4,5)			3145

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

6. BIBLIOGRAPHIE

- (1) Hoge Gezondheidsraad. Voedingsaanbevelingen voor België - Partim I: vitamines en sporenelementen. Brussel: HGR; 2015. Report No.: Advies nr. 9164 & 9174.
- (2) Foliumzuur: risk-benefit analyse. Brussel: HGR - Hoge Gezondheidsraad; 2011. Report No.: Advies nr. 8623.
- (3) Folic acid: an update on scientific developments. EFSA meeting summary report. EFSA - European Food Safety Authority; 2009.
- (4) Prevention of neural tube defects: results of the Medical Research Council Vitamin Study. *The Lancet* 1991;338(8760):131-7.
- (5) Voedingssupplementen bestaande uit een combinatie van vitamine B12 en foliumzuur. Brussel: HGR- Hoge Gezondheidsraad; 2014. Report No.: Advies nr. 9213.
- (6) Vansant G. Evaluatie van foliumzuurinname bij vrouwen in België. *Tijdschrift voor voeding en diëtik* 2005;(35):5-9.
- (7) Carriquiry AL. Assessing the prevalence of nutrient inadequacy. *Public health nutrition* 1999;2(01):23-34.
- (8) Beaton GH. Criteria of an adequate diet. *Modern nutrition in health and disease* 1994;2:1491-506.
- (9) Scientific opinion on dietary reference values for folate. *EFSA Journal* 2014;12(1):3893.
- (10) DRI: dietary reference intakes for thiamin, riboflavin, vitamin B6, folate, vitamin B12, pantothenic acid, biotin and choline. Washington D.C.: IOM - Institute of Medicine; 2000.
- (11) National Institute for Public Health and the Environment. Dutch National Food consumption Survey 2007-2010. 2011.
- (12) Public Health England, Food Standards Agency. National Diet and Nutrition Survey. Results from Years 1, 2, 3 and 4 (combined) of the Rolling Programme (2008/2009 – 2011/2012). London; 2014. Report No.: 2014051.
- (13) Mensink GBM, Fletcher R, Gurinovic M, Huybrechts i, Lafay L, Serra-Majem L, et al. Mapping low intake of micronutrients across Europe. *British journal of nutrition* 2013;110(04):755-73.
- (14) Durga J, Van Boxtel MP, Schouten EG, Kok FJ, Jolles J, Katan MB, et al. Effect of 3-year folic acid supplementation on cognitive function in older adults in the FACIT trial: a randomised, double blind, controlled trial. *The Lancet* 2007;369(9557):208-16.
- (15) Roman Vinas B, Ribas Barba L, Ngo J, Gurinovic M, Novakovic R, Cavelaars An, et al. Projected prevalence of inadequate nutrient intakes in Europe. *Annals of Nutrition and Metabolism* 2011;59(2-4):84-95.
- (16) Dhonukshe-Rutten RAM, De Vries JHM, De Bree A, Van der Put N, Van Staveren WA, De Groot LCPG. Dietary intake and status of folate and vitamin B12 and their association with homocysteine and cardiovascular disease in European populations. *European journal of clinical nutrition* 2009;63(1):18-30.
- (17) Taruscio D, Carbone P, Granata O, Baldi F, Mantovani A. Folic acid and primary prevention of birth defects. *Biofactors* 2011;37(4):280-4.
- (18) Novakovic R, Cavelaars A, Geelen A, Nikolic M, Altaba II, Vinas BR, et al. Socio-economic determinants of micronutrient intake and status in Europe: a systematic review. *Public health nutrition* 2014;17(05):1031-45.
- (19) Beydoun MA, Wang Y. How do socio-economic status, perceived economic barriers and nutritional benefits affect quality of dietary intake among US adults? *European journal of clinical nutrition* 2008;62(3):303-13.
- (20) Darmon N, Drewnowski A. Does social class predict diet quality? *The American journal of clinical nutrition* 2008;87(5):1107-17.
- (21) Merten C, Ferrari P, Bakker M, Boss A, Hearty A, Leclercq C, et al. Methodological characteristics of the national dietary surveys carried out in the European Union as included in the European Food Safety Authority (EFSA) Comprehensive European Food Consumption Database. *Food Additives & Contaminants: Part A* 2011;28(8):975-95.
- (22) Livingstone MB, Black AE. Markers of the validity of reported energy intake. *J Nutr* 2003;133(3):895S-920S.

5.5 VITAMINE B12

AUTEUR

Eveline TEPPERS

Remerciements

Ce travail n'aurait pas pu être réalisé sans la collaboration de nombreuses personnes. Des remerciements particuliers sont adressés :

Aux participants et aux enquêteurs pour leur participation à l'enquête ;

À Loes Brocatus, Charlotte Stiévenart et Sofie Van den Abeele pour la préparation et l'organisation du travail de terrain, ainsi que pour leur contribution à la gestion des données collectées ;

À Ledia Jani pour son travail organisationnel et logistique lors de l'enquête, de même que pour la mise en page de ce rapport ;

À Sarah Bel, Koenraad Cuypers, Karin De Ridder, Thérèse Lebacqz, Cloë Ost et Eveline Teppers pour le travail de gestion et d'analyse des données collectées.

À Koenraad Cuypers pour la coordination du projet.

Pour toute référence à ce chapitre, veuillez utiliser la citation suivante :

Teppers E. Vitamine B12. Dans : Bel S, Tafforeau J (éd.). Enquête de consommation alimentaire 2014-2015. Rapport 4. WIV-ISP, Bruxelles, 2016.

TABLE DES MATIÈRES

Résumé	1046
1. Introduction	1047
1.1. Recommandations nutritionnelles	1048
1.1.1. Apport adéquat	1048
1.1.2. Apport maximal tolérable	1048
2. Instruments	1049
2.1. Rappels de consommation alimentaire de 24 heures.....	1049
2.2. Indicateurs	1049
3. Résultats	1050
3.1. Apports habituels	1050
3.2. Recommandations nutritionnelles	1051
3.3. Sources de vitamine B12	1052
4. Discussion	1055
4.1. Conclusion	1057
5. Tableaux	1058
6. Bibliographie.....	1083

RÉSUMÉ

Il est important dans un cadre de santé publique, d'avoir un apport suffisant en vitamine B12 provenant de l'alimentation. Cette vitamine est nécessaire en effet pour la production de globules rouges et le bon fonctionnement du système nerveux. La vitamine B12 contribue également au métabolisme énergétique et est importante pour une bonne résistance aux infections. Les sources alimentaires de vitamine B12 sont exclusivement d'origine animale, comme la viande, le poisson, le lait et les œufs.

Apports habituels

En Belgique, en 2014, la population âgée de 3 à 64 ans présente des apports habituels moyens en vitamine B12 provenant de l'alimentation de 4,33 µg par jour. Lorsque les compléments alimentaires sont également pris en compte, les apports moyens augmentent de 27 % pour passer à 5,58 µg par jour. La prise en compte des compléments génère surtout une augmentation des apports habituels chez les femmes, et ce, et en particulier chez les adultes entre 40 et 64 ans.

Les apports habituels moyens en vitamine B12 provenant de l'alimentation sont plus élevés chez les hommes (5,08 µg par jour) que chez les femmes (3,65 µg par jour). Lorsque les compléments alimentaires sont également pris en compte, cette différence est moins prononcée.

Les apports moyens en vitamine B12 provenant de l'alimentation augmentent légèrement avec l'âge (avec ou sans l'inclusion des compléments) : ils sont les plus élevés chez les 40-64 ans.

Les personnes souffrant d'obésité présentent des apports moyens en vitamine B12 provenant de l'alimentation plus élevés (4,50 µg par jour) que les personnes ayant un poids « normal » (4,32 µg par jour).

Les apports en vitamine B12 provenant de l'alimentation sont plus élevés en Flandre (4,52 µg par jour) qu'en Wallonie (4,08 µg par jour). Cette différence disparaît toutefois lorsque les compléments alimentaires sont pris en compte.

Enfin, les apports moyens en vitamine B12 provenant de l'alimentation pour la population belge entre 15 et 64 ans ont augmenté en 2014 (4,55 µg par jour) par rapport à 2004 (4,16 µg par jour).

Recommandations nutritionnelles

L'apport adéquat (AA) pour la vitamine B12 correspond à 1,5 µg par jour pour les jeunes enfants (3-6 ans), 2,5 µg par jour pour les enfants plus âgés (7-10 ans), 3,5 µg par jour pour les jeunes adolescents (11-14 ans) et 4,0 µg par jour pour les adolescents plus âgés et les adultes (15-64 ans).

La prévalence d'apports inadéquats en vitamine B12 est faible en Belgique, en 2014, chez les hommes, indépendamment de l'âge, et chez les filles âgées de 3 à 9 ans. Chez les femmes de 10 à 64 ans, il n'est pas possible de tirer des conclusions à ce sujet.

Sources alimentaires de vitamine B12

En Belgique, en 2014, trois groupes alimentaires constituent les principales sources de vitamine B12 au sein de la population belge âgée de 3 à 64 ans : « Viande, produits dérivés et végétariens » (42 %), « Produits laitiers et substituts » (31 %) et « Poisson et crustacés » (11 %). Les compléments alimentaires représentent une contribution de 2 % du total des apports en vitamine B12.

1. INTRODUCTION

La vitamine B12, également appelée cobalamine, est une vitamine B soluble dans l'eau, relativement stable à la cuisson, et qui est stockée dans le corps, principalement dans le foie (le corps constitue donc une réserve). Les organes impliqués dans le processus d'absorption de la vitamine B12 provenant de l'alimentation sont l'estomac, le pancréas et l'intestin grêle. Ainsi, l'absorption de vitamine B12 dans l'intestin grêle dépend du « facteur intrinsèque », une protéine qui est produite dans l'estomac. Les troubles de la fonction de l'estomac, du pancréas et l'intestin grêle peuvent affecter de manière significative l'absorption de la vitamine B12 et conduire à des carences. L'absorption est également moins efficace avec l'âge.

La vitamine B12 prévient un certain type d'anémie (anémie mégaloblastique) et est également importante pour une bonne résistance aux infections. Elle est également nécessaire pour la production de globules rouges, elle assure le bon fonctionnement du système nerveux et contribue au métabolisme énergétique.

Une légère carence en vitamine B12 entraîne relativement peu de symptômes cliniques et est habituellement découverte plutôt par hasard, lors d'un comptage sanguin de routine. Une carence sévère en vitamine B12 conduit à l'anémie mégaloblastique et à l'anémie pernicieuse (anémie de Biermer), avec des symptômes tels que fatigue, essoufflement, angine de poitrine (douleur thoracique) et manque d'appétit. Une carence grave en vitamine B12 peut également avoir des effets neurologiques (comparables à ce qui se produit en cas de carence en acide folique) pouvant être irréversibles, tels que picotements dans les doigts, paresthésie, perte de mémoire, troubles de la coordination, ataxie et faiblesse musculaire dans les jambes. Cependant, de telles complications sont rares dans la population, alors qu'une légère carence en vitamine B12, sans symptômes cliniques démontrables, survient chez environ un quart de la population normale (1).

Une carence survient lorsqu'on ne mange pas de produits d'origine animale ou en cas de carence en «facteur intrinsèque» (par exemple, après une ablation chirurgicale d'une partie de l'estomac). L'absorption de la vitamine B12 par l'intestin peut également diminuer en cas d'infections gastro-intestinales et d'affections impliquant une réduction de la production d'acide gastrique (par exemple, gastrite atrophique). En outre, la prise de médicament comme la «Metformine» par les patients diabétiques peut inhiber l'absorption de la vitamine B12.

Comme les végétaliens peuvent développer une carence en vitamine B12 du fait qu'ils ne mangent pas de produits d'origine animale, il est recommandé pour eux de prendre des compléments de vitamine B12. Les végétariens qui consomment des produits laitiers reçoivent en principe suffisamment de vitamine B12 s'ils consomment ces produits en quantité suffisante. Outre les végétaliens, les personnes âgées présentent également un risque plus élevé de carence en vitamine B12 (1). La cause de cette carence peut être liée à un déficit en « facteur intrinsèque » ou à une gastrite atrophique, résultant en un apport insuffisant en vitamine B12. Habituellement, une carence ne se détecte qu'après une longue période, car le corps constitue une réserve de vitamine B12 et commence par utiliser cette réserve.

Le statut de la vitamine B12 est étroitement lié à celui des vitamines B6 et acide folique. Une carence en ce qui concerne une de ces vitamines se présente en effet souvent en cas de déficit en vitamine B12. L'anémie est habituellement causée par une carence en fer, mais peut également survenir en cas de carence en vitamine B6, B12 et/ou acide folique. En cas de carence en vitamine B12, l'administration d'acide folique peut compenser les conséquences hématologiques, ce qui conduit à une amélioration des valeurs sanguines et à masquer la carence en vitamine B12. Cependant, les conséquences neurologiques peuvent s'aggraver ou être irréversibles lorsqu'on administre de l'acide folique sans administrer de vitamine B12 (2;3). En conséquence, il convient d'être prudent avant de recommander de prendre des compléments d'acide folique (à l'exception de la recommandation chez les femmes enceintes ou désirant le devenir) ou des aliments enrichis en acide folique.

La vitamine B12 (et plus précisément, sa forme active utile pour l'être humain) est naturellement présente exclusivement dans les produits d'origine animale, comme le lait et les produits laitiers, la viande et les produits carnés, les œufs, le poisson et les fruits de mer. Un régime alimentaire équilibré assurera donc un apport adéquat. Vu que la vitamine B12 est stable lorsqu'elle est chauffée, le lait bouilli et un morceau de viande bien cuit contiennent encore suffisamment de vitamine B12.

1.1. RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES

1.1.1. Apport adéquat

Les valeurs récentes pour un apport adéquat (AA) en vitamine B12 fixées par l'European Food Safety Authority (EFSA) (4) ont été relevées en comparaison avec les apports de référence de la population publiés précédemment (5-7). Ceci est dû au fait que l'apport adéquat pour la vitamine B12 représente les quantités qui doivent être ingérées par le biais de l'alimentation pour maintenir un taux normal pour cette vitamine au niveau du corps. En conséquence, les recommandations nutritionnelles belges pour la vitamine B12 fixées en 2015 par le Conseil Supérieur de la Santé (CSS) (8) sont également plus élevées que les recommandations de 2009 (6). Par exemple, chez les adultes (à partir de 18 ans), l'apport adéquat (AA)¹ est de 4 µg par jour au lieu de 1,4 µg par jour.

Comme indiqué dans le Tableau 1, l'AA pour la vitamine B12 s'élève à 1,5 µg par jour pour les enfants entre 1 et 6 ans et augmente aussi à 4,0 µg par jour pour les personnes âgées entre 15 et 64 ans, sans distinction entre les sexes.

Tableau 1 | Recommandations concernant l'apport adéquat en vitamine B12 (en µg par jour), par sexe et par âge, Conseil Supérieur de la Santé, Belgique, 2015

Age	Sexe	Vitamine B12, µg par jour
1-6 ans	H/F	1,5
7-10 ans	H/F	2,5
11-14 ans	H/F	3,5
15-64 ans	H/F	4,0 ^a

Source: Conseil Supérieur de la Santé, 2015 (8).

^a Cet AA est augmenté de 0,5 µg par jour chez les femmes enceintes et de 1,0 µg par jour pendant l'allaitement. Il s'avère également approprié de procéder à cette augmentation pour les personnes âgées chez lesquelles une carence en vitamine B12 se produit fréquemment suite à une diminution de l'absorption intestinale de cette vitamine (2;9). Cependant, ces caractéristiques individuelles ne sont pas prises en compte dans l'enquête de consommation alimentaire 2014-15.

1.1.2. Apport maximal tolérable

En cas d'apports trop élevés, le corps peut limiter lui-même l'absorption de vitamine B12 provenant de l'alimentation, ce qui réduit très fortement la probabilité de conséquences négatives d'un excès en vitamine B12. En outre, il n'y a pas de toxicité démontrée chez les personnes ayant pris pendant longtemps de fortes doses de vitamine B12 (1 à 2 mg par jour pendant 1 à 2 ans) (10). Cela signifie qu'aucun apport maximal tolérable n'a été fixé pour cette vitamine (4;5).

¹ Un apport adéquat (AA) est défini lorsqu'il n'y a pas suffisamment de preuves pour déterminer des besoins moyens ou des apports de référence de la population. L'apport adéquat est alors déterminé sur la base d'études scientifiques et répond aux besoins de presque toutes les personnes en bonne santé dans un groupe donné de la population. S'il peut être déterminé, l'apport adéquat sera généralement plus élevé que les apports de référence de la population.

2. INSTRUMENTS

2.1. RAPPELS DE CONSOMMATION ALIMENTAIRE DE 24 HEURES

Les participants ont été interrogés à deux reprises par des nutritionnistes, qui avaient suivi une formation spécifique. Les questions ont porté sur les quantités et les types d'aliments qu'ils avaient consommés tout au long de la journée précédant l'interview. Afin de soutenir au maximum la mémoire des participants, les différents repas ont été passés en revue, par exemple, petit déjeuner, dix heures, etc. Dans un deuxième temps, les aliments et la quantité dans laquelle ils avaient été consommés lors de chaque repas ont également été passés en revue. Cette procédure de collecte des données a été réalisée de manière standardisée au moyen du logiciel GloboDiet².

Après avoir effectué un contrôle de qualité, les aliments consommés ont été couplés à des tables de composition des aliments. Chaque table comprend des informations nutritionnelles relatives aux différents aliments. En d'autres termes, chaque aliment consommé a donc été associé à sa teneur en énergie, en macronutriments (lipides, glucides, protéines) et en micronutriments (vitamines, minéraux et oligo-éléments), ce qui permet notamment d'étudier l'apport de ces aliments en micronutriments, tels que la vitamine B12.

2.2. INDICATEURS

Deux séries d'analyses ont été réalisées sur base des données collectées lors des deux journées d'interview au moyen du logiciel SPADE[®] software³ (11;12). Le premier type d'analyses permet de réaliser une estimation des apports habituels en vitamine B12 provenant de l'alimentation (aliments enrichis inclus). Le second type vise à estimer les apports habituels en vitamine B12 provenant aussi bien de l'alimentation que des compléments alimentaires. Un modèle évaluant la consommation journalière a été utilisé pour le premier type d'analyse. Pour le deuxième, un modèle a été conçu pour évaluer les apports combinés des aliments et des compléments alimentaires.

Pour ces analyses, il est nécessaire de prendre en compte la proportion d'individus qui ne consomment pas de compléments alimentaires contenant des vitamines B12 (information disponible via le questionnaire de fréquence de consommation alimentaire). Sur 2.349 personnes pour lesquelles l'information était disponible, 1.908, soit 81,2 % de l'échantillon, ont indiqué n'avoir jamais consommé de compléments alimentaires contenant des vitamines B.

Les apports habituels en vitamine B12 sont exprimés en microgrammes par jour. Les résultats sont comparés avec les recommandations du Conseil supérieur de la santé, qui formule un apport adéquat (AA) pour la vitamine B12 (Tableau 1) (8).

² Se référer à la Section « Introduction générale et méthodologie » de l'enquête pour davantage d'informations sur le rappel de consommation alimentaire.

³ Se référer à la Section « Introduction générale et méthodologie » de l'enquête pour davantage d'informations concernant le fonctionnement du logiciel SPADE[®].

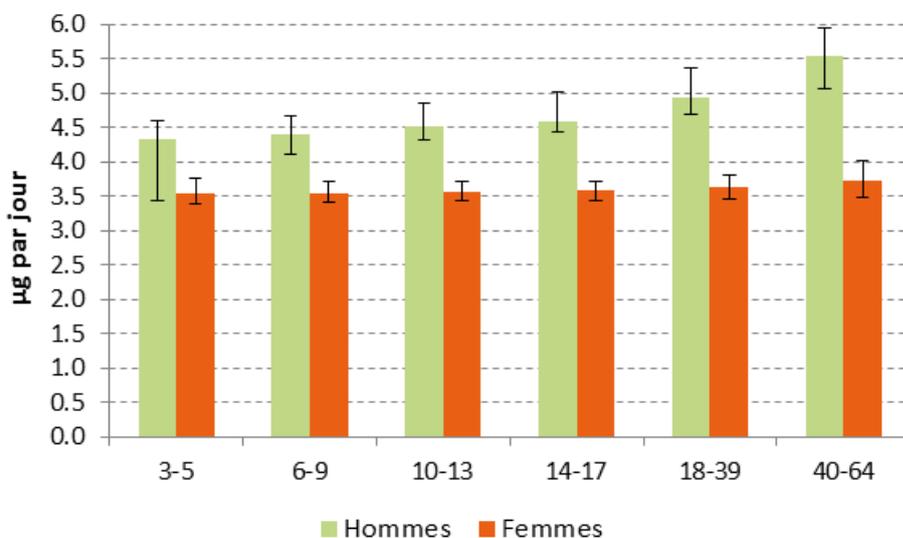
3. RÉSULTATS

3.1. APPORTS HABITUELS

En Belgique, en 2014, les apports habituels moyens en vitamine B12 provenant de l'alimentation s'élevaient à 4,33 µg par jour. Lorsque les compléments alimentaires sont également pris en compte, les apports moyens en vitamine B12 augmentent significativement de 27 %, pour passer à 5,58 µg par jour⁴.

Les apports habituels moyens en vitamine B12 provenant uniquement de l'alimentation sont significativement plus élevés chez les hommes (5,08 µg par jour) que chez les femmes (3,65 µg par jour). Cette différence apparaît à partir de la fin de l'enfance (6-9 ans) et s'avère augmenter avec l'âge (Figure 1).

Figure 1 | Apports habituels en vitamine B12 (en µg par jour) provenant des aliments au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par sexe et par âge, Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014



La prise en compte des compléments alimentaires entraîne une augmentation de 33 % des apports pour les hommes (6,77 µg par jour) et de 83 % pour les femmes (6,67 µg par jour). Les plus fortes augmentations sont observées dans le groupe d'âge 40-64 ans : + 71 % pour les hommes (de 5,54 à 9,45 µg par jour) et + 202 % pour les femmes (de 3,72 à 11,23 µg par jour).

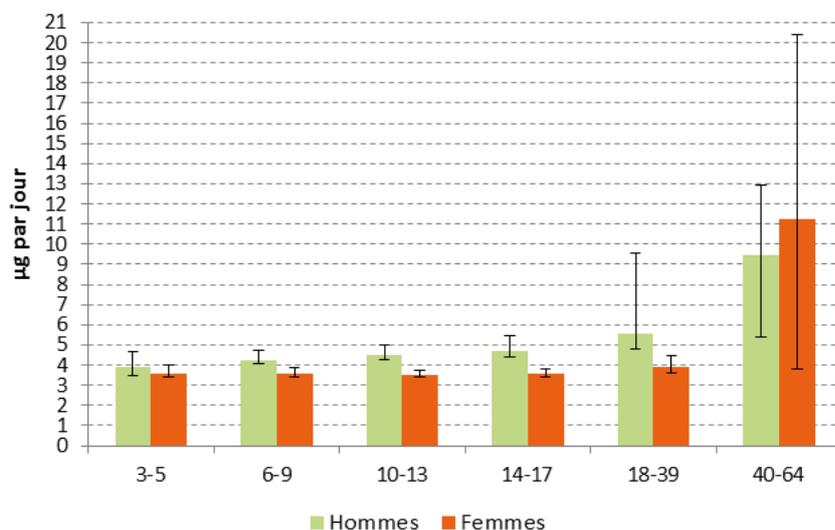
La différence que l'on observe entre les sexes, avec des apports plus élevés chez les hommes, ne subsiste plus lorsque les apports combinés provenant de l'alimentation et des compléments sont analysés. Ceci est principalement dû à la forte augmentation des apports habituels chez les femmes plus âgées (40-64 ans) résultant de la consommation de compléments alimentaires. Par contre, dans les groupes d'âge 6-9 ans, 10-13 ans, 14-17 ans et 18-39 ans, les hommes présentent toujours des apports en vitamine B12 significativement plus élevés que les femmes (Figure 2).

Après un contrôle détaillé de l'ensemble de données, il s'avère que seulement quelques adultes plus âgés ont pris des compléments contenant des doses de vitamine B12 comprises entre 200 et 500 µg. De telles doses peuvent être nécessaires en cas de carences graves en vitamine B12 avec complications hématologiques et neurologiques (8). Ces valeurs extrêmes ont fortement tiré vers le haut les apports moyens en vitamine B12 dans le groupe d'âge 40-64 ans (voir aussi les grands intervalles de confiance), tandis que les

⁴ Les apports habituels en vitamine B12 provenant de l'alimentation et les apports habituels provenant de l'alimentation et des compléments alimentaires ont été estimés en utilisant différents modèles dans SPADE®. Compte tenu de la faible contribution des compléments alimentaires aux apports habituels en vitamine B12 pour certains groupes de population, tels que les enfants et les adolescents, il peut arriver que pour ces groupes de population, les apports en vitamine B12 provenant de l'alimentation soient légèrement plus élevés que ceux provenant de l'alimentation et des compléments alimentaires.

apports médians en vitamine B12 dans ce groupe sont encore plus élevés chez les hommes que chez les femmes (5,26 contre 3,60 µg par jour).

Figure 2 | Apports habituels en vitamine B12 (en µg par jour) provenant des aliments et des compléments alimentaires au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par sexe et par âge, Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014



Les apports moyens en vitamine B12 provenant de l'alimentation augmentent avec l'âge. Ainsi, les apports pendant l'enfance (3-5 ans : 3,77 µg par jour ; 6-9 ans : 3,94 µg par jour) diffèrent significativement des apports à l'âge adulte (18-39 ans : 4,33 µg par jour ; 40-64 ans : 4,50 µg par jour). Cette différence est principalement présente chez les hommes. Chez les femmes par contre, les apports en vitamine B12 provenant de l'alimentation n'augmentent que très légèrement avec l'âge.

Lorsqu'on évalue les apports combinés en vitamine B12 provenant de l'alimentation et des compléments, on observe une augmentation qui varie de 0 à 63 % suivant l'âge. Les augmentations les plus fortes se produisent chez les enfants plus âgés (6-9 ans : + 11 %) et les adultes plus âgés (40-64 ans : + 63 %). Encore une fois, on observe une importante différence par âge : chez les plus âgés (40-64 ans) les apports en vitamine B12 sont significativement plus élevés (7,34 µg par jour) que les enfants (3-5 ans : 3,93 µg par jour ; 6-9 ans : 4,38 µg par jour) et les adolescents (10-14 ans : 4,04 µg par jour ; 15-17 ans : 4,11 µg par jour).

Les personnes souffrant d'obésité présentent des apports en vitamine B12 provenant de l'alimentation significativement plus élevés que les personnes ayant un poids « normal » (4,50 µg par jour contre 4,32 µg par jour).

Aucune différence significative (sur base des intervalles de confiance à 95 %) n'a été observée par contre en fonction du niveau d'éducation.

En Flandre, les apports habituels moyens en vitamine B12 provenant de l'alimentation sont significativement plus élevés qu'en Wallonie (4,52 µg par jour contre 4,08 µg par jour). Cette différence n'est cependant plus significative (sur la base des intervalles de confiance à 95 %) lorsque les compléments alimentaires sont également pris en compte.

Enfin, les apports habituels moyens en vitamine B12 provenant de l'alimentation (chez les 15 et 64 ans) sont significativement plus élevés en 2014 qu'en 2004 (4,55 µg par jour contre 4,16 µg par jour).

3.2. RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES

Pour la Vitamine B12, la quantité recommandée est formulée en termes d'apport adéquat. Dans ces conditions, les apports habituels estimés au cours de la présente enquête, ont été comparés de manière qualitative aux recommandations. Plus précisément :

- lorsque l'apport médian au sein de la population est égal ou supérieur à l'apport adéquat recommandé, on peut conclure à une « faible » prévalence d'apports inadéquats au sein de cette population
- quand ce n'est pas le cas, c'est-à-dire lorsque l'apport médian est inférieur à l'apport adéquat (pour une ou plusieurs des catégories d'âge considérées), aucune conclusion ne peut être tirée quant à l'adéquation de la valeur estimée (« non-défini ») par rapport aux recommandations.

Chez les hommes, la médiane des apports habituels en vitamine B12 (aussi bien provenant de l'alimentation seule que de l'alimentation combinées avec les compléments) est située pour tous les âges au-dessus de l'AA. On peut donc en conclure que la prévalence d'un apport inadéquat en vitamine B12 est faible pour chez les hommes.

Chez les femmes, il n'y a que pour les enfants âgés de 3 à 9 ans que l'on peut conclure à une faible prévalence d'un apport inadéquat en vitamine B12. Pour les femmes entre 10 et 64 ans, il est n'est pas possible de tirer des conclusions.

Quand on analyse les données indépendamment du sexe:

- on observe une faible prévalence d'un apport inadéquat chez les enfants entre 3 et 13 ans ;
- il n'est pas possible chez 14-17 ans de tirer de conclusions quant à l'adéquation par rapport aux recommandations ;
- chez les 18-39 ans, on observe une faible prévalence d'un apport inadéquat mais uniquement lorsque l'on prend en compte les apports des compléments alimentaires ;
- on observe enfin une faible prévalence d'un apport inadéquat chez les 40-64 ans (leur apport médian en vitamine B12 est supérieur à l'apport adéquat recommandé).

En ce qui concerne l'indice de masse corporelle (IMC), le niveau d'éducation, la région de résidence et l'année de l'enquête (2004 versus 2014), il s'avère difficile de comparer les résultats obtenus en fonction de ces variables car ceux-ci varient selon les catégories d'âge, au sein de ces différents sous-groupes. Davantage d'informations concernant la prévalence d'apports inadéquats par catégorie d'âge au sein de ces différents sous-groupes sont néanmoins fournies dans la Section « Tableaux » de ce chapitre.

3.3. SOURCES DE VITAMINE B12

En Belgique, en 2014, trois groupes alimentaires composés de produits d'origine animale constituent les principales sources alimentaires de vitamine B12 ; ce sont les « Viande, produits dérivés et végétariens » (42,1 %), les « Produits laitiers et substituts » (30,6 %) et les « Poissons et crustacés » (11,3 %). Les compléments alimentaires représentent en 2014 une contribution de 2,4 % en comparaison avec les autres groupes alimentaires (Tableau 2).

Tableau 2 | Contribution des différents groupes d'aliments à l'apport quotidien en vitamine B12 au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014

Groupes d'aliments	Contribution moyenne à l'apport en vitamine B12 (%)	Intervalle de confiance à 95 %
Pommes de terre et autres tubercules	0,0	(0,0-0,0)
Légumes	0,0	(0,0-0,0)
Légumineuses	0,0	(0,0-0,0)
Fruits	0,0	(0,0-0,0)
Produits laitiers et substituts	30,6	(29,2-32,0)
Céréales et produits céréaliers	2,6	(2,3-3,0)
Viande, produits dérivés et végétariens	42,1	(40,4-43,9)
Poisson et crustacés	11,3	(9,9-12,6)
Œufs et produits dérivés	3,7	(3,1-4,3)
Matières grasses et huile	0,4	(0,3-0,5)
Sucre et confiseries	1,2	(0,9-1,5)
Pâtisseries et biscuits sucrés	2,6	(2,3-3,0)
Boissons non alcoolisées	1,7	(1,2-2,1)
Boissons alcoolisées	0,0	(0,0-0,1)
Condiments, sauces, épices	0,8	0,6-1,0)
Bouillon	0,0	(0,0-0,0)
Divers*	0,1	(0,1-0,2)
Snacks**	0,3	(0,2-0,5)
Compléments alimentaires	2,4	(1,7-3,0)

Source: Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014

Pourcentages pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

* Certains produits végétariens, substituts de repas, produits diététiques.

** Chips, biscuits salés, apéritifs.

Voir la section « Tableaux » pour plus d'informations sur la contribution de chaque groupe alimentaire au total des apports en vitamine B12, ventilées par sexe, âge, indice de masse corporelle, niveau d'éducation, lieu de résidence et année d'étude (2004 contre 2014).

Les principales différences significatives sont en bref les suivantes:

- La contribution des produits laitiers et substituts et des compléments alimentaires au total des apports en vitamine B12 est plus élevée chez les femmes que chez les hommes. Inversement, la contribution des viandes et substituts est plus élevés chez les hommes.
- La contribution des produits laitiers et substituts aux apports en vitamine B12 est plus élevé chez les enfants (3-9 ans) que chez les adolescents et les adultes.

- La contribution des viandes et substituts est plus élevée chez les adultes (18-64 ans) que les enfants (3-9 ans).
- La contribution du poisson, des coquillages et crustacés à leurs apports en vitamine B12 est plus élevés chez les adultes plus âgés (40-64 ans) par rapport aux autres groupes d'âge.
- La contribution des viandes et substituts à leurs apports en vitamine B12 est plus élevée chez les personnes souffrant d'obésité que les personnes de poids « normal ». La contribution des poissons et crustacés est plus faible pour les personnes souffrant d'obésité que pour les personnes en surpoids.
- La contribution des viandes et substituts à leurs apports en vitamine B12 est plus élevée chez les personnes ayant le niveau d'éducation le moins élevé par rapport aux personnes avec le niveau d'éducation le plus élevé.
- En 2014, la contribution des poissons, coquillages et crustacés aux apports totaux en vitamine B12 est plus élevée qu'en 2004, par contre la contribution des œufs était plus élevée en 2004 qu'en 2014.

4. DISCUSSION

La vitamine B12 est un micronutriment essentiel qui est nécessaire pour la production de globules rouges et le bon fonctionnement du système nerveux. Elle contribue également au métabolisme énergétique et est importante pour une bonne résistance aux infections. L'apport adéquat⁵ en vitamine B12 est équivalent à 1,5 µg par jour pour les 3-6 ans, 2,5 µg par jour pour les 7-10 ans, 3,5 µg par jour pour les 11-14 ans et 4,0 µg par jour pour les 15-64 ans.

Comme cela a déjà été observé dans le cadre d'autres études européennes (13-15), les trois groupes alimentaires composés de produits d'origine animale « Viande, produits dérivés et végétariens » (42 %), « Produits laitiers et substituts » (31 %) et « poissons et crustacés » (11 %) constituent les principales sources de vitamine B12. Les compléments alimentaires représentent seulement une contribution de 2 % aux apports totaux en vitamine B12 en comparaison avec les autres groupes alimentaires. Néanmoins, les apports habituels en vitamine B12 augmentent fortement lorsque les compléments sont pris en compte outre les apports provenant de l'alimentation ; c'est surtout le cas chez les femmes et principalement chez les 40-64 ans. L'Enquête de Consommation Alimentaire 2014-15 (ECA2014-15) révèle que ce sont surtout les femmes qui consomment des compléments, et que les « vitamines » et « multivitamines et minéraux » sont les produits les plus consommés. Ces compléments spécifiques contiennent souvent des vitamines B, dont de la vitamine B12.

Selon l'ECA2014-15, les apports habituels moyens en vitamine B12 provenant de l'alimentation pour la population belge (3-64 ans) s'élèvent à 4,33 µg par jour. Ces apports augmentent de 27 % pour passer à 5,58 µg par jour lorsque les compléments sont également pris en compte. On observe une légère augmentation des apports habituels en vitamine B12 avec l'âge, et en particulier dans chez les hommes. Chez les femmes, les apports habituels restent stables lorsque l'âge augmente.

En 2014, les enfants (3-9 ans) présentent des apports habituels en vitamine B12 supérieurs ou égaux (3-5 ans : 3,77 µg par jour ; 6-9 ans : 3,94 µg par jour) à ceux des enfants (4-10 ans) en France, aux Pays-Bas, en Angleterre, en Allemagne et en Pologne. Ces comparaisons sont faites sur base des données tirées d'une étude comparative au niveau Européen (16). Les enfants du Danemark et d'Espagne sont les seuls à présenter des apports plus élevés en vitamine B12⁶. On peut donc conclure que les enfants belges ont de bons résultats au niveau européen en termes d'apports habituels en vitamine B12.

De plus, la comparaison qualitative avec les recommandations révèle une faible prévalence d'apport inadéquat en vitamine B12 chez les enfants belges. Un rapport de l'EFSA révèle que les apports en vitamine B12 provenant de l'alimentation dans les pays européens varient de 2,2 à 4,0 µg par jour chez les enfants de 1-3 ans, et de 2,6 à 5,7 µg par jour chez les enfants de 3-10 ans (4). Les résultats de l'ECA2014-15 sont compris dans cet intervalle.

Pour les adolescents, on observe la même plage de valeurs pour les apports en vitamine B12 (10-13 ans : 4,06 µg par jour ; 14-17 ans : 4,15 µg par jour) qu'en France, aux Pays-Bas, en Angleterre et en Pologne (pour les garçons, également au Danemark). Des valeurs plus élevées que celles observées en Belgique ont été constatées pour les adolescents entre 11 et 17 ans uniquement en Allemagne et en Espagne (et pour les filles, également au Danemark) (16). Ces données montrent clairement que les adolescents belges présentent des apports en vitamine B12 similaires à ceux de la plupart des autres adolescents européens.

Un rapport de l'EFSA révèle que les apports en vitamine B12 provenant de l'alimentation dans les pays européens varient de 3,3 à 6,6 µg par jour dans le groupe d'âge 10-18 ans (4). Les résultats de l'ECA2014-15 se situent dans cet intervalle. En outre, les jeunes de 10-13 ans présentent un faible risque d'apports inadéquats en vitamine B12. Pour les 14-17 ans cependant, aucune conclusion ne peut être tirée sur l'adéquation des apports (à l'exception des garçons qui, pour tous les âges, présentent un faible risque d'apports inadéquats en vitamine B12).

⁵ Un apport adéquat est défini lorsqu'il n'y a pas suffisamment de preuves pour déterminer des besoins moyens ou des apports de référence de la population. L'apport adéquat est alors déterminé sur la base d'études scientifiques et répond aux besoins de presque toutes les personnes en bonne santé dans un groupe donné de la population. S'il peut être déterminé, l'apport adéquat sera généralement plus élevé que les apports de référence de la population.

⁶ Les collectes de données dans ces pays européens ont été menées entre 1997 et 2008.

Les hommes en Belgique ont des apports habituels supérieurs ou égaux en vitamine B12 (18-39 ans : 4,95 µg par jour ; 40-64 ans : 5,54 µg par jour) à ceux des hommes (18-60 ans) en France, aux Pays-Bas, en Angleterre, en Pologne et en Espagne. Il n'y a qu'en Allemagne que des valeurs plus élevées ont été observées (16). Les hommes enregistrent donc en Belgique de bons résultats en termes d'apports en vitamine B12 au niveau européen et présentent en outre un faible risque d'apports inadéquats.

Les femmes en Belgique ont des apports en vitamine B12 similaires (18-39 ans : 3,63 µg par jour ; 40-64 ans : 3,72 µg par jour) à ceux des femmes (18-60 ans) aux Pays-Bas et en Pologne. Ces apports sont par contre mais inférieurs à ceux observés dans la plupart des autres pays européens, comme l'Angleterre et la France (16).

Un rapport de l'EFSA (4) révèle que les apports en vitamine B12 varient chez les adultes dans les pays européens de 4,2 à 8,6 µg par jour. Les résultats de l'ECA2014-15 donnent des valeurs pour les hommes qui se situent dans cet intervalle.

Les femmes adultes obtiennent donc en Belgique de moins bons résultats en ce qui concerne les apports en vitamine B12 provenant de l'alimentation, par rapport autres pays Européen. Ceci peut être lié à des différences régionales en termes d'habitudes alimentaires (par exemple, le fait de manger moins de viande). À cet égard, il est important de noter que la comparaison entre les pays doit être effectuée avec la prudence nécessaire vu que les méthodes de mesure, les techniques d'analyse, l'année de l'étude, les classes d'âge et les tables de composition des aliments peuvent être différentes, ce qui peut influencer grandement les résultats.

Les résultats de l'ECA2014-15 mettent clairement en évidence le fait que les hommes présentent des apports habituels moyens en vitamine B12 provenant de l'alimentation plus élevés que les femmes (5,08 contre 3,65 µg par jour). Cette différence se manifeste déjà à la fin de l'enfance et augmente avec l'âge. La même constatation a été faite dans d'autres pays européens (4;5;15;17;18). Ce phénomène constitue un résultat logique en raison des besoins énergétiques supérieurs des hommes, et donc, de leur consommation plus importante d'aliments, dont viande, poisson et œufs. Il apparaît en outre que la contribution de la viande (et substituts) aux apports vitamine B12 est plus élevé chez les hommes que chez les femmes (46 % contre 39 %). Cependant, lorsque la consommation de compléments est prise en compte, on constate que les apports habituels moyens augmentent fortement chez les femmes entre 40 et 64 ans. Ceci, en raison de quelques personnes au sein de l'échantillon qui ont eu des apports compris entre 200 et 500 µg par jour. Ces doses sont principalement recommandées en cas de carences graves en vitamine B12 avec complications hématologiques et neurologiques (8). En conséquence, la différence entre les sexes n'est plus présente dans le groupe d'âge le plus âgé lorsque les apports provenant de l'alimentation et des compléments sont analysés, mais l'est encore dans les autres groupes d'âge (6-39 ans).

Les résultats de l'ECA2014-15 mettent également en évidence une différence régionale dans les apports habituels en vitamine B12 provenant de l'alimentation : les personnes résidant en Wallonie ont des apports habituels en vitamine B12 plus faibles (4,08 µg par jour) de celles résidant en Flandre (4,52 µg par jour). Ceci peut être expliqué en partie par la plus consommation plus importante de produits laitiers en Flandre par rapport à la Wallonie (171 contre 140 g par jour). En outre, on consomme également plus de poisson en Flandre qu'en Wallonie (24 contre 16 g par jour). Cependant, lorsque les compléments alimentaires sont également pris en compte, il n'y a plus de différence régionale significative dans les apports habituels moyens en vitamine B12.

Les personnes souffrant d'obésité ont des apports moyens en vitamine B12 provenant de l'alimentation qui sont plus élevés que les personnes avec un IMC « normal » (4,50 contre 4,32 µg par jour). Cette différence est probablement due au fait que les personnes obèses mangent plus de viande (121 contre 104 g par jour).

Enfin, les apports moyens en vitamine B12 provenant de l'alimentation sont plus élevés (chez les 15-64 ans) en 2014 qu'en 2004 (4,55 contre 4,16 µg par jour). Il peut y avoir plusieurs explications possibles à cette évolution : une consommation potentiellement plus élevée d'aliments enrichis en vitamine B12 (par exemple, jus multivitaminés, produits à base de soja et céréales pour le petit déjeuner) par rapport à 2004. Il faut mentionner aussi le fait qu'en 2014 les tables de composition des aliments qui ont été utilisés étaient mieux mises à jour, avec de nouvelles techniques d'analyse et moins de données manquantes. La

comparaison des données de consommation alimentaire entre les deux années doit donc se faire avec la prudence nécessaire.

4.1. CONCLUSION

En résumé, les résultats de l'enquête de consommation alimentaire 2014-15 suggèrent que les apports en vitamine B12 sont adéquats chez les hommes entre 3 et 64 ans et les filles entre 3 et 9 ans. Pour chez les femmes entre 10 et 64 ans, davantage de recherches sont nécessaires pour évaluer leur statut en ce qui concerne la vitamine B12. Des investigations basées des mesures biochimiques (telles que la détermination des taux du plasmatiques ou sériques) permettraient de mieux conclure quant à l'adéquation des apports en vitamine B2 ou à une carence éventuelle. À cet égard, il est important de noter qu'une carence en vitamine B12 n'est que rarement la conséquence d'un apport insuffisant provenant de l'alimentation en raison de la présence de vitamine B12 dans un très grand nombre d'aliments.

Dans la plupart des pays européens, les apports en vitamine B12 provenant de l'alimentation correspondent à l'apport adéquat, mais une faible carence en vitamine B12 n'est pas rare (5;19). Une carence est en effet souvent causée soit par une mauvaise assimilation intestinale (absence du « facteur intrinsèque »), soit par des troubles graves de la paroi intestinale. À son tour, une carence en vitamine B12 peut provoquer une anémie mégaloblastique, comparable à une anémie due à une carence en acide folique (8), et souvent associée à des troubles neurologiques.

La recherche a montré qu'une légère carence est souvent observée chez les végétariens et les personnes âgées (20). Ceci est d'autant plus vrai pour les végétaliens, qui ne consomment pas de produits d'origine animale. En outre, les personnes ayant subi des interventions chirurgicales du système gastro-intestinal pour traiter l'obésité (par exemple Roux en-Y Gastric Bypass) sont plus à risque de carence en vitamine B12. Un dépistage efficace par des mesures biochimiques des carences en vitamine B12 chez ces groupes à risque est donc approprié. Pour ces groupes à risque, il peut donc être justifié, surtout après des manifestations cliniques, de prendre des compléments contenant de la vitamine B12 (8). En outre, plus de recherche ou d'attention est requise pour l'éventuelle consommation combinée de compléments alimentaires contenant de la vitamine B12 et de l'acide folique chez ces groupes à risque. En effet, une forte dose de folate peut corriger une anémie par carence en vitamine B12, mais peut masquer le déficit réel en vitamine B12, qui peut causer des dommages neurologiques irréversibles si la vitamine B12 n'est pas administrée (8;21).

5. TABLEAUX

- Tableau 1** | Recommandations concernant l'apport adéquat en vitamine B12 (en µg par jour), par sexe et par âge, Conseil Supérieur de la Santé, Belgique, 2015. 1048
- Tableau 2** | Contribution des différents groupes d'aliments à l'apport quotidien en vitamine B12 au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014. 1053
- Tableau 3** | Apports habituels en vitamine B12 (en µg par jour) provenant de l'alimentation, au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par sexe et par âge, Belgique, 2014. 1060
- Tableau 4** | Apports habituels en vitamine B12 (en µg par jour) provenant de l'alimentation, au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique. 1061
- Tableau 5** | Apports habituels en vitamine B12 (en µg par jour) provenant des aliments et des compléments alimentaires, au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par sexe et par âge, Belgique, 2014. 1062
- Tableau 6** | Apports habituels en vitamine B12 (en µg par jour) provenant des aliments et des compléments alimentaires, au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014. ... 1063
- Tableau 7** | Contribution moyenne des pommes de terre et autres tubercules au total des apports en vitamine B12 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique. 1064
- Tableau 8** | Contribution moyenne des légumes au total des apports en vitamine B12 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique. 1065
- Tableau 9** | Contribution moyenne des légumineuses au total des apports en vitamine B12 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique. 1066
- Tableau 10** | Contribution moyenne des fruits au total des apports en vitamine B12 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique. 1067
- Tableau 11** | Contribution moyenne des produits laitiers et substituts au total des apports en vitamine B12 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique. 1068
- Tableau 12** | Contribution moyenne des céréales et produits céréaliers au total des apports en vitamine B12 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique. 1069
- Tableau 13** | Contribution moyenne de la viande, des préparations à base de viande et des produits de substitution au total des apports en vitamine B12 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique. 1070
- Tableau 14** | Contribution moyenne du poisson, des préparations à base de poisson, des coquillages et des crustacés au total des apports en vitamine B12 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique. 1071
- Tableau 15** | Contribution moyenne des œufs et produits dérivés au total des apports en vitamine B12 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique. 1072
- Tableau 16** | Contribution moyenne des matières grasses et des huiles au total des apports en vitamine B12 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique. 1073
- Tableau 17** | Contribution moyenne du sucre et des confiseries au total des apports en vitamine B12 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique. 1074

Tableau 18 Contribution moyenne des pâtisseries et biscuits sucrés au total des apports en vitamine B12 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	1075
Tableau 19 Contribution moyenne des boissons non alcoolisées au total des apports en vitamine B12 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	1076
Tableau 20 Contribution moyenne des boissons alcoolisées au total des apports en vitamine B12 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	1077
Tableau 21 Contribution moyenne des condiments, sauces et épices au total des apports en vitamine B12 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014.....	1078
Tableau 22 Contribution moyenne du bouillon au total des apports en vitamine B12 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014	1079
Tableau 23 Contribution moyenne des produits divers (certains produits végétariens, substituts de repas, produits diététiques) au total des apports en vitamine B12 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014.....	1080
Tableau 24 Contribution moyenne des chips, biscuits salés et apéritifs au total des apports en vitamine B12 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014.....	1081
Tableau 25 Contribution moyenne des compléments alimentaires au total des apports en vitamine B12 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014	1082

Tableau 3 | Apports habituels en vitamine B12 (en µg par jour) provenant de l'alimentation, au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par sexe et par âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95 % Moyenne	P5	P50	P95	P97,5	Prévalence d'apports inadéquats	n	N
Hommes	3-5	4,33	(3,43-4,61)	1,83	3,95	8,14	9,30	Faible	230	230
	6-9	4,41	(4,11-4,68)	1,87	4,02	8,28	9,47	Faible	279	279
	10-13	4,51	(4,33-4,87)	1,91	4,11	8,45	9,66	Faible	210	210
	14-17	4,60	(4,43-5,02)	1,96	4,20	8,62	9,85	Faible	240	240
	18-39	4,95	(4,69-5,38)	2,11	4,52	9,25	10,57	Faible	304	305
	40-64	5,54	(5,08-5,96)	2,38	5,06	10,31	11,77	Faible	284	284
Femmes	3-5	3,54	(3,40-3,77)	1,60	3,31	6,25	7,00	Faible	224	224
	6-9	3,55	(3,41-3,71)	1,61	3,32	6,27	7,03	Faible	259	259
	10-13	3,56	(3,43-3,71)	1,62	3,33	6,30	7,06	NA	239	239
	14-17	3,58	(3,44-3,72)	1,63	3,35	6,32	7,08	NA	239	239
	18-39	3,63	(3,46-3,81)	1,65	3,40	6,41	7,18	NA	315	315
	40-64	3,72	(3,48-4,03)	1,70	3,48	6,55	7,33	NA	322	322

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-15, Belgique.

Moyenne et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

NA = non disponible.

n = nombre de personnes ayant un apport positif en vitamine B12 au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 4 | Apports habituels en vitamine B12 (en µg par jour) provenant de l'alimentation, au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

		Moyenne	IC 95% Moyenne	P5	P50	P95	P97,5	Prévalence d'apports inadéquats	n	N
SEXE	Hommes	5,08	(4,80-5,41)	2,13	4,63	9,58	10,96	Faible	1547	1548
	Femmes	3,65	(3,50-3,85)	1,66	3,42	6,44	7,22	Faible / NA ^a	1598	1598
AGE	3-5	3,77	(3,54-4,04)	1,55	3,45	7,06	8,03	Faible	454	454
	6-9	3,94	(3,79-4,09)	1,64	3,61	7,36	8,36	Faible	538	538
	10-13	4,06	(3,93-4,22)	1,69	3,73	7,57	8,60	Faible	449	449
	14-17	4,15	(3,99-4,32)	1,73	3,81	7,72	8,76	NA	479	479
	18-39	4,33	(4,14-4,51)	1,82	3,98	8,02	9,10	NA	619	620
	40-64	4,50	(4,27-4,75)	1,90	4,14	8,33	9,44	Faible	606	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	4,32	(3,97-4,45)	1,86	3,97	7,98	9,06	Faible / NA ^b	1969	1970
	Surpoids	4,28	(4,29-4,86)	1,84	3,98	7,73	8,70	Faible / NA ^b	619	619
	Obésité	4,50	(4,77-5,93)	1,76	4,02	8,87	10,29	Faible / NA ^c	310	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	4,37	(4,14-4,70)	1,79	4,00	8,21	9,34	Faible / NA ^b	1290	1290
	Supérieur de type court	4,17	(3,99-4,44)	1,91	3,89	7,39	8,30	Faible / NA ^b	884	885
	Supérieur de type long	4,41	(4,09-4,70)	1,75	3,98	8,53	9,82	Faible / NA ^b	916	916
REGION*	Flandre	4,52	(4,33-4,85)	1,89	4,12	8,50	9,70	Faible / NA ^d	1765	1766
	Wallonie	4,08	(3,79-4,20)	1,76	3,77	7,42	8,38	Faible / NA ^e	1126	1126
TOTAL		4,33	(4,17-4,49)	1,81	3,97	8,05	9,13	NA	3145	3146
ANNEE**	2004	4,16	(4,15-4,50)	1,78	3,87	7,50	8,42	Faible / NA ^f	1865	1867
	2014	4,55	(4,80-5,39)	1,88	4,17	8,51	9,68	Faible / NA ^g	1598	1599

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-15, Belgique.

Moyenne et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

NA = non disponible.

n = nombre de personnes ayant un apport positif en vitamine B12 au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

^a 3-9 ans faible; 10-64 ans NA.

^b 3-13 ans et 40-64 ans faible; 14-39 ans NA.

^c 3-9 ans et 40-64 ans faible; 10-39 ans NA.

^d 3-13 ans et 18-64 ans faible; 14-17 ans NA.

^e 3-17 ans faible; 18-64 ans NA.

^f 15-39 ans NA; 40-64 ans faible.

^g 15-17 ans NA; 18-64 ans faible.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

** La comparaison entre années comprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 5 | Apports habituels en vitamine B12 (en µg par jour) provenant des aliments et des compléments alimentaires, au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par sexe et par âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95 % Moyenne	P5	P50	P95	P97,5	Prévalence d'apports inadéquats	n	N
Hommes	3-5	3,90	(3,48-4,67)	1,64	3,52	7,41	8,48	Faible	230	230
	6-9	4,24	(4,05-4,75)	1,81	3,89	7,95	9,06	Faible	279	279
	10-13	4,51	(4,28-5,01)	1,92	4,11	8,58	9,76	Faible	210	210
	14-17	4,72	(4,41-5,49)	2,03	4,26	8,88	10,34	Faible	240	240
	18-39	5,58	(4,79-9,54)	2,25	4,79	9,93	11,43	Faible	304	305
	40-64	9,45	(5,38-12,91)	2,45	5,26	12,3	19,09	Faible	284	284
Femmes	3-5	3,56	(3,41-4,02)	1,62	3,34	6,24	6,91	Faible	224	224
	6-9	3,56	(3,42-3,86)	1,61	3,36	6,15	7,01	Faible	259	259
	10-13	3,54	(3,38-3,74)	1,60	3,32	6,25	6,96	NA	239	239
	14-17	3,55	(3,39-3,78)	1,65	3,33	6,19	6,98	NA	239	239
	18-39	3,91	(3,58-4,44)	1,72	3,55	6,86	7,79	NA	315	315
	40-64	11,23	(3,81-20,4)	1,72	3,60	8,35	71,38	NA	322	322

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-15, Belgique.

Moyenne et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

NA = non disponible.

n = nombre de personnes ayant un apport positif en vitamine B12 au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 6 | Apports habituels en vitamine B12 (en µg par jour) provenant des aliments et des compléments alimentaires, au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95% Moyenne	P5	P50	P95	P97,5	Prévalence d'apports inadéquats	n	N
SEXE	Hommes	6,77	(5,09-8,49)	2,16	4,73	10,41	12,58	Faible	1547	1548
	Femmes	6,67	(3,79- 10,23)	1,69	3,51	7,04	8,56	Faible / NA ^a	1598	1598
AGE	3-5	3,93	(3,64-4,55)	1,61	3,61	7,30	8,29	Faible	454	454
	6-9	4,38	(3,87-4,54)	1,66	3,67	7,54	8,61	Faible	538	538
	10-13	4,04	(3,90-4,50)	1,69	3,71	7,51	8,54	Faible	449	449
	14-17	4,11	(3,96-4,51)	1,70	3,73	7,70	8,73	NA	479	479
	18-39	4,72	(4,29-7,23)	1,83	4,08	8,31	9,55	Faible	619	620
	40-64	7,34	(5,18- 14,21)	2,00	4,34	9,36	11,83	Faible	606	606
REGION*	Flandre	6,57	(4,74-8,41)	1,91	4,25	9,28	11,50	Faible / NA ^b	1765	1766
	Wallonie	5,14	(4,03-5,83)	1,80	3,86	7,77	9,17	Faible / NA ^c	1126	1126
TOTAL		5,58	(4,75-8,49)	1,84	4,07	8,52	10,00	NA	3145	3146

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-15, Belgique.

Moyenne et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

NA = non disponible.

n = nombre de personnes ayant un apport positif en vitamine B12 au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

^a 3-9 ans faible; 10-64 ans NA.

^b 3-13 ans et 40-64 ans faible; 14-39 ans NA.

^c 3-9 ans et 40-64 ans faible; 10-39 ans NA.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 7 | Contribution moyenne des pommes de terre et autres tubercules au total des apports en vitamine B12 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

COB_01_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1543
	Femmes	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1596
AGE	3-5	0,0	(0,0-0,1)	0,0	(0,0-0,1)	454
	6-9	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	538
	10-13	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	449
	14-17	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	477
	18-39	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	616
	40-64	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	605
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	0,0	(0,0-0,0)	0,0		1967
	Surpoids	0,0	(0,0-0,0)	0,0		617
	Obésité	0,0	(0,0-0,0)	0,0		309
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1289
	Supérieur de type court	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	882
	Supérieur de type long	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	914
REGION***	Flandre	0,0	(0,0-0,0)	0,0		1762
	Wallonie	0,0	(0,0-0,0)	0,0		1125
TOTAL		0,0	(0,0-0,0)			3139
ANNEE****	2004	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1853
	2014	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1591

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-15, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

**** A titre de comparaison, les contributions de pourcentage moyen sont calculées entre 2004 et 2014 par rapport à la consommation totale par les 14 comparables alimentaires Epic-Soft groupes. La comparaison entre années comprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 8 | Contribution moyenne des légumes au total des apports en vitamine B12 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

COB_02_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1543
	Femmes	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1596
AGE	3-5	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	454
	6-9	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	538
	10-13	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	449
	14-17	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	477
	18-39	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	616
	40-64	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	605
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1967
	Surpoids	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	617
	Obésité	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	309
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1289
	Supérieur de type court	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	882
	Supérieur de type long	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	914
REGION***	Flandre	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1762
	Wallonie	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1125
TOTAL		0,0	(0,0-0,0)			3139
ANNEE****	2004	0,1	(0,0-0,1)	0,1	(0,0-0,2)	1853
	2014	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1591

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-15, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

**** A titre de comparaison, les contributions de pourcentage moyen sont calculées entre 2004 et 2014 par rapport à la consommation totale par les 14 comparables alimentaires Epic-Soft groupes. La comparaison entre années comprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 9 | Contribution moyenne des légumineuses au total des apports en vitamine B12 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

COB_03_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1543
	Femmes	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1596
AGE	3-5	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	454
	6-9	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	538
	10-13	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	449
	14-17	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	477
	18-39	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	616
	40-64	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	605
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1967
	Surpoids	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	617
	Obésité	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	309
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1289
	Supérieur de type court	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	882
	Supérieur de type long	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	914
REGION***	Flandre	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1762
	Wallonie	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1125
TOTAL		0,0	(0,0-0,0)			3139
ANNEE****	2004	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1853
	2014	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1591

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-15, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

**** A titre de comparaison, les contributions de pourcentage moyen sont calculées entre 2004 et 2014 par rapport à la consommation totale par les 14 comparables alimentaires Epic-Soft groupes. La comparaison entre années comprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 10 | Contribution moyenne des fruits au total des apports en vitamine B12 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

COB_04_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1543
	Femmes	0,0	(0,0-0,0)	0,0		1596
AGE	3-5	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	454
	6-9	0,0	(0,0-0,0)	0,0		538
	10-13	0,0	(0,0-0,0)	0,0		449
	14-17	0,0	(0,0-0,0)	0,0		477
	18-39	0,0	(0,0-0,0)	0,0		616
	40-64	0,0	(0,0-0,0)	0,0		605
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1967
	Surpoids	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	617
	Obésité	0,0	(0,0-0,0)	0,0		309
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1289
	Supérieur de type court	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	882
	Supérieur de type long	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	914
REGION***	Flandre	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1762
	Wallonie	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1125
TOTAL		0,0	(0,0-0,0)			3139
ANNEE****	2004	0,2	(0,0-0,5)	0,3	(-0,1-0,6)	1853
	2014	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1591

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-15, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

**** A titre de comparaison, les contributions de pourcentage moyen sont calculées entre 2004 et 2014 par rapport à la consommation totale par les 14 comparables alimentaires Epic-Soft groupes. La comparaison entre années comprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 11 | Contribution moyenne des produits laitiers et substituts au total des apports en vitamine B12 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

COB_05_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	26,9	(25,0-28,7)	26,5	(24,7-28,4)	1543
	Femmes	34,2	(32,2-36,3)	34,2	(32,1-36,3)	1596
AGE	3-5	42,4	(39,5-45,2)	42,4	(39,5-45,2)	454
	6-9	37,9	(35,3-40,5)	37,9	(35,3-40,5)	538
	10-13	31,4	(28,8-34,0)	31,4	(28,9-34,0)	449
	14-17	29,5	(26,7-32,3)	29,5	(26,7-32,3)	477
	18-39	30,0	(27,4-32,5)	29,9	(27,4-32,4)	616
	40-64	28,8	(26,3-31,3)	28,5	(26,1-30,9)	605
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	32,0	(30,2-33,8)	30,6	(28,5-32,8)	1967
	Surpoids	29,2	(26,3-32,0)	29,8	(27,2-32,4)	617
	Obésité	29,1	(25,1-33,2)	30,9	(27,1-34,7)	309
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	28,4	(26,3-30,5)	28,5	(26,5-30,5)	1289
	Supérieur de type court	32,7	(29,8-35,5)	32,3	(29,5-35,0)	882
	Supérieur de type long	31,9	(29,3-34,5)	31,2	(28,5-34,0)	914
REGION***	Flandre	30,9	(29,0-32,7)	30,8	(28,9-32,6)	1762
	Wallonie	31,0	(28,8-33,3)	30,7	(28,4-33,0)	1125
TOTAL		30,6	(29,2-32,0)			3139
ANNEE****	2004	27,0	(25,4-28,7)	26,6	(24,9-28,4)	1853
	2014	30,4	(28,7-32,1)	30,2	(28,5-31,9)	1591

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-15, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

**** A titre de comparaison, les contributions de pourcentage moyen sont calculées entre 2004 et 2014 par rapport à la consommation totale par les 14 comparables alimentaires Epic-Soft groupes. La comparaison entre années comprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 12 | Contribution moyenne des céréales et produits céréaliers au total des apports en vitamine B12 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

COB_06_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	2,7	(2,1-3,3)	2,5	(2,0-3,1)	1543
	Femmes	2,6	(2,1-3,1)	2,6	(2,0-3,1)	1596
AGE	3-5	4,7	(3,4-6,0)	4,7	(3,5-6,0)	454
	6-9	5,5	(4,4-6,6)	5,5	(4,4-6,6)	538
	10-13	6,0	(4,6-7,3)	6,0	(4,6-7,3)	449
	14-17	5,5	(4,3-6,8)	5,5	(4,3-6,8)	477
	18-39	2,8	(1,9-3,6)	2,8	(1,9-3,6)	616
	40-64	0,9	(0,4-1,3)	0,9	(0,4-1,3)	605
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	3,3	(2,7-3,9)	2,7	(2,1-3,3)	1967
	Surpoids	1,6	(0,9-2,2)	2,0	(1,4-2,7)	617
	Obésité	1,8	(0,9-2,6)	2,4	(1,4-3,4)	309
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	3,0	(2,3-3,8)	3,1	(2,3-3,8)	1289
	Supérieur de type court	2,1	(1,6-2,6)	2,0	(1,5-2,5)	882
	Supérieur de type long	2,7	(2,0-3,4)	2,3	(1,7-3,0)	914
REGION***	Flandre	2,3	(1,8-2,7)	2,2	(1,8-2,6)	1762
	Wallonie	3,1	(2,3-3,9)	3,0	(2,2-3,8)	1125
TOTAL		2,6	(2,3-3,0)			3139
ANNEE****	2004	1,8	(1,5-2,2)	1,5	(1,2-1,9)	1853
	2014	2,1	(1,6-2,5)	2,0	(1,5-2,4)	1591

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-15, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

**** A titre de comparaison, les contributions de pourcentage moyen sont calculées entre 2004 et 2014 par rapport à la consommation totale par les 14 comparables alimentaires Epic-Soft groupes. La comparaison entre années comprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 13 | Contribution moyenne de la viande, des préparations à base de viande et des produits de substitution au total des apports en vitamine B12 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

COB_07_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	45,9	(43,3-48,6)	46,2	(43,4-49,0)	1543
	Femmes	38,5	(36,2-40,8)	38,5	(36,2-40,9)	1596
AGE	3-5	32,0	(28,9-35,2)	32,0	(28,8-35,1)	454
	6-9	36,3	(33,5-39,1)	36,3	(33,5-39,1)	538
	10-13	42,0	(38,5-45,5)	41,9	(38,5-45,3)	449
	14-17	42,2	(38,9-45,5)	42,1	(38,9-45,4)	477
	18-39	43,3	(40,2-46,5)	43,4	(40,3-46,5)	616
	40-64	43,2	(39,9-46,4)	43,5	(40,2-46,8)	605
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	40,1	(37,9-42,3)	40,6	(37,7-43,4)	1967
	Surpoids	42,1	(38,4-45,9)	41,9	(38,6-45,3)	617
	Obésité	50,1	(45,0-55,3)	48,0	(43,5-52,5)	309
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	45,1	(42,3-47,8)	45,0	(42,2-47,7)	1289
	Supérieur de type court	42,5	(39,1-45,9)	43,0	(39,6-46,4)	882
	Supérieur de type long	37,2	(34,0-40,5)	37,6	(34,0-41,2)	914
REGION***	Flandre	42,3	(39,9-44,7)	42,4	(40,0-44,8)	1762
	Wallonie	44,8	(42,1-47,6)	45,2	(42,4-48,1)	1125
TOTAL		42,1	(40,4-43,9)			3139
ANNEE****	2004	44,8	(42,9-46,7)	45,1	(43,1-47,2)	1853
	2014	44,1	(41,9-46,2)	44,2	(42,1-46,4)	1591

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-15, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

**** A titre de comparaison, les contributions de pourcentage moyen sont calculées entre 2004 et 2014 par rapport à la consommation totale par les 14 comparables alimentaires Epic-Soft groupes. La comparaison entre années comprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 14 | Contribution moyenne du poisson, des préparations à base de poisson, des coquillages et des crustacés au total des apports en vitamine B12 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

COB_08_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	11,4	(9,3-13,4)	11,7	(9,5-13,8)	1543
	Femmes	11,2	(9,4-12,9)	11,2	(9,4-13,0)	1596
AGE	3-5	7,1	(4,7-9,4)	7,1	(4,7-9,4)	454
	6-9	7,5	(5,1-9,9)	7,5	(5,1-9,9)	538
	10-13	5,8	(3,8-7,7)	5,8	(3,8-7,7)	449
	14-17	7,6	(5,6-9,6)	7,6	(5,6-9,6)	477
	18-39	9,8	(7,8-11,8)	9,8	(7,8-11,8)	616
	40-64	15,0	(12,3-17,7)	15,1	(12,3-17,8)	605
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	11,2	(9,4-13,1)	12,9	(10,4-15,4)	1967
	Surpoids	14,1	(10,9-17,2)	12,8	(10,2-15,4)	617
	Obésité	7,4	(5,1-9,7)	6,9	(4,7-9,0)	309
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	10,3	(8,2-12,4)	10,2	(8,2-12,3)	1289
	Supérieur de type court	10,0	(7,7-12,3)	10,0	(7,7-12,3)	882
	Supérieur de type long	14,0	(11,2-16,8)	14,8	(11,6-18,1)	914
REGION***	Flandre	11,8	(10,0-13,7)	11,9	(10,0-13,8)	1762
	Wallonie	8,5	(6,8-10,1)	8,6	(6,8-10,4)	1125
TOTAL		11,3	(9,9-12,6)			3139
ANNEE****	2004	9,6	(8,3-11,0)	9,8	(8,3-11,2)	1853
	2014	12,7	(11,0-14,3)	12,8	(11,1-14,5)	1591

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-15, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

**** A titre de comparaison, les contributions de pourcentage moyen sont calculées entre 2004 et 2014 par rapport à la consommation totale par les 14 comparables alimentaires Epic-Soft groupes. La comparaison entre années comprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 15 | Contribution moyenne des œufs et produits dérivés au total des apports en vitamine B12 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

COB_09_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	4,0	(3,1-4,9)	4,0	(3,1-5,0)	1543
	Femmes	3,4	(2,7-4,1)	3,4	(2,7-4,1)	1596
AGE	3-5	4,3	(2,8-5,9)	4,4	(2,8-5,9)	454
	6-9	3,3	(2,4-4,1)	3,3	(2,4-4,1)	538
	10-13	3,8	(2,7-4,9)	3,8	(2,7-4,9)	449
	14-17	3,5	(2,4-4,5)	3,5	(2,4-4,5)	477
	18-39	3,5	(2,4-4,6)	3,5	(2,4-4,6)	616
	40-64	3,9	(2,9-4,8)	3,9	(2,9-4,9)	605
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	3,4	(2,7-4,1)	3,3	(2,5-4,1)	1967
	Surpoids	4,4	(3,1-5,8)	4,1	(2,8-5,4)	617
	Obésité	3,6	(2,1-5,1)	3,7	(2,2-5,1)	309
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	4,0	(3,0-5,0)	4,0	(3,0-5,0)	1289
	Supérieur de type court	3,1	(2,2-3,9)	3,2	(2,3-4,1)	882
	Supérieur de type long	3,8	(2,7-4,9)	3,9	(2,7-5,1)	914
REGION***	Flandre	3,4	(2,7-4,1)	3,4	(2,6-4,1)	1762
	Wallonie	3,6	(2,6-4,6)	3,7	(2,7-4,8)	1125
TOTAL		3,7	(3,1-4,3)			3139
ANNEE****	2004	5,8	(4,8-6,9)	5,9	(4,8-7,1)	1853
	2014	3,7	(3,1-4,4)	3,8	(3,1-4,5)	1591

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-15, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

**** A titre de comparaison, les contributions de pourcentage moyen sont calculées entre 2004 et 2014 par rapport à la consommation totale par les 14 comparables alimentaires Epic-Soft groupes. La comparaison entre années comprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 16 | Contribution moyenne des matières grasses et des huiles au total des apports en vitamine B12 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

COB_10_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	0,4	(0,3-0,5)	0,4	(0,3-0,5)	1543
	Femmes	0,4	(0,3-0,6)	0,4	(0,3-0,6)	1596
AGE	3-5	0,3	(0,2-0,5)	0,3	(0,2-0,5)	454
	6-9	0,2	(0,2-0,3)	0,2	(0,2-0,3)	538
	10-13	0,2	(0,1-0,3)	0,2	(0,1-0,3)	449
	14-17	0,3	(0,1-0,4)	0,3	(0,1-0,4)	477
	18-39	0,3	(0,2-0,4)	0,3	(0,2-0,4)	616
	40-64	0,6	(0,4-0,8)	0,6	(0,4-0,8)	605
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	0,4	(0,3-0,5)	0,5	(0,3-0,6)	1967
	Surpoids	0,5	(0,3-0,8)	0,5	(0,3-0,7)	617
	Obésité	0,2	(0,2-0,3)	0,2	(0,1-0,3)	309
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	0,4	(0,3-0,6)	0,4	(0,3-0,6)	1289
	Supérieur de type court	0,3	(0,2-0,4)	0,3	(0,2-0,4)	882
	Supérieur de type long	0,5	(0,3-0,6)	0,5	(0,3-0,6)	914
REGION***	Flandre	0,3	(0,2-0,3)	0,3	(0,2-0,3)	1762
	Wallonie	0,6	(0,4-0,9)	0,7	(0,4-0,9)	1125
TOTAL		0,4	(0,3-0,5)			3139
ANNEE****	2004	6,4	(5,5-7,3)	6,8	(5,8-7,7)	1853
	2014	0,5	(0,4-0,6)	0,5	(0,4-0,6)	1591

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-15, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

**** A titre de comparaison, les contributions de pourcentage moyen sont calculées entre 2004 et 2014 par rapport à la consommation totale par les 14 comparables alimentaires Epic-Soft groupes. La comparaison entre années comprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 17 | Contribution moyenne du sucre et des confiseries au total des apports en vitamine B12 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

COB_11_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	1,0	(0,8-1,3)	1,0	(0,7-1,3)	1543
	Femmes	1,4	(0,8-1,9)	1,4	(0,8-1,9)	1596
AGE	3-5	1,3	(0,9-1,7)	1,3	(0,9-1,7)	454
	6-9	1,4	(1,0-1,7)	1,3	(1,0-1,7)	538
	10-13	1,6	(1,1-2,1)	1,6	(1,1-2,1)	449
	14-17	1,1	(0,8-1,5)	1,1	(0,8-1,5)	477
	18-39	0,8	(0,6-1,1)	0,8	(0,6-1,1)	616
	40-64	1,4	(0,7-2,1)	1,4	(0,7-2,0)	605
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	1,4	(0,9-1,8)	1,4	(0,9-2,0)	1967
	Surpoids	1,2	(0,8-1,6)	1,2	(0,9-1,6)	617
	Obésité	0,3	(0,1-0,4)	0,4	(0,2-0,5)	309
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	1,0	(0,6-1,4)	1,0	(0,6-1,4)	1289
	Supérieur de type court	1,1	(0,6-1,6)	1,1	(0,6-1,6)	882
	Supérieur de type long	1,6	(0,9-2,3)	1,6	(0,9-2,4)	914
REGION***	Flandre	1,3	(0,9-1,7)	1,3	(0,9-1,7)	1762
	Wallonie	1,2	(0,6-1,7)	1,1	(0,6-1,7)	1125
TOTAL		1,2	(0,9-1,5)			3139
ANNEE****	2004	0,3	(0,2-0,4)	0,3	(0,2-0,4)	1853
	2014	1,2	(0,8-1,5)	1,1	(0,8-1,5)	1591

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-15, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

**** A titre de comparaison, les contributions de pourcentage moyen sont calculées entre 2004 et 2014 par rapport à la consommation totale par les 14 comparables alimentaires Epic-Soft groupes. La comparaison entre années comprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 18 | Contribution moyenne des pâtisseries et biscuits sucrés au total des apports en vitamine B12 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

COB_12_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	2,9	(2,4-3,5)	2,9	(2,3-3,5)	1543
	Femmes	2,3	(2,0-2,7)	2,3	(2,0-2,6)	1596
AGE	3-5	3,8	(2,8-4,7)	3,8	(2,8-4,7)	454
	6-9	4,4	(3,7-5,2)	4,4	(3,7-5,2)	538
	10-13	4,9	(3,8-6,1)	4,9	(3,8-6,1)	449
	14-17	4,2	(3,3-5,1)	4,2	(3,3-5,1)	477
	18-39	2,7	(2,0-3,4)	2,7	(2,0-3,4)	616
	40-64	1,6	(1,1-2,0)	1,6	(1,1-2,0)	605
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	3,1	(2,6-3,5)	2,7	(2,2-3,3)	1967
	Surpoids	1,8	(1,3-2,3)	2,1	(1,6-2,6)	617
	Obésité	1,1	(0,8-1,5)	1,5	(1,0-1,9)	309
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	2,6	(2,1-3,2)	2,6	(2,1-3,2)	1289
	Supérieur de type court	2,6	(2,0-3,2)	2,5	(1,9-3,2)	882
	Supérieur de type long	2,8	(2,1-3,4)	2,7	(2,0-3,4)	914
REGION***	Flandre	2,3	(2,0-2,7)	2,3	(2,0-2,6)	1762
	Wallonie	2,9	(2,3-3,5)	2,8	(2,2-3,5)	1125
TOTAL		2,6	(2,3-3,0)			3139
ANNEE****	2004	1,1	(0,9-1,4)	1,0	(0,8-1,3)	1853
	2014	2,3	(1,9-2,7)	2,3	(1,9-2,7)	1591

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-15, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

**** A titre de comparaison, les contributions de pourcentage moyen sont calculées entre 2004 et 2014 par rapport à la consommation totale par les 14 comparables alimentaires Epic-Soft groupes. La comparaison entre années comprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 19 | Contribution moyenne des boissons non alcoolisées au total des apports en vitamine B12 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

COB_13_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	2,1	(1,3-2,9)	2,1	(1,3-2,9)	1543
	Femmes	1,3	(0,8-1,7)	1,2	(0,8-1,7)	1596
AGE	3-5	2,1	(1,0-3,2)	2,1	(1,0-3,2)	454
	6-9	2,4	(1,3-3,6)	2,4	(1,3-3,6)	538
	10-13	2,1	(1,2-3,0)	2,1	(1,2-3,0)	449
	14-17	2,2	(1,2-3,2)	2,2	(1,2-3,2)	477
	18-39	2,2	(1,4-3,1)	2,2	(1,4-3,1)	616
	40-64	0,9	(0,2-1,6)	0,9	(0,2-1,7)	605
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	1,8	(1,2-2,4)	1,7	(0,9-2,5)	1967
	Surpoids	1,4	(0,8-1,9)	1,8	(1,1-2,5)	617
	Obésité	1,9	(0,3-3,5)	2,1	(0,8-3,4)	309
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	2,2	(1,4-3,1)	2,3	(1,4-3,1)	1289
	Supérieur de type court	0,9	(0,5-1,4)	1,0	(0,5-1,4)	882
	Supérieur de type long	1,6	(0,8-2,4)	1,4	(0,7-2,2)	914
REGION***	Flandre	1,8	(1,2-2,4)	1,8	(1,2-2,4)	1762
	Wallonie	1,0	(0,6-1,5)	1,0	(0,5-1,4)	1125
TOTAL		1,7	(1,2-2,1)			3139
ANNEE****	2004	1,1	(0,8-1,5)	1,1	(0,7-1,4)	1853
	2014	1,6	(1,1-2,1)	1,6	(1,1-2,2)	1591

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-15, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

**** A titre de comparaison, les contributions de pourcentage moyen sont calculées entre 2004 et 2014 par rapport à la consommation totale par les 14 comparables alimentaires Epic-Soft groupes. La comparaison entre années comprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 20 | Contribution moyenne des boissons alcoolisées au total des apports en vitamine B12 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

COB_14_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	0,0	(0,0-0,1)	0,0	(0,0-0,1)	1543
	Femmes	0,0	(0,0-0,1)	0,0	(0,0-0,1)	1596
AGE	3-5	0,0	(0,0-0,0)	0,0		454
	6-9	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	538
	10-13	0,0	(0,0-0,0)	0,0		449
	14-17	0,0	(0,0-0,1)	0,0	(0,0-0,1)	477
	18-39	0,0	(0,0-0,1)	0,0	(0,0-0,1)	616
	40-64	0,1	(0,0-0,1)	0,1	(0,0-0,1)	605
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	0,0	(0,0-0,1)	0,1	(0,0-0,2)	1967
	Surpoids	0,0	(0,0-0,1)	0,0	(0,0-0,1)	617
	Obésité	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	309
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	0,1	(0,0-0,1)	0,1	(0,0-0,1)	1289
	Supérieur de type court	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	882
	Supérieur de type long	0,0	(0,0-0,1)	0,0	(0,0-0,1)	914
REGION***	Flandre	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1762
	Wallonie	0,1	(0,0-0,2)	0,1	(0,0-0,2)	1125
TOTAL		0,0	(0,0-0,1)			3139
ANNEE****	2004	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1853
	2014	0,0	(0,0-0,1)	0,0	(0,0-0,1)	1591

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-15, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

**** A titre de comparaison, les contributions de pourcentage moyen sont calculées entre 2004 et 2014 par rapport à la consommation totale par les 14 comparables alimentaires Epic-Soft groupes. La comparaison entre années comprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 21 | Contribution moyenne des condiments, sauces et épices au total des apports en vitamine B12 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014

COB_15_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	0,7	(0,5-0,9)	0,7	(0,5-0,9)	1543
	Femmes	0,9	(0,6-1,2)	1,0	(0,7-1,3)	1596
AGE	3-5	0,4	(0,2-0,6)	0,4	(0,2-0,6)	454
	6-9	0,5	(0,3-0,7)	0,5	(0,3-0,7)	538
	10-13	0,9	(0,5-1,4)	0,9	(0,5-1,4)	449
	14-17	0,7	(0,4-1,0)	0,7	(0,4-1,0)	477
	18-39	1,1	(0,7-1,5)	1,1	(0,7-1,5)	616
	40-64	0,7	(0,4-1,0)	0,7	(0,4-0,9)	605
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	0,9	(0,7-1,2)	1,0	(0,7-1,3)	1967
	Surpoids	0,6	(0,3-0,9)	0,6	(0,3-0,9)	617
	Obésité	0,8	(0,2-1,4)	0,9	(0,2-1,6)	309
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	0,7	(0,4-0,9)	0,7	(0,4-0,9)	1289
	Supérieur de type court	0,7	(0,4-1,0)	0,7	(0,4-1,0)	882
	Supérieur de type long	1,1	(0,7-1,5)	1,0	(0,7-1,4)	914
REGION***	Flandre	0,8	(0,6-1,0)	0,8	(0,6-1,1)	1762
	Wallonie	0,9	(0,5-1,3)	0,9	(0,5-1,2)	1125
TOTAL		0,8	(0,6-1,0)			3139

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-15, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 22 | Contribution moyenne du bouillon au total des apports en vitamine B12 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014

COB_16_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1543
	Femmes	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1596
AGE	3-5	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	454
	6-9	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	538
	10-13	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	449
	14-17	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	477
	18-39	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	616
	40-64	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	605
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1967
	Surpoids	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	617
	Obésité	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	309
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1289
	Supérieur de type court	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	882
	Supérieur de type long	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	914
REGION***	Flandre	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1762
	Wallonie	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1125
TOTAL		0,0	(0,0-0,0)			3139

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-15, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 23 | Contribution moyenne des produits divers (certains produits végétariens, substituts de repas, produits diététiques) au total des apports en vitamine B12 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014

COB_17_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	0,1	(0,0-0,2)	0,1	(0,0-0,2)	1543
	Femmes	0,2	(0,0-0,4)	0,2	(0,0-0,4)	1596
AGE	3-5	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	454
	6-9	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	538
	10-13	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	449
	14-17	0,3	(0,0-0,7)	0,3	(0,0-0,7)	477
	18-39	0,1	(0,0-0,2)	0,1	(0,0-0,2)	616
	40-64	0,2	(0,0-0,4)	0,2	(0,0-0,4)	605
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	0,1	(0,0-0,2)	0,1	(0,0-0,1)	1967
	Surpoids	0,2	(0,0-0,3)	0,2	(0,0-0,3)	617
	Obésité	0,4	(0,0-0,8)	0,3	(0,0-0,6)	309
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	0,1	(0,0-0,2)	0,1	(0,0-0,2)	1289
	Supérieur de type court	0,2	(0,0-0,5)	0,2	(0,0-0,5)	882
	Supérieur de type long	0,1	(0,0-0,3)	0,2	(0,0-0,3)	914
REGION***	Flandre	0,2	(0,0-0,3)	0,2	(0,0-0,3)	1762
	Wallonie	0,1	(0,0-0,2)	0,1	(0,0-0,2)	1125
TOTAL		0,1	(0,1-0,2)			3139

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-15, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 24 | Contribution moyenne des chips, biscuits salés et apéritifs au total des apports en vitamine B12 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014

COB_18_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	0,4	(0,2-0,7)	0,4	(0,1-0,7)	1543
	Femmes	0,2	(0,0-0,5)	0,2	(0,0-0,5)	1596
AGE	3-5	0,1	(0,0-0,2)	0,1	(0,0-0,2)	454
	6-9	0,0	(0,0-0,1)	0,0	(0,0-0,1)	538
	10-13	0,5	(0,0-1,1)	0,5	(0,0-1,1)	449
	14-17	1,2	(0,5-2,0)	1,2	(0,5-2,0)	477
	18-39	0,4	(0,0-0,9)	0,4	(0,0-0,9)	616
	40-64	0,2	(0,0-0,3)	0,2	(0,0-0,4)	605
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	0,4	(0,1-0,8)	0,4	(0,1-0,7)	1967
	Surpoids	0,2	(0,0-0,3)	0,2	(0,0-0,3)	617
	Obésité	0,3	(0,0-0,8)	0,4	(0,0-0,9)	309
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	0,4	(0,1-0,8)	0,4	(0,1-0,7)	1289
	Supérieur de type court	0,4	(0,0-0,8)	0,4	(0,0-0,8)	882
	Supérieur de type long	0,1	(0,0-0,2)	0,1	(0,0-0,2)	914
REGION***	Flandre	0,4	(0,1-0,6)	0,4	(0,1-0,6)	1762
	Wallonie	0,3	(0,0-0,7)	0,3	(0,0-0,7)	1125
TOTAL		0,3	(0,2-0,5)			3139

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-15, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 25 | Contribution moyenne des compléments alimentaires au total des apports en vitamine B12 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014

COB_20_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	1,4	(0,9-1,9)	1,4	(0,8-1,9)	1543
	Femmes	3,3	(2,2-4,5)	3,4	(2,2-4,5)	1596
AGE	3-5	1,5	(0,8-2,2)	1,5	(0,8-2,1)	454
	6-9	0,5	(0,3-0,8)	0,5	(0,3-0,8)	538
	10-13	0,7	(0,2-1,3)	0,7	(0,2-1,2)	449
	14-17	1,7	(0,7-2,6)	1,7	(0,7-2,6)	477
	18-39	3,0	(1,8-4,1)	2,9	(1,8-4,0)	616
	40-64	2,6	(1,4-3,9)	2,6	(1,4-3,7)	605
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	1,8	(1,1-2,4)	1,9	(1,1-2,8)	1967
	Surpoids	2,8	(1,6-4,0)	2,7	(1,7-3,8)	617
	Obésité	2,9	(0,5-5,4)	2,5	(0,7-4,3)	309
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	1,6	(1,0-2,3)	1,6	(1,0-2,3)	1289
	Supérieur de type court	3,3	(1,7-5,0)	3,4	(1,8-5,0)	882
	Supérieur de type long	2,6	(1,5-3,8)	2,6	(1,5-3,6)	914
REGION***	Flandre	2,3	(1,6-2,9)	2,3	(1,6-2,9)	1762
	Wallonie	1,8	(1,0-2,5)	1,8	(1,0-2,5)	1125
TOTAL		2,4	(1,7-3,0)			3139

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-15, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

6. BIBLIOGRAPHIE

- (1) Heil SG, de Jonge R, de Rotte MC, van Wijnen M, Heiner-Fokkema RM, Kobold ACM, et al. Screening for metabolic vitamin B12 deficiency by holotranscobalamin in patients suspected of vitamin B12 deficiency: a multicentre study. *Annals of clinical biochemistry* 2012;49(2):184-9.
- (2) Hughes CF, Ward M, Hoey L, McNulty H. Vitamin B12 and ageing: current issues and interaction with folate. *Annals of Clinical Biochemistry: An international journal of biochemistry and laboratory medicine* 2013;50(4):315-29.
- (3) Malouf R, Grimley Evans J. Folic acid with or without vitamin B12 for the prevention and treatment of healthy elderly and demented people. *The Cochrane Library* 2008.
- (4) Scientific Opinion on Dietary Reference Values for cobalamin (vitamin B12). Parma: EFSA - European Food Safety Authority; 2015.
- (5) EFSA - European Food Safety Agency. Tolerable upper intake levels for vitamins and minerals. 2006.
- (6) Hoge Gezondheidsraad. Voedingsaanbevelingen voor België. Herziening 2009, nr. 8309. Brussel: Hoge Gezondheidsraad; 2009.
- (7) Nordic co-operations. Nordic Nutrition Recommendations 2012: integrating nutrition and physical activity. Copenhagen: Nordic Council of Ministers; 2014. Report No.: Nord 2014:02.
- (8) Hoge Gezondheidsraad. Voedingsaanbevelingen voor België - Partim I: vitamines en sporenelementen. Brussel: HGR; 2015. Report No.: Advies nr. 9164 & 9174.
- (9) Dullemeijer C, Souverein OW, Doets EeL, van der Voet H, van Wijngaarden JP, de Boer WJ, et al. Systematic review with dose-response meta-analyses between vitamin B-12 intake and European Micronutrient Recommendations Aligned's prioritized biomarkers of vitamin B-12 including randomized controlled trials and observational studies in adults and elderly persons. *The American journal of clinical nutrition* 2013;97(2):390-402.
- (10) Safe upper levels for vitamins and minerals: report of the expert group on vitamins and minerals. FSA - Food Standards Agency (UK); 2013.
- (11) Dekkers A, Verkaik-Kloosterman J, van Rossum C, Ocké M. SPADE: Statistical Program to Assess habitual Dietary Exposure. User's manual. Version 2.0. National Institute for Public Health and the Environment (RIVM); 2014 Dec 1.
- (12) Dekkers AL, Verkaik-Kloosterman J, van Rossum CT, Ocké MC. SPADE, a new statistical program to estimate habitual dietary intake from multiple food sources and dietary supplements. *J Nutr* 2014 Dec;144(12):2083-91.
- (13) National Institute for Public Health and the Environment. Dutch National Food consumption Survey 2007-2010. 2011.
- (14) Public Health England, Food Standards Agency. National Diet and Nutrition Survey. Results from Years 1, 2, 3 and 4 (combined) of the Rolling Programme (2008/2009 – 2011/2012). London; 2014. Report No.: 2014051.
- (15) O'Brien MM, Kiely M, Harrington KE, Robson PJ, Strain JJ, Flynn A. The North/South Ireland food consumption survey: vitamin intakes in 18GÇô64-year-old adults. *Public health nutrition* 2001;4(5a):1069-79.
- (16) Mensink GBM, Fletcher R, Gurinovic M, Huybrechts i, Lafay L, Serra-Majem L, et al. Mapping low intake of micronutrients across Europe. *British journal of nutrition* 2013;110(04):755-73.
- (17) Technical University of Denmark. Dietary habits in Denmark 2011-2013. Main results. 2015. 30-3-2016. <http://www.food.dtu.dk/english/News/2015/03/Positive-trends-in-the-Danish-diet?id=898548f9-9dbc-4ca4-8a95-23243ee8a979>
- (18) Agence française de sécurité sanitaire des aliments. Étude Individuelle Nationale des Consommations Alimentaires 2 (INCA 2) (2006-2007). Rapport. 2009.
- (19) Scientific Opinion on Dietary Reference Values for cobalamin (vitamin B12). *EFSA Journal* 2015 2015;13(7):-64.
- (20) Gilsing AM, Crowe FL, Lloyd-Wright Z, Sanders TA, Appleby PN, Allen NE, et al. Serum concentrations of vitamin B12 and folate in British male omnivores, vegetarians and vegans: results from a cross-sectional analysis of the EPIC-Oxford cohort study. *European journal of clinical nutrition* 2010;64(9):933-9.
- (21) Folic acid: an update on scientific developments. EFSA meeting summary report. EFSA - European Food Safety Authority; 2009.

5.6 VITAMINE C

AUTEUR

Eveline TEPPERS

Remerciements

Ce travail n'aurait pu être réalisé sans la collaboration de toute une série de personnes. Nos remerciements vont particulièrement à :

Les participants à l'enquête et les enquêteurs qui ont collecté l'information ;

Loes Brocatus, Charlotte Stiévenart et Sofie Van den Abeele pour la préparation et l'organisation du travail de terrain, de même que leur apport dans la gestion de la base de données ;

Ledia Jani pour l'organisation et la logistique de l'enquête, de même que tout le travail en ce qui concerne le lay-out de ce rapport ;

Sarah Bel, Koenraad Cuypers, Karin De Ridder, Thérésa Lebacq, Cloë Ost et Eveline Teppers pour la gestion et l'analyse des données ;

Koenraad Cuypers pour la coordination du projet.

Veillez référer aux résultats de ce chapitre de la manière suivante:

Teppers E. Vitamine C. In: Bel S, Tafforeau J (ed.). Enquête de Consommation Alimentaire 2014-2015. Rapport 4. WIV-ISP, Bruxelles, 2016.

TABLE DES MATIÈRES

Résumé	1087
1. Introduction	1089
1.1. Recommandations nutritionnelles	1089
1.1.1. Apports de référence de la population	1089
1.1.2. Besoins moyens	1090
1.1.3. Apport maximal tolérable	1090
2. Instruments	1091
2.1. Rappels de consommation alimentaire de 24 heures	1091
2.2. Indicateurs	1091
3. Résultats	1092
3.1. Apports habituels	1092
3.2. Recommandations nutritionnelles	1093
3.2.1. Apports de référence de la population	1093
3.2.2. Besoins moyens	1095
3.2.3. Apport maximal tolérable	1097
3.3. Sources de vitamine C	1097
4. Discussion	1099
4.1. Conclusions globales pour la population belge (3-64 ans)	1099
4.2. Différences par âge	1100
4.3. Différences entre sous-groupes de population	1101
4.4. Limitations méthodologiques	1102
4.5. Conclusion	1102
5. Tableaux	1104
6. Bibliographie	1130

RÉSUMÉ

Il est important pour la santé de prendre suffisamment de vitamine C provenant de l'alimentation. Cette dernière a un effet antioxydant ; elle est en outre nécessaire pour la formation du tissu conjonctif, l'absorption du fer et le maintien d'une bonne résistance aux infections. Une alimentation saine et variée, surtout, avec un apport quotidien suffisant en fruits, légumes et pommes de terre, couvrira les besoins en vitamine C.

Apports habituels

En Belgique, en 2014, la population âgée de 3 à 64 ans présente des apports habituels moyens en vitamine C provenant de l'alimentation de 82 mg par jour. Lorsque les compléments alimentaires sont également pris en compte, les apports moyens en vitamine C augmentent de 9 % pour passer à 89 mg par jour. La prise en compte des compléments assure principalement une augmentation des apports habituels chez les femmes, et ce surtout dans le groupe d'âge le plus avancé (40-64 ans).

Il n'y a pas de différence significative entre les sexes en ce qui concerne les apports habituels moyens en vitamine C provenant de l'alimentation (hommes : 86 mg par jour et femmes : 80 mg par jour) et de l'alimentation et des compléments (hommes : 88 mg par jour et femmes : 91 mg par jour). Les apports habituels en vitamine C provenant de l'alimentation augmentent légèrement avec l'âge : les adultes âgés entre 40 et 64 ans présentent des apports moyens plus élevés (85 mg par jour) que les jeunes enfants âgés de 3 à 5 ans (77 mg par jour). Cette augmentation est surtout sensible chez les hommes, et est plus marquée si l'on tient compte des apports provenant des compléments.

Les apports moyens en vitamine C provenant de l'alimentation avec le niveau sont plus faibles chez les personnes avec le niveau d'éducation le moins élevé (77 mg par jour) que pour les personnes avec le niveau d'éducation le plus élevé (92 mg par jour). Les personnes résidant en Wallonie présentent aussi des apports moyens en vitamine C inférieurs à ceux des personnes résidant en Flandre, et ce aussi bien pour les apports provenant de l'alimentation uniquement (respectivement 74 et 87 mg par jour) que pour les apports provenant de l'alimentation et des compléments (respectivement 79 et 96 mg par jour).

Recommandations nutritionnelles

Les apports de référence de la population (ARP), préconisés par le Conseil Supérieur de la Santé (CSS), pour la vitamine C correspondent à 60-100 mg par jour pour les enfants et les adolescents en fonction de leur âge (3-14 ans), et à 110 mg par jour pour les adultes.

En Belgique, en 2014, 24 % de la population (3-64 ans) présentent des apports en vitamine C provenant de l'alimentation qui répondent aux recommandations en termes d'apports de référence de la population. Ce pourcentage monte à 29 % lorsque les apports provenant des compléments sont pris en compte. La proportion de la population avec des apports en vitamine C qui répondent aux recommandations en termes d'ARP, diminue à partir de l'enfance jusqu'à l'adolescence, et reste stable à l'âge adulte. Il y a aussi moins de personnes ayant un faible niveau d'éducation et de personnes résidant en Wallonie qui présentent des apports habituels en vitamine C qui répondent aux recommandations en termes d'ARP.

Les **besoins moyens (BM)**, définis par l'European Food Safety Authority (EFSA), pour la vitamine C correspondent à 45-85 mg par jour pour les enfants et les adolescents en fonction de leur âge (3-17 ans) et de leur sexe (valeurs plus faibles pour les filles que pour les garçons à partir de 15 ans). Les BM ont été fixés à 80 mg par jour pour les femmes adultes et 90 mg par jour pour les hommes adultes.

En Belgique, en 2014, 52 % des hommes et 50 % des femmes présentent des apports habituels en vitamine C provenant de l'alimentation qui sont inférieurs aux besoins moyens. Ces pourcentages tombent à 50 % et 43 % lorsque les apports provenant des compléments sont pris en compte. En d'autres termes, environ la moitié (ou un peu moins de la moitié chez femmes qui prennent des compléments) de la population belge (3-64 ans) présente sans doute un risque d'apports insuffisants en vitamine C.

Le pourcentage de personnes présentant des apports habituels en vitamine C inférieurs aux BM augmente à partir de l'enfance, est le plus élevé chez les adultes âgés de 18 à 39 ans, puis diminue à nouveau à partir

de 40 ans. Ce sont donc surtout les adolescents et les jeunes adultes qui présentent un risque d'apports insuffisants en vitamine C. Comme déjà observé en ce qui concerne les ARP, il y a ici aussi plus de personnes avec un faible niveau d'éducation et de personnes résidant en Wallonie qui présentent des apports habituels en vitamine C inférieurs aux BM.

Enfin, l'**Apport Maximal Tolérable (AMT)**, préconisés par le Conseil Supérieur de la Santé (CSS), correspondent en 2014 à 400 à 1800 mg par jour pour les enfants et les adolescents en fonction de leur âge (3-18 ans), et à 2000 mg par jour pour les adultes. Moins de 0,05 % de la population belge (3-64 ans) présente des apports en vitamine C provenant de l'alimentation et de l'alimentation et des compléments, qui sont supérieurs à l'AMT. Cela indique qu'au niveau de la population, le risque d'apports excessifs en vitamine C est faible.

Sources alimentaires de vitamine C

En Belgique, en 2014, le groupe alimentaire des légumes contribue pour jusqu'au quart (25 %) des apports totaux en vitamine C dans la population âgée de 3 à 64 ans. En outre, les groupes alimentaires « Fruits », « Boissons non alcoolisées », « Pommes de terre et autres tubercules » et « Viandes, produits dérivés et végétariens » représentent également une contribution considérable aux apports en vitamine C, à savoir respectivement 19 %, 15 %, 14 % et 11 %. Les compléments alimentaires représentent une contribution de 4 % aux apports en vitamine C.

1. INTRODUCTION

La vitamine C ou acide L-ascorbique est une vitamine soluble dans l'eau. Avec sa forme oxydée (acide déhydroascorbique), il s'agit du seul produit actif d'une famille de sels (les ascorbates), dont les sels de calcium et de sodium sont les plus courants. Cette vitamine est sensible à la chaleur et à la lumière, car ces facteurs contribuent activement à sa dégradation.

En premier lieu, la vitamine C est importante pour une bonne résistance aux infections. Elle est par ailleurs impliquée dans la production de collagène (composant principal de la peau), le métabolisme du fer, des glucides, des lipides et des protéines, le métabolisme des muscles et du cerveau, le contrôle de la formation osseuse et la synthèse des hormones. Enfin, la vitamine C a également un effet antioxydant du fait qu'elle protège les tissus contre les effets nocifs des radicaux libres qui seraient impliqués dans certains cancers, maladies cardiovasculaires et maladies inflammatoires.

Un apport insuffisant en vitamine C génère une diminution de la résistance aux infections, de la cicatrisation des plaies et de la constitution du tissu conjonctif. En conséquence, fatigue et sensibilité accrue aux infections surviennent. La maladie la plus connue résultant d'une carence sévère prolongée en vitamine C est le scorbut (lésions des gencives et des tissus musculaires, hémorragies sous-cutanées et internes) (1).

La vitamine C ne peut pas être synthétisée par l'organisme et doit donc être apportée par l'alimentation. Les principales sources alimentaires sont les fruits et légumes, tels qu'agrumes, légumes à feuilles et baies, ainsi que les pommes de terre et les jus de légumes. Une alimentation saine et variée est donc nécessaire pour couvrir les besoins quotidiens en vitamine C.

1.1. RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES

1.1.1. Apports de référence de la population

Les apports de référence de la population (ARP)¹ pour la vitamine C formulés par le Conseil Supérieur de la Santé (CCS) en 2009 (2) ont été maintenus en 2015 en ce qui concerne la population belge générale entre 1 et 64 ans (sans prendre en compte les recommandations pour les femmes enceintes et les femmes allaitantes) (1). Les ARP varient de 60 mg par jour pour les jeunes enfants entre 1 et 3 ans, à 110 mg par jour pour les personnes âgées de 15 à 64 ans. Il n'y a pas de différence entre les hommes et les femmes à ce sujet (Tableau 1).

Tableau 1 | Recommandations concernant les apports de référence de la population (ARP) de vitamine C (en mg par jour) en Belgique, par sexe et par âge, Conseil Supérieur de la Santé, Belgique, 2015

Age	Sexe	Vitamine C, mg par jour
1-3 ans	H/F	60
4-6 ans	H/F	75
7-10 ans	H/F	90
11-14 ans	H/F	100
15-64 ans	H/F	110

Source: Conseil Supérieur de la Santé, 2015 (1).

¹ Les ARP correspondent à l'apport qui est estimé comme suffisant pour subvenir aux besoins de presque tous les individus en bonne santé (97,5 %) dans un groupe donné de la population.

1.1.2. Besoins moyens

Les besoins moyens (BM)² en vitamine C ont été revus par l'European Food Safety Authority (EFSA) en 2013 (5); ils sont plus élevés pour les hommes que pour les femmes à partir de la fin de l'adolescence (15-17 ans). Comme le montre le Tableau 2, les BM varient de 15 mg par jour pour les jeunes enfants à 90 mg par jour pour les hommes âgés de 18 à 64 ans et 80 mg par jour pour les femmes entre 18 et 64 ans.

Tableau 2 | Recommandations concernant les besoins moyens (BM) de vitamine C (mg par jour), par sexe et par âge, EFSA, 2013

Age	Sexe	Vitamine C, mg par jour
1-3 ans	H/F	15
4-6 ans	H/F	25
7-10 ans	H/F	40
11-14 ans	H/F	60
15-17 ans	H	85
	F	75
18-64 ans	H	90
	F	80

Source: EFSA, 2013 (5).

1.1.3. Apport maximal tolérable

À ce jour, aucun effet toxique d'une dose élevée de vitamine C n'a été formellement démontré. Néanmoins, certains effets secondaires d'une trop forte dose de vitamine C (plus de 1000 mg par jour) ont été retrouvés dans la littérature, notamment diarrhée, intolérance digestive et troubles intestinaux (6). C'est pourquoi le Food and Nutrition Board américain a défini un apport maximal tolérable (AMT)³ pour la vitamine C en 2000 afin d'éviter la diarrhée et les troubles digestifs chez les adultes (6). Le CSS a décidé de suivre ces recommandations (1). L'AMT varie de 400 mg par jour pour les jeunes enfants à 2000 mg par jour pour les personnes âgées entre 19 et 64 ans (tableau 3).

Tableau 3 | Recommandations concernant l'apport maximal tolérable (AMT) de vitamine C (mg par jour) en Belgique, par sexe et par âge, Conseil Supérieur de la Santé, Belgique, 2015

Age	Sexe	Vitamine C, mg par jour
1-3 ans	H/F	400
4-6 ans	H/F	650
7-10 ans	H/F	800
11-14 ans	H/F	1200
15-18 ans	H/F	1800
19-64 ans	H/F	2000

Source: Conseil Supérieur de la Santé, 2015 (1).

² Les BM correspondent à l'apport qui est estimé comme suffisant pour subvenir aux besoins de la moitié des individus en bonne santé dans un groupe donné de la population. Sur la base des besoins moyens, il est possible d'effectuer une meilleure estimation du groupe de population qui présente un risque supérieur d'apports insuffisants (3;4).

³ L'AMT est l'apport maximal considéré selon les données disponibles actuelles comme n'ayant pas d'effet négatif attendu ou observé sur la santé.

2. INSTRUMENTS

2.1. RAPPELS DE COSOMMATION ALIMENTAIRE DE 24 HEURES

Les participants ont été interrogés à deux reprises par des diététicien(ne)s, qui avaient suivi une formation spécifique. Les questions ont porté sur les quantités et les types d'aliments qu'ils avaient consommés tout au long de la journée précédant l'interview.

Afin de soutenir au maximum la mémoire des participants, les différents repas ont été passés en revue, par exemple, petit déjeuner, dix heures, etc. Dans une deuxième phase, les aliments et la quantité dans laquelle ils avaient été consommés lors de chaque repas ont également été passés en revue. Cette procédure de collecte des données a été réalisée de manière standardisée au moyen du logiciel GloboDiet⁴.

Après avoir effectué un contrôle de qualité, les aliments consommés ont été couplés à des tables de composition des aliments. Chaque table comprend des informations nutritionnelles relatives aux différents aliments. En d'autres termes, chaque aliment consommé a donc été associé à sa teneur en énergie, en macronutriments (lipides, glucides, protéines) et en micronutriments (vitamines, minéraux et oligo-éléments), ce qui permet d'étudier l'apport de ces aliments en micronutriments, tels que la vitamine C.

2.2. INDICATEURS

Deux séries d'analyses ont été réalisées sur base des données collectées lors des deux journées d'interview ; ces analyses ont été effectuées au moyen du logiciel SPADE⁵ (7;8) :

- Le premier type d'analyses permet de réaliser une estimation des apports habituels en vitamine C provenant de l'alimentation (aliments enrichis inclus) ; on a utilisé ici une modélisation de la consommation quotidienne ;
- le second type procède à une estimation des apports habituels en vitamine C provenant de l'alimentation et des compléments alimentaires, en modélisant l'apport combiné provenant de l'alimentation et des compléments. Pour ces analyses, la proportion d'individus qui ne consomment pas de compléments alimentaires contenant des vitamines C (information disponible via le questionnaire de fréquence de consommation alimentaire) a également été prise en compte. Sur 2.357 participants pour lesquels l'information était disponible, 1.859 (soit 78,9 % de l'échantillon), ont indiqué ne jamais avoir consommé de compléments alimentaires contenant de la vitamine C.

Les apports habituels en vitamine C sont exprimés en milligrammes par jour. Les résultats sont comparés avec les recommandations du Conseil Supérieur de la santé (CSS), qui formule pour la vitamine C des apports de référence de la population (ARP) et un apport maximal tolérable (AMT) (Tableaux 1 et 3) (1). En outre, on examine dans quelle mesure la population respecte les directives de l'EFSA en matière de besoins moyens (BM) pour la vitamine C (Tableau 2) (5).

⁴ Se référer à la Section « Introduction générale et méthodologie » de l'enquête pour davantage d'informations sur le rappel de consommation alimentaire.

⁵ Se référer à la Section « Introduction générale et méthodologie » de l'enquête pour davantage d'informations concernant le fonctionnement du logiciel SPADE®.

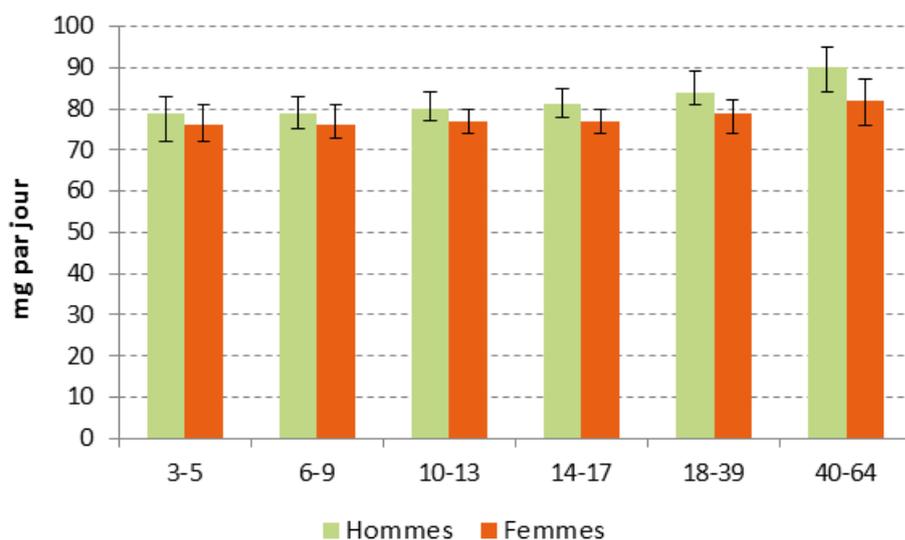
3. RÉSULTATS

3.1. APPORTS HABITUELS

En Belgique, en 2014, les apports habituels moyens en vitamine C provenant de l'alimentation seule s'élevaient à 82 mg par jour. Lorsque les compléments alimentaires sont également pris en compte, les apports moyens en vitamine C augmentent de manière significative (de 9 %) pour passer à 89 mg par jour.

Chez les hommes (3-64 ans), les apports habituels moyens en vitamine C provenant de l'alimentation seule sont de 86 mg par jour contre 80 mg par jour chez les femmes. On ne peut pas parler de différence significative ici toutefois lorsqu'on tient compte des limites des intervalles de confiance à 95 %. La prise en compte des apports en vitamine C provenant des compléments alimentaires assure une augmentation des apports moyens de 2 % pour les hommes (88 mg par jour) et 14 % pour les femmes (91 mg par jour). Les augmentations les plus fortes sont observées chez les femmes à partir de l'adolescence (10-13 ans : 10 % ; 14-17 ans : 16 % ; 18-39 ans : 14 % ; 40-64 ans : 17 %). Encore une fois, on ne peut parler d'une différence significative entre les sexes sur la base des limites des intervalles de confiance à 95 %.

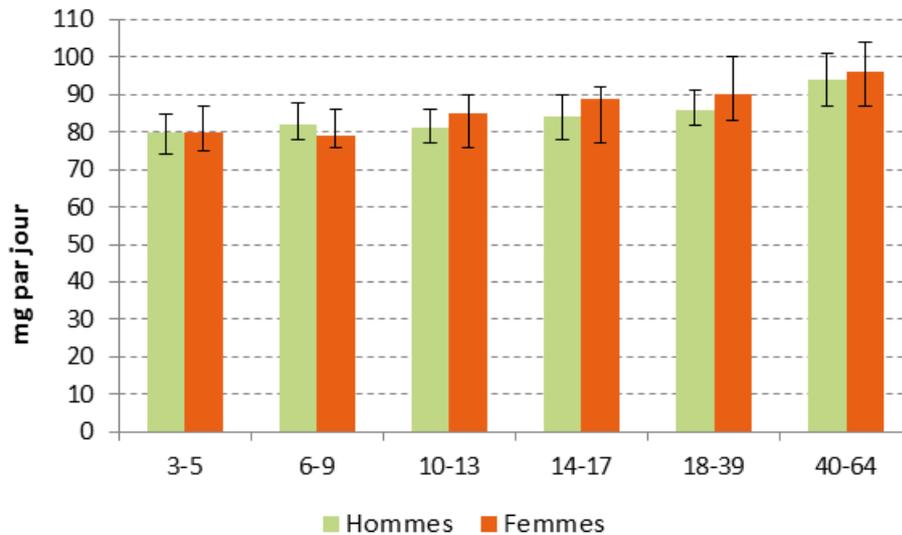
Figure 1 | Apports habituels en vitamine C (en mg par jour) provenant des aliments au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par sexe et par âge, Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014



Les apports habituels moyens en vitamine C provenant de l'alimentation augmentent légèrement avec l'âge : les enfants entre 3 et 5 ans présentent des apports moyens significativement plus faibles (77 mg par jour) que les adultes entre 40 et 64 ans (85 mg par jour). Cette différence est principalement présente dans la population masculine (Figure 1). À cet égard, il est important de noter que les besoins en vitamine C augmentent également avec l'âge (Tableaux 1 et 2), ce qui fait que seule une comparaison avec les recommandations spécifiques à l'âge permet de conclure si les différents groupes d'âge présentent des apports en vitamine C conformes aux recommandations.

La prise en compte des apports en vitamine C provenant des compléments alimentaires entraîne une augmentation des apports moyens qui varie de 3 à 11 % selon les différents groupes d'âge. L'augmentation la plus importante est observée dans le groupe d'âge des 40-64 ans (11 %). Encore une fois, le groupe d'âge le plus avancé (40-64 ans) présente les apports moyens en vitamine C les plus élevés (94 mg par jour), ce qui est nettement différent des apports moyens des enfants (3-5 ans : 79 mg par jour ; 6-9 ans : 81 mg par jour) et des adolescents (10-13 ans : 81 mg par jour ; 14-17 ans : 83 mg par jour). Ces différences par âge se retrouvent aussi bien chez les hommes que chez les femmes (Figure 2).

Figure 2 | Apports habituels en vitamine C (en mg par jour) provenant des aliments et des compléments alimentaires au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par sexe et par âge, Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014



Les apports habituels moyens en vitamine C provenant de l'alimentation ne diffèrent pas de manière significative (sur la base des limites des intervalles de confiance à 95 %) en fonction de l'IMC. Ils sont restés également inchangés entre 2004 et 2014.

Les personnes avec le niveau d'éducation le plus faible (pas de diplôme ou diplôme de l'enseignement primaire/secondaire) présentent des apports habituels moyens en vitamine C provenant de l'alimentation significativement plus faibles (77 mg par jour) que les personnes avec le niveau d'éducation le plus élevé (enseignement supérieur de type long) (92 mg par jour).

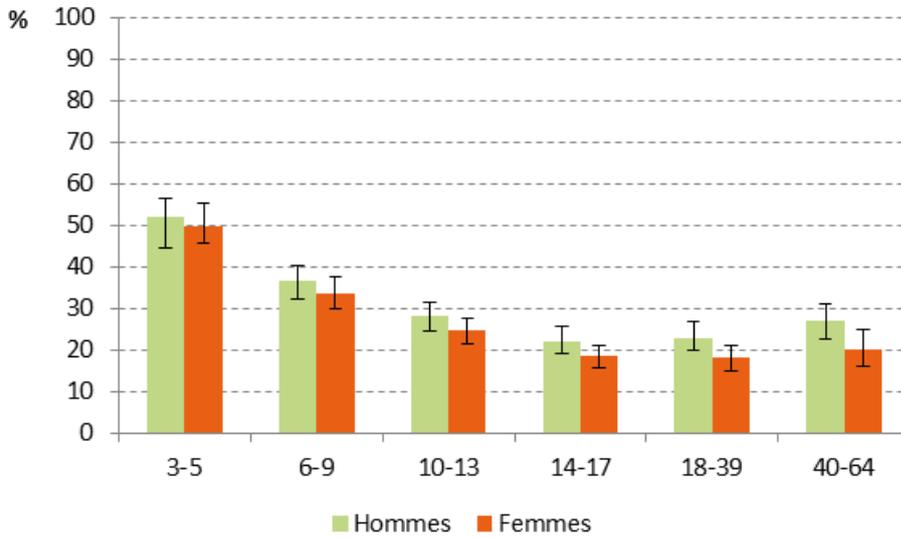
Les apports habituels moyens en vitamine C provenant de l'alimentation sont également significativement plus élevés en Flandre (87 mg par jour) qu'en Wallonie (74 mg par jour), et cela vaut également pour les apports provenant de l'alimentation et des compléments (respectivement 96 et 79 mg par jour).

3.2. RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES

3.2.1. Apports de référence de la population

En Belgique, en 2014, 24 % de la population (3-64 ans) présentent des apports habituels en vitamine C provenant de l'alimentation qui répondent aux recommandations en termes d'ARP : 27 % des hommes et 22 % des femmes. On ne peut pas toutefois parler ici de différence significative sur la base des limites des intervalles de confiance à 95 % (Figure 3).

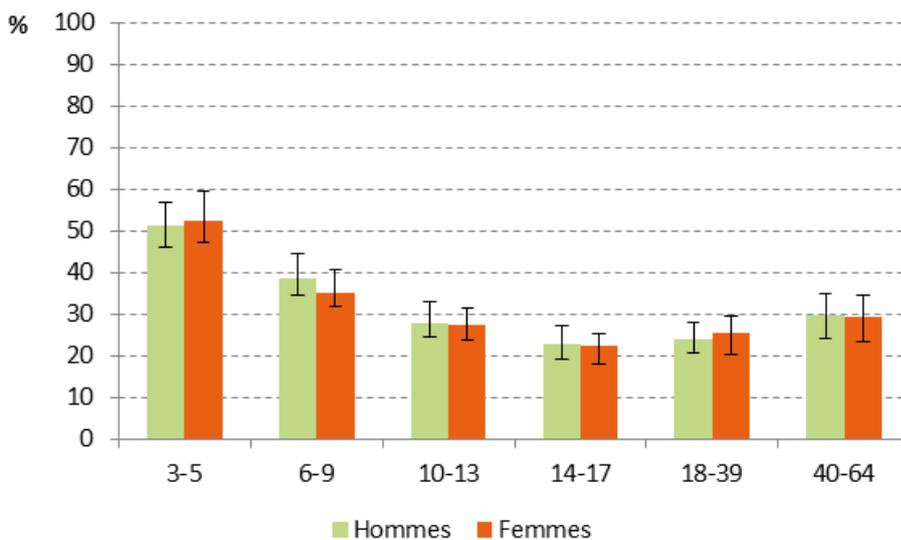
Figure 3 | Proportion de la population (3-64 ans) avec un apport habituel en vitamine C provenant des aliments qui répond aux recommandations en termes d'ARP, par sexe et par âge, Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014



Pour les apports en vitamine C provenant de l'alimentation et des compléments, la proportion d'hommes et de femmes qui présentent des apports en vitamine C qui répondent aux recommandations en termes d'ARP est similaire: 29 % (Figure 4).

La proportion de la population avec des apports habituels en vitamine C (provenant de l'alimentation) qui répondent aux recommandations en termes d'ARP, diminue de manière significative à partir de l'enfance (3-5 ans: 51 % ; 6-9 ans: 35 %) jusqu'à l'adolescence (10-13 ans: 26 % ; 14-17: 20 %). Les pourcentages à l'adolescence et à l'âge adulte sont similaires, bien qu'on observe une légère augmentation à partir du groupe d'âge des 40-64 ans (Figure 3). On observe les mêmes variations lorsque les apports en vitamine C provenant de l'alimentation et des compléments sont pris en compte (Figure 4).

Figure 4 | Proportion de la population (3-64 ans) avec un apport habituel en vitamine C provenant des aliments et des compléments alimentaires qui répond aux recommandations en termes d'ARP, par sexe et par âge, Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014



La proportion de personnes présentant des apports habituels en vitamine C provenant de l'alimentation qui répondent aux recommandations en termes d'ARP ne varie pas de manière significative (sur la base des limites des intervalles de confiance à 95 %) en fonction de l'IMC. Cette proportion est aussi restée inchangée entre 2004 et 2014.

La proportion de personnes présentant des apports habituels en vitamine C provenant de l'alimentation qui répondent aux recommandations en termes d'ARP est nettement plus faible au sein du groupe avec le niveau d'éducation le plus bas (pas de diplôme ou diplôme de l'enseignement primaire/secondaire) (19 %) par rapport au groupe avec le niveau d'éducation le plus élevé (enseignement supérieur de type long) (31 %).

Enfin, 18 % des personnes résidant en Wallonie présentent des apports habituels en vitamine C provenant de l'alimentation qui répondent aux recommandations en termes d'ARP ; ce pourcentage est significativement plus bas qu'en Flandre (28 %). Lorsque les apports en vitamine C provenant des compléments sont également pris en compte, ces pourcentages montent à 22 % en Wallonie et 34 % en Flandre ; ici aussi les pourcentages sont significativement différents.

3.2.2. Besoins moyens

Sur la base des besoins moyens, il est possible de faire une meilleure estimation des groupes de population présentant un risque d'apports insuffisants en vitamine C (3;4). Ceci explique pourquoi on étudie également, en plus des ARP, la proportion de personnes présentant des apports habituels en vitamine C inférieurs à la recommandation en matière de BM. Comme les besoins moyens sont définis de manière spécifique à l'âge et au sexe, on ne peut effectuer aucune comparaison entre les apports habituels et la recommandation sur les BM pour la population totale, mais seulement séparément pour la population masculine et féminine.

En Belgique, en 2014, 52 % des hommes et 50 % des femmes entre 3 et 64 ans présentent des apports habituels en vitamine C provenant de l'alimentation qui sont inférieurs aux BM (ce qui pourrait indiquer des apports insuffisants en vitamine C) : voir Figure 5.

En ce qui concerne les apports en vitamine C provenant de l'alimentation et des compléments, 50 % des hommes et 43 % des femmes entre 3 et 64 ans présentent des apports en vitamine C inférieurs aux BM. On observe à ce sujet une différence significative entre les sexes dans le groupe d'âge des 18-39 ans : plus d'hommes que de femmes se trouvent dans cette tranche d'âge en dessous des BM (Figure 6).

La proportion de la population avec des apports en vitamine C⁶ (provenant de l'alimentation) inférieurs aux BM augmente de manière significative (aussi bien chez les hommes que chez les femmes) à partir de l'enfance (3-5 ans: 2 % ; 6-9 ans: 11- 12 %) et jusqu'à l'adolescence (10-13 ans: 30-32 % ; 14-17 ans: 50-54 %). Ces pourcentages continuent à augmenter jusqu'à l'âge adulte (18-39 ans: 58-62 %). À partir de 40 ans, on observe toutefois une légère diminution (55-57 %) (Figure 5). Lorsque les apports provenant de l'alimentation et des compléments sont pris en compte, on observe la même tendance, bien que les pourcentages parmi les adolescents plus âgés (14-17 ans) et de jeunes adultes (18-39 ans) ne sont plus significativement différents si l'on se base sur les limites des intervalles de confiance à 95 % : voir Figure 6.

⁶ Les intervalles indiqués pour les pourcentages d'apports habituels en vitamine C inférieurs aux BM pour les différents groupes d'âge dépendent du sexe, vu que les BM pour la vitamine C sont définis de manière spécifique non seulement à l'âge, mais aussi au sexe.

Figure 5 | Proportion de la population (3-64 ans) avec un apport habituel en vitamine C provenant des aliments en dessous des BM, par sexe et par âge, Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014

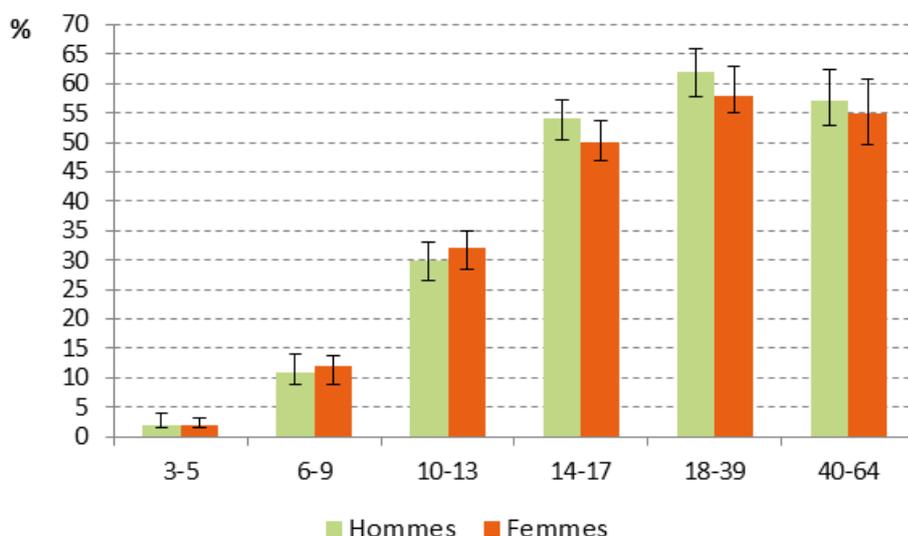
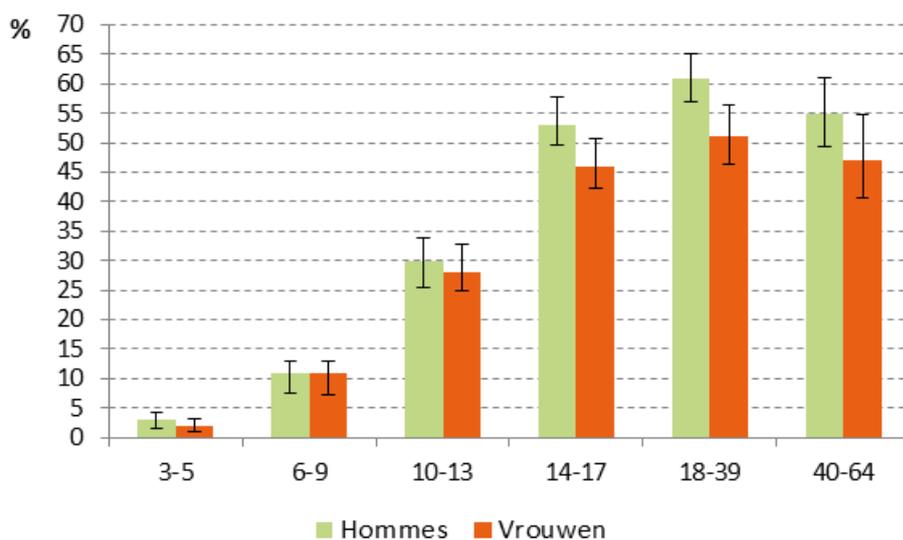


Figure 6 | Proportion de la population (3-64 ans) avec un apport habituel en vitamine C provenant des aliments et des compléments alimentaires en dessous des BM, par sexe et par âge, Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014



Encore une fois, la proportion de personnes présentant des apports habituels en vitamine C provenant de l'alimentation qui sont inférieurs aux BM ne varie pas de manière significative (sur la base des limites des intervalles de confiance à 95 %) en fonction de l'IMC. Elle est restée inchangée aussi entre 2004 et 2014.

Comme pour les résultats concernant les ARP, la proportion de personnes qui se situent en dessous des BM pour les apports habituels en vitamine C provenant de l'alimentation est significativement plus élevée chez les personnes avec le niveau d'éducation le plus faible (hommes: 57 % ; femmes: 56 %) que chez celles avec le niveau d'éducation le plus élevé (hommes: 43 % ; femmes: 40 %). Il y a aussi beaucoup plus d'hommes et de femmes résidant en Wallonie (59 %) qui présentent des apports habituels en vitamine C provenant de l'alimentation inférieurs aux BM que d'hommes (49 %) et de femmes (44 %) résidant en Flandre.

3.2.3. Apport maximal tolérable

Moins de 0,05 % de la population belge (3-64 ans) présentent des apports en vitamine C provenant de l'alimentation (avec ou sans l'inclusion des compléments) supérieurs à l'AMT.

3.3. SOURCES DE VITAMINE C

En Belgique, en 2014, cinq groupes alimentaires contribuent ensemble pour environ 84 % à l'apport total en vitamine C, à savoir :

- « Légumes » (25,0 %) ;
- « Fruits » (18,9 %) ;
- « Boissons non alcoolisées » (15,2 %) ;
- « Pommes de terre et autres tubercules » (13,8 %) et
- « Viande, produits dérivés et végétariens » (10,8 %).

Les compléments alimentaires représentent une contribution de 3,8 % (Tableau 4).

Voir les tableaux pour davantage d'informations sur la contribution de chaque groupe alimentaire à l'apport total en vitamine C, ventilées par sexe, âge, indice de masse corporelle, niveau d'éducation, lieu de résidence et année d'étude (2004 contre 2014).

Les principales différences significatives en bref à ce sujet sont les suivantes :

- Les fruits contribuent à l'apport total en vitamine C de manière plus importante chez les femmes que chez les hommes. Il en est de même en ce qui concerne les compléments alimentaires et les légumes. Inversement, les pommes de terre et les autres tubercules contribuent de manière plus importante aux apports en vitamine C chez les hommes que chez les femmes.
- Les fruits contribuent à l'apport total en vitamine C de manière plus importante chez les enfants (3-9 ans) et les adultes plus âgés (40-64 ans) que chez les adolescents (10-17 ans). Les boissons non-alcoolisées contribuent de manière moins importante aux apports en vitamine C chez les adultes (18-64 ans) que chez les enfants et les adolescents. Inversement, les légumes contribuent de manière plus importante aux apports en vitamine C chez les adultes que chez les enfants.
- Les boissons non-alcoolisées contribuent à l'apport total en vitamine C de manière plus importante chez les personnes ayant un poids « normal » que chez les personnes en surpoids et obèses.
- Les fruits et les légumes contribuent à l'apport total en vitamine C de manière moins importante chez les personnes ayant un niveau d'éducation moins élevé présentent une contribution des fruits à leurs apports totaux en vitamine C moins élevée que celles ayant un niveau d'éducation plus élevé.
- Les fruits contribuent à l'apport total en vitamine C de manière plus importante chez les personnes résidant en Flandre. Inversement, la viande contribue à l'apport total en vitamine C de manière plus importante chez les personnes résidant en Wallonie.
- En 2014, la contribution des fruits et de la viande à l'apport total en vitamine C est plus élevée qu'en 2004.

Tableau 4 | Contribution des différents groupes d'aliments à l'apport quotidien en vitamine C au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014

Groupes d'aliments	Contribution moyenne à l'apport en vitamine C (%)	Intervalle de confiance à 95 %
Pommes de terre et autres tubercules	13,8	(12,5-15,0)
Légumes	25,0	(23,5-26,5)
Légumineuses	0,0	(0,0-0,0)
Fruits	18,9	(17,5-20,4)
Produits laitiers et substituts	4,3	(3,8-4,7)
Céréales et produits céréaliers	1,1	(0,7-1,4)
Viande, produits dérivés et végétariens	10,8	(9,7-11,9)
Poisson et crustacés	0,5	(0,3-0,6)
Œufs et produits dérivés	0,0	(0,0-0,0)
Matières grasses et huile	0,0	(0,0-0,0)
Sucre et confiseries	2,1	(1,5-2,7)
Pâtisseries et biscuits sucrés	0,5	(0,3-0,7)
Boissons non alcoolisées	15,2	(13,8-16,5)
Boissons alcoolisées	1,5	(1,1-1,9)
Condiments, sauces, épices	1,4	(1,1-1,6)
Bouillon	0,0	(0,0-0,0)
Divers*	0,2	(0,1-0,4)
Snacks**	1,0	(0,7-1,2)
Suppléments alimentaires	3,8	(0,7-1,2)

Source: Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014

Pourcentages pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

* Certains produits végétariens, substituts de repas, produits diététiques.

** Chips, biscuits salés, apéritifs.

4. DISCUSSION

La vitamine C est un micronutriment essentiel qui a un effet antioxydant et qui est notamment nécessaire pour la formation du tissu conjonctif, l'absorption du fer et la résistance aux infections. Les apports de référence de la population (ARP)⁷ correspondent à 60-100 mg par jour pour les enfants et les adolescents et 110 mg par jour pour les adultes. Les besoins moyens (BM)⁸ varient de 45 à 85 mg par jour pour les enfants et les adolescents à 80 mg par jour pour les femmes adultes et 90 mg par jour pour les hommes adultes. Contrairement aux ARP, les BM par sexe diffèrent à partir de 15 ans, les hommes présentant des besoins moyens en vitamine C plus élevés que les femmes. En outre, un apport maximal tolérable (AMT)⁹ de 400-1800 mg par jour pour les enfants et les adolescents à 2000 mg par jour pour les adultes a également été fixé.

4.1. CONCLUSIONS GLOBALES POUR LA POPULATION BELGE (3-64 ANS)

Les données recueillies au cours de l'Enquête de Consommation Alimentaire 2014-2015 (ECA2014-15) ont été analysées dans le but de procéder à une estimation des apports habituels en vitamine C provenant de l'alimentation et des compléments pour la population belge entre 3 et 64 ans.

En Belgique en 2014, les apports habituels moyens en vitamine C s'élèvent à 82 mg par jour pour les personnes de 3-64 ans, et ce lorsque seuls les apports provenant de l'alimentation sont pris en compte. Lorsque les compléments alimentaires sont également pris en compte, les apports habituels moyens en vitamine C augmentent de 9 % pour passer à 89 mg par jour.

24 % de la population belge (3-64 ans), une proportion qui passe à environ 30 % lorsque les compléments sont pris en compte, présente des apports habituels en vitamine C égaux ou supérieurs aux ARP. En outre, environ la moitié de la population belge (3-64 ans) présente des apports habituels en vitamine C inférieurs aux BM, ce qui indique peut-être des apports insuffisants en vitamine C.

Moins de 0,05 % de la population belge (3-64 ans) présentent en 2014 des apports habituels en vitamine C provenant de l'alimentation (avec et sans inclusion des compléments) qui sont supérieurs à l'AMT. En d'autres termes, il y a au niveau de la population peu de risques de développer des symptômes tels que diarrhée ou troubles intestinaux liés à des apports excessifs en vitamine C. Cependant, au niveau individuel, des risques peuvent encore exister, principalement chez les « mangeurs sains » qui consomment souvent beaucoup d'aliments enrichis et de compléments (9). C'est pourquoi il est conseillé d'être prudent avec la consommation de compléments hautement dosés en vitamine C en combinaison avec des aliments enrichis ayant une teneur élevée en vitamine C, afin d'éviter des apports excessifs. Il est également important de respecter la dose quotidienne recommandée de compléments en vitamine C.

Les résultats de l'ECA2014-15 fournissent également des indications sur les principales sources alimentaires de vitamine C dans la population belge (3-64 ans). En ligne avec d'autres études européennes (10;11), il apparaît que les « Légumes » (25 %), « Fruits » (19 %), « Boissons non alcoolisées » (15 %), « Pommes de terre et autres tubercules » (14 %) et « Viandes et substituts » (11 %) constituent des sources alimentaires importantes de vitamine C. Étant donné que la teneur en vitamine C diminue considérablement en cas de conservation de longue durée et de cuisson (prolongée), il est conseillé de cuire les fruits et légumes à la vapeur, de les réchauffer au micro-onde ou, mieux encore, de les consommer crus.

En 2014, les compléments alimentaires représentent, en comparaison avec les autres groupes alimentaires, une contribution moyenne de 4 % aux apports en vitamine C. Le chapitre « Alimentation enrichie et compléments alimentaires » montre que les femmes consomment plus fréquemment des compléments, et que parmi les consommatrices, les compléments en vitamine C sont fréquemment consommés, en plus des compléments en vitamine D, en multivitamines et en minéraux. Les résultats concernant les apports

⁷ Les ARP correspondent à l'apport qui est estimé comme suffisant pour subvenir aux besoins de presque tous les individus en bonne santé (97,5 %) dans un groupe donné de la population.

⁸ Les BM correspondent à l'apport qui est estimé comme suffisant pour subvenir aux besoins de la moitié des individus en bonne santé dans un groupe donné de la population. Sur la base des besoins moyens, il est possible d'effectuer une meilleure estimation du groupe de population qui présente un risque supérieur d'apports insuffisants (3;4).

⁹ L'AMT est l'apport maximal considéré selon les données disponibles actuelles comme n'ayant pas d'effet négatif attendu ou observé sur la santé.

habituels en vitamine C montrent également que les compléments alimentaires, en particulier chez les femmes (à partir de l'adolescence) entraînent une augmentation des apports habituels en vitamine C.

4.2. DIFFÉRENCES PAR ÂGE

Les apports moyens en vitamine C provenant de l'alimentation sont de 77 mg par jour chez les enfants de 3-5 ans et 78 mg par jour pour les enfants de 6-9 ans. Ces apports habituels sont en ligne avec les résultats d'autres enquêtes de consommation alimentaire européennes (65-84 mg par jour), à l'exception du Danemark (89-93 mg par jour selon le sexe), de l'Angleterre (86-87 mg par jour selon le sexe) et de l'Allemagne (106-108 mg par jour selon le sexe) (12)¹⁰.

Seulement 2 % des enfants de 3-5 ans présentent des apports en vitamine C provenant de l'alimentation qui sont inférieurs aux BM, un pourcentage qui passe à 11-12 % (selon le sexe) chez les 6-9 ans. Ceci suggère que les apports habituels en vitamine C provenant de l'alimentation sont suffisants chez les enfants, et en particulier chez les plus jeunes. Telle est également la conclusion d'une étude flamande réalisée chez les tout-petits (12).

Les résultats de l'ECA2014-15 montrent que l'inclusion des compléments alimentaires entraîne une augmentation minimale des apports habituels en vitamine C et une diminution minimale de la proportion d'enfants présentant des apports inférieurs aux recommandations nutritionnelles.

Les apports habituels moyens en vitamine C provenant de l'alimentation s'élèvent à 79 mg par jour chez les adolescents de 10-13 ans et 79 mg par jour pour les 14-17 ans. Ces apports habituels sont très similaires aux données de la France, de l'Espagne, du Danemark et de l'Angleterre, mais ils sont plus bas que ceux observés dans d'autres pays européens (94-203 mg par jour) (13)⁷.

30-32 % (selon le sexe) des adolescents de 10-13 ans présentent des apports en vitamine C provenant de l'alimentation qui sont inférieurs aux BM, un pourcentage qui passe à 50-54 % (selon le sexe) chez les 14-17 ans. Il y a donc plus d'adolescents que d'enfants présentant des apports habituels en vitamine C inférieurs aux recommandations nutritionnelles. Les apports habituels en vitamine C des adolescents semblent en effet être similaires à ceux des enfants malgré leurs besoins en vitamine C plus élevés.

Ici aussi la prise en compte des compléments alimentaires assure une augmentation minimale des apports habituels en vitamine C et une diminution minimale de la proportion d'adolescents présentant des apports inférieurs aux recommandations nutritionnelles, avec des effets légèrement plus marqués chez les filles que chez les garçons.

Pour les adultes, les apports habituels moyens en vitamine C provenant de l'alimentation s'élèvent à 82 mg par jour pour les 18-39 ans et 85 mg par jour pour les adultes de 40-64 ans. Ces apports habituels moyens sont très similaires aux données de la France, des Pays-Bas, de l'Angleterre (13) et de l'enquête de consommation alimentaire réalisée en Belgique en 2004 (14). Cependant, dans d'autres pays tels que l'Irlande, le Danemark et l'Allemagne, des valeurs moyennes plus élevées ont été observées pour les adultes, soit environ 100-120 mg par jour (13)⁷.

58-62 % (selon le sexe) des adultes entre 18-39 ans présentent des apports en vitamine C provenant de l'alimentation qui sont inférieurs aux BM, un pourcentage qui descend à 55-57 % (selon le sexe) pour les 40-64 ans. Ceci permet de déduire que la majorité des personnes qui ne répondent pas aux recommandations nutritionnelles sont âgées de 18 à 39 ans. Les adultes plus âgés font un peu mieux, surtout si les apports provenant des compléments sont inclus, ce qui a un effet plus important chez les femmes que chez les hommes.

¹⁰ Il est important de noter que, par rapport à d'autres enquêtes de consommation alimentaire, la comparaison doit se faire avec la prudence nécessaire, car différentes méthodes de mesure, techniques d'analyse, catégories d'âge et tables de composition des aliments peuvent être utilisées, ce qui a une influence sur les valeurs habituelles des apports en micronutriments. En outre, il est également difficile de faire des comparaisons entre les pays européens en ce qui concerne l'adéquation des micronutriments, car non seulement les méthodes de mesure et les techniques d'analyse, mais aussi les recommandations nutritionnelles utilisées dans un pays donné peuvent être différentes.

4.3. DIFFÉRENCES ENTRE SOUS-GROUPES DE POPULATION

En plus de la cartographie des apports habituels en fonction de l'âge, l'inclusion de différents sous-groupes (sur la base du sexe, de l'éducation, de l'IMC, du lieu de résidence et de l'année de l'étude) dans la population belge (3-64 ans) constitue aussi une valeur ajoutée importante de l'ECA2014-15. Ceci permet de comparer les apports habituels en vitamine C entre ces différents sous-groupes.

Il n'y a en Belgique, en 2014, pas de différence entre les sexes pour les apports habituels en vitamine C et ce tandis que les hommes présentent des besoins moyens en vitamine C plus élevés. Malgré cela, la proportion de la population ne répondant pas aux recommandations nutritionnelles ne varie pas entre les sexes (sauf pour le groupe d'âge des 18-39 ans où plus de femmes répondent aux BM).

Pour les autres micronutriments étudiés dans l'ECA2014-15, les hommes présentent clairement des apports habituels plus élevés que les femmes, ce qui est la conséquence logique suite à leurs besoins énergétiques supérieurs et donc, de leur consommation plus importante d'aliments. Les résultats de l'enquête de consommation alimentaire réalisée en Belgique en 2004 (14) et d'autres enquêtes européennes de consommation alimentaire montrent également que les hommes présentent des apports habituels plus élevés pour différents micronutriments, à l'exception de la vitamine C (10;15).

Les femmes semblent malgré tout avoir (en Belgique en 2014) des apports habituels en vitamine C légèrement plus élevés que les hommes, surtout lorsque les compléments alimentaires sont pris en compte. Au Danemark, en France, en Espagne et aux Pays-Bas, on observe aussi pour les femmes entre 18 et 60 ans des valeurs de vitamine C moyennes plus élevées que pour les hommes, ce qui est principalement dû à leur consommation plus importante de légumes (13). Les résultats de l'ECA2014-15 ne permettent pas de conclure que les femmes consomment plus de légumes que les hommes, bien qu'on observe une légère tendance en ce sens. Les résultats montrent cependant que la contribution des légumes aux apports en vitamine C est plus élevée chez les femmes (27 %) que chez les hommes (23 %). Il se pourrait que les femmes optent davantage pour des légumes riches en vitamine C et qu'elles les consomment plus souvent crus (voir chapitre « Légumes »).

Conformément à la littérature (16) et aux résultats de l'enquête réalisée en Belgique en (14), les résultats de la présente enquête révèlent que les personnes avec un faible niveau d'éducation ont des apports habituels en vitamine C plus bas que les personnes avec un niveau d'éducation élevé. En conséquence, il y a plus de personnes avec un faible niveau d'éducation qui présentent des apports habituels en vitamine C inférieurs aux recommandations nutritionnelles. Cette différence peut être largement expliquée par la consommation moins importante de fruits et légumes par les personnes avec un faible niveau d'éducation (voir chapitre « Légumes » et « Fruits »). La contribution des fruits et des légumes aux apports en Vitamine C (respectivement 22 et 28 %) est donc plus importante chez les personnes avec un niveau d'éducation élevé que chez les personnes avec le niveau d'éducation plus faible (respectivement 16 et 23 %).

Des études ont montré que le prix de l'alimentation joue un rôle important dans la relation entre le statut socio-économique et la qualité de l'alimentation (17). Les régimes alimentaires riches en terme d'énergie, généralement pauvres en éléments nutritifs, sont habituellement relativement bon marché tandis que les régimes alimentaires riches en nutriments sont relativement chers. Il est donc important que les fruits et légumes soient abordables (bien que ce soit déjà le cas pour les fruits et légumes de saison), mais aussi qu'une alimentation saine devienne une alimentation « facile ». Ainsi, l'employeur ou le gouvernement peuvent jouer un rôle important, par exemple en proposant gratuitement des fruits et légumes sur le lieu de travail ou les aires de jeu.

Enfin, les personnes résidant en Wallonie présentent des apports habituels en vitamine C inférieurs à ceux des personnes résidant en Flandre. En conséquence, il y a plus de personnes résidant en Wallonie présentant des apports en vitamine C qui sont inférieurs aux recommandations nutritionnelles par rapport à la Flandre. Cette différence régionale se manifestait déjà en 2004 (14) et peut s'expliquer en partie par la consommation plus importante de fruits par les personnes résidant en Flandre (189 g par jour) que par celles résidant en Wallonie (149 g par jour) (voir le chapitre « Fruits »). De plus, la contribution des fruits aux apports en Vitamine C est plus importante en Flandre (21 %) qu'en Wallonie (15 %).

4.4. LIMITATIONS MÉTHODOLOGIQUES

En termes absolus, l'estimation des apports habituels moyens en vitamine C doit être interprétée dans cette étude avec la prudence nécessaire. En effet, des erreurs lors de la déclaration ou des lacunes dans l'information fournie de la part des répondants constituent des sources potentielles de biais. En effet, en dépit d'une procédure standardisée lors de la collecte des données, il reste possible que les participants ne fournissent pas une description complète ou précise de ce qu'ils ont mangé et bu la veille de l'interview. Cela conduit essentiellement à une sous-estimation de l'apport en énergie et en macronutriments et en micronutriments (18).

Dans l'ECA2014-15, 24 % des répondants peuvent être considérés comme des «sous-rapporteurs» parce qu'ils sous-estiment leur apport énergétique (voir le chapitre « Énergie »). Ce pourcentage relativement élevé peut être considéré comme une source de légère sous-estimation des apports habituels en micronutriments. Le taux de sous-rapportage n'est pas nécessairement le même pour les différents micronutriments, vu que ce sont surtout les aliments « malsains », comme les biscuits, le sucre et les graisses, qui sont sous-rapportés, et dans une moindre mesure, les aliments « sains » comme les poissons, les légumes et les fruits (19).

Comme la vitamine C est fortement présente dans les fruits et les légumes, il y a pour ce micronutriment probablement peu de sous-rapportage, avec par conséquent seulement une sous-estimation minimale. Un article de synthèse montre que l'exclusion des sous-rapporteurs conduit à des augmentations de maximum 5 à 9 % dans les apports moyens en vitamine C dans certains groupes d'adultes, contre seulement 1 % pour les enfants (13).

Outre le fait que les données sur les apports estimés reposent sur des informations rapportées en matière de consommation alimentaire, elles sont également calculées en utilisant des tables de composition des aliments (Nubel et NEVO). Ces dernières ont également une marge d'erreur. Des valeurs fixes d'éléments nutritifs sont en effet couplées aux produits alimentaires afin de pouvoir estimer les apports de chaque aliment ; il faut savoir toutefois que ces valeurs sont souvent des moyennes ou des médianes pour une catégorie d'aliments spécifiques et non pas des valeurs pour l'aliment lui-même (défini par sa marque). D'autre part, il y a des informations manquantes dans ces tables, ce qui nuit à la qualité des estimations des apports notamment en ce qui concerne la teneur en Vitamine C des aliments (y compris celle des aliments enrichis).

Enfin, il est possible qu'une personne qui présente un apport en vitamine C structurellement plus faible (pendant une longue période) par rapport à l'ARP ou aux BM n'ait pas automatiquement un apport insuffisant. Il y a des chances en effet que cette personne appartienne aux 97,5% ou 50% de la population se satisfaisant de moins que les apports définis dans le cadre de l'ARP ou le BM. Par conséquent, une carence actuelle ne peut jamais être démontrée sans mesure objective sur la base d'échantillons de sang et/ou d'urine (mesures biochimiques). Pour des raisons budgétaires et pratiques, il n'a cependant pas été possible d'effectuer de telles mesures lors de l'ECA2014-15. Les résultats obtenus à partir des rappels de consommation alimentaire de 24 heures en termes de carence sont donc indicatifs et doivent être interprétés avec prudence.

4.5. CONCLUSION

D'une manière générale, on peut affirmer que les apports habituels en vitamine C peuvent être grandement améliorés dans la population belge (3-64 ans), vu qu'environ un quart seulement de la population répond aux recommandations en termes d'apports de référence de la population et que la moitié ne répondent pas aux besoins moyens.

Sur le plan de la santé publique, il est important d'identifier les sous-groupes qui présentent un risque d'apports insuffisants en vitamine C, ce qui peut conduire à une diminution de la résistance aux infections, à de la fatigue et à un retard en matière de cicatrisation. Sur la base des données de l'ECA2014-15, on peut conclure que ce sont principalement les adolescents plus âgés (14-17 ans) et les jeunes adultes (18-39 ans), les personnes ayant un faible niveau d'éducation et les personnes résidant en Wallonie qui présentent un risque plus élevé d'apports insuffisants en vitamine C.

Il apparaît essentiel de promouvoir en particulier la consommation de fruits et légumes auprès de la population, avec un accent spécifique sur les groupes à risque afin d'augmenter les apports habituels en vitamine C.

5. TABLEAUX

Tableau 1 	Recommandations concernant les apports de référence de la population (ARP) de vitamine C (en mg par jour) en Belgique, par sexe et par âge, Conseil Supérieur de la Santé, Belgique, 2015	1089
Tableau 2 	Recommandations concernant les besoins moyens (BM) de vitamine C (mg par jour), par sexe et par âge, EFSA, 2013	1090
Tableau 3 	Recommandations concernant l'apport maximal tolérable (AMT) de vitamine C (mg par jour) en Belgique, par sexe et par âge, Conseil Supérieur de la Santé, Belgique, 2015 ..	1090
Tableau 4 	Contribution des différents groupes d'aliments à l'apport quotidien en vitamine C au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014.....	1098
Tableau 5 	Apports habituels en vitamine C (en mg par jour) provenant de l'alimentation, au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par sexe et par âge, Belgique.....	1106
Tableau 6 	Apports habituels en vitamine C (en mg par jour) provenant de l'alimentation, au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	1107
Tableau 7 	Proportion de la population (3-64 ans) avec un apport habituel en vitamine C provenant des aliments en dessous du BM, par sexe, Enquête de consommation alimentaire, Belgique.....	1108
Tableau 8 	Apports habituels en vitamine C (en mg par jour) provenant de l'alimentation et des suppléments, au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par sexe et par âge, Belgique, 2014.....	1109
Tableau 9 	Apports habituels en vitamine C (en mg par jour) provenant de l'alimentation et des suppléments, au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014	1110
Tableau 10 	Contribution moyenne des pommes de terre et autres tubercules à l'apport total en vitamine C (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique.....	1111
Tableau 11 	Contribution moyenne des légumes à l'apport total en vitamine C (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	1112
Tableau 12 	Contribution moyenne des légumineuses à l'apport total en vitamine C (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	1113
Tableau 13 	Contribution moyenne des fruits à l'apport total en vitamine C (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique.....	1114
Tableau 14 	Contribution moyenne des produits laitiers et substituts à l'apport total en vitamine C (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	1115
Tableau 15 	Contribution moyenne des céréales et produits céréaliers à l'apport total en vitamine C (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	1116
Tableau 16 	Contribution moyenne de la viande, des préparations à base de viande et des produits de substitution à l'apport total en vitamine C (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	1117
Tableau 17 	Contribution moyenne du poisson, des préparations à base de poisson, des coquillages et des crustacés à l'apport total en vitamine C (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique.....	1118

Tableau 18 Contribution moyenne des œufs et produits dérivés à l'apport total en vitamine C (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	1119
Tableau 19 Contribution moyenne des matières grasses et des huiles à l'apport total en vitamine C (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	1120
Tableau 20 Contribution moyenne du sucre et des confiseries à l'apport total en vitamine C (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	1121
Tableau 21 Contribution moyenne des pâtisseries et biscuits sucrés à l'apport total en vitamine C (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	1122
Tableau 22 Contribution moyenne des boissons non alcoolisées à l'apport total en vitamine C (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	1123
Tableau 23 Contribution moyenne des boissons alcoolisées à l'apport total en vitamine C (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	1124
Tableau 24 Contribution moyenne des condiments, sauces et épices à l'apport total en vitamine C (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014	1125
Tableau 25 Contribution moyenne du bouillon à l'apport total en vitamine C (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014	1126
Tableau 26 Contribution moyenne des produits divers (certains produits végétariens, substituts de repas, produits diététiques) à l'apport total en vitamine C (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014	1127
Tableau 27 Contribution moyenne des chips, biscuits salés et apéritifs à l'apport total en vitamine C (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014	1128
Tableau 28 Contribution moyenne des compléments alimentaires à l'apport total en vitamine C (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014	1129

Tableau 5 | Apports habituels en vitamine C (en mg par jour) provenant de l'alimentation, au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par sexe et par âge, Belgique

		Moyenne	IC 95 % Moyenne	P5	P50	P95	P97,5	% qui satisfait les ARP	% < BM	% > AMT	n	N
HOMMES	3-5	79	(72-83)	28	72	153	174	52	2	0	230	230
	6-9	79	(75-83)	28	72	154	176	37	11	0	279	279
	10-13	80	(77-84)	29	73	156	178	28	30	0	210	210
	14-17	81	(78-85)	29	74	158	179	22	54	0	239	240
	18-39	84	(81-89)	31	77	163	185	23	62	0	305	305
	40-64	90	(84-95)	33	82	172	195	27	57	0	284	284
FEMMES	3-5	76	(72-81)	28	70	145	165	50	2	0	224	224
	6-9	76	(73-81)	29	70	146	166	33	12	0	259	259
	10-13	77	(74-80)	29	70	147	167	25	32	0	239	239
	14-17	77	(74-80)	29	71	148	167	19	50	0	239	239
	18-39	79	(74-82)	30	72	150	170	18	58	0	315	315
	40-64	82	(76-87)	31	75	155	175	20	55	0	322	322

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyenne, percentiles et pourcentages pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

ARP = apports de référence de la population.

BM = besoins moyens.

AMT = apport maximal tolérable.

n = nombre de personnes ayant un apport en vitamine C au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 6 | Apports habituels en vitamine C (en mg par jour) provenant de l'alimentation, au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

		Moyenne	IC 95 % Moyenne	P5	P50	P95	P97,5	% qui satisfait les ARP	% > AMT	n	N
SEXE	Hommes	86	(82-90)	31	78	165	188	27	0	1547	1548
	Femmes	80	(76-83)	30	73	151	172	22	0	1598	1598
AGE	3-5	77	(73-80)	28	71	149	170	51	0	454	454
	6-9	78	(75-81)	28	71	150	171	35	0	538	538
	10-13	79	(76-82)	29	72	152	172	26	0	449	449
	14-17	79	(77-82)	29	73	153	173	20	0	478	479
	18-39	82	(79-84)	30	75	156	178	21	0	620	620
	40-64	85	(81-89)	32	78	163	184	23	0	606	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	85	(79-86)	34	78	158	179	25	0	1970	1970
	Surpoids	83	(82-92)	27	75	168	193	26	0	619	619
	Obésité	77	(78-90)	30	71	143	161	19	0	310	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	77	(73-80)	28	70	147	166	20	0	1289	1290
	Supérieur de type court	84	(79-89)	30	76	165	189	25	0	885	885
	Supérieur de type long	92	(87-96)	37	85	170	191	32	0	916	916
REGION*	Flandre	87	(85-91)	34	80	165	187	28	0	1766	1766
	Wallonie	74	(69-76)	26	68	146	166	18	0	1126	1126
TOTAL		82	(80-85)	30	75	158	179	24	0	3145	3146
ANNEE**	2004	90	(90-97)	36	84	166	186	27	0	1867	1867
	2014	84	(88-95)	31	78	161	183	23	0	1598	1599

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyenne, percentiles et pourcentages pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

ARP = apports de référence de la population.

AMT = apport maximal tolérable.

n = nombre de personnes ayant un apport en vitamine C au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

** La comparaison entre années reprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 7 | Proportion de la population (3-64 ans) avec un apport habituel en vitamine C provenant des aliments en dessous du BM, par sexe, Enquête de consommation alimentaire, Belgique

		Hommes		Femmes	
		% < BM	IC 95 %	% < BM	IC 95 %
AGE	3-5	2	(1,6-3,9)	2	(1,4-3,2)
	6-9	11	(8,9-13,9)	12	(8,9-13,8)
	10-13	30	(26,4-33,0)	32	(28,3-34,9)
	14-17	54	(50,4-57,2)	50	(46,9-53,6)
	18-39	62	(57,7-65,9)	58	(55,0-62,9)
	40-64	57	(52,8-62,5)	55	(49,6-60,7)
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	50	(46,9-56,5)	46	(43,6-54,6)
	Surpoids	52	(42,2-53,1)	52	(44,0-54,5)
	Obésité	57	(41,5-59,0)	55	(39,3-56,2)
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	57	(52,1-62,7)	56	(51,7-61,6)
	Supérieur de type court	52	(45,9-57,6)	50	(43,9-54,7)
	Supérieur de type long	43	(37,1-48,4)	40	(33,9-45,6)
REGION*	Flandre	49	(43,4-52,3)	44	(39,3-47,3)
	Wallonie	59	(56,2-65,8)	59	(56,5-65,9)
TOTAL		52	(49,1-55,7)	50	(46,5-53,5)
ANNEE**	2004	56	(46,5-57,1)	46	(39,0-48,2)
	2014	58	(46,6-56,4)	56	(43,6-52,7)

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Les pourcentages pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

BM = besoins moyens.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

**La comparaison entre années reprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 8 | Apports habituels en vitamine C (en mg par jour) provenant de l'alimentation et des suppléments, au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par sexe et par âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95 % Moyenne	P5	P50	P95	P97,5	% qui satisfait les ARP	% < BM	% > AMT	n	N
HOMMES	3-5	80	(74-85)	28	73	157	180	51	3	0	230	230
	6-9	82	(78-88)	29	74	161	184	39	11	0	279	279
	10-13	81	(77-86)	29	73	158	178	28	30	0	210	210
	14-17	84	(78-90)	29	75	168	196	23	53	0	239	240
	18-39	86	(82-91)	31	79	166	187	24	61	0	305	305
	40-64	94	(87-101)	35	85	182	210	30	55	0	284	284
	Totaal	88	(84-92)	31	80	172	196	29	50	0	1547	1548
FEMMES	3-5	80	(75-87)	31	74	153	171	52	2	0	224	224
	6-9	79	(76-86)	30	73	152	172	35	11	0	259	259
	10-13	85	(76-90)	30	73	164	198	28	28	0	239	239
	14-17	89	(77-92)	31	74	172	218	23	46	0	239	239
	18-39	90	(83-100)	32	79	177	206	25	51	0	315	315
	40-64	96	(87-104)	33	83	198	242	29	47	0	322	322
	Totaal	91	(85-95)	32	79	181	217	29	43	0	1598	1598

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyenne, percentiles et pourcentages pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

ARP = apports de référence de la population.

BM = besoins moyens.

AMT = apport maximal tolérable.

n = nombre de personnes ayant un apport en vitamine C au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 9 | Apports habituels en vitamine C (en mg par jour) provenant de l'alimentation et des suppléments, au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95 % Moyenne	P5	P50	P95	P97,5	% qui satisfait les ARP	% > AMT	n	N
SEXE	Hommes	88	(84-92)	31	80	172	196	29	0	1547	1548
	Femmes	91	(85-95)	32	79	181	217	29	0	1598	1598
AGE	3-5	79	(77-85)	29	72	152	172	51	0	454	454
	6-9	81	(78-85)	30	74	156	177	38	0	538	538
	10-13	81	(77-84)	29	74	155	176	28	0	449	449
	14-17	83	(79-87)	29	74	158	182	22	0	478	479
	18-39	89	(84-94)	31	79	174	202	26	0	620	620
	40-64	94	(89-101)	33	83	184	216	29	0	606	606
REGION*	Flandre	96	(91-101)	36	86	186	216	34	0	1766	1766
	Wallonie	79	(75-84)	26	70	160	186	22	0	1126	1126
TOTAL		89	(86-92)	32	79	174	202	29	0	3145	3146

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyenne et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

ARP = apports de référence de la population.

AMT = apport maximal tolérable.

n = nombre de personnes ayant un apport en vitamine C au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 10 | Contribution moyenne des pommes de terre et autres tubercules à l'apport total en vitamine C (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

VIC_01_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	15,9	(14,0-17,7)	16,0	(14,0-17,9)	1545
	Femmes	11,7	(10,1-13,3)	11,7	(10,1-13,4)	1594
AGE	3-5	9,9	(7,9-11,9)	9,9	(7,9-12,0)	454
	6-9	10,0	(8,4-11,6)	10,0	(8,4-11,6)	538
	10-13	16,8	(13,4-20,2)	16,8	(13,4-20,1)	448
	14-17	15,3	(12,5-18,0)	15,3	(12,6-18,0)	476
	18-39	14,2	(11,9-16,6)	14,3	(11,9-16,6)	617
	40-64	13,7	(11,6-15,7)	13,8	(11,7-15,9)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	13,3	(11,7-14,9)	14,0	(12,0-16,0)	1966
	Surpoids	13,1	(10,6-15,6)	12,9	(10,7-15,1)	619
	Obésité	15,8	(12,4-19,3)	15,5	(12,1-18,9)	308
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	16,2	(14,0-18,3)	16,0	(13,9-18,1)	1285
	Supérieur de type court	13,9	(11,8-16,1)	14,0	(11,8-16,2)	885
	Supérieur de type long	10,1	(8,2-12,0)	9,9	(8,0-11,8)	914
REGION***	Flandre	14,5	(12,8-16,3)	14,6	(12,9-16,4)	1763
	Wallonie	13,6	(11,8-15,4)	13,5	(11,7-15,4)	1125
TOTAL		13,8	(12,5-15,0)			3139
ANNEE****	2004	16,3	(15,0-17,6)	16,3	(14,8-17,7)	1867
	2014	14,4	(12,9-15,8)	14,4	(12,9-15,9)	1594

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

**** A titre de comparaison, les contributions de pourcentage moyen sont calculées entre 2004 et 2014 par rapport à la consommation totale par les 14 comparables alimentaires Epic-Soft groupes. La comparaison entre années reprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 11 | Contribution moyenne des légumes à l'apport total en vitamine C (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

VIC_02_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	22,9	(20,9-24,9)	23,0	(21,0-25,1)	1545
	Femmes	27,0	(24,8-29,2)	27,1	(24,9-29,3)	1594
AGE	3-5	18,1	(15,9-20,4)	18,1	(15,9-20,3)	454
	6-9	18,9	(16,5-21,3)	18,9	(16,5-21,3)	538
	10-13	22,2	(19,2-25,2)	22,2	(19,2-25,2)	448
	14-17	22,2	(19,4-25,0)	22,2	(19,4-24,9)	476
	18-39	26,9	(24,1-29,8)	26,9	(24,1-29,7)	617
	40-64	26,0	(23,4-28,6)	25,8	(23,3-28,3)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	23,3	(21,5-25,2)	23,3	(21,2-25,4)	1966
	Surpoids	26,7	(23,6-29,8)	26,0	(23,1-28,9)	619
	Obésité	28,3	(23,8-32,9)	26,6	(22,6-30,7)	308
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	23,8	(21,5-26,0)	23,7	(21,5-26,0)	1285
	Supérieur de type court	24,0	(21,4-26,6)	24,1	(21,4-26,7)	885
	Supérieur de type long	28,2	(25,2-31,2)	28,2	(25,1-31,3)	914
REGION***	Flandre	25,4	(23,5-27,4)	25,5	(23,5-27,5)	1763
	Wallonie	24,1	(21,7-26,4)	24,1	(21,7-26,6)	1125
TOTAL		25,0	(23,5-26,5)			3139
ANNEE****	2004	24,4	(22,8-26,0)	25,0	(23,3-26,8)	1867
	2014	27,5	(25,7-29,3)	27,5	(25,6-29,3)	1594

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

**** A titre de comparaison, les contributions de pourcentage moyen sont calculées entre 2004 et 2014 par rapport à la consommation totale par les 14 comparables alimentaires Epic-Soft groupes. La comparaison entre années reprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 12 | Contribution moyenne des légumineuses à l'apport total en vitamine C (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

VIC_03_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1545
	Femmes	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1594
AGE	3-5	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	454
	6-9	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	538
	10-13	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	448
	14-17	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	476
	18-39	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	617
	40-64	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1966
	Surpoids	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	619
	Obésité	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	308
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1285
	Supérieur de type court	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	885
	Supérieur de type long	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	914
REGION***	Flandre	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1763
	Wallonie	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1125
TOTAL		0,0	(0,0-0,0)			3139
ANNEE****	2004	0,0	(0,0-0,1)	0,0	(0,0-0,0)	1867
	2014	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1594

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

**** A titre de comparaison, les contributions de pourcentage moyen sont calculées entre 2004 et 2014 par rapport à la consommation totale par les 14 comparables alimentaires Epic-Soft groupes. La comparaison entre années reprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 13 | Contribution moyenne des fruits à l'apport total en vitamine C (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

VIC_04_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	15,7	(13,8-17,6)	15,8	(13,8-17,8)	1545
	Femmes	22,1	(19,9-24,2)	22,1	(20,0-24,2)	1594
AGE	3-5	22,2	(19,4-25,0)	22,2	(19,4-25,0)	454
	6-9	21,3	(18,6-23,9)	21,3	(18,8-23,9)	538
	10-13	15,5	(12,7-18,3)	15,5	(12,7-18,3)	448
	14-17	11,2	(9,2-13,3)	11,2	(9,2-13,3)	476
	18-39	15,4	(13,2-17,7)	15,4	(13,2-17,6)	617
	40-64	23,0	(20,1-25,8)	22,7	(20,0-25,5)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	19,3	(17,3-21,2)	20,2	(17,7-22,8)	1966
	Surpoids	20,5	(17,5-23,5)	19,7	(17,0-22,4)	619
	Obésité	15,9	(12,2-19,6)	15,6	(12,5-18,7)	308
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	15,7	(13,6-17,9)	15,7	(13,7-17,7)	1285
	Supérieur de type court	21,8	(19,0-24,7)	21,5	(18,8-24,2)	885
	Supérieur de type long	20,6	(17,8-23,3)	20,9	(17,8-23,9)	914
REGION***	Flandre	20,8	(18,8-22,7)	20,8	(18,9-22,7)	1763
	Wallonie	15,1	(12,9-17,2)	15,1	(12,9-17,2)	1125
TOTAL		18,9	(17,5-20,4)			3139
ANNEE****	2004	16,1	(14,7-17,6)	16,4	(14,9-18,0)	1867
	2014	19,9	(18,1-21,7)	19,9	(18,2-21,7)	1594

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

**** A titre de comparaison, les contributions de pourcentage moyen sont calculées entre 2004 et 2014 par rapport à la consommation totale par les 14 comparables alimentaires Epic-Soft groupes. La comparaison entre années reprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 14 | Contribution moyenne des produits laitiers et substituts à l'apport total en vitamine C (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

VIC_05_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	3,7	(3,2-4,3)	3,6	(3,1-4,2)	1545
	Femmes	4,8	(4,1-5,6)	4,8	(4,0-5,5)	1594
AGE	3-5	8,7	(7,0-10,4)	8,7	(7,0-10,4)	454
	6-9	5,9	(5,0-6,7)	5,9	(5,0-6,7)	538
	10-13	5,4	(4,3-6,4)	5,4	(4,3-6,5)	448
	14-17	5,5	(4,1-6,8)	5,5	(4,1-6,8)	476
	18-39	3,3	(2,7-4,0)	3,3	(2,7-4,0)	617
	40-64	4,0	(3,1-4,9)	3,9	(3,1-4,8)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	4,3	(3,8-4,8)	3,9	(3,4-4,3)	1966
	Surpoids	4,2	(3,2-5,1)	4,4	(3,5-5,4)	619
	Obésité	4,4	(2,7-6,1)	4,8	(3,4-6,2)	308
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	4,2	(3,4-5,0)	4,3	(3,5-5,0)	1285
	Supérieur de type court	4,6	(3,7-5,4)	4,4	(3,6-5,2)	885
	Supérieur de type long	3,9	(3,3-4,6)	3,7	(3,1-4,4)	914
REGION***	Flandre	4,1	(3,6-4,6)	4,0	(3,6-4,5)	1763
	Wallonie	4,8	(3,8-5,8)	4,7	(3,7-5,7)	1125
TOTAL		4,3	(3,8-4,7)			3139
ANNEE****	2004	6,6	(5,8-7,3)	6,3	(5,5-7,1)	1867
	2014	4,1	(3,5-4,7)	4,1	(3,5-4,7)	1594

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

**** A titre de comparaison, les contributions de pourcentage moyen sont calculées entre 2004 et 2014 par rapport à la consommation totale par les 14 comparables alimentaires Epic-Soft groupes. La comparaison entre années reprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 15 | Contribution moyenne des céréales et produits céréaliers à l'apport total en vitamine C (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

VIC_06_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	1,2	(0,6-1,7)	1,1	(0,6-1,7)	1545
	Femmes	1,0	(0,5-1,5)	1,0	(0,5-1,5)	1594
AGE	3-5	2,6	(0,6-4,6)	2,6	(0,6-4,6)	454
	6-9	1,5	(0,6-2,5)	1,5	(0,6-2,5)	538
	10-13	1,6	(0,8-2,4)	1,6	(0,8-2,5)	448
	14-17	1,7	(0,9-2,5)	1,7	(0,9-2,5)	476
	18-39	1,1	(0,4-1,8)	1,1	(0,4-1,8)	617
	40-64	0,7	(0,2-1,2)	0,7	(0,2-1,2)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	1,2	(0,7-1,7)	0,9	(0,5-1,4)	1966
	Surpoids	0,8	(0,2-1,4)	0,9	(0,3-1,4)	619
	Obésité	1,4	(0,2-2,6)	1,2	(0,2-2,3)	308
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	1,6	(0,8-2,3)	1,6	(0,8-2,4)	1285
	Supérieur de type court	0,8	(0,4-1,1)	0,7	(0,4-1,1)	885
	Supérieur de type long	0,8	(0,4-1,1)	0,6	(0,4-0,9)	914
REGION***	Flandre	0,8	(0,5-1,2)	0,8	(0,5-1,2)	1763
	Wallonie	1,4	(0,6-2,1)	1,4	(0,6-2,2)	1125
TOTAL		1,1	(0,7-1,4)			3139
ANNEE****	2004	1,6	(1,1-2,1)	1,5	(1,0-1,9)	1867
	2014	1,0	(0,5-1,4)	0,9	(0,5-1,4)	1594

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

**** A titre de comparaison, les contributions de pourcentage moyen sont calculées entre 2004 et 2014 par rapport à la consommation totale par les 14 comparables alimentaires Epic-Soft groupes. La comparaison entre années reprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 16 | Contribution moyenne de la viande, des préparations à base de viande et des produits de substitution à l'apport total en vitamine C (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

VIC_07_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	12,7	(11,1-14,4)	12,9	(11,2-14,6)	1545
	Femmes	8,9	(7,5-10,4)	9,0	(7,5-10,4)	1594
AGE	3-5	5,7	(3,8-7,5)	5,7	(3,9-7,5)	454
	6-9	8,0	(6,5-9,5)	8,0	(6,5-9,5)	538
	10-13	9,9	(7,9-12,0)	9,9	(7,9-11,9)	448
	14-17	11,6	(9,5-13,8)	11,6	(9,5-13,8)	476
	18-39	11,4	(9,4-13,5)	11,5	(9,4-13,5)	617
	40-64	11,2	(9,3-13,2)	11,4	(9,5-13,4)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	9,9	(8,6-11,2)	10,4	(8,7-12,1)	1966
	Surpoids	10,9	(8,6-13,3)	11,0	(8,9-13,1)	619
	Obésité	14,0	(10,6-17,4)	13,5	(10,4-16,6)	308
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	12,0	(10,4-13,7)	12,0	(10,3-13,6)	1285
	Supérieur de type court	11,2	(8,8-13,7)	11,5	(9,0-14,0)	885
	Supérieur de type long	8,4	(6,8-10,0)	8,7	(6,9-10,5)	914
REGION***	Flandre	9,9	(8,6-11,2)	9,9	(8,6-11,2)	1763
	Wallonie	13,3	(11,4-15,2)	13,7	(11,7-15,7)	1125
TOTAL		10,8	(9,7-11,9)			3139
ANNEE****	2004	2,5	(1,9-3,0)	2,5	(1,9-3,0)	1867
	2014	11,5	(10,2-12,9)	11,6	(10,3-13,0)	1594

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

**** A titre de comparaison, les contributions de pourcentage moyen sont calculées entre 2004 et 2014 par rapport à la consommation totale par les 14 comparables alimentaires Epic-Soft groupes. La comparaison entre années reprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 17 | Contribution moyenne du poisson, des préparations à base de poisson, des coquillages et des crustacés à l'apport total en vitamine C (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

VIC_08_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	0,5	(0,3-0,7)	0,5	(0,3-0,7)	1545
	Femmes	0,4	(0,2-0,7)	0,4	(0,2-0,7)	1594
AGE	3-5	0,2	(0,1-0,3)	0,2	(0,1-0,3)	454
	6-9	0,2	(0,1-0,3)	0,2	(0,1-0,3)	538
	10-13	0,4	(0,0-0,9)	0,4	(0,0-0,9)	448
	14-17	0,4	(0,2-0,6)	0,4	(0,2-0,6)	476
	18-39	0,3	(0,2-0,4)	0,3	(0,2-0,4)	617
	40-64	0,7	(0,3-1,0)	0,7	(0,3-1,0)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	0,5	(0,3-0,7)	0,6	(0,3-0,8)	1966
	Surpoids	0,5	(0,2-0,8)	0,4	(0,2-0,7)	619
	Obésité	0,3	(0,0-0,5)	0,2	(0,1-0,4)	308
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	0,5	(0,2-0,7)	0,5	(0,2-0,7)	1285
	Supérieur de type court	0,6	(0,2-0,9)	0,6	(0,2-0,9)	885
	Supérieur de type long	0,3	(0,2-0,5)	0,3	(0,2-0,5)	914
REGION***	Flandre	0,5	(0,3-0,7)	0,5	(0,3-0,7)	1763
	Wallonie	0,2	(0,1-0,3)	0,2	(0,1-0,2)	1125
TOTAL		0,5	(0,3-0,6)			3139
ANNEE****	2004	0,4	(0,2-0,5)	0,4	(0,2-0,5)	1867
	2014	0,6	(0,4-0,8)	0,6	(0,4-0,8)	1594

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

**** A titre de comparaison, les contributions de pourcentage moyen sont calculées entre 2004 et 2014 par rapport à la consommation totale par les 14 comparables alimentaires Epic-Soft groupes. La comparaison entre années reprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 18 | Contribution moyenne des œufs et produits dérivés à l'apport total en vitamine C (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

VIC_09_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1545
	Femmes	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1594
AGE	3-5	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	454
	6-9	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	538
	10-13	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	448
	14-17	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	476
	18-39	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	617
	40-64	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1966
	Surpoids	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	619
	Obésité	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	308
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1285
	Supérieur de type court	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	885
	Supérieur de type long	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	914
REGION***	Flandre	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1763
	Wallonie	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1125
TOTAL		0,0	(0,0-0,0)			3139
ANNEE****	2004	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1867
	2014	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1594

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

**** A titre de comparaison, les contributions de pourcentage moyen sont calculées entre 2004 et 2014 par rapport à la consommation totale par les 14 comparables alimentaires Epic-Soft groupes. La comparaison entre années reprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 19 | Contribution moyenne des matières grasses et des huiles à l'apport total en vitamine C (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

VIC_10_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1545
	Femmes	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1594
AGE	3-5	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	454
	6-9	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	538
	10-13	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	448
	14-17	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	476
	18-39	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	617
	40-64	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1966
	Surpoids	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	619
	Obésité	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	308
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1285
	Supérieur de type court	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	885
	Supérieur de type long	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	914
REGION***	Flandre	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1763
	Wallonie	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1125
TOTAL		0,0	(0,0-0,0)			3139
ANNEE****	2004	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1867
	2014	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1594

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

**** A titre de comparaison, les contributions de pourcentage moyen sont calculées entre 2004 et 2014 par rapport à la consommation totale par les 14 comparables alimentaires Epic-Soft groupes. La comparaison entre années reprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 20 | Contribution moyenne du sucre et des confiseries à l'apport total en vitamine C (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

VIC_11_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	1,7	(1,2-2,2)	1,7	(1,2-2,2)	1545
	Femmes	2,5	(1,5-3,5)	2,5	(1,4-3,5)	1594
AGE	3-5	2,5	(1,8-3,2)	2,5	(1,8-3,1)	454
	6-9	2,8	(2,2-3,4)	2,8	(2,2-3,4)	538
	10-13	2,0	(1,4-2,6)	2,0	(1,4-2,6)	448
	14-17	2,8	(1,7-3,8)	2,8	(1,7-3,8)	476
	18-39	1,9	(1,1-2,6)	1,9	(1,1-2,6)	617
	40-64	2,1	(0,8-3,3)	2,0	(0,9-3,2)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	2,7	(1,7-3,8)	2,9	(1,5-4,2)	1966
	Surpoids	1,4	(0,9-1,8)	1,5	(1,1-1,9)	619
	Obésité	1,3	(0,5-2,0)	1,4	(0,7-2,2)	308
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	1,9	(1,3-2,5)	1,9	(1,3-2,4)	1285
	Supérieur de type court	1,4	(1,0-1,7)	1,3	(1,0-1,6)	885
	Supérieur de type long	3,2	(1,4-5,1)	3,4	(1,4-5,4)	914
REGION***	Flandre	1,5	(1,2-1,8)	1,5	(1,2-1,8)	1763
	Wallonie	3,7	(1,9-5,5)	3,6	(1,8-5,5)	1125
TOTAL		2,1	(1,5-2,7)			3139
ANNEE****	2004	1,7	(1,4-2,0)	1,8	(1,5-2,1)	1867
	2014	2,1	(1,4-2,8)	2,1	(1,4-2,8)	1594

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

**** A titre de comparaison, les contributions de pourcentage moyen sont calculées entre 2004 et 2014 par rapport à la consommation totale par les 14 comparables alimentaires Epic-Soft groupes. La comparaison entre années reprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 21 | Contribution moyenne des pâtisseries et biscuits sucrés à l'apport total en vitamine C (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

VIC_12_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	0,5	(0,2-0,7)	0,4	(0,2-0,7)	1545
	Femmes	0,6	(0,3-0,8)	0,6	(0,3-0,8)	1594
AGE	3-5	0,1	(0,0-0,2)	0,1	(0,0-0,2)	454
	6-9	0,7	(0,2-1,2)	0,7	(0,2-1,2)	538
	10-13	0,8	(0,2-1,4)	0,8	(0,2-1,4)	448
	14-17	0,7	(0,1-1,3)	0,7	(0,1-1,3)	476
	18-39	0,4	(0,2-0,7)	0,4	(0,2-0,7)	617
	40-64	0,5	(0,2-0,8)	0,5	(0,2-0,8)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	0,6	(0,3-0,9)	0,6	(0,3-0,9)	1966
	Surpoids	0,5	(0,1-0,8)	0,5	(0,2-0,8)	619
	Obésité	0,3	(0,0-0,5)	0,3	(0,1-0,5)	308
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	0,4	(0,2-0,7)	0,4	(0,1-0,7)	1285
	Supérieur de type court	0,5	(0,2-0,9)	0,5	(0,2-0,9)	885
	Supérieur de type long	0,6	(0,3-1,0)	0,6	(0,3-0,9)	914
REGION***	Flandre	0,4	(0,2-0,6)	0,4	(0,2-0,6)	1763
	Wallonie	0,7	(0,2-1,1)	0,7	(0,2-1,1)	1125
TOTAL		0,5	(0,3-0,7)			3139
ANNEE****	2004	1,5	(1,0-1,9)	1,5	(1,0-2,0)	1867
	2014	0,5	(0,3-0,7)	0,5	(0,3-0,7)	1594

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

**** A titre de comparaison, les contributions de pourcentage moyen sont calculées entre 2004 et 2014 par rapport à la consommation totale par les 14 comparables alimentaires Epic-Soft groupes. La comparaison entre années reprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 22 | Contribution moyenne des boissons non alcoolisées à l'apport total en vitamine C (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

VIC_13_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	16,9	(14,9-18,9)	16,6	(14,5-18,6)	1545
	Femmes	13,5	(11,8-15,2)	13,3	(11,6-15,0)	1594
AGE	3-5	25,3	(21,6-28,9)	25,3	(21,6-28,9)	454
	6-9	25,0	(21,7-28,3)	25,0	(21,7-28,2)	538
	10-13	20,8	(17,6-24,0)	20,8	(17,7-24,0)	448
	14-17	21,4	(18,0-24,8)	21,4	(18,0-24,8)	476
	18-39	15,7	(13,0-18,3)	15,7	(13,1-18,3)	617
	40-64	10,2	(8,1-12,2)	10,3	(8,2-12,3)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	17,5	(15,7-19,4)	15,8	(13,7-17,9)	1966
	Surpoids	12,9	(10,4-15,4)	14,7	(12,2-17,1)	619
	Obésité	10,6	(7,5-13,8)	12,7	(9,5-15,9)	308
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	15,7	(13,6-17,9)	16,0	(13,9-18,0)	1285
	Supérieur de type court	13,8	(11,5-16,1)	13,7	(11,4-16,0)	885
	Supérieur de type long	15,5	(13,0-18,0)	15,2	(12,5-17,8)	914
REGION***	Flandre	13,2	(11,7-14,8)	13,1	(11,5-14,6)	1763
	Wallonie	16,9	(14,6-19,2)	16,5	(14,3-18,7)	1125
TOTAL		15,2	(13,8-16,5)			3139
ANNEE****	2004	15,4	(13,9-16,9)	14,6	(13,0-16,3)	1867
	2014	13,7	(12,2-15,3)	13,6	(12,1-15,2)	1594

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

**** A titre de comparaison, les contributions de pourcentage moyen sont calculées entre 2004 et 2014 par rapport à la consommation totale par les 14 comparables alimentaires Epic-Soft groupes. La comparaison entre années reprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 23 | Contribution moyenne des boissons alcoolisées à l'apport total en vitamine C (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

VIC_14_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	2,7	(1,9-3,4)	2,8	(2,0-3,6)	1545
	Femmes	0,4	(0,2-0,7)	0,4	(0,2-0,7)	1594
AGE	3-5	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	454
	6-9	0,0	(0,0-0,1)	0,0	(0,0-0,1)	538
	10-13	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	448
	14-17	0,9	(0,3-1,5)	0,9	(0,3-1,5)	476
	18-39	1,8	(1,2-2,4)	1,9	(1,3-2,5)	617
	40-64	2,0	(1,2-2,8)	2,1	(1,3-2,9)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	1,5	(1,1-2,0)	1,9	(1,3-2,5)	1966
	Surpoids	2,0	(1,0-3,1)	1,6	(0,9-2,3)	619
	Obésité	1,0	(0,5-1,5)	0,8	(0,4-1,2)	308
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	1,8	(1,1-2,6)	1,8	(1,1-2,5)	1285
	Supérieur de type court	1,3	(0,8-1,8)	1,4	(0,8-1,9)	885
	Supérieur de type long	1,5	(0,8-2,1)	1,6	(0,9-2,2)	914
REGION***	Flandre	1,9	(1,3-2,4)	1,9	(1,3-2,5)	1763
	Wallonie	1,0	(0,5-1,5)	1,1	(0,6-1,7)	1125
TOTAL		1,5	(1,1-1,9)			3139
ANNEE****	2004	3,4	(2,6-4,3)	3,6	(2,7-4,6)	1867
	2014	1,9	(1,5-2,4)	2,0	(1,5-2,5)	1594

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

**** A titre de comparaison, les contributions de pourcentage moyen sont calculées entre 2004 et 2014 par rapport à la consommation totale par les 14 comparables alimentaires Epic-Soft groupes. La comparaison entre années reprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 24 | Contribution moyenne des condiments, sauces et épices à l'apport total en vitamine C (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014

VIC_15_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	1,6	(1,1-2,0)	1,5	(1,1-2,0)	1545
	Femmes	1,2	(0,9-1,5)	1,2	(0,9-1,5)	1594
AGE	3-5	0,6	(0,4-0,7)	0,6	(0,4-0,7)	454
	6-9	1,8	(0,9-2,6)	1,8	(0,9-2,6)	538
	10-13	1,0	(0,7-1,3)	1,0	(0,7-1,3)	448
	14-17	1,7	(1,0-2,3)	1,7	(1,0-2,3)	476
	18-39	1,6	(1,1-2,2)	1,6	(1,1-2,2)	617
	40-64	1,2	(0,8-1,6)	1,2	(0,8-1,6)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	1,3	(1,0-1,6)	1,3	(0,9-1,7)	1966
	Surpoids	1,4	(0,8-2,0)	1,5	(0,8-2,1)	619
	Obésité	1,6	(0,9-2,4)	2,0	(0,9-3,0)	308
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	1,4	(1,0-1,8)	1,4	(1,0-1,8)	1285
	Supérieur de type court	1,1	(0,7-1,4)	1,1	(0,7-1,4)	885
	Supérieur de type long	1,7	(1,0-2,3)	1,6	(1,0-2,3)	914
REGION***	Flandre	1,3	(1,0-1,7)	1,3	(1,0-1,7)	1763
	Wallonie	1,4	(0,9-1,8)	1,4	(0,9-1,9)	1125
TOTAL		1,4	(1,1-1,6)			3139

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 25 | Contribution moyenne du bouillon à l'apport total en vitamine C (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014

VIC_16_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1545
	Femmes	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1594
AGE	3-5	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	454
	6-9	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	538
	10-13	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	448
	14-17	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	476
	18-39	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	617
	40-64	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1966
	Surpoids	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	619
	Obésité	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	308
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1285
	Supérieur de type court	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	885
	Supérieur de type long	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	914
REGION***	Flandre	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1763
	Wallonie	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1125
TOTAL		0,0	(0,0-0,0)			3139

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 26 | Contribution moyenne des produits divers (certains produits végétariens, substituts de repas, produits diététiques) à l'apport total en vitamine C (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014

VIC_17_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	0,1	(0,0-0,3)	0,1	(0,0-0,3)	1545
	Femmes	0,3	(0,1-0,6)	0,3	(0,1-0,6)	1594
AGE	3-5	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	454
	6-9	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	538
	10-13	0,0	(0,0-0,1)	0,0	(0,0-0,1)	448
	14-17	0,7	(0,0-1,5)	0,7	(0,0-1,5)	476
	18-39	0,3	(0,1-0,5)	0,3	(0,1-0,5)	617
	40-64	0,2	(0,0-0,5)	0,2	(0,0-0,5)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	0,2	(0,0-0,5)	0,2	(0,0-0,5)	1966
	Surpoids	0,3	(0,0-0,6)	0,3	(0,0-0,7)	619
	Obésité	0,3	(0,0-0,6)	0,2	(0,0-0,5)	308
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	0,2	(0,0-0,3)	0,2	(0,0-0,3)	1285
	Supérieur de type court	0,3	(0,0-0,6)	0,3	(0,0-0,6)	885
	Supérieur de type long	0,4	(0,0-0,7)	0,4	(-0,1-0,8)	914
REGION***	Flandre	0,3	(0,1-0,5)	0,3	(0,1-0,5)	1763
	Wallonie	0,2	(0,0-0,4)	0,2	(0,0-0,4)	1125
TOTAL		0,2	(0,1-0,4)			3139

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 27 | Contribution moyenne des chips, biscuits salés et apéritifs à l'apport total en vitamine C (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014

VIC_18_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	1,2	(0,8-1,7)	1,2	(0,8-1,7)	1545
	Femmes	0,7	(0,5-1,0)	0,7	(0,5-1,0)	1594
AGE	3-5	0,9	(0,1-1,7)	0,9	(0,1-1,7)	454
	6-9	1,1	(0,6-1,5)	1,1	(0,6-1,5)	538
	10-13	1,4	(0,7-2,2)	1,4	(0,7-2,2)	448
	14-17	2,0	(1,3-2,8)	2,0	(1,3-2,8)	476
	18-39	1,2	(0,7-1,6)	1,2	(0,7-1,6)	617
	40-64	0,6	(0,2-1,0)	0,6	(0,2-1,1)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	1,1	(0,8-1,4)	0,9	(0,6-1,1)	1966
	Surpoids	0,6	(0,3-0,9)	0,6	(0,4-0,9)	619
	Obésité	1,0	(0,0-2,0)	0,9	(0,2-1,7)	308
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	1,1	(0,7-1,5)	1,1	(0,7-1,5)	1285
	Supérieur de type court	1,3	(0,7-1,9)	1,3	(0,7-2,0)	885
	Supérieur de type long	0,5	(0,3-0,7)	0,5	(0,3-0,6)	914
REGION***	Flandre	1,2	(0,8-1,6)	1,2	(0,8-1,6)	1763
	Wallonie	0,7	(0,5-1,0)	0,7	(0,4-0,9)	1125
TOTAL		1,0	(0,7-1,2)			3139

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 28 | Contribution moyenne des compléments alimentaires à l'apport total en vitamine C (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014

VIC_20_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	2,7	(1,7-3,7)	2,7	(1,7-3,8)	1545
	Femmes	4,8	(3,6-6,0)	4,8	(3,6-6,0)	1594
AGE	3-5	3,3	(1,9-4,6)	3,2	(1,9-4,6)	454
	6-9	2,7	(1,1-4,3)	2,7	(1,1-4,4)	538
	10-13	2,1	(1,0-3,1)	2,1	(1,0-3,1)	448
	14-17	1,9	(1,0-2,9)	1,9	(1,0-2,9)	476
	18-39	4,4	(2,9-5,9)	4,3	(2,8-5,8)	617
	40-64	4,0	(2,7-5,4)	4,0	(2,6-5,4)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	3,2	(2,3-4,1)	3,3	(2,2-4,4)	1966
	Surpoids	4,2	(2,6-5,8)	3,9	(2,5-5,3)	619
	Obésité	3,8	(1,8-5,7)	4,2	(1,8-6,5)	308
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	3,6	(2,3-4,8)	3,6	(2,3-4,8)	1285
	Supérieur de type court	3,5	(2,1-4,8)	3,6	(2,1-5,0)	885
	Supérieur de type long	4,4	(2,9-6,0)	4,5	(2,9-6,1)	914
REGION***	Flandre	4,1	(3,0-5,1)	4,1	(3,0-5,2)	1763
	Wallonie	3,1	(2,1-4,1)	3,1	(2,1-4,1)	1125
TOTAL		3,8	(3,0-4,5)			3139

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

6. BIBLIOGRAPHIE

- (1) Hoge Gezondheidsraad. Voedingsaanbevelingen voor België - Partim I: vitamines en sporenelementen. Brussel: HGR; 2015. Report No.: Advies nr. 9164 & 9174.
- (2) Hoge Gezondheidsraad. Voedingsaanbevelingen voor België. Herziening 2009, nr. 8309. Brussel: Hoge Gezondheidsraad; 2009.
- (3) Beaton GH. Criteria of an adequate diet. *Modern nutrition in health and disease* 1994;2:1491-506.
- (4) Carriquiry AL. Assessing the prevalence of nutrient inadequacy. *Public health nutrition* 1999;2(01):23-34.
- (5) EFSA NDA Panel (EFSA Panel on Dietetic Products NaA. Scientific Opinion on Dietary Reference Values for vitamin C. 11, 1-68. 2013.
- (6) IOM (Institute of Medicine). Dietary Reference Intakes for vitamin C, vitamin E, selenium, and carotenoids. Washington, D. C., USA; National Academy Press; 2000.
- (7) Dekkers A, Verkaik-Kloosterman J, van Rossum C, Ocké M. SPADE: Statistical Program to Assess habitual Dietary Exposure. User's manual. Version 2.0. National Institute for Public Health and the Environment (RIVM); 2014 Dec 1.
- (8) Dekkers AL, Verkaik-Kloosterman J, van Rossum CT, Ocke MC. SPADE, a new statistical program to estimate habitual dietary intake from multiple food sources and dietary supplements. *J Nutr* 2014 Dec;144(12):2083-91.
- (9) de Lourdes Samaniego-Vaesken M, Alonso-Aperte E, Varela-Moreiras G. Vitamin food fortification today. *Food & nutrition research* 2012;56.
- (10) National Institute for Public Health and the Environment. Dutch National Food consumption Survey 2007-2010. 2011.
- (11) O'Brien MM, Kiely M, Harrington KE, Robson PJ, Strain JJ, Flynn A. The North/South Ireland food consumption survey: vitamin intakes in 18GÇö64-year-old adults. *Public health nutrition* 2001;4(5a):1069-79.
- (12) Huybrechts I, Maes L, Vereecken C, De Keyzer W, De Bacquer D, De Backer G, et al. High dietary supplement intakes among Flemish preschoolers. *Appetite* 2010;54(2):340-5.
- (13) Mensink GBM, Fletcher R, Gurinovic M, Huybrechts i, Lafay L, Serra-Majem L, et al. Mapping low intake of micronutrients across Europe. *British journal of nutrition* 2013;110(04):755-73.
- (14) Devriese S, Huybrechts i, Moreau M, Van Oyen H. De Belgische Voedselconsumptiepeiling-2004. Brussels, Belgium: Wetenschappelijk Instituut Volksgezondheid; 2006. Report No.: WIV/EPI Reports N2006-016.
- (15) Agence française de sécurité sanitaire des aliments. Étude Individuelle Nationale des Consommations Alimentaires 2 (INCA 2) (2006-2007). Rapport. 2009.
- (16) Novakovic R, Cavelaars A, Geelen A, Nikolic M, Altaba II, Vinas BR, et al. Socio-economic determinants of micronutrient intake and status in Europe: a systematic review. *Public health nutrition* 2014;17(05):1031-45.
- (17) Aggarwal A, Monsivais P, Cook AJ, Drewnowski A. Does diet cost mediate the relation between socioeconomic position and diet quality&quest. *European journal of clinical nutrition* 2011;65(9):1059-66.
- (18) Merten C, Ferrari P, Bakker M, Boss A, Hearty A, Leclercq C, et al. Methodological characteristics of the national dietary surveys carried out in the European Union as included in the European Food Safety Authority (EFSA) Comprehensive European Food Consumption Database. *Food Additives & Contaminants: Part A* 2011;28(8):975-95.
- (19) Livingstone MB, Black AE. Markers of the validity of reported energy intake. *J Nutr* 2003;133(3):895S-920S.

5.7 VITAMINE D

AUTEURS

Isabelle MOYERSOEN

Eveline TEPPERS

Remerciements

Ce travail n'aurait pu être réalisé sans la collaboration de toute une série de personnes. Nos remerciements vont particulièrement à :

Les participants à l'enquête et les enquêteurs qui ont collecté l'information ;

Loes Brocatus, Charlotte Stiévenart et Sofie Van den Abeele pour la préparation et l'organisation du travail de terrain, de même que leur apport dans la gestion de la base de données ;

Ledia Jani pour l'organisation et la logistique de l'enquête, de même que tout le travail en ce qui concerne le lay-out de ce rapport ;

Sarah Bel, Koenraad Cuypers, Karin De Ridder, Thérèse Lebacq, Cloë Ost et Eveline Teppers pour la gestion et l'analyse des données ;

Koenraad Cuypers pour la coordination du projet.

Veillez référer aux résultats de ce chapitre de la manière suivante:

Moyersoen I & Teppers E. Vitamine D. In : Bel S, Tafforeau J (ed.). Enquête de Consommation Alimentaire 2014-2015. Rapport 4. WIV-ISP, Bruxelles, 2016.

TABLE DES MATIÈRES

Résumé	1134
1. Introduction	1136
1.1. Recommandations nutritionnelles	1137
1.1.1. Apport adéquat	1137
1.1.2. Apport maximal tolérable	1138
2. Instruments	1139
2.1. Rappels de consommation alimentaire de heures.....	1139
2.2. Indicateurs	1139
3. Résultats	1140
3.1. Apports habituels	1140
3.2. Recommandations nutritionnelles	1141
3.2.1. Apport adéquat.....	1141
3.2.2. Apport maximal tolérable	1142
3.3. Sources de vitamine D.....	1142
4. Discussion	1145
5. Tableaux	1148
6. Bibliographie	1173

RÉSUMÉ

La vitamine D est une vitamine liposoluble qui joue un rôle important dans la formation osseuse, la fonction musculaire et le fonctionnement du système immunitaire (1). C'est l'une des rares vitamines pouvant être produites par l'organisme. Elle est en effet synthétisée au niveau de la peau par l'action du rayonnement ultraviolet de type B (solaire). En Belgique, la production endogène de vitamine D est assurée d'avril à fin octobre. Pendant les mois d'hiver ou en cas de diminution de l'exposition au soleil, l'être humain dépend pour ses besoins en vitamine D de l'accumulation des réserves et surtout, des apports provenant de l'alimentation et, si nécessaire, des compléments (2). La vitamine D se trouve principalement dans les aliments d'origine animale tels que la viande, le poisson, les produits laitiers et les œufs (3).

Apports habituels

En Belgique, en 2014, les apports moyens en vitamine D provenant de l'alimentation sont de 3,76 µg par jour pour la population belge âgée de 3 à 64 ans. Les compléments apportent une contribution très significative aux apports totaux en vitamine D : les apports habituels cumulés totaux en vitamine D provenant de l'alimentation et des compléments s'élèvent en moyenne à 10,0 µg par jour.

Les hommes tirent en moyenne plus de vitamine D de leur alimentation que les femmes (respectivement 4,09 et 3,47 µg par jour). Lorsque les compléments sont également pris en compte, on observe des apports en vitamine D plus élevés chez les femmes que chez les hommes (respectivement 10,62 et 6,60 µg par jour).

Les apports moyens en vitamine D provenant de l'alimentation augmentent avec l'âge : de 3,30 µg par jour pour les enfants âgés de 3-5 ans à 4,04 µg par jour pour les adultes âgés de 40-64 ans. Lorsque aussi bien l'alimentation que les compléments sont pris en compte, on observe que les apports en vitamine D sont les plus élevés chez les enfants (3-5 et 6-9 ans) et chez les adultes âgés de 40 à 64 ans (respectivement 8,50, 8,56 et 15,79 µg par jour). La différence dans les apports en vitamine D provenant de l'alimentation et des compléments dans les différents groupes d'âge est également plus marquée chez les femmes que chez les hommes (respectivement 21,84 et 15,52 µg par jour pour les adultes entre 40 et 64 ans). Les adolescents tirent quant à eux sensiblement moins de vitamine D des compléments : les apports habituels moyens en vitamine D provenant de l'alimentation et des compléments sont de seulement 5,69 µg par jour pour les 10-13 ans et de 3,85 µg par jour pour les 14-17 ans.

Recommandations nutritionnelles

Selon le Conseil Supérieur de la Santé (CSS), l'**apport de référence de la population (ARP)**¹ en vitamine D est de 10 µg par jour pour les garçons et les filles jusqu'à l'âge de 10 ans. À partir de l'âge de 11 ans, l'apport adéquat est de 10 à 15 µg par jour aussi bien pour les hommes que pour les femmes des différents groupes d'âge.

La médiane des apports habituels en vitamine D est située pour toute la population belge (3-64 ans) en dessous de l'apport adéquat, aussi bien en ce qui concerne les apports provenant de l'alimentation seule que les apports provenant de l'alimentation cumulés avec celui des compléments. Par conséquent, aucune conclusion ne peut être tirée quant à la prévalence d'apport inadéquat en vitamine D.

L'**apport maximal tolérable (AMT)** pour la vitamine D est selon le CSS de 25 µg par jour pour les enfants de 3-10 ans et de 50 µg par jour pour les adolescents et les adultes (11 ans et plus) (1). Ces valeurs correspondent aux valeurs fixées par l'EFSA (3). En 2014, les apports habituels en vitamine D provenant de l'alimentation sont situés, pour toute la population belge (3-64 ans), en dessous de l'AMT. Lorsque les complé-

¹ Le CSS formule pour la vitamine D un apport de référence de la population (ARP). Selon l'EFSA, il est cependant impossible de déterminer des apports de référence de la population pour la vitamine D, et on utilise donc un apport adéquat en tant que valeur de référence. Les valeurs du CSS seront utilisées comme référence, mais elles seront analysées sur la base de l'avis scientifique de l'EFSA concernant les valeurs de référence pour la vitamine D, soit donc en tant qu'apport adéquat (2). L'apport adéquat est utilisé en tant que valeur de référence nutritionnelle lorsqu'il n'y a pas suffisamment de données disponibles pour déterminer des besoins moyens d'une population. Cet apport est supposé être adéquat pour presque toute la population et est basé sur les apports moyens d'une population apparemment en bonne santé (2).

ments sont également pris en compte, 1 % des hommes et 2 % des femmes présentent des apports en vitamine D supérieurs à l'AMT.

Sources alimentaires de vitamine D

Les principales sources alimentaires de vitamine D sont les groupes alimentaires « Viande et produits à base de viande » et « Graisses et huiles », « Produits laitiers et substituts » et « Poissons, coquillages et crustacés », avec des apports moyens respectifs de 23 %, 21 %, 20 % et 10 %.

En Belgique, les margarines et minarines sont enrichies en vitamine D, ainsi que certaines céréales pour le petit déjeuner, certains produits laitiers et substituts d'origine végétale. La vitamine D peut également être apportée sous forme de compléments. Ceux-ci sont recommandés par le CSS pour toute la population belge (1). Les compléments représentent une contribution moyenne de 6 % des apports totaux en vitamine D en comparaison avec les autres groupes alimentaires. Les compléments représentent une plus grande contribution aux apports en vitamine D chez les femmes (9 %) que chez les hommes (3 %).

1. INTRODUCTION

La vitamine D est une vitamine liposoluble qui régule la concentration du calcium et du phosphate dans le sang et assure ainsi la formation osseuse, le développement des dents et la fonction musculaire. La vitamine D joue également un rôle dans la différenciation des cellules épithéliales ainsi que dans le fonctionnement du système immunitaire. De plus en plus de recherches indiquent également une corrélation entre un faible statut en vitamine D et les maladies cardiovasculaires, le cancer colorectal, les maladies auto-immunes, les maladies infectieuses et le diabète de type II (1). Il n'est néanmoins pas clair au stade actuel des connaissances si un statut suboptimal en vitamine D au niveau sérique est plutôt une conséquence ou un facteur de risque pour ces maladies (1;4).

La vitamine D est une molécule semblable aux hormones stéroïdes ; elle est présente dans la nature sous la forme de vitamine D2 (ergocalciférol) et de vitamine D3 (cholécalfiérol). La vitamine D3 (cholécalfiérol) peut être produite par la peau sous l'influence du rayonnement ultraviolet B (rayonnement solaire). La vitamine D3 est également présente dans les aliments d'origine animale tels que viande, poisson, lait et jaunes d'œufs. Les poissons gras, comme le saumon, l'anguille et la sardine, et l'huile de foie de poisson, comme l'huile de foie de morue, contiennent la plus forte concentration de vitamine D3. La vitamine D2 (ergocalciférol) est produite par fermentation et se trouve dans certains champignons (5). Enfin, en cas d'apport excédentaire de vitamine D, celle-ci est stockée dans les tissus musculaires et adipeux. En cas de carence en vitamine D, notre corps fait appel à ces réserves (6).

Comme la vitamine D est présente dans quelques rares aliments seulement, notre alimentation contient trop peu de vitamine D pour répondre à nos besoins. La synthèse endogène par le soleil constitue donc la source la plus importante de vitamine D pour l'être humain (7).

Lorsqu'elle est exposée au soleil, la vitamine D est synthétisée par la peau. Cependant, cette synthèse dépend de la force et de la qualité du rayonnement solaire ; elle est donc fortement influencée par la latitude, les saisons, le moment de la journée, le degré de nébulosité et la durée de l'exposition au soleil (8). À des latitudes plus élevées, comme en Belgique (latitude 49,5 ° N - 51,5 ° N), la synthèse par la peau n'est possible que d'avril à octobre. Une courte exposition quotidienne au soleil, d'un minimum de 15 minutes, avec au moins les mains et la tête nues, est recommandée afin d'assurer une synthèse suffisante par la peau (9). Pendant les mois d'hiver, la vitamine D ne peut pas être synthétisée par la peau et l'humain dépend pour ses besoins en vitamine D de l'accumulation des réserves et surtout, des apports provenant de l'alimentation et, si nécessaire, des compléments (6;9).

La capacité de la peau à produire de la vitamine D diminue avec l'âge. De même, les personnes ayant la peau foncée présentent une production moindre de vitamine D pour la même quantité de rayonnement solaire. Ceci est dû à la plus forte concentration de mélanine dans leur peau (6). Chez les jeunes enfants, une exposition directe au soleil est déconseillée (ombre, écran solaire) afin d'éviter les coups de soleil et de réduire le risque de cancer de la peau (10). Les jeunes enfants, les personnes ayant la peau foncée, les personnes voilées, les personnes âgées ou vivant en institution ou sortant peu à l'extérieur sont donc particulièrement sensibles à une carence en vitamine D (7). Les crampes musculaires à la fin de l'hiver ou au début du printemps sont souvent le résultat d'un manque de vitamine D. Une supplémentation en vitamine D est donc fortement recommandée pour ces groupes cibles (1).

La carence en vitamine D est associée à une faiblesse musculaire, un risque accru de chutes et de fractures ainsi qu'à des troubles de la minéralisation osseuse et de la croissance résultant en malformations squelettiques. Une carence sévère en vitamine D entraîne le rachitisme chez les enfants et l'ostéomalacie chez l'adulte (6).

La carence en vitamine D est en Europe généralement considérée comme un problème majeur de santé publique (7). Les carences en vitamine D résultant d'une exposition au soleil réduite ou d'un apport limité provenant de l'alimentation peuvent cependant être corrigées facilement. Les compléments alimentaires ou les aliments enrichis en vitamine D peuvent aider à prévenir les carences (7).

Comme notre mode de vie actuel se caractérise par de plus longues journées de travail à l'intérieur et moins d'activités à l'extérieur et que notre alimentation ne contient pas suffisamment de vitamine D pour compenser la baisse de la production au cours des mois d'hiver, la supplémentation en vitamine D est recommandée en Belgique non seulement pour les groupes à risque, mais aussi pour l'ensemble de la

population (1;7). Le Conseil Supérieur de la Santé (CSS) recommande, indépendamment des apports provenant de l'alimentation, la prise de compléments de 10 µg par jour pour les enfants à partir de la naissance et de 15 µg par jour pour les adolescents jusqu'à l'âge de 18 ans, en fonction de leur exposition à la lumière du soleil. Pour les adultes, un complément alimentaire de 10 µg par jour est recommandé, passant à 15 µg par jour pour les personnes présentant un risque d'ostéoporose et 20 µg par jour pour les personnes âgées et pendant la grossesse (1).

Cependant, une certaine prudence est recommandée. En cas d'apports agrégés en vitamine D provenant de différentes sources (synthèse endogène, alimentation, aliments enrichis et compléments), il existe un risque d'apports excessifs (11). Des apports excessifs en vitamine D peuvent provoquer hypercalcémie, hypercalciurie et problèmes rénaux, tels que calculs rénaux (1;3). Une surveillance continue du statut en vitamine D au niveau de la population est essentielle pour mener une bonne politique de supplémentation et d'enrichissement.

1.1. RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES

1.1.1. Apport adéquat

Le Conseil Supérieur de la Santé (CSS) définit un apport de référence de la population (ARP) en vitamine D de 10 µg par jour pour les garçons et les filles jusqu'à l'âge de 10 ans. À partir de 11 ans, l'apport adéquat est de 10 à 15 µg par jour aussi bien pour les hommes que pour les femmes des différents groupes d'âge (Tableau 1) (1). Pour cet apport, on se base sur une synthèse minimale par la peau. Dans le cas d'une synthèse endogène suffisante de la vitamine D, les besoins en vitamine D peuvent être inférieurs² (2). Les besoins en vitamine D sont inversement proportionnels aux besoins en calcium (pour la détermination de l'apport adéquat pour la vitamine D, on se base sur un apport suffisant en calcium (6)).

Selon l'EFSA, il est impossible de déterminer des apports de référence de la population pour la vitamine D ; on utilise donc plutôt le concept d'**apport adéquat**³ (AA) en tant que valeur de référence (2). Les apports habituels sont donc comparés de manière qualitative à cette valeur de référence. Plus précisément, si la médiane des apports habituels est supérieure à l'AA, on peut conclure que la prévalence d'apports inadéquats est faible. Par contre, dans la situation inverse où les apports habituels sont inférieurs à l'AA, il est impossible de conclure en ce qui concerne l'adéquation de l'apport (« non défini »). En tant que référence, les valeurs du CSS seront bien utilisées, mais elles seront par contre analysées sur la base de l'avis scientifique de l'EFSA concernant les valeurs de référence pour la vitamine D, c'est à dire en tant qu'apport adéquat.

² La synthèse de la vitamine D dépend de la qualité et de la quantité du rayonnement solaire. Dans les pays proches de l'équateur, en raison de l'intensité du rayonnement solaire, suffisamment de vitamine D peut être synthétisée toute l'année par la peau, et l'exposition au soleil peut être suffisante pour répondre aux besoins en vitamine D. À partir d'une latitude de 41°, il y a des périodes de l'année où aucune synthèse par la peau n'est possible. Pendant ces périodes, l'alimentation devient importante pour répondre aux besoins en vitamine D (2).

³ L'apport adéquat est utilisé en tant que valeur de référence nutritionnelle lorsqu'il n'y a pas suffisamment de données disponibles pour déterminer les besoins moyens d'une population. Cet apport est supposé être adéquat pour presque toute la population et est basé sur les apports habituels moyens d'une population apparemment en bonne santé (2).

Tableau 1 | Recommandations concernant l'apport adéquat de vitamine D en Belgique (en µg par jour), par sexe et par âge, Conseil Supérieur de la Santé, 2015

Age	Sexe	Vitamine D, µg par jour
3-5 ans	H/F	10
6-10 ans	H/F	10
11-13 ans	H/F	10-15
14-17 ans	H/F	10-15
18-39 ans	H/F	10-15
40-64 ans	H/F	10-15

Source: Conseil Supérieur de la Santé, 2015 (1)

1.1.2. Apport maximal tolérable

L'apport maximal tolérable (AMT)⁴ en vitamine D s'élève, selon le CSS, à 25 µg par jour pour les enfants de 3-10 ans et à 50 µg par jour pour les adolescents et les adultes (11 ans et plus) : voir Tableau 2 (1).

Tableau 2 | Recommandations concernant l'apport maximal tolérable de vitamine D en Belgique (en µg par jour), Conseil Supérieur de la Santé, 2015

Age	Sexe	Vitamine D, µg par jour
3-5 ans	H/F	25
6-10 ans	H/F	25
11-13 ans	H/F	50
14-17 ans	H/F	50
18-39 ans	H/F	50
40-64 ans	H/F	50

Source: Conseil Supérieur de la Santé, 2015 (1)

⁴ L'AMT est l'apport maximal considéré selon les données disponibles actuelles comme n'ayant pas d'effet négatif attendu ou observé sur la santé.

2. INSTRUMENTS

2.1. RAPPELS DE CONSOMMATION ALIMENTAIRE DE HEURES

Les participants ont été interrogés à deux reprises par des diététicien(ne)s ayant suivi une formation spécifique. Les participants ont été invités à indiquer tout ce qu'ils avaient bu et mangé au cours des dernières 24 heures, et à préciser les quantités exactes. Afin d'aider au mieux les participants à se souvenir de leur consommation, les différents repas ont d'abord été passés en revue (par ex. petit-déjeuner, dix-heures, etc.). Ce n'est que dans une deuxième phase que les types et les quantités d'aliments consommés pendant chacun des repas ont été rapportés. Durant ces deux interviews, la collecte des données s'est déroulée à l'aide du logiciel standardisé GloboDiet®⁵.

Après avoir effectué un contrôle de qualité, les aliments consommés ont été couplés à des tables de composition des aliments. Chaque table comprend des informations nutritionnelles relatives aux différents produits. En d'autres termes, chaque aliment consommé a donc été associé à son contenu en termes d'énergie, de macronutriments (lipides, glucides, protéines) et de micronutriments (vitamines, minéraux et oligo-éléments), ce qui permet d'étudier l'apport de ces aliments en micronutriments, tels que la vitamine D.

2.2. INDICATEURS

Deux séries d'analyses ont été réalisées sur base des données collectées lors des deux journées d'interview au moyen du logiciel SPADE⁶ (12;13). Le premier type d'analyses permet une estimation des apports habituels en vitamine D provenant de l'alimentation (aliments enrichis inclus), tandis que le second type fait une estimation des apports cumulés habituels en vitamine D provenant de l'alimentation et des compléments alimentaires.

Pour le premier type d'analyses, on a réalisé les estimations à partir d'un modèle qui prend en compte la consommation quotidienne ; pour le second type, les estimations se basent sur un modèle de l'apport combiné provenant de l'alimentation et des compléments. Pour ces dernières analyses, il est nécessaire de prendre en compte la proportion d'individus qui ne consomment pas de compléments alimentaires contenant des vitamines D. Ces informations ont été obtenues via le questionnaire de fréquence de consommation alimentaire ; elles étaient disponibles pour 2395 participants. Parmi ceux-ci 71,3 % ont indiqué ne jamais avoir consommé de compléments alimentaires contenant de la vitamine D.

Les apports habituels en vitamine D sont exprimés en microgrammes par jour. Les résultats sont comparés avec un apport adéquat (AA) et un apport maximal tolérable (AMT).

La qualité des données de 2004 ne permet pas de réaliser une comparaison avec l'apport en vitamine D de la population belge (15-64 ans) en 2014.

⁵ Se référer à la Section « Introduction générale et méthodologie » de l'enquête pour davantage d'informations sur le rappel de consommation alimentaire.

⁶ Se référer à la Section « Introduction générale et méthodologie » de l'enquête pour davantage d'informations concernant le fonctionnement du logiciel SPADE®.

3. RÉSULTATS

3.1. APPORTS HABITUELS

En Belgique, en 2014, les apports moyens en vitamine D provenant de l'alimentation s'élevaient pour la population belge (3-64 ans) à 3,76 µg par jour. La valeur médiane est de 3,33 µg par jour et le percentile de 97,5 de 8,93 µg par jour.

Les compléments apportent une contribution très significative aux apports totaux en vitamine D. Les apports cumulés en vitamine D provenant de l'alimentation et des compléments s'élevaient en effet en moyenne à 10,00 µg par jour (avec une médiane de 3,52 µg par jour et un percentile de 97,5 de 23,97 µg par jour).

Les hommes présentent de plus grands apports moyens en vitamine D provenant de l'alimentation (4,09 µg par jour) que les femmes (3,47 µg par jour). Cette différence est perceptible dans tous les groupes d'âge et de manière significative à partir de l'âge adulte.

Lorsque les compléments alimentaires sont pris en compte, on observe une augmentation des apports totaux en vitamine D de 61 % chez les hommes (6,60 µg par jour) et 206 % (10,62 µg par jour) chez les femmes. Les femmes présentent donc des apports cumulés moyens en vitamine D provenant de l'alimentation et des compléments nettement plus élevés que les hommes.

Les apports habituels en vitamine D provenant de l'alimentation augmentent avec l'âge. Les apports moyens en vitamine D provenant de l'alimentation sont les plus élevés à l'âge adulte plus avancé (40-64 ans) (4,04 µg par jour). Ces apports sont aussi significativement différents des apports moyens chez les enfants (3,30 et 3,35 µg par jour dans les groupes d'âge 3-5 ans et 6-9 ans) et les adolescents (3,41 et 3,47 µg par jour dans les groupes d'âge 10-13 ans et 14-17 ans) (Figure 1).

Lorsque aussi bien l'alimentation que les compléments alimentaires sont pris en compte, on observe par contre que les apports habituels moyens en vitamine D sont les plus élevés chez les enfants (3-5 et 6-9 ans) et les adultes âgés de 40 à 64 ans (respectivement, 8,50 µg par jour, 8,56 µg par jour, et 17,79 µg par jour).

La différence dans les apports habituels dans les différents groupes d'âge est plus prononcée chez les femmes que chez les hommes. Cela est dû à une variation importante de la contribution de la supplémentation chez les femmes présentant des apports moyens provenant de l'alimentation et des compléments étonnamment plus élevés chez les filles de 3-5 ans (12,34 µg par jour) et les femmes de 40-64 ans (14,97 µg par jour). Par contre, les adolescents tirent notablement moins de vitamine D des compléments : les apports en vitamine D provenant de l'alimentation et des compléments s'élevaient à seulement 5,69 µg par jour pour les 10-13 ans et 3,85 µg par jour pour les 14-17 ans (Figure 2).

On n'observe pas de différences dans les apports moyens en vitamine D provenant de l'alimentation en fonction de l'Indice de Masse Corporelle (IMC) ou du niveau d'éducation.

Les apports moyens en vitamine D provenant de l'alimentation sont significativement plus élevés en Flandre qu'en Wallonie (3,98 contre 3,36 µg par jour). Cependant, il n'y a pas de différences régionales significatives, sur la base des limites des intervalles de confiance à 95 %, pour les apports en vitamine D provenant à la fois de l'alimentation et des compléments.

Figure 1 | Apports habituels en vitamine D (en μg par jour) provenant des aliments au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par sexe et par âge, Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014

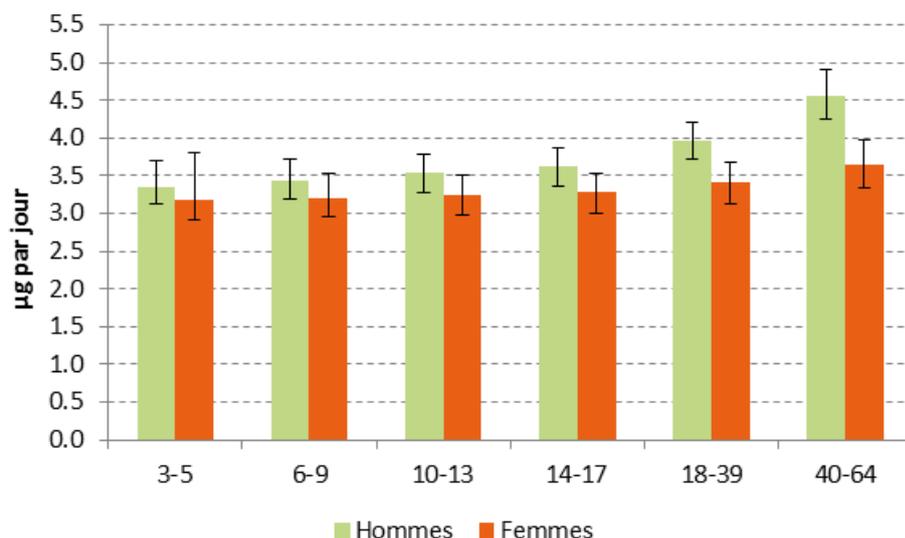
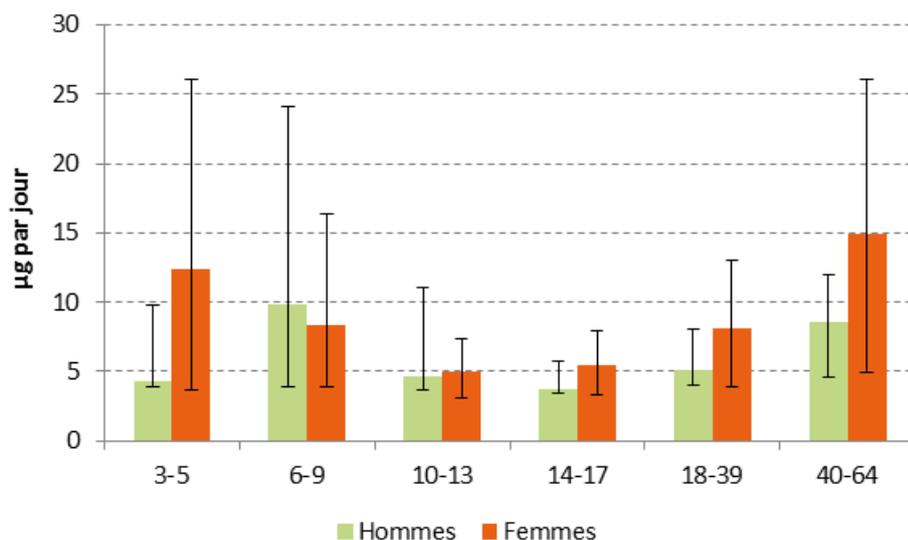


Figure 2 | Apports habituels en vitamine D (en μg par jour) provenant des aliments et des compléments alimentaires au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par sexe et par âge, Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014



3.2. RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES

3.2.1. Apport adéquat

L'apport adéquat (AA) pour la vitamine D est de 10 μg par jour pour les garçons et les filles jusqu'à l'âge de 10 ans. À partir de l'âge de 11 ans, il est de 10 à 15 μg par jour pour les hommes et les femmes des différents groupes d'âge (1).

En Belgique, en 2014, la médiane des apports en vitamine D est inférieure à l'AA pour toute la population belge (3-64 ans), aussi bien en ce qui concerne les apports provenant de l'alimentation que les apports provenant de l'alimentation et des compléments. On ne peut donc tirer aucune conclusion concernant le risque d'apports inadéquats en vitamine D en Belgique.

Chez les adolescents (14-17 ans), le 95^{ème} percentile des apports en vitamine D provenant de l'alimentation et des compléments est aussi inférieur à l'AA (7,77 µg par jour). On peut en conclure que pour les adolescents de 14-17 ans, le risque d'un apport inadéquat en vitamine D provenant de l'alimentation et des compléments est probablement élevé.

3.2.2. Apport maximal tolérable

Le CSS définit un **apport maximal tolérable (AMT)** pour la vitamine D à 25 µg par jour pour les enfants de 3-10 ans et à 50 µg par jour pour les adolescents et les adultes (11 ans et plus) (1).

En Belgique, en 2014, l'ensemble de la population (3-64 ans) présente des apports en vitamine D inférieurs à l'AMT. Lorsque les compléments sont également pris en compte, 1 % des hommes et 2 % des femmes présentent des apports en vitamine D supérieurs à l'AMT. Ces apports excessifs sont principalement observés dans les groupes d'âge présentant des apports élevés en vitamine D provenant de l'alimentation et des compléments, que ce soit chez les garçons 6-9 ans (2 %), les hommes de 40-64 ans (2 %), les filles de 3 à 5 ans (3 %), les filles de 6 à 9 ans (2 %) et les femmes de 40-64 ans (3 %).

3.3. SOURCES DE VITAMINE D

Du fait que peu d'aliments sont une source de vitamine D, celle-ci ne peut être tirée de l'alimentation que dans une mesure limitée. La vitamine D est principalement présente dans les aliments d'origine animale.

En Belgique, en 2014, les groupes alimentaires « Viande, produits dérivés et végétariens », « Matières grasses et huile », « Produits laitiers et substituts » et « Poissons et crustacés » constituent les principales sources alimentaires de vitamine D dans la population belge (3-64 ans), avec des contributions moyennes respectives de 23,3 %, 20,8 %, 19,6 % et 8,7 % (Tableau 3).

Tableau 3 | Contribution des différents groupes d'aliments à l'apport quotidien en vitamine D au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014

Groupes d'aliments	Contribution moyenne à l'apport en vitamine D (%)	Intervalle de confiance à 95 %
Pommes de terre et autres tubercules	0.0	(0.0-0.0)
Légumes	0.0	(0.0-0.0)
Légumineuses	0.0	(0.0-0.0)
Fruits	0.0	(0.0-0.0)
Produits laitiers et substituts	19.6	(18.2-21.0)
Céréales et produits céréaliers	1.7	(1.3-2.1)
Viande, produits dérivés et végétariens	23.3	(21.7-24.9)
Poissons et crustacés	8.7	(7.4-9.9)
Œufs et produits dérivés	5.7	(4.9-6.6)
Matières grasses et huile	20.8	(19.3-22.2)
Sucre et confiseries	3.2	(2.5-3.9)
Pâtisseries et biscuits sucrés	8.0	(7.2-8.9)
Boissons non alcoolisées	0.0	(0.0-0.0)
Boissons alcoolisées	0.0	(0.0-0.0)
Condiments, sauces, épices	2.5	(1.9-3.1)
Bouillon	0.0	(0.0-0.0)
Divers*	0.3	(0.1-0.5)
Snacks**	0.3	(0.2-0.4)
Compléments alimentaires	5.9	(4.8-7.1)

Source: Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014

Pourcentages pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

* Certains produits végétariens, substituts de repas, produits diététiques.

** Chips, biscuits salés, apéritifs.

Voir la section « Tableaux » pour plus d'informations sur la contribution de chaque groupe alimentaire aux apports totaux en vitamine D, ventilée par sexe, âge, indice de masse corporelle, niveau d'éducation, lieu de résidence et année d'étude (2004 contre 2014).

Les principales différences significatives en bref sont les suivantes:

- Les apports en vitamine D provenant de la viande sont plus élevés chez les hommes que chez les femmes (25,0 % contre 21,6 %).
- Chez les femmes, c'est en particulier la contribution des compléments aux apports totaux en vitamine D qui est significativement plus élevée que chez les hommes (8,8 % contre 3,0 %).

- En Belgique, les margarines et les minarines ainsi que certaines céréales pour petit déjeuner, boissons et produits laitiers sont enrichis en vitamine D. Les apports en vitamine D provenant des aliments enrichis n'ont pas été étudiés séparément.
- La vitamine D peut également être apportée sous forme de compléments. De tous les micronutriments (vitamines et minéraux) étudiés dans l'enquête de consommation alimentaire 2014-15, les compléments alimentaires contribuent le plus aux apports totaux en vitamine D, à savoir 5,9 % par rapport à des contributions de 1,2 % (calcium) à 3,9 % (vitamine C) pour les autres micronutriments.

4. DISCUSSION

La vitamine D est une vitamine liposoluble qui est importante pour la formation des os, le développement des dents et la fonction musculaire. La vitamine D joue également un rôle dans le fonctionnement du système immunitaire, et les recherches en cours montrent une corrélation entre un statut suboptimal en vitamine D et les maladies cardio-vasculaires, les cancers, le diabète de type II et les maladies auto-immunes (1;4).

La vitamine D est l'une des rares vitamines pouvant être produite par l'organisme (elle est synthétisée dans la peau par l'action du rayonnement solaire). La synthèse endogène constitue même la principale source de vitamine D (7). Des facteurs tels que la latitude, la saison et les conditions météorologiques déterminent la mesure dans laquelle la qualité et la quantité du rayonnement solaire sont suffisantes pour permettre la synthèse par la peau (8). À partir d'une latitude de 40° et plus (dans l'hémisphère Nord), l'intensité du rayonnement solaire ne suffit pas pour permettre la synthèse par la peau d'octobre à mars. Afin d'assurer des apports suffisants en vitamine D, la plupart des Européens dépendent au cours de cette période de la réserve constituée, des apports provenant de l'alimentation et éventuellement de compléments alimentaires (9).

Cependant, les sources alimentaires de vitamine D sont limitées et principalement présentes dans les produits d'origine animale. En Belgique, les groupes alimentaires de la viande et produits carnés (23 %), celui des graisses et huiles (21 %), des produits laitiers et substituts (20 %) et des poissons, coquillages et crustacés (10 %) constituent les principales sources alimentaires de vitamine D.

Les apports en vitamine D provenant de la viande sont plus élevés chez les hommes que chez les femmes (25 % contre 22 %). Aux Pays-Bas, on observe une contribution remarquablement importante des graisses (36 %), suivies par la viande (20 %) et les poissons et crustacés (8 %). En Irlande et au Royaume-Uni, la viande s'avère également constituer la principale source de vitamine D. Le poisson et les œufs sont la principale source de vitamine D en France, en Espagne et dans les pays plus nordiques. Les produits laitiers enrichis représentent par contre une contribution importante aux apports en vitamine D en Finlande et en Suède (7).

La vitamine D peut également être apportée sous forme de compléments. En Belgique, 28 %⁷ de la population belge prend un complément de vitamine D. Chez les femmes, la contribution moyenne des compléments aux apports totaux en vitamine D par rapport aux autres groupes alimentaires est significativement plus élevée que chez les hommes (9 % contre 3 %).

En Belgique, les margarines et minarines, ainsi que des céréales pour petit déjeuner, les produits laitiers et les alternatives végétales sont enrichis en vitamine D.

Pour les adultes en Europe, les apports habituels moyens en vitamine D provenant de l'alimentation uniquement varient de 1,1 (femmes espagnoles, 18-64 ans) à 8,2 µg par jour (hommes finlandais, 27-74 ans). Pour les enfants âgés de 4 à 10 ans, les apports varient de 1,4 à 2,7 µg par jour. Enfin, pour les adolescents âgés de 11 à 18 ans, les apports varient de 1,6 à 4,0 µg par jour. Et lorsque les compléments sont également pris en compte, les apports habituels moyens en vitamine D s'élèvent en Europe de 1,8 à 23,5 µg par jour pour les adultes, de 1,8 g à 6,6 g µg par jour pour les enfants (4-11 ans) (14) et de 1,8 à 4,4 µg par jour chez les adolescents (11-17 ans) (7). Ces chiffres montrent que, en général en Europe, les apports habituels moyens en vitamine D provenant uniquement de l'alimentation sont relativement faibles et que les compléments peuvent augmenter cet apport de manière significative. Les mêmes tendances ont été observées en Belgique.

Les apports habituels moyens en vitamine D provenant de l'alimentation sont de 3,76 µg par jour pour la population belge âgée de 3 à 64 ans. Lorsque les apports provenant des compléments sont également pris en compte, ces apports passent à 10,00 µg par jour. Les hommes présentent des apports moyens en vitamine D provenant de l'alimentation plus élevés que les femmes (4,09 contre 3,47 µg par jour). Lorsque les compléments sont également pris en compte, on observe une plus grande augmentation des apports en vitamine D chez les femmes (206 %) que chez les hommes (61 %).

⁷ Pourcentage non pondéré basé sur le questionnaire de fréquence de consommation alimentaire (FFQ).

En Belgique, en 2014, les apports habituels en vitamine D provenant de l'alimentation uniquement augmentent avec l'âge. En outre, les compléments représentent une contribution significative aux apports totaux en vitamine D et ce principalement chez les enfants de 3 à 9 ans et les adultes de 40 à 64 ans. L'augmentation des apports habituels moyens en vitamine D provenant des compléments est significativement plus faible chez les adolescents (11-67 %) que dans les autres groupes d'âge.

Aux Pays-Bas, on observe que tant les apports en vitamine D provenant de l'alimentation que de l'alimentation et des compléments augmentent avec l'âge. Lorsque les compléments sont pris en compte, on observe des apports exprimés en termes de pourcentages (6 % à 21 %) plus faibles qu'en Belgique (11 à 291 %) (15).

Pour la population belge l'apport adéquat a été fixé à 10-15 µg par jour (1). Bien que les compléments puissent contribuer de manière significative aux apports totaux en vitamine D, la médiane pour la vitamine D provenant de l'alimentation et des compléments pour toute la population belge est inférieure à l'AA. On ne peut donc tirer aucune conclusion concernant le risque d'apports inadéquats en vitamine D provenant de l'alimentation en Belgique.

Plusieurs études européennes montrent que les apports en vitamine D sont souvent inférieurs aux recommandations (16;17). Cela se manifeste également lorsque les apports moyens susmentionnés sont comparés aux apports de 15 µg par jour formulés par l'EFSA (2). Les faibles apports en vitamine D provenant de l'alimentation et des compléments observés en Belgique ne constituent donc pas une exception en Europe.

Une certaine prudence est cependant requise pour l'interprétation des données. La formulation par l'EFSA d'un apport adéquat de 15 µg par jour a été basée sur une synthèse endogène minimale. La synthèse sous l'influence du rayonnement UVB du soleil reste cependant la principale source de vitamine D. En cas de synthèse endogène suffisante, l'AA est par conséquent inférieur⁸ (2). Pour avoir une bonne idée du statut en vitamine D, aussi bien les apports provenant de l'alimentation et des compléments que la production via la peau sous l'influence du rayonnement UVB doivent être pris en compte (9).

La vitamine D est transformée dans le foie en 25-hydroxyvitamine D. La teneur en 25-hydroxyvitamine D dans le plasma est un bon marqueur pour le statut en vitamine D provenant à la fois de la synthèse endogène et des diverses sources alimentaires (2).

Au cours des dernières années, de nombreuses recherches ont été menées sur le rôle de la vitamine D et la concentration sérique minimale nécessaire en 25-hydroxyvitamine D pour un statut optimal en vitamine D. En 2004, afin d'obtenir un statut adéquat en vitamine D, la quantité optimale de 25-hydroxyvitamine D dans le sang est passée de 30 nmol/l à 50 nmol/l. Certaines études révèlent un effet protecteur contre les maladies cardio-vasculaires, les maladies infectieuses et le diabète de type II pour un niveau sérique de 75 à 80 nmol/l. La preuve n'est ni suffisante ni univoque, et pour des apports aussi élevés, le risque de dépassement de l'AMT de 50 µg par jour est également présent (9). Pour assurer un statut optimal en vitamine D, la concentration sérique doit, selon EFSA, être d'au moins 50 nmol/l (1;2). Ceci correspond à des apports en vitamine D de 15 µg par jour (1;2). Cependant, il n'y a pas de consensus concernant le statut optimal en vitamine D (18).

Pour la Belgique, il existe peu de données disponibles sur les concentrations sériques de 25-(OH) D. Aux Pays-Bas et par extension, en Europe, des carences ont été observées sur la base des concentrations sériques de 25-(OH) D dans tous les groupes d'âge de la population (7;9;17). Notre mode de vie moderne est caractérisé par davantage de temps (libre) passé à l'intérieur. Les données obtenues montrent que le risque d'apport inadéquat n'existe pas seulement pour certains groupes à risque chez lesquels la synthèse endogène est plus faible, mais que la source alimentaire limitée pour la vitamine D et notre mode de vie augmentent clairement le risque d'exposition réduite au soleil et, par conséquent, d'apports trop faibles en vitamine D (7).

⁸ La synthèse de la vitamine D dépend de la qualité et de la quantité du rayonnement solaire. Dans les pays proches de l'équateur, en raison de l'intensité du rayonnement solaire, suffisamment de vitamine D peut être synthétisée toute l'année par la peau, et l'exposition au soleil peut être suffisante pour répondre aux besoins en vitamine D. À partir d'une latitude de 41°, il y a des périodes de l'année où aucune synthèse par la peau n'est possible. Pendant ces périodes, l'alimentation devient importante pour répondre aux besoins en vitamine D (EFSA, 2016).

En Europe, il règne donc une préoccupation générale sur les risques pour la santé associés à un trop faible statut en vitamine D. Cependant, il n'y a toujours pas de consensus sur l'apport et le statut optimaux en vitamine D, ce qui fait qu'il est difficile de comparer différentes études. Il est toutefois généralement admis que la prévention d'une déficience en vitamine D constitue une priorité dans le domaine de la santé publique. Grâce à une politique adaptée de supplémentation et d'enrichissement, le problème de carence en vitamine D est facile à résoudre. En Finlande, par exemple, avec des apports supérieurs provenant de la consommation fréquente de poissons gras, une politique nationale d'enrichissement et de supplémentation a conduit à des apports adéquats en vitamine D (7;9).

Sur la base de la préoccupation générale concernant la déficience en vitamine D en Europe, le niveau d'apport adéquat (AA) pour la vitamine D a augmenté au cours des 10 dernières années, et différentes instances nationales (CSS) et internationales (OIM, EFSA) ont modifié leurs avis en matière de supplémentation. Vu que plusieurs facteurs, tels que l'exposition au soleil, la proportion de groupes à risque au sein de la population (jeunes enfants, personnes âgées, femmes voilées, etc.), les apports provenant de l'alimentation, etc. jouent un rôle important dans le statut en vitamine D d'une population, aucune recommandation générale ne peut être formulée pour l'Europe, mais ces dernières devront varier d'un pays à l'autre (7).

Le CSS recommande, indépendamment de l'alimentation, des apports provenant de compléments à hauteur de 10 µg par jour pour les enfants à partir de la naissance et de 15 µg par jour pour les adolescents jusqu'à l'âge de 18 ans (en fonction de leur exposition à la lumière du soleil). Pour les adultes, un complément alimentaire à concurrence de 10 µg de Vitamine D par jour est recommandé, passant à 15 µg par jour pour les personnes présentant un risque d'ostéoporose et à 20 µg par jour pour les personnes âgées et pendant la grossesse (1).

L'enquête de consommation alimentaire 2014-15 révèle que ces recommandations du CSS ne sont encore suffisamment observées en Belgique. En effet, seulement 28 %⁹ de la population déclaraient avoir pris un complément contenant de la vitamine D. En outre, la table de composition des compléments alimentaires consommés révèle que ces derniers sont apportés sous différents dosages. Ces différences dans les apports provenant des compléments sont perceptibles dans le haut de la distribution des quantités de vitamine D consommée. En effet, c'est au niveau des percentiles 95 et 97,5 que l'on observe les plus grandes différences dans les apports au sein de la population.

Les différences dans les dosages des compléments résultent également du manque de clarté qui existe dans la littérature sur le statut optimal en vitamine D.

En outre, les données sur les apports en vitamine D en 2014 montrent qu'en dépit du fait que 28 % seulement de la population prend des compléments, on observe déjà un apport excessif de 1 à 2 % au niveau de la population. En cas de consommation de compléments, une certaine prudence reste de mise. Il est donc important, si l'on recommande à la population de prendre des compléments de Vitamine D, d'évaluer régulièrement le statut des apports provenant de l'alimentation et des compléments au niveau de la population afin d'exclure le risque d'apports excessifs. De même, la nécessité d'un avis sans ambiguïté sur la supplémentation et le dosage des compléments se pose également. Il semble en outre opportun de promouvoir, outre une recommandation en termes de supplémentation, une exposition suffisante mais prudente au soleil, ainsi qu'une alimentation saine et équilibrée.

⁹ Pourcentage non pondéré basé sur le questionnaire de fréquence de consommation alimentaire (FFQ).

5. TABLEAUX

- Tableau 1** | Recommandations concernant l'apport adéquat de vitamine D en Belgique (en µg par jour), par sexe et par âge, Conseil Supérieur de la Santé, 2015 1138
- Tableau 2** | Recommandations concernant l'apport maximal tolérable de vitamine D en Belgique (en µg par jour), Conseil Supérieur de la Santé, 2015. 1138
- Tableau 3** | Contribution des différents groupes d'aliments à l'apport quotidien en vitamine D au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014. 1143
- Tableau 4** | Apports habituels en vitamine D (en µg par jour) provenant de l'alimentation, au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par sexe et par âge, Belgique, 2014 1150
- Tableau 5** | Apports habituels en vitamine D (en µg par jour) provenant de l'alimentation, au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014 1151
- Tableau 6** | Apports habituels en vitamine D (en µg par jour) provenant des aliments et des suppléments, au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par sexe et par âge, Belgique, 2014. 1152
- Tableau 7** | Apports habituels en vitamine D (en µg par jour) provenant des aliments et des suppléments, au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014 1153
- Tableau 8** | Contribution moyenne des pommes de terre et autres tubercules à l'apport en vitamine D total (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014 1154
- Tableau 9** | Contribution moyenne des légumes à l'apport en vitamine D total (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014. 1155
- Tableau 10** | Contribution moyenne des légumineuses à l'apport en vitamine D total (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014 1156
- Tableau 11** | Contribution moyenne des fruits à l'apport en vitamine D total (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014. 1157
- Tableau 12** | Contribution moyenne des produits laitiers et substituts à l'apport en vitamine D total (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014 1158
- Tableau 13** | Contribution moyenne des céréales et produits céréaliers à l'apport en vitamine D total (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014 1159
- Tableau 14** | Contribution moyenne de la viande, des préparations à base de viande et des produits de substitution à l'apport en vitamine D total (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014. 1160
- Tableau 15** | Contribution moyenne du poisson, des préparations à base de poisson, des coquillages et des crustacés à l'apport en vitamine D total (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014 1161
- Tableau 16** | Contribution moyenne des œufs et produits dérivés à l'apport en vitamine D total (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014. 1162
- Tableau 17** | Contribution moyenne des matières grasses et des huiles à l'apport en vitamine D total (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014 1163

Tableau 18 Contribution moyenne du sucre et des confiseries à l'apport en vitamine D total (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014	1164
Tableau 19 Contribution moyenne des pâtisseries et biscuits sucrés à l'apport en vitamine D total (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014	1165
Tableau 20 Contribution moyenne des boissons non alcoolisées à l'apport en vitamine D total (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014	1166
Tableau 21 Contribution moyenne des boissons alcoolisées à l'apport en vitamine D total (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014	1167
Tableau 22 Contribution moyenne des condiments, sauces et épices à l'apport en vitamine D total (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014	1168
Tableau 23 Contribution moyenne du bouillon à l'apport en vitamine D total (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014	1169
Tableau 24 Contribution moyenne des produits divers (certains produits végétariens, substituts de repas, produits diététiques) à l'apport en vitamine D total (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014	1170
Tableau 25 Contribution moyenne des chips, biscuits salés et apéritifs à l'apport en vitamine D total (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014	1171
Tableau 26 Contribution moyenne des compléments alimentaires à l'apport en vitamine D total (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014	1172

Tableau 4 | Apports habituels en vitamine D (en µg par jour) provenant de l'alimentation, au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par sexe et par âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95 % Moyenne	P5	P50	P95	P97,5	Prévalence d'apports inadéquats	% > AMT	n	N
Hommes	3-5	3.35	(3.12-3.69)	1.11	2.93	7.05	8.27	NA	0	230	230
	6-9	3.43	(3.19-3.71)	1.14	3.00	7.21	8.45	NA	0	279	279
	10-13	3.53	(3.28-3.78)	1.17	3.08	7.39	8.66	NA	0	210	210
	14-17	3.62	(3.36-3.86)	1.21	3.16	7.57	8.87	NA	0	240	240
	18-39	3.96	(3.71-4.20)	1.33	3.47	8.24	9.65	NA	0	304	305
	40-64	4.55	(4.24-4.90)	1.56	4.00	9.4	10.99	NA	0	284	284
Femmes	3-5	3.18	(2.92-3.80)	1.25	2.85	6.24	7.23	NA	0	224	224
	6-9	3.21	(2.96-3.52)	1.26	2.88	6.3	7.3	NA	0	259	259
	10-13	3.25	(2.98-3.51)	1.28	2.91	6.37	7.38	NA	0	239	239
	14-17	3.29	(3.00-3.54)	1.29	2.94	6.45	7.46	NA	0	239	239
	18-39	3.42	(3.12-3.67)	1.35	3.06	6.69	7.74	NA	0	315	315
	40-64	3.64	(3.34-3.98)	1.44	3.26	7.11	8.22	NA	0	322	322

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyenne et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

AMT = apport maximal tolérable.

NA = non disponible.

n = nombre de personnes ayant un apport positif en vitamine D au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 5 | Apports habituels en vitamine D (en µg par jour) provenant de l'alimentation, au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95% Moyenne	P5	P50	P95	P97,5	Prévalence d'apports inadéquats	% > AMT	n	N
SEXE	Hommes	4,09	(3,87-4,34)	1,35	3,57	8,60	10,09	NA	0	1547	1548
	Femmes	3,47	(3,22-3,74)	1,36	3,10	6,81	7,88	NA	0	1598	1598
AGE	3-5	3,30	(3,09-3,79)	1,16	2,91	6,73	7,84	NA	0	454	454
	6-9	3,35	(3,14-3,55)	1,18	2,96	6,83	7,96	NA	0	538	538
	10-13	3,41	(3,19-3,60)	1,21	3,01	6,95	8,09	NA	0	449	449
	14-17	3,47	(3,26-3,64)	1,23	3,07	7,06	8,22	NA	0	479	479
	18-39	3,68	(3,48-3,86)	1,31	3,26	7,48	8,69	NA	0	619	620
	40-64	4,04	(3,80-4,31)	1,46	3,59	8,17	9,49	NA	0	606	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	3,93	(3,45-3,92)	1,37	3,45	8,11	9,49	NA	0	1969	1970
	Surpoids	3,78	(3,83-4,94)	1,51	3,40	7,33	8,46	NA	0	619	619
	Obésité	3,35	(3,49-4,32)	1,09	2,94	7,02	8,19	NA	0	310	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	3,77	(3,52-4,01)	1,27	3,31	7,84	9,17	NA	0	1290	1290
	Supérieur de type court	3,69	(3,47-4,00)	1,42	3,27	7,40	8,64	NA	0	884	885
	Supérieur de type long	3,87	(3,42-4,19)	1,34	3,39	8,03	9,40	NA	0	916	916
REGION*	Flandre	3,98	(3,83-4,37)	1,48	3,55	7,96	9,23	NA	0	1765	1766
	Wallonie	3,36	(2,97-3,41)	1,16	2,93	7,01	8,24	NA	0	1126	1126
TOTAL		3,76	(3,58-3,96)	1,33	3,33	7,67	8,93	NA	0	3145	3146

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyenne, percentiles et pourcentages pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

AMT = apport maximal tolérable.

NA = non disponible.

n = nombre de personnes ayant un apport positif en vitamine D au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 6 | Apports habituels en vitamine D (en µg par jour) provenant des aliments et des suppléments, au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par sexe et par âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95 % Moyenne	P5	P50	P95	P97,5	Prévalence d'apports inadéquats	% > AMT	n	N
Hommes	3-5	4,31	(3,84-9,73)	1,17	3,40	10,72	12,65	NA	0,05	230	230
	6-9	9,84	(3,86-24,15)	1,23	3,48	12,00	22,11	NA	2,41	279	279
	10-13	4,65	(3,65-11,05)	1,21	3,29	8,82	10,84	NA	0,35	210	210
	14-17	3,71	(3,45-5,69)	1,22	3,20	7,86	9,37	NA	0,00	240	240
	18-39	5,12	(4,03-8,02)	1,35	3,60	9,60	11,77	NA	0,33	304	305
	40-64	8,53	(4,54-12,00)	1,56	4,15	12,99	32,62	NA	2,09	284	284
Femmes	3-5	12,34	(3,67-26,10)	1,21	3,16	15,52	31,54	NA	2,97	224	224
	6-9	8,32	(3,91-16,42)	1,21	3,02	11,21	18,22	NA	1,97	259	259
	10-13	4,97	(3,13-7,34)	1,17	2,80	7,15	9,92	NA	0,52	239	239
	14-17	5,41	(3,25-7,94)	1,20	2,88	7,88	11,22	NA	0,69	239	239
	18-39	8,10	(3,94-13,03)	1,28	3,17	13,46	22,33	NA	1,27	315	315
	40-64	14,97	(4,98-26,12)	1,40	3,60	21,84	102,84	NA	3,08	322	322

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyenne, percentiles et pourcentages pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

AMT = apport maximal tolérable.

NA = non disponible.

n = nombre de personnes ayant un apport positif en vitamine D au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 7 | Apports habituels en vitamine D (en µg par jour) provenant des aliments et des suppléments, au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95% Moyenne	P5	P50	P95	P97,5	Prévalence d'apports inadéquats	% > AMT	n	N
SEXE	Hommes	6,60	(4,61-8,58)	1,37	3,74	10,71	14,43	NA	1,12	1547	1548
	Femmes	10,62	(5,7-14,84)	1,29	3,26	15,50	27,31	NA	2,02	1598	1598
AGE	3-5	8,50	(4,04-17,53)	1,18	3,29	11,84	16,70	NA	1,44	454	454
	6-9	8,56	(4,42-21,93)	1,19	3,19	11,30	17,96	NA	1,79	538	538
	10-13	5,69	(3,50-8,04)	1,17	3,05	7,99	10,23	NA	0,66	449	449
	14-17	3,85	(3,45-5,33)	1,20	3,04	7,77	9,57	NA	0,07	479	479
	18-39	6,17	(4,35-9,33)	1,28	3,41	10,93	16,10	NA	0,60	619	620
	40-64	15,79	(5,56-18,44)	1,47	3,92	20,89	161,09	NA	3,62	606	606
REGION*	Flandre	6,62	(4,98-9,05)	1,41	3,69	12,35	18,14	NA	0,61	1765	1766
	Wallonie	7,56	(4,46-12,82)	1,21	3,17	10,11	18,61	NA	1,72	1126	1126
TOTAL		10,00	(5,82-11,38)	1,31	3,52	12,63	23,97	NA	1,87	3145	3146

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyenne, percentiles et pourcentages pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

AMT = apport maximal tolérable.

NA = non disponible.

n = nombre de personnes ayant un apport positif en vitamine D au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 8 | Contribution moyenne des pommes de terre et autres tubercules à l'apport en vitamine D total (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014

VID_01_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1541
	Femmes	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1587
AGE	3-5	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	454
	6-9	0,0	(0,0-0,1)	0,0	(0,0-0,1)	536
	10-13	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	446
	14-17	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	475
	18-39	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	616
	40-64	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	601
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1961
	Surpoids	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	617
	Obésité	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	305
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1282
	Supérieur de type court	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	882
	Supérieur de type long	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	910
REGION***	Flandre	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1757
	Wallonie	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1120
TOTAL		0,0	(0,0-0,0)			3128

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Pourcentage moyen de la contribution des 18 groupes (Epic-Soft) d'aliments et des compléments alimentaires par rapport à la consommation totale. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 9 | Contribution moyenne des légumes à l'apport en vitamine D total (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014

VID_02_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1541
	Femmes	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1587
AGE	3-5	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	454
	6-9	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	536
	10-13	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	446
	14-17	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	475
	18-39	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	616
	40-64	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	601
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1961
	Surpoids	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	617
	Obésité	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	305
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1282
	Supérieur de type court	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	882
	Supérieur de type long	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	910
REGION***	Flandre	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1757
	Wallonie	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1120
TOTAL		0,0	(0,0-0,0)			3128

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Pourcentage moyen de la contribution des 18 groupes (Epic-Soft) d'aliments et des compléments alimentaires par rapport à la consommation totale. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 10 | Contribution moyenne des légumineuses à l'apport en vitamine D total (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014

VID_03_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1541
	Femmes	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1587
AGE	3-5	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	454
	6-9	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	536
	10-13	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	446
	14-17	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	475
	18-39	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	616
	40-64	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	601
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1961
	Surpoids	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	617
	Obésité	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	305
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1282
	Supérieur de type court	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	882
	Supérieur de type long	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	910
REGION***	Flandre	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1757
	Wallonie	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1120
TOTAL		0,0	(0,0-0,0)			3128

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Pourcentage moyen de la contribution des 18 groupes (Epic-Soft) d'aliments et des compléments alimentaires par rapport à la consommation totale. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 11 | Contribution moyenne des fruits à l'apport en vitamine D total (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014

VID_04_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1541
	Femmes	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1587
AGE	3-5	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	454
	6-9	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	536
	10-13	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	446
	14-17	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	475
	18-39	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	616
	40-64	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	601
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1961
	Surpoids	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	617
	Obésité	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	305
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1282
	Supérieur de type court	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	882
	Supérieur de type long	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	910
REGION***	Flandre	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1757
	Wallonie	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1120
TOTAL		0,0	(0,0-0,0)			3128

SouSource : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Pourcentage moyen de la contribution des 18 groupes (Epic-Soft) d'aliments et des compléments alimentaires par rapport à la consommation totale. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 12 | Contribution moyenne des produits laitiers et substituts à l'apport en vitamine D total (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014

VID_05_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	19,5	(17,5-21,4)	19,5	(17,5-21,5)	1541
	Femmes	19,7	(17,7-21,7)	19,7	(17,7-21,7)	1587
AGE	3-5	18,6	(15,8-21,3)	18,6	(15,8-21,4)	454
	6-9	17,2	(14,5-19,9)	17,2	(14,5-19,9)	536
	10-13	17,9	(15,7-20,2)	17,9	(15,6-20,2)	446
	14-17	17,7	(15,2-20,2)	17,7	(15,2-20,2)	475
	18-39	21,0	(18,3-23,6)	21,0	(18,3-23,7)	616
	40-64	19,4	(17,0-21,9)	19,4	(17,0-21,8)	601
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	19,5	(17,6-21,4)	19,6	(17,2-22,0)	1961
	Surpoids	22,3	(19,3-25,3)	22,0	(19,2-24,8)	617
	Obésité	16,2	(13,1-19,4)	16,7	(13,6-19,8)	305
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	17,7	(15,7-19,7)	17,7	(15,7-19,7)	1282
	Supérieur de type court	21,9	(19,2-24,5)	21,9	(19,2-24,5)	882
	Supérieur de type long	19,8	(17,0-22,6)	19,7	(16,8-22,7)	910
REGION***	Flandre	19,6	(17,9-21,4)	19,7	(17,9-21,5)	1757
	Wallonie	21,4	(18,6-24,1)	21,5	(18,7-24,2)	1120
TOTAL		19,6	(18,2-21,0)			3128

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Pourcentage moyen de la contribution des 18 groupes (Epic-Soft) d'aliments et des compléments alimentaires par rapport à la consommation totale. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 13 | Contribution moyenne des céréales et produits céréaliers à l'apport en vitamine D total (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014

VID_06_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	2,0	(1,4-2,6)	1,9	(1,3-2,5)	1541
	Femmes	1,4	(1,0-1,8)	1,4	(1,0-1,8)	1587
AGE	3-5	4,5	(2,8-6,2)	4,5	(2,8-6,3)	454
	6-9	4,5	(3,2-5,9)	4,5	(3,2-5,8)	536
	10-13	4,7	(2,8-6,5)	4,7	(2,8-6,6)	446
	14-17	2,8	(1,5-4,1)	2,8	(1,5-4,1)	475
	18-39	1,4	(0,7-2,1)	1,4	(0,7-2,1)	616
	40-64	0,6	(0,1-1,0)	0,6	(0,1-1,0)	601
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	1,9	(1,4-2,4)	1,6	(0,9-2,3)	1961
	Surpoids	1,3	(0,5-2,0)	1,9	(1,0-2,7)	617
	Obésité	1,2	(0,4-2,0)	2,1	(1,0-3,1)	305
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	1,9	(1,3-2,4)	1,9	(1,4-2,4)	1282
	Supérieur de type court	1,6	(0,9-2,4)	1,6	(0,9-2,3)	882
	Supérieur de type long	1,4	(0,7-2,1)	1,3	(0,6-1,9)	910
REGION***	Flandre	1,6	(1,1-2,0)	1,5	(1,0-2,0)	1757
	Wallonie	2,2	(1,5-2,9)	2,1	(1,4-2,9)	1120
TOTAL		1,7	(1,3-2,1)			3128

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Pourcentage moyen de la contribution des 18 groupes (Epic-Soft) d'aliments et des compléments alimentaires par rapport à la consommation totale. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 14 | Contribution moyenne de la viande, des préparations à base de viande et des produits de substitution à l'apport en vitamine D total (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014

VID_07_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	25,0	(22,7-27,4)	25,0	(22,5-27,4)	1541
	Femmes	21,6	(19,5-23,7)	21,6	(19,5-23,7)	1587
AGE	3-5	19,9	(16,7-23,1)	19,9	(16,7-23,1)	454
	6-9	20,6	(17,9-23,3)	20,6	(17,9-23,3)	536
	10-13	27,5	(24,2-30,8)	27,4	(24,2-30,7)	446
	14-17	25,1	(22,1-28,2)	25,1	(22,1-28,1)	475
	18-39	25,0	(22,0-27,9)	25,0	(22,0-27,9)	616
	40-64	21,7	(18,9-24,5)	21,8	(19,0-24,6)	601
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	23,0	(21,0-25,0)	22,3	(20,0-24,7)	1961
	Surpoids	22,1	(19,0-25,3)	21,9	(19,1-24,8)	617
	Obésité	27,1	(22,3-32,0)	27,5	(23,2-31,8)	305
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	23,5	(21,1-26,0)	23,5	(21,1-25,9)	1282
	Supérieur de type court	24,2	(21,2-27,3)	24,6	(21,5-27,6)	882
	Supérieur de type long	21,6	(18,7-24,5)	21,2	(18,1-24,4)	910
REGION***	Flandre	21,8	(19,9-23,8)	21,8	(19,8-23,8)	1757
	Wallonie	25,2	(22,6-27,8)	25,3	(22,6-28,0)	1120
TOTAL		23,3	(21,7-24,9)			3128

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Pourcentage moyen de la contribution des 18 groupes (Epic-Soft) d'aliments et des compléments alimentaires par rapport à la consommation totale. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 15 | Contribution moyenne du poisson, des préparations à base de poisson, des coquillages et des crustacés à l'apport en vitamine D total (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014

VID_08_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	9,1	(7,2-11,0)	9,3	(7,4-11,3)	1541
	Femmes	8,2	(6,6-9,8)	8,2	(6,6-9,8)	1587
AGE	3-5	6,9	(4,0-9,8)	6,9	(4,0-9,8)	454
	6-9	6,8	(4,4-9,2)	6,8	(4,4-9,2)	536
	10-13	4,9	(3,2-6,7)	4,9	(3,2-6,7)	446
	14-17	7,0	(4,7-9,2)	7,0	(4,8-9,2)	475
	18-39	8,0	(6,0-10,0)	8,0	(6,0-10,0)	616
	40-64	10,6	(8,2-12,9)	10,6	(8,3-13,0)	601
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	9,1	(7,3-10,9)	10,3	(7,9-12,8)	1961
	Surpoids	10,2	(7,6-12,9)	9,7	(7,4-12,0)	617
	Obésité	5,8	(3,6-8,0)	5,6	(3,5-7,8)	305
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	6,7	(5,0-8,4)	6,7	(5,0-8,4)	1282
	Supérieur de type court	8,5	(6,2-10,7)	8,5	(6,2-10,8)	882
	Supérieur de type long	11,7	(9,0-14,3)	12,3	(9,4-15,3)	910
REGION***	Flandre	8,3	(6,7-9,9)	8,4	(6,8-10,0)	1757
	Wallonie	6,6	(5,1-8,1)	6,7	(5,1-8,2)	1120
TOTAL		8,7	(7,4-9,9)			3128

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Pourcentage moyen de la contribution des 18 groupes (Epic-Soft) d'aliments et des compléments alimentaires par rapport à la consommation totale. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 16 | Contribution moyenne des œufs et produits dérivés à l'apport en vitamine D total (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014

VID_09_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	6,2	(4,9-7,4)	6,2	(5,0-7,5)	1541
	Femmes	5,3	(4,2-6,5)	5,3	(4,2-6,5)	1587
AGE	3-5	5,2	(3,4-7,1)	5,2	(3,4-7,1)	454
	6-9	5,1	(3,8-6,5)	5,1	(3,8-6,5)	536
	10-13	5,5	(3,9-7,1)	5,5	(4,0-7,1)	446
	14-17	5,5	(4,1-6,8)	5,5	(4,1-6,8)	475
	18-39	5,2	(3,7-6,6)	5,2	(3,7-6,6)	616
	40-64	6,5	(4,9-8,1)	6,5	(4,9-8,1)	601
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	5,3	(4,3-6,4)	5,3	(4,1-6,6)	1961
	Surpoids	5,8	(4,2-7,5)	5,4	(4,0-6,9)	617
	Obésité	7,3	(4,4-10,2)	6,7	(4,4-9,1)	305
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	6,0	(4,6-7,4)	6,0	(4,6-7,4)	1282
	Supérieur de type court	5,5	(4,0-7,1)	5,6	(4,0-7,2)	882
	Supérieur de type long	5,6	(4,1-7,1)	5,7	(4,0-7,3)	910
REGION***	Flandre	5,7	(4,5-6,9)	5,7	(4,5-6,9)	1757
	Wallonie	5,3	(4,0-6,6)	5,4	(4,0-6,9)	1120
TOTAL		5,7	(4,9-6,6)			3128

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Pourcentage moyen de la contribution des 18 groupes (Epic-Soft) d'aliments et des compléments alimentaires par rapport à la consommation totale. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 17 | Contribution moyenne des matières grasses et des huiles à l'apport en vitamine D total (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014

VID_10_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	21,5	(19,2-23,7)	21,9	(19,6-24,2)	1541
	Femmes	20,1	(18,2-22,0)	20,2	(18,2-22,1)	1587
AGE	3-5	15,0	(12,4-17,7)	15,0	(12,4-17,7)	454
	6-9	16,9	(14,7-19,1)	16,9	(14,7-19,2)	536
	10-13	15,4	(13,3-17,5)	15,4	(13,4-17,5)	446
	14-17	16,9	(14,3-19,4)	16,9	(14,3-19,4)	475
	18-39	18,8	(16,3-21,3)	18,8	(16,3-21,3)	616
	40-64	25,1	(22,4-27,9)	25,3	(22,5-28,1)	601
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	19,7	(17,7-21,6)	21,5	(18,8-24,1)	1961
	Surpoids	20,8	(17,8-23,7)	20,0	(17,5-22,5)	617
	Obésité	25,3	(21,2-29,5)	22,1	(18,6-25,5)	305
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	23,8	(21,2-26,4)	23,7	(21,2-26,1)	1282
	Supérieur de type court	18,5	(16,4-20,6)	18,5	(16,4-20,7)	882
	Supérieur de type long	18,8	(16,1-21,6)	19,6	(16,6-22,6)	910
REGION***	Flandre	24,1	(22,1-26,1)	24,2	(22,2-26,2)	1757
	Wallonie	17,2	(15,0-19,4)	17,5	(15,2-19,8)	1120
TOTAL		20,8	(19,3-22,2)			3128

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Pourcentage moyen de la contribution des 18 groupes (Epic-Soft) d'aliments et des compléments alimentaires par rapport à la consommation totale. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 18 | Contribution moyenne du sucre et des confiseries à l'apport en vitamine D total (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014

VID_11_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	2,8	(2,0-3,6)	2,7	(1,9-3,4)	1541
	Femmes	3,6	(2,5-4,7)	3,6	(2,4-4,7)	1587
AGE	3-5	7,8	(5,2-10,4)	7,7	(5,2-10,2)	454
	6-9	7,6	(5,6-9,6)	7,6	(5,7-9,6)	536
	10-13	5,4	(3,4-7,5)	5,4	(3,4-7,5)	446
	14-17	5,4	(3,5-7,4)	5,4	(3,4-7,4)	475
	18-39	2,9	(1,6-4,1)	2,9	(1,6-4,1)	616
	40-64	1,6	(0,5-2,8)	1,6	(0,5-2,6)	601
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	3,9	(3,1-4,7)	3,1	(2,4-3,9)	1961
	Surpoids	3,1	(1,2-5,0)	3,8	(2,0-5,7)	617
	Obésité	1,3	(0,5-2,0)	2,2	(1,0-3,4)	305
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	3,6	(2,5-4,7)	3,7	(2,6-4,7)	1282
	Supérieur de type court	2,6	(1,9-3,4)	2,5	(1,8-3,2)	882
	Supérieur de type long	3,4	(1,7-5,1)	3,2	(1,4-5,0)	910
REGION***	Flandre	2,3	(1,5-3,1)	2,2	(1,4-3,0)	1757
	Wallonie	5,2	(3,7-6,7)	4,9	(3,5-6,4)	1120
TOTAL		3,2	(2,5-3,9)			3128

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Pourcentage moyen de la contribution des 18 groupes (Epic-Soft) d'aliments et des compléments alimentaires par rapport à la consommation totale. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 19 | Contribution moyenne des pâtisseries et biscuits sucrés à l'apport en vitamine D total (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014

VID_12_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	8,1	(6,8-9,4)	7,9	(6,6-9,1)	1541
	Femmes	8,0	(6,8-9,1)	7,9	(6,7-9,1)	1587
AGE	3-5	9,7	(7,5-11,9)	9,7	(7,5-11,9)	454
	6-9	13,8	(11,5-16,0)	13,8	(11,5-16,0)	536
	10-13	14,0	(11,6-16,4)	14,0	(11,6-16,4)	446
	14-17	12,5	(9,8-15,1)	12,5	(9,8-15,1)	475
	18-39	8,0	(6,3-9,6)	8,0	(6,3-9,6)	616
	40-64	5,4	(4,0-6,7)	5,4	(4,0-6,7)	601
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	8,7	(7,6-9,9)	7,4	(6,3-8,5)	1961
	Surpoids	6,8	(5,2-8,4)	7,9	(6,2-9,5)	617
	Obésité	5,1	(3,4-6,8)	5,9	(4,2-7,5)	305
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	7,2	(6,0-8,3)	7,2	(6,0-8,3)	1282
	Supérieur de type court	8,9	(7,1-10,8)	8,8	(6,9-10,6)	882
	Supérieur de type long	8,5	(6,8-10,1)	8,0	(6,2-9,7)	910
REGION***	Flandre	7,4	(6,4-8,4)	7,3	(6,3-8,3)	1757
	Wallonie	8,9	(7,2-10,6)	8,7	(6,9-10,4)	1120
TOTAL		8,0	(7,2-8,9)			3128

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Pourcentage moyen de la contribution des 18 groupes (Epic-Soft) d'aliments et des compléments alimentaires par rapport à la consommation totale. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 20 | Contribution moyenne des boissons non alcoolisées à l'apport en vitamine D total (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014

VID_13_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1541
	Femmes	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1587
AGE	3-5	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	454
	6-9	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	536
	10-13	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	446
	14-17	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	475
	18-39	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	616
	40-64	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	601
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1961
	Surpoids	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	617
	Obésité	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	305
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1282
	Supérieur de type court	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	882
	Supérieur de type long	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	910
REGION***	Flandre	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1757
	Wallonie	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1120
TOTAL		0,0	(0,0-0,0)			3128

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Pourcentage moyen de la contribution des 18 groupes (Epic-Soft) d'aliments et des compléments alimentaires par rapport à la consommation totale. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 21 | Contribution moyenne des boissons alcoolisées à l'apport en vitamine D total (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014

VID_14_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1541
	Femmes	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1587
AGE	3-5	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	454
	6-9	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	536
	10-13	0,0	(0,0-0,0)	0,0		446
	14-17	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	475
	18-39	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	616
	40-64	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	601
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1961
	Surpoids	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	617
	Obésité	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	305
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1282
	Supérieur de type court	0,0	(0,0-0,0)	0,0		882
	Supérieur de type long	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	910
REGION***	Flandre	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1757
	Wallonie	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1120
TOTAL		0,0	(0,0-0,0)			3128

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Pourcentage moyen de la contribution des 18 groupes (Epic-Soft) d'aliments et des compléments alimentaires par rapport à la consommation totale. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 22 | Contribution moyenne des condiments, sauces et épices à l'apport en vitamine D total (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014

VID_15_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	2,2	(1,7-2,8)	2,2	(1,7-2,7)	1541
	Femmes	2,8	(1,8-3,7)	2,8	(1,8-3,7)	1587
AGE	3-5	1,4	(0,7-2,2)	1,4	(0,7-2,2)	454
	6-9	1,7	(1,0-2,4)	1,7	(1,0-2,4)	536
	10-13	2,0	(1,3-2,6)	2,0	(1,4-2,6)	446
	14-17	2,6	(1,8-3,3)	2,6	(1,8-3,3)	475
	18-39	3,4	(2,0-4,8)	3,4	(2,0-4,8)	616
	40-64	2,0	(1,4-2,7)	2,0	(1,4-2,6)	601
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	2,8	(2,1-3,4)	2,9	(2,1-3,6)	1961
	Surpoids	1,7	(1,2-2,1)	1,7	(1,2-2,1)	617
	Obésité	3,4	(0,7-6,1)	3,4	(0,7-6,1)	305
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	2,9	(1,8-4,0)	2,9	(1,8-4,0)	1282
	Supérieur de type court	2,1	(1,4-2,8)	2,0	(1,4-2,7)	882
	Supérieur de type long	2,3	(1,6-3,0)	2,2	(1,5-2,9)	910
REGION***	Flandre	2,9	(2,0-3,8)	2,9	(2,0-3,8)	1757
	Wallonie	2,1	(1,5-2,7)	2,1	(1,5-2,7)	1120
TOTAL		2,5	(1,9-3,1)			3128

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Pourcentage moyen de la contribution des 18 groupes (Epic-Soft) d'aliments et des compléments alimentaires par rapport à la consommation totale. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 23 | Contribution moyenne du bouillon à l'apport en vitamine D total (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014

VID_16_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1541
	Femmes	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1587
AGE	3-5	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	454
	6-9	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	536
	10-13	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	446
	14-17	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	475
	18-39	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	616
	40-64	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	601
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1961
	Surpoids	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	617
	Obésité	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	305
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1282
	Supérieur de type court	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	882
	Supérieur de type long	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	910
REGION***	Flandre	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1757
	Wallonie	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1120
TOTAL		0,0	(0,0-0,0)			3128

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Pourcentage moyen de la contribution des 18 groupes (Epic-Soft) d'aliments et des compléments alimentaires par rapport à la consommation totale. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 24 | Contribution moyenne des produits divers (certains produits végétariens, substituts de repas, produits diététiques) à l'apport en vitamine D total (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014

VID_17_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	0,2	(0,0-0,4)	0,2	(0,0-0,3)	1541
	Femmes	0,4	(0,1-0,7)	0,4	(0,1-0,7)	1587
AGE	3-5	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	454
	6-9	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	536
	10-13	0,1	(0,0-0,1)	0,1	(0,0-0,1)	446
	14-17	0,8	(0,0-1,8)	0,8	(-0,2-1,7)	475
	18-39	0,3	(0,1-0,6)	0,3	(0,1-0,6)	616
	40-64	0,3	(0,0-0,7)	0,3	(0,0-0,6)	601
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	0,3	(0,0-0,6)	0,3	(0,0-0,5)	1961
	Surpoids	0,3	(0,0-0,7)	0,3	(0,0-0,7)	617
	Obésité	0,4	(0,0-0,8)	0,3	(-0,1-0,7)	305
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	0,2	(0,0-0,4)	0,2	(0,0-0,4)	1282
	Supérieur de type court	0,3	(0,0-0,6)	0,3	(0,0-0,7)	882
	Supérieur de type long	0,4	(0,0-0,9)	0,5	(0,0-1,0)	910
REGION***	Flandre	0,4	(0,1-0,6)	0,4	(0,1-0,6)	1757
	Wallonie	0,2	(0,0-0,5)	0,2	(0,0-0,5)	1120
TOTAL		0,3	(0,1-0,5)			3128

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Pourcentage moyen de la contribution des 18 groupes (Epic-Soft) d'aliments et des compléments alimentaires par rapport à la consommation totale. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 25 | Contribution moyenne des chips, biscuits salés et apéritifs à l'apport en vitamine D total (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014

VID_18_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	0,4	(0,2-0,6)	0,4	(0,2-0,6)	1541
	Femmes	0,2	(0,1-0,3)	0,2	(0,1-0,3)	1587
AGE	3-5	0,1	(0,0-0,3)	0,1	(-0,1-0,3)	454
	6-9	0,1	(0,0-0,1)	0,1	(0,0-0,1)	536
	10-13	0,4	(0,1-0,8)	0,4	(0,1-0,8)	446
	14-17	1,1	(0,3-1,9)	1,1	(0,3-1,9)	475
	18-39	0,3	(0,1-0,6)	0,3	(0,1-0,6)	616
	40-64	0,1	(0,0-0,3)	0,1	(0,0-0,3)	601
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	0,3	(0,1-0,5)	0,3	(0,1-0,5)	1961
	Surpoids	0,2	(0,0-0,3)	0,2	(0,1-0,3)	617
	Obésité	0,2	(0,0-0,6)	0,3	(-0,2-0,8)	305
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	0,3	(0,1-0,5)	0,3	(0,1-0,5)	1282
	Supérieur de type court	0,4	(0,1-0,6)	0,4	(0,1-0,6)	882
	Supérieur de type long	0,2	(0,1-0,3)	0,1	(0,0-0,2)	910
REGION***	Flandre	0,2	(0,1-0,4)	0,2	(0,1-0,4)	1757
	Wallonie	0,4	(0,1-0,8)	0,4	(0,1-0,8)	1120
TOTAL		0,3	(0,2-0,4)			3128

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Pourcentage moyen de la contribution des 18 groupes (Epic-Soft) d'aliments et des compléments alimentaires par rapport à la consommation totale. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 26 | Contribution moyenne des compléments alimentaires à l'apport en vitamine D total (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014

VID_20_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	3,0	(2,1-3,9)	2,9	(2,0-3,8)	1541
	Femmes	8,8	(6,8-10,8)	8,8	(6,8-10,8)	1587
AGE	3-5	10,9	(8,1-13,6)	10,8	(8,1-13,6)	454
	6-9	5,5	(3,4-7,6)	5,6	(3,4-7,7)	536
	10-13	2,1	(1,0-3,3)	2,1	(1,0-3,3)	446
	14-17	2,7	(1,3-4,1)	2,7	(1,3-4,1)	475
	18-39	5,8	(3,9-7,8)	5,8	(3,9-7,8)	616
	40-64	6,6	(4,5-8,8)	6,4	(4,4-8,4)	601
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	5,5	(4,1-6,9)	5,4	(3,9-6,9)	1961
	Surpoids	5,3	(3,1-7,5)	5,2	(3,4-7,1)	617
	Obésité	6,6	(3,0-10,2)	7,1	(3,7-10,5)	305
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	6,2	(4,3-8,2)	6,3	(4,4-8,1)	1282
	Supérieur de type court	5,4	(3,4-7,5)	5,4	(3,3-7,5)	882
	Supérieur de type long	6,3	(4,4-8,2)	6,2	(4,2-8,1)	910
REGION***	Flandre	5,7	(4,2-7,1)	5,7	(4,2-7,1)	1757
	Wallonie	5,2	(3,7-6,7)	5,2	(3,6-6,7)	1120
TOTAL		5,9	(4,8-7,1)			3128

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Pourcentage moyen de la contribution des 18 groupes (Epic-Soft) d'aliments et des compléments alimentaires par rapport à la consommation totale. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

6. BIBLIOGRAPHIE

- (1) Hoge Gezondheidsraad. Voedingsaanbevelingen voor België - Partim I: vitamines en sporenelementen. Brussel: HGR; 2015. Report No.: Advies nr. 9164 & 9174.
- (2) EFSA NDA Panel (EFSA Panel on Dietetic Products NaA, EFSA journal 2. Scientific opinion on Dietary Reference Values for vitamin D1. 2016.
- (3) EFSA. Tolerable upper intake levels for vitamins and minerals. 2006.
- (4) Autier P, Boniol M, Pizot C+, Mullie P. Vitamin D status and ill health: a systematic review. *The lancet Diabetes & endocrinology* 2014;2(1):76-89.
- (5) Nordic Council of Ministers. Nordic Nutrition recommendations 2012. 2012.
- (6) Gezondheidsraad N. Voedingsnormen: calcium, vitamine D, thiamine, riboflavine, niacine, pantotheenzuur en biotine. 2000.
- (7) Spiro A, Buttriss JL. Vitamin D: An overview of vitamin D status and intake in Europe. *Nutrition Bulletin* 2014;39(4):322-50.
- (8) Holick MF. Sunlight and vitamin D for bone health and prevention of autoimmune diseases, cancers, and cardiovascular disease. *The American journal of clinical nutrition* 2004;80(6):1678S-88S.
- (9) Weggemans RM, Schaafsma G, Kromhout D. Towards an adequate intake of vitamin D. An advisory report of the Health Council of the Netherlands. *European journal of clinical nutrition* 2009;63(12):1455-7.
- (10) WHO. Individual protection against UV. WHO. 2013. <http://www.who.int/uv/faq/protect/en/index10.html>.
- (11) Verkaik-Kloosterman J, Beukers MH, Jansen-van der Vliet M, Ocké MC. Vitamin D intake of Dutch infants from the combination of (fortified) foods, infant formula, and dietary supplements. *European journal of nutrition* 2015;1-10.
- (12) Dekkers A, Verkaik-Kloosterman J, van Rossum C, Ocké M. SPADE: Statistical Program to Assess habitual Dietary Exposure. User's manual. Version 2.0. National Institute for Public Health and the Environment (RIVM); 2014 Dec 1.
- (13) Dekkers AL, Verkaik-Kloosterman J, van Rossum CT, Ocke MC. SPADE, a new statistical program to estimate habitual dietary intake from multiple food sources and dietary supplements. *J Nutr* 2014 Dec;144(12):2083-91.
- (14) EFSA NDA Panel (EFSA Panel on Dietetic Products NaA. Scientific Opinion on the Tolerable Upper Intake Level of vitamin D. *EFSA Journal* 2012; 2012.
- (15) Van Rossum CTM, Fransen HP, Verkaik-Kloosterman J, Buurma-Rethans EJM, Ocké MC. Dutch National Food Consumption Survey 2007-2010: Diet of children and adults aged 7 to 69 years. RIVM rapport 350050006 2011.
- (16) Black LJ, Walton J, Flynn A, Cashman KD, Kiely M. Small increments in vitamin D intake by Irish adults over a decade show that strategic initiatives to fortify the food supply are needed. *The Journal of Nutrition* 2015;145(5):969-76.
- (17) Hennessy A, Walton J, Flynn A. The impact of voluntary food fortification on micronutrient intakes and status in European countries: a review. *Proceedings of the Nutrition Society* 2013;72(04):433-40.
- (18) Black LJ, Seamans KM, Cashman KD, Kiely M. An updated systematic review and meta-analysis of the efficacy of vitamin D food fortification. *The Journal of Nutrition* 2012;142(6):1102-8.

5.8 CALCIUM

AUTEUR

Eveline TEPPERS

Remerciements

Ce travail n'aurait pu être réalisé sans la collaboration de toute une série de personnes. Nos remerciements vont particulièrement à :

Les participants à l'enquête et les enquêteurs qui ont collecté l'information ;

Loes Brocatus, Charlotte Stiévenart et Sofie Van den Abeele pour la préparation et l'organisation du travail de terrain, de même que leur apport dans la gestion de la base de données ;

Ledia Jani pour l'organisation et la logistique de l'enquête, de même que tout le travail en ce qui concerne le lay-out de ce rapport ;

Sarah Bel, Koenraad Cuypers, Karin De Ridder, Thérèse Lebacq, Cloë Ost et Eveline Teppers pour la gestion et l'analyse des données ;

Koenraad Cuypers pour la coordination du projet.

Veillez référer aux résultats de ce chapitre de la manière suivante:

Teppers E. Calcium. In: Bel S, Tafforeau J (ed.). Enquête de Consommation Alimentaire 2014-2015. Rapport 4. WIV-ISP, Bruxelles, 2016.

TABLE DES MATIÈRES

Résumé	1177
1. Introduction	1179
1.1. Recommandations alimentaires.....	1179
1.1.1. Apports de référence de la population	1179
1.1.2. Besoins moyens	1180
1.1.3. Apport maximal tolérable	1180
2. Instruments	1181
2.1. Rappel de consommation alimentaire de 24 heures.....	1181
2.2. Indicateurs	1181
3. Résultats	1182
3.1. Apports habituels	1182
3.2. Recommandations alimentaires	1183
3.2.1. Apports de référence de la population	1183
3.2.2. Besoins moyens.....	1184
3.2.3. Apport maximal tolérable	1185
3.3. Sources de calcium	1185
4. Discussion	1187
4.1. Résultats généraux pour la population belge (3-64 ans).....	1187
4.2. Différences selon l'âge.....	1188
4.3. Différences entre les sous-groupes de population	1188
4.4. Limites méthodologiques.....	1190
4.5. Conclusion	1190
5. Tableaux	1192
6. Bibliographie.....	1215

RÉSUMÉ

Il est important en matière de santé, de consommer suffisamment de calcium par le biais de l'alimentation. En effet, un apport insuffisant peut entraîner une diminution de la densité osseuse, des fractures chez les enfants et les adolescents et de l'ostéoporose chez les personnes âgées. Une alimentation saine et variée, en veillant particulièrement à consommer chaque jour des produits laitiers et/ou des produits à base de soja enrichis en calcium, des légumes et de l'eau minérale riche en calcium, permettra de couvrir les besoins dans ce domaine.

Apports habituels

En 2014 en Belgique, la population âgée de 3 à 64 ans présente en moyenne des apports de 759 mg de calcium par jour par le biais de l'alimentation. Lorsque l'on tient compte également des compléments alimentaires, les apports en calcium augmentent seulement de 1 % et passent à 766 mg/jour. Étant donné la contribution minimale des compléments alimentaires dans les apports habituels en calcium, les résultats ci-dessous concernent uniquement les apports habituels en calcium par l'intermédiaire de l'alimentation.

Les hommes ont des apports en moyenne des apports plus élevés en calcium (805 mg/jour) que les femmes (711 mg/jour). Cette différence est surtout sensible chez les personnes âgées de 6 à 40 ans.

Les enfants et les adolescents ont des apports similaires en calcium. Ces derniers semblent légèrement augmenter avec l'âge : les enfants (3-5 ans : 713 mg/jour ; 6-9 ans : 715 mg/jour) présentant des apports plus faibles que les adultes (18-39 ans : 764 mg/jour ; 40-64 ans : 775 mg/jour). Ces différences sont surtout observées au sein de la population masculine.

Les personnes avec le niveau d'éducation le plus faible ont des apports en moyenne des apports en calcium plus faibles (705 mg/jour) que les personnes avec le niveau d'éducation le plus élevé (777-809 mg/jour). Les apports moyens en calcium sont également moins élevés chez les personnes résidant en Wallonie (732 mg/jour) que chez celles vivant en Flandre (784 mg/jour).

Recommandations alimentaires

Les **apports de référence de la population (ARP)** s'établissent pour le calcium à 450-1150 mg/jour pour les enfants et les adolescents, selon leur âge (3-18 ans), et à 950 mg/jour pour les adultes et. Les ARP pour le calcium sont identiques pour les hommes et les femmes.

En 2014 en Belgique, 22 % de la population totale entre 3 et 64 ans présentent des apports habituels en calcium qui répondent aux recommandations en termes d'apports de référence (27 % des hommes et 15 % des femmes). On peut également en déduire que les femmes sont moins nombreuses à répondre aux recommandations en termes d'ARP.

Le pourcentage d'individus qui répondent aux recommandations en termes d'ARP pour le calcium diminue à partir de l'enfance jusqu'à l'adolescence et augmente ensuite à l'âge adulte. Le pourcentage de personnes dont les apports habituels en calcium répondent aux recommandations en termes d'ARP est le plus élevé chez les enfants (3-5 ans : 51 % ; 6-9 ans : 32 %), le plus bas chez les adolescents (10-13 ans : 12 % ; 14-17 ans : 5 %) et se situe entre les deux chez les adultes (18-39 ans : 20 % ; 40-64 ans : 22 %). Ces pourcentages reflètent l'ordre des besoins en calcium spécifiques à l'âge, les adolescents ayant les besoins les plus élevés.

Par ailleurs, les personnes avec le niveau d'éducation le plus bas et celles résidant en Wallonie sont moins nombreuses à présenter une consommation habituelle de calcium qui répond aux recommandations en termes d'ARP.

Les **besoins moyens (BM)** pour le calcium s'établissent à 390-960 mg/jour pour les enfants et les adolescents, selon leur âge également (3-17 ans), et à 750-860 mg/jour pour les adultes, selon leur âge.

En 2014 en Belgique, 56 % de la population entre 3 et 64 ans présentent une consommation habituelle de calcium inférieure aux besoins moyens, ce qui peut être un signe d'apports insuffisants en calcium. Les femmes sont plus nombreuses (63 %) que les hommes (50 %) à présenter une consommation habituelle de calcium inférieure aux BM.

Tout comme pour les résultats relatifs aux ARP, le pourcentage de personnes dont la consommation habituelle de calcium est inférieure aux BM augmente à partir de l'enfance (37-50 %) pour atteindre un pic à la fin de l'adolescence (83 %), avant de redescendre ensuite à l'âge adulte (52-56 %). Par ailleurs, les personnes avec le niveau d'éducation le plus bas et celles résidant en Wallonie sont de nouveau plus nombreuses à présenter une consommation habituelle de calcium inférieure aux BM.

Enfin, en 2014 en Belgique, moins de 0,05 % de la population belge (3-64 ans) présente des apports habituels en calcium issus de l'alimentation supérieurs à l'**apport maximal tolérable (AMT)** fixé à 2500 mg/jour pour tous les âges. Cela signifie que le risque d'une consommation excessive de calcium au niveau de la population est faible.

Sources alimentaires

En Belgique, le groupe alimentaire des « Produits laitiers et substituts » représente environ la moitié (49 %) des apports en calcium en 2014. Par ailleurs, les groupes « Boissons non alcoolisées », « Céréales et produits céréaliers » et « Légumes » y contribuent respectivement à raison de 14 %, 10 % et 6 %. Les compléments alimentaires ne représentent qu'1 % des apports totaux en calcium.

1. INTRODUCTION

Dans 99 % des cas, le calcium se trouve dans le squelette sous forme de phosphate de calcium et d'hydroxyapatite. Le reste est présent dans les tissus et dans les liquides extracellulaires (notamment dans le sang). En plus de contribuer à la solidité et à la rigidité du squelette et de la dentition, le calcium est également nécessaire au bon fonctionnement des muscles et à la transmission des influx nerveux et des contractions musculaires. Par ailleurs, le calcium intervient dans la coagulation, la croissance cellulaire, le métabolisme hormonal et l'apport énergétique aux cellules du corps (1).

L'os est un organe dynamique. Chez les jeunes, la formation osseuse est supérieure à la résorption osseuse (libération de calcium par le tissu osseux). La densité minérale osseuse maximale est atteinte au début de l'âge adulte. Cette densité est influencée par la génétique et par des facteurs liés au style de vie comme l'activité physique et la consommation totale de calcium. En effet, la pratique régulière d'une activité physique augmente la masse osseuse, tant chez les jeunes que chez les personnes plus âgées (2).

Différents facteurs peuvent influencer l'assimilation du calcium. Plus concrètement, la vitamine D, le lactose, l'inuline, les fructo-oligosaccharides et les phospholipides peuvent accroître l'assimilation du calcium par le corps, tandis que l'élimination du calcium par les urines est favorisée entre autres par les protéines et par le sodium (3). La consommation d'alcool et de caféine augmente également la perte de calcium. Par ailleurs, les phytates (substances naturellement présentes dans les fibres) que l'on retrouve dans les céréales complètes, les haricots et germes secs et l'acide oxalique présent dans certains aliments comme les épinards et la rhubarbe limitent également l'assimilation du calcium par le corps. Enfin, le coefficient d'absorption diminue à mesure que le calcium présent dans l'alimentation augmente tandis que ce coefficient augmente en cas de besoin accru en calcium (4).

S'il n'y a pas suffisamment de calcium pour couvrir les besoins physiologiques, le squelette en libère pour stabiliser les concentrations dans le sang. Ce processus provoque une diminution de la densité minérale osseuse, ce qui peut entraîner (surtout chez les personnes âgées) des cas d'ostéoporose (décalcification osseuse), dont l'incidence est en hausse parmi la population vieillissante. Des apports insuffisants en calcium dus à une carence en vitamine D peuvent entraîner une ostéomalacie. Chez les enfants, une carence en calcium chronique peut réduire la densité osseuse et provoquer des affections telles que le rachitisme et un risque de fractures osseuses (4).

Les principales sources alimentaires de calcium sont les produits laitiers tels que le lait, le yaourt et le fromage. Outre les produits laitiers, des produits à base de soja enrichis en calcium peuvent constituer une source équivalente de calcium. Par ailleurs, les légumes et l'eau (aussi bien l'eau minérale que l'eau de source et l'eau courante) constituent également de bonnes sources de calcium. D'autres aliments comme les produits céréaliers complets et les légumineuses contiennent aussi du calcium, mais le corps parvient moins facilement à l'assimiler (1).

1.1. RECOMMANDATIONS ALIMENTAIRES

1.1.1. Apports de référence de la population

Les recommandations récentes du Conseil Supérieur de la Santé (CSS) concernant le calcium en Belgique (4) sont basées sur les dernières recommandations de l'European Food Safety Authority (EFSA) en la matière (3). Elles ont été mises à jour par rapport aux recommandations de 2009 (1). Pour les adultes et les personnes âgées de 7 à 18 ans, les recommandations sont par exemple légèrement inférieures à celles de 2009.

Les apports de référence de la population (ARP)¹ les plus élevés rapportés pour le calcium concernent les jeunes et les adultes (Tableau 1). Les jeunes ont en effet des besoins en calcium plus importants en raison du pic de formation osseuse et de dépôt calcique. Les personnes plus âgées (adultes de plus de 45 ans,

¹ Les ARP correspondent à l'apport qui est estimé comme suffisant pour subvenir aux besoins de presque tous les individus en bonne santé (97,5%) dans un groupe donné de la population.

surtout les femmes après la ménopause à défaut de substitution d'œstrogènes) ont de plus grands besoins en calcium surtout en raison d'une résorption osseuse accrue, ce qui entraîne une perte de masse osseuse et donc un équilibre calcique négatif (5). Les ARP ne varient pas entre les hommes et les femmes.

Tableau 1 | Recommandations concernant les apports de référence de la population (ARP) pour le calcium (en mg par jour) en Belgique, par sexe et par âge, Conseil Supérieur de la Santé, Belgique, 2016

Age	Sexe	Calcium, mg par jour
1-3 ans	H/F	450
4-10 ans	H/F	800
11-18 ans	H/F	1150
19-64 ans	H/F	950

Source : Conseil Supérieur de la Santé, 2016 (4).

1.1.2. Besoins moyens

Les besoins moyens (BM)² en calcium ont été revus par l'EFSA en 2015 (EFSA, 2015) et sont, comme les ARP, identiques chez les hommes et les femmes. Comme pour les ARP, les besoins moyens les plus élevés sont observés pendant l'adolescence et à l'âge adulte (Tableau 2).

Tableau 2 | Recommandations concernant les besoins moyens (BM) en calcium (mg par jour), par sexe et par âge, EFSA, 2015

Age	Sexe	Calcium, mg par jour
1-3 ans	H/F	390
4-10 ans	H/F	680
11-17 ans	H/F	960
18-24 ans	H/F	860
25-64 ans	H/F	750

Source : EFSA, 2015 (3).

1.1.3. Apport maximal tolérable

Étant donné que les équilibres calciques dans le corps sont influencés par la génétique et par des facteurs hormonaux, une accumulation excessive de calcium dans le sang ou dans les tissus ne surviendra que dans le cas de certaines maladies comme le cancer des os, l'hyperthyroïdie et l'hyperparathyroïdie (3). Un excès de calcium peut entraîner l'apparition de calculs rénaux, accroître le risque de dysfonctionnement rénal et mettre en péril la constitution osseuse. L'apport maximal tolérable (AMT)³ en calcium a été fixé par l'EFSA à 2.500 mg par jour, alimentation et compléments de calcium confondus, pour tous les âges. Aucun effet secondaire n'a été constaté à cette dose (3;8). Le CSS reprend cette dose maximale fixée pour le calcium (4).

² Les BM correspondent à l'apport qui est estimé comme suffisant pour subvenir aux besoins de la moitié des individus en bonne santé dans un groupe donné de la population. Sur la base des besoins moyens, il est possible d'effectuer une meilleure estimation du groupe de population qui présente un risque supérieur d'apports insuffisants (6;7).

³ L'AMT est l'apport maximal considéré selon les données disponibles actuelles comme n'ayant pas d'effet négatif attendu ou observé sur la santé.

2. INSTRUMENTS

2.1. RAPPEL DE CONSOMMATION ALIMENTAIRE DE 24 HEURES

Les participants ont été interrogés à deux reprises par des diététiciens ayant suivi une formation spécifique. Les questions ont porté sur les quantités et tous les types d'aliments qu'ils avaient consommés durant la journée précédant l'interview. Afin d'aider au mieux les participants à se souvenir de leur consommation, les différents repas ont d'abord été passés en revue (par ex. petit-déjeuner, dix-heures, etc.) et dans un deuxième temps, les types et les quantités d'aliments consommés pendant chacun des repas ont été passés en revue. La collecte des données lors des deux interviews a été réalisée de façon standardisée à l'aide du logiciel GloboDiet⁴.

Après un contrôle de qualité, les aliments consommés ont été associés à des tableaux de composition des aliments. Chaque tableau comprend des informations nutritionnelles relatives aux différents aliments. En d'autres termes, chaque aliment consommé a été associé à sa valeur énergétique de même qu'à la quantité de macronutriments (lipides, glucides et protéines) et de micronutriments (vitamines, minéraux et oligoéléments). Cette manière de procéder permet d'étudier l'apport en macronutriments, tels que le calcium, issus de ces aliments.

2.2. INDICATEURS

Deux types d'analyses ont été effectuées sur la base des données rassemblées pendant les deux jours d'interview, au moyen du logiciel SPADE⁵ (9;10) :

- la première analyse consiste en une estimation de la consommation habituelle de calcium par le biais de la nourriture (aliments enrichis compris). La deuxième évalue la consommation habituelle de calcium par le biais des aliments mais aussi en outre des compléments alimentaires. Un modèle évaluant la consommation journalière a été utilisé pour le premier type d'analyse ;
- pour le deuxième type, un modèle a été conçu pour évaluer les apports combinés des aliments et des compléments alimentaires. Dans ce cas, le pourcentage de personnes n'utilisant pas de compléments de calcium (information disponible via le questionnaire de fréquence alimentaire) a été pris en compte dans l'évaluation. Sur un total de 2.333 personnes dans l'échantillon pour lesquelles des informations étaient disponibles, 1997, soit 85,6 %, ont déclaré ne jamais avoir pris de complément alimentaire contenant du calcium.

Les apports habituels en calcium sont exprimés en milligrammes par jour. Les résultats sont comparés aux recommandations belges du Conseil Supérieur de la Santé qui formule des apports de référence de la population (ARP) et un apport maximal tolérable (AMT) pour le calcium (Tableau 1) (4;11). On a également examiné dans quelle mesure la population suivait les directives de l'EFSA concernant les besoins moyens (BM) en calcium (Tableau 2) (3).

⁴ Pour plus d'informations sur le rappel de consommation alimentaire de 24 heures, voir le chapitre « Introduction et méthodologie » de ce rapport.

⁵ Pour plus d'informations sur le logiciel SPADE[®], voir le chapitre « Introduction et méthodologie ».

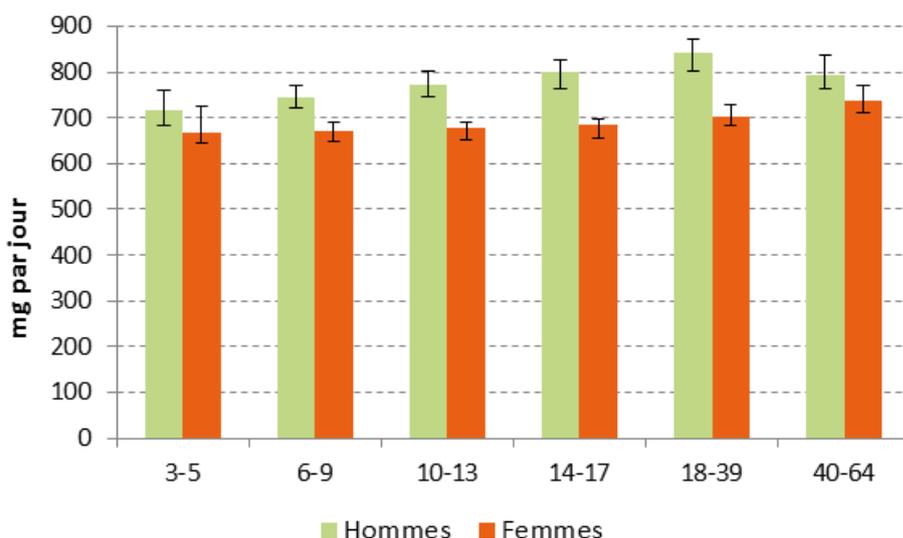
3. RÉSULTATS

3.1. APPORTS HABITUELS

En Belgique en 2014, le niveau moyen des apports habituels en calcium par le biais de l'alimentation s'élève à 759 mg/jour. Lorsque l'on tient compte également des compléments alimentaires, cet apport augmente seulement d'1 % et passe à 766 mg/jour. La prise en compte des compléments alimentaires n'apportant qu'une contribution très minime et non significative, on ne prendra pas en compte dans la suite de la présentation des résultats des apports habituels en calcium issus à des compléments. Il convient toutefois de signaler que les compléments alimentaires entraînent une hausse importante des apports en calcium chez les femmes, surtout parmi les plus âgées (40-64 ans), avec une augmentation de 7 % par rapport à l'alimentation seule (de 737 à 788 mg/jour).

Les apports moyens habituels en calcium issu de l'alimentation sont significativement plus élevés chez les hommes (805 mg/jour) que chez les femmes (711 mg/jour). Cette différence est surtout sensible chez les personnes âgées de 6 à 40 ans (Figure 1).

Figure 1 | Apports habituels en calcium (en mg par jour) provenant des aliments au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par sexe et par âge, Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014



Les apports en calcium (issu de l'alimentation) semblent augmenter légèrement avec l'âge : les enfants (3-5 ans : 713 mg/jour ; 6-9 ans : 715 mg/jour) présentent des apports significativement plus faibles que les adultes (18-39 ans : 764 mg/jour ; 40-64 ans : 775 mg/jour). Ce gradient semble plus marqué chez les hommes que chez les femmes (Figure 1). En revanche, les enfants et les adolescents ont des apports similaires de calcium. Chez les hommes, les apports moyens en calcium les plus élevés sont observés entre 18 et 39 ans (842 mg/jour), tandis que chez les femmes, les apports les plus élevés s'observent entre 40 et 64 ans (737 mg/jour).

Les personnes souffrant d'obésité (722 mg/jour) ont des apports en calcium en moyenne plus faibles que les personnes présentant un poids « normal » (771 mg/jour). Cependant, si l'on se base sur les limites des intervalles de confiance de 95 %, on ne peut pas parler de différence significative.

Les apports moyens en calcium par le biais de l'alimentation sont significativement plus bas chez les personnes au niveau d'éducation le plus faible (pas de diplôme ou diplôme du primaire/secondaire) (705 mg/jour) que chez les personnes avec un niveau élevé d'éducation (type court : 777 mg/jour ; type long : 809 mg/jour).

Les apports habituels moyens en calcium sont aussi significativement plus élevés en Flandre (784 mg/jour) qu'en Wallonie (732 mg/jour).

Enfin, les apports habituels en calcium chez les 15-64 ans n'ont pas changé entre 2004 et 2014.

3.2. RECOMMANDATIONS ALIMENTAIRES

3.2.1. Apports de référence de la population

En 2014 en Belgique, 22 % de la population (3-64 ans) présente des apports en calcium qui répondent aux recommandations en termes d'ARP : 27 % des hommes et 15 % des femmes. Ces dernières sont donc significativement plus moins nombreuses à présenter des apports habituels en calcium qui répondent aux recommandations en termes d'ARP. Cette différence est observée dès l'âge de 6 ans (Figure 2).

Le pourcentage de la population qui répond aux recommandations en termes d'ARP diminue de manière significative de l'enfance à l'adolescence, puis augmente ensuite à partir de l'âge adulte. Les pourcentages les plus élevés sont donc observés chez les enfants (3-5 ans : 51 % ; 6-9 ans : 32 %) et les plus bas chez les adolescents (10-13 ans : 12 % ; 14-17 ans : 5 %), tandis que les pourcentages des adultes se situent entre les deux (18-39 ans : 20 % ; 40-64 ans : 22 %). Ces différences sont observées tant chez les hommes que chez les femmes (Figure 2). Il semble que le pourcentage de personnes qui répondent aux recommandations pour le calcium diminue à mesure que les besoins en calcium augmentent (Tableau 1).

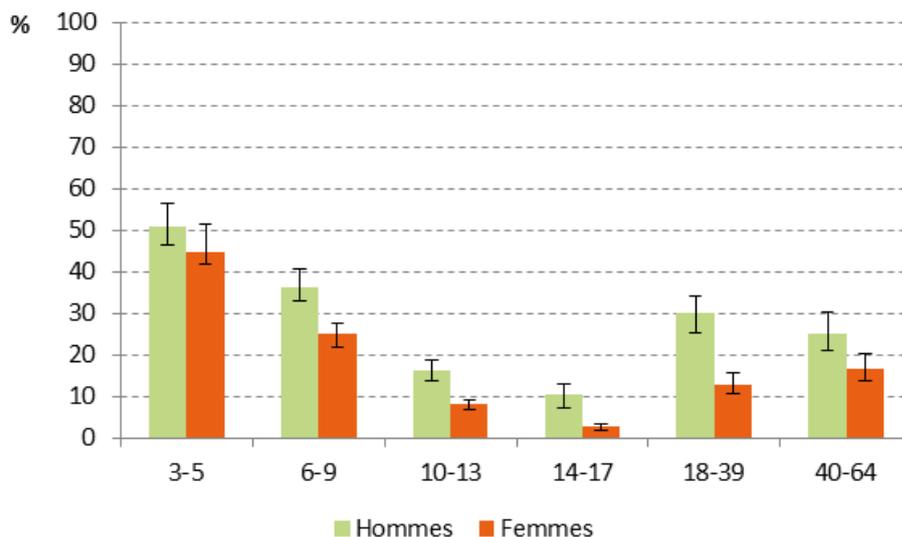
Le pourcentage de personnes présentant des apports habituels en calcium qui répondent aux recommandations en termes d'ARP semble légèrement plus bas chez les personnes souffrant d'obésité (18 %) que chez les personnes présentant un poids « normal » (23 %), mais cette différence n'est pas significative si l'on se base sur les limites des intervalles de confiance de 95 %.

Le pourcentage de personnes dont les apports habituels en calcium qui répondent aux recommandations en termes d'ARP est significativement plus bas chez les personnes avec le niveau d'éducation le plus faible (pas de diplôme ou diplôme du primaire/secondaire) (16 %) en comparaison avec celles des deux niveaux d'éducation les plus élevés (enseignement supérieur de type court : 28 % ; enseignement supérieur de type long : 23 %).

Par ailleurs, 19 % de la population en Wallonie présente des apports en calcium qui répondent aux recommandations en termes d'ARP, un pourcentage significativement plus bas qu'en Flandre (24 %).

Enfin, le pourcentage de personnes âgées de 15 à 64 ans dont les apports en calcium qui répondent aux recommandations en termes d'ARP est resté inchangé entre 2004 et 2014

Figure 2 | Proportion de la population (3-64 ans) avec des apports habituels en calcium provenant des aliments qui répondent aux recommandations en termes d'ARP, par sexe et par âge, Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014



3.2.2. Besoins moyens

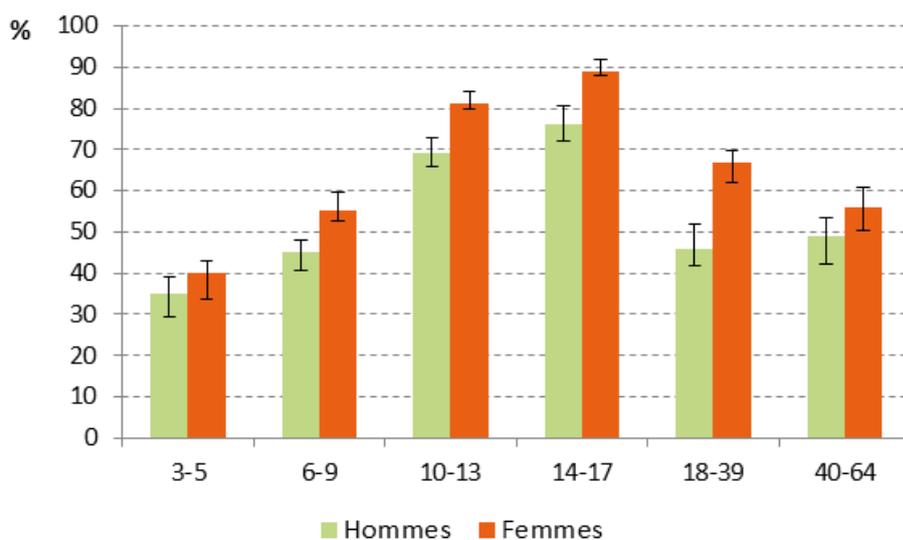
L'indicateur des besoins moyens permet de mieux évaluer quel groupe de la population présente un risque accru d'apports insuffisants en calcium. C'est pourquoi cette étude se penche également sur le pourcentage de personnes dont la consommation habituelle de calcium est inférieure à la directive en termes de besoins moyens (BM).

En 2014 en Belgique, 56 % de la population entre 3 et 64 ans, présentent des apports habituels en calcium inférieurs aux BM, ce qui pourrait être un signe d'apports insuffisants en calcium. Les femmes sont significativement plus nombreuses (63 %) que les hommes (50 %) à présenter des apports en calcium inférieurs aux BM. Cette différence est observée dans le groupe des 6-39 ans (Figure 3).

Le pourcentage de personnes ne respectant pas la directive BM augmente de manière significative à partir de l'enfance (3-5 ans : 37 % ; 6-9 ans : 50 %) ; il atteint un pic à l'adolescence (10-13 ans : 76 % ; 14-17 ans : 83 %) avant de baisser fortement à l'âge adulte (18-39 ans : 56 % ; 40-64 ans : 52 %) (Figure 3). Cette tendance est observée tant chez les hommes que chez les femmes. De nouveau, le pourcentage de personnes dont les apports habituels en calcium sont inférieurs aux BM augmente à mesure que les besoins spécifiques à l'âge augmentent (Tableau 2).

Les personnes souffrant d'obésité semblent plus nombreuses (62 %) à présenter des apports en calcium inférieurs aux BM que les personnes présentant un poids « normal » (54 %). Cette différence n'est pas significative toutefois si l'on se base sur les intervalles de confiance de 95 %.

Figure 3 | Proportion de la population (3-64 ans) avec des apports habituels en calcium provenant des aliments en dessous du BM, par sexe et par âge, Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014



Tout comme ce qui avait été observé pour les ARP, le pourcentage de personnes sous les BM en ce qui concerne les apports habituels en calcium est significativement plus élevé dans le groupe au niveau d'éducation le plus faible (64 %) en comparaison avec le groupe des personnes avec le niveau d'éducation le plus élevé : études supérieures de type court (53 %) et long (48 %). Par ailleurs, les habitants de la Wallonie sont significativement plus nombreux (60 %) qu'en Flandre (52 %) à présenter des apports en calcium inférieurs aux BM.

Enfin, le pourcentage de personnes âgées de 15 à 64 ans dont les apports en calcium sont inférieurs aux BM est resté inchangé entre 2004 et 2014.

3.2.3. Apport maximal tolérable

S'agissant de la comparaison avec la directive maximale, nous constatons que moins de 0,05 % de la population belge (3-64 ans) présente des apports habituels en calcium supérieurs à l'apport maximal tolérable.

3.3. SOURCES DE CALCIUM

En Belgique en 2014, le groupe alimentaire des « Produits laitiers et substituts » constitue la principale source de calcium avec une contribution moyenne de 48,9 % à l'apport en calcium. Vient ensuite le groupe des « Boissons non alcoolisées » à raison de 14,2 %. Les groupes des « Céréales et produits céréaliers » et des « Légumes » apportent également une contribution non négligeable, avec respectivement 8,8 % et 6,3 %. Les compléments alimentaires représentent seulement 1,2 % des apports en calcium (Tableau 3).

Tableau 3 | Contribution des différents groupes d'aliments à l'apport quotidien en calcium au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014

Groupes d'aliments	Contribution moyenne à l'apport en calcium (%)	Intervalle de confiance à 95 %
Pommes de terre et autres tubercules	1,5	(1,3-1,7)
Légumes	6,3	(5,9-6,7)
Légumineuses	0,2	(0,1-0,3)
Fruits	2,3	(2,1-2,5)
Produits laitiers et substituts	48,9	(47,6-50,3)
Céréales et produits céréaliers	8,8	(8,4-9,2)
Viande, produits dérivés et végétariens	3,7	(3,3-4,0)
Poisson et crustacés	1,2	(1,0-1,5)
Œufs et produits dérivés	0,9	(0,7-1,0)
Matières grasses et huile	0,3	(0,2-0,3)
Sucre et confiseries	3,6	(3,3-4,0)
Pâtisseries et biscuits sucrés	3,2	(2,9-3,6)
Boissons non alcoolisées	14,2	(13,6-14,8)
Boissons alcoolisées	1,2	(0,9-1,5)
Condiments, sauces, épices	1,3	(1,1-1,6)
Bouillon	0,0	(0,0-0,1)
Divers*	0,4	(0,2-0,5)
Snacks**	0,7	(0,5-0,9)
Compléments alimentaires	1,2	(0,7-1,7)

Source: Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014

Pourcentages pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

* Certains produits végétariens, substituts de repas, produits diététiques.

** Chips, biscuits salés, apéritifs.

Voir la section « Tableaux » pour savoir dans quelle mesure (en pourcent) chaque groupe d'aliments contribue aux apports totaux en calcium, avec une ventilation selon le sexe, l'âge, l'IMC, le niveau d'éducation, le lieu de résidence et l'année de l'enquête (2004 ou 2014).

Voici un résumé des principales différences significatives à ce sujet :

- La contribution des fruits et des légumes à l'apport total en calcium est plus élevée chez les femmes que chez les hommes. Bien que la contribution des compléments alimentaires soit minime, elle est plus élevée chez les femmes que chez les hommes. Par contre, la contribution des céréales, des produits céréaliers, de la viande et des produits dérivés est plus élevée chez les hommes.
- La contribution des produits laitiers et de substitution dans les apports en calcium est plus élevée chez les enfants (3-9 ans) que chez les adolescents (14-17 ans) et les adultes (18-64 ans). Par ailleurs, la contribution des boissons non alcoolisées à l'apport en calcium augmente avec l'âge. La contribution des compléments alimentaires est également plus élevée chez les adultes plus âgés (40-64 ans) que chez les enfants et les adolescents.
- Les personnes souffrant d'obésité puisent davantage de calcium dans des boissons non alcoolisées que les personnes présentant un poids « normal ».
- La contribution des fruits à la consommation totale de calcium est plus faible chez les personnes avec le niveau d'éducation le plus bas que chez celles qui ont un niveau d'éducation élevé.
- La contribution des céréales, des produits céréaliers et des boissons non alcoolisées aux apports totaux est plus élevée en 2014 qu'en 2004.

4. DISCUSSION

Le calcium est un minéral essentiel, nécessaire pour la constitution et l'entretien du squelette et de la dentition. Il est essentiel pour un bon développement osseux chez les enfants et les adolescents, et prévient l'ostéoporose à un âge plus avancé. Les apports de référence de la population (ARP)⁶ sont de 450 à 1150 mg/jour pour les enfants et les adolescents et 950 mg/jour pour les adultes. Les besoins moyens (BM)⁷ varient de 390-960 mg/jour pour les enfants et les adolescents à 750-860 mg/jour pour les adultes. Les recommandations alimentaires les plus élevées concernent les adolescents. Par ailleurs, il existe également pour le calcium un apport maximal tolérable (AMT)⁸, fixé à 2.500 mg/jour pour tous les âges.

4.1. RÉSULTATS GÉNÉRAUX POUR LA POPULATION BELGE (3-64 ANS)

Les données récoltées dans le cadre de l'Enquête de Consommation Alimentaire 2014-15 (ECA2014-15) ont été analysées dans le but d'évaluer les apports habituels en calcium par le biais de l'alimentation seule d'une part et la combinaison de l'alimentation et des compléments d'autre part pour la population. En Belgique en 2014, les apports habituels moyens en calcium sont de 759 mg/jour au sein de la population (3-64 ans) lorsque l'on tient compte uniquement de la consommation d'aliments. Lorsque l'on inclut également les compléments alimentaires, les apports en calcium augmentent seulement d'1 % et passent à 766 mg/jour.

Seulement 22 % de la population belge (3-64 ans) présente des apports en calcium égaux ou supérieurs aux apports de référence. Par ailleurs, 56 % de la population présente des apports en calcium par les aliments qui ne respectent pas les besoins moyens, ce qui peut être un signe d'apports insuffisants en calcium.

Moins de 0,05 % de la population présente en 2014 des apports en calcium issu de l'alimentation supérieurs à l'apport maximal tolérable. En d'autres termes, le risque d'observer une consommation excessive de calcium au niveau de la population est faible. Toutefois, cela n'exclut pas les risques au niveau individuel, surtout chez les « consommateurs en bonne santé » qui recourent souvent à des aliments enrichis et à des compléments alimentaires (12) (voir le chapitre « Alimentation enrichie et compléments alimentaires »), ce qui peut entraîner des effets indésirables comme une augmentation du risque d'accidents cardiovasculaires ou le développement de calculs rénaux qui, paradoxalement, peuvent nuire à la constitution osseuse.

Les résultats de l'ECA2014-15 nous donnent également des informations sur les principales sources alimentaires de calcium. En Belgique, comme dans d'autres études européennes (13-15), les « produits laitiers et substituts » constituent la principale source alimentaire en 2014, avec une contribution de 49 % aux apports en calcium. Par ailleurs, les groupes des « boissons non alcoolisées », « céréales et produits céréaliers » et « légumes » y contribuent également de manière substantielle, respectivement à raison de 14, 10 et 6 %. Il ressort plus spécifiquement de l'ECA2004 que le fromage, le lait, l'eau potable, le yaourt et le pain (par ordre décroissant de contribution) constituent d'importantes sources de calcium.

En Belgique, conformément à la littérature (13;14), les compléments alimentaires ne représentent qu'1 % des apports en calcium, ce qui est minime par rapport aux autres groupes d'aliments. Les résultats de l'ECA2014-15 montrent également que la prise de compléments alimentaires n'entraîne pas une hausse significative des apports en calcium au niveau de la population. Il ressort par ailleurs que ce sont surtout les adultes plus âgés (40-64 ans) qui consomment des compléments de calcium (voir le chapitre « Alimentation enrichie et compléments alimentaires »).

⁶ Les ARP correspondent aux apports jugés comme suffisants pour répondre aux besoins de presque tous les individus (97,5 %) en bonne santé au sein d'un groupe déterminé de la population.

⁷ Les BM correspondent aux apports jugés comme suffisants pour répondre aux besoins de la moitié des individus en bonne santé au sein d'un groupe déterminé de la population. Les besoins moyens permettent de mieux évaluer quel groupe de la population présente un risque accru d'apports insuffisants (6;7).

⁸ L'AMT est le niveau de consommation maximal auquel, selon les données actuellement disponibles, aucun effet néfaste n'est observé ou à prévoir.

4.2. DIFFÉRENCES SELON L'ÂGE

Pour les enfants, les apports en calcium par le biais de l'alimentation s'élevaient à 713 mg/jour chez les 3-5 ans et à 715 mg/jour chez les 6-9 ans. Ces apports habituels sont supérieurs à ce qui a été observé en Pologne (563-628 mg/jour selon le sexe), mais inférieurs aux apports moyens dans la plupart des autres pays européens (761-1106 mg/jour) (16)⁹.

37 % des enfants de 3-5 ans ont des apports en calcium issus de l'alimentation qui sont inférieurs aux BM, un pourcentage qui grimpe à 50 % chez les 6-9 ans. On peut en déduire que les apports habituels en calcium par le biais des aliments peuvent encore être améliorés chez les enfants, et principalement chez les plus âgés. Un apport adéquat en calcium (et en vitamine D) pendant l'enfance et surtout pendant l'adolescence est essentiel pour atteindre le pic de la masse osseuse, un facteur déterminant d'ostéoporose plus tard dans la vie (17).

Pour les adolescents, les apports en calcium par le biais de l'alimentation s'élevaient à 719 mg/jour chez les 10-13 ans et à 726 mg/jour chez les 14-17 ans. Les apports habituels moyens avoisinent ceux observés en Pologne (651-742 mg/jour selon le sexe), mais sont inférieurs aux apports observés dans la plupart des autres pays européens (811-1487 mg/jour)⁶ (16).

76 % des 10-13 ans ont des apports en calcium issus de l'alimentation qui sont inférieurs aux BM, un pourcentage qui grimpe à 83 % chez les 14-17 ans. Sur la base de la comparaison avec les recommandations alimentaires, les adolescents sont ceux chez qui la consommation de calcium est la moins adéquate. Il ressort aussi d'autres études européennes que le pourcentage d'adolescents âgés de 11 à 17 ans dont la consommation de calcium est inférieure aux BM est substantiellement élevé (16).

Les résultats de l'ECA2014-15 révèlent également que la consommation de produits laitiers et à base de soja enrichis en calcium diminue fortement avec l'âge : les jeunes enfants (3-5 ans) en ont des apports encore 301 g par jour, tandis que les adolescents plus âgés (14-17 ans) n'ont des apports que de 139 g par jour (voir le chapitre « Les produits laitiers et les produits au soja enrichis au calcium »). Par ailleurs, d'autres facteurs comme le style de vie expliquent également pourquoi la consommation habituelle de calcium est moins appropriée chez les adolescents que chez les enfants. En effet, le fait de sauter le petit-déjeuner (moment idéal pour une tartine au fromage ou un bol de céréales avec du lait), les régimes, la consommation d'alcool (qui augmente la perte de calcium) ou de boissons rafraîchissantes à la place de l'eau (source de calcium) et les repas à l'extérieur, souvent mal équilibrés, font en sorte que les adolescents, et surtout les adolescents plus âgés, ont un moins bon régime alimentaire que les enfants. Or, un mauvais régime alimentaire dès l'adolescence peut avoir un impact très négatif sur la santé par la suite (18).

Pour les adultes, les apports en calcium par le biais de l'alimentation s'élève à 764 mg/jour chez les 18-39 ans et à 775 mg/jour chez les 40-64 ans. De nouveau, ces valeurs sont supérieures à celles observées en Pologne (512-672 mg/jour selon le sexe) ; elles avoisinent celles de l'Espagne (779-836 mg/jour selon le sexe) et de l'Angleterre (732-917 mg/jour selon le sexe), mais elles sont inférieures aux résultats de la plupart des autres pays européens (810-1329 mg/jour)⁶ (16).

56 % des 18-39 ans ont des apports en calcium issus de l'alimentation inférieurs aux BM, un pourcentage qui diminue et passe à 52 % chez les 40-64 ans. Ces pourcentages correspondent à ceux des enfants plus âgés (6-9 ans) et montrent que les apports habituels en calcium par le biais de l'alimentation peuvent encore être améliorés chez les adultes également.

4.3. DIFFÉRENCES ENTRE LES SOUS-GROUPES DE POPULATION

Outre l'analyse de la consommation habituelle tant chez les adultes que chez les enfants et les adolescents, la prise en compte de différents sous-groupes (sur la base du sexe, du niveau d'éducation, de l'IMC, du lieu

⁹ Il est important de préciser que la comparaison avec d'autres enquêtes de consommation alimentaire doit être effectuée avec la prudence requise, dans la mesure où les méthodes de mesure, les techniques d'analyse, les catégories d'âges et les tableaux de composition de des aliments utilisés diffèrent, ce qui peut avoir une influence sur les valeurs habituelles des micronutriments. En outre, il est également difficile de comparer le caractère approprié de la consommation de micronutriments entre les pays européens car non seulement les méthodes de mesure et les techniques d'analyse peuvent varier, mais aussi les recommandations alimentaires formulées dans un pays.

de résidence et de l'année de l'enquête) constitue également une importante plus-value de l'ECA2014-15. Cela permet de comparer la consommation habituelle de calcium de ces différents sous-groupes de population.

Ainsi, les apports moyens en calcium sont plus élevés chez les hommes (805 mg/jour ; 27 % égal ou plus élevé que les ARP ; 50 % sous les BM) et sont davantage conformes aux recommandations alimentaires que chez les femmes (711 mg/jour ; 15 % égal ou plus élevé que les ARP ; 63 % sous les BM). Cette différence avait également été observée lors l'enquête menée en Belgique en 2004 (19), mais aussi dans les enquêtes de consommation alimentaire menées aux Pays-Bas (14) et en France (20).

Ces résultats sont la conséquence logique de besoins énergétiques plus élevés et, par conséquent, d'une consommation alimentaire accrue chez les hommes. De plus, les recommandations alimentaires pour le calcium sont identiques pour les hommes et les femmes. Il est donc logique que les hommes respectent mieux les directives avec leurs apports habituels plus élevés. L'ECA2014-15 montre que les hommes consomment plus de produits laitiers (à l'exception du fromage), de boissons non alcoolisées et de légumes que les femmes, mais bien en moyenne plus de pain, de biscottes et de céréales pour petit-déjeuner (165 contre 117 g/jour). Par ailleurs, la contribution aux apports en calcium des céréales et des produits céréaliers est plus élevée chez les hommes (9,7 %) que chez les femmes (7,9 %).

Les informations issues de l'enquête de consommation alimentaire menée en France montrent que les femmes ont des apports relativement plus élevés en termes de minéraux, entre autres de calcium, que les hommes. Plus concrètement, les femmes présentent des apports habituels en minéraux plus élevés lorsque ceux-ci sont calculés par rapport à l'apport énergétique total, à l'exclusion de l'alcool. Bien que les hommes présentent, en chiffres absolus, une consommation de calcium plus élevée, les femmes semblent consommer des aliments plus riches sur le plan nutritionnel, ceux-ci contenant donc entre autres du calcium (20).

Conformément à la littérature (21) et à l'enquête belge de 2004 (19), les résultats de l'ECA2014-15 montrent que les apports moyens en calcium sont moins élevés chez les personnes avec le niveau d'éducation le plus bas (705 mg/jour) que chez les personnes avec le niveau d'éducation le plus élevé (777-809 mg/jour). Par conséquent, les personnes avec le niveau d'éducation le plus bas sont plus nombreuses à présenter une consommation habituelle de calcium inférieure aux recommandations alimentaires. Cette différence peut s'expliquer en partie par une consommation plus faible de fromage, de légumes et d'eau par les personnes avec le niveau d'éducation le plus bas (voir les chapitres « Recommandations alimentaires »).

On a constaté la même chose dans neuf pays européens différents, à savoir que les personnes issues d'une classe sociale plus basse consommaient moins de fromage, mais pas moins de lait que les personnes de classe sociale plus élevée. Ceci s'explique notamment par le prix plus élevé du fromage (22). En raison de la teneur élevée en sel et en lipides du fromage, il est conseillé de ne pas en manger en trop grandes quantités (voir le chapitre « Les produits laitiers et les produits au soja enrichis au calcium »). La consommation plus faible de fromage par les personnes avec le niveau d'éducation le plus bas peut en outre être compensée par la consommation d'autres produits laitiers.

Dans l'enquête belge de 2004 (19), les personnes âgées de 15 à 64 ans souffrant d'obésité (708 mg/jour) avaient des apports plus faibles en calcium que les personnes avec un poids « normal » (780 mg/jour). On observe aussi dans l'ECA2014-15 une tendance suggérant que la consommation habituelle moyenne de calcium est plus faible chez les personnes souffrant d'obésité (722 mg/jour) par rapport aux personnes présentant un poids « normal » (771 g/jour), sans que cette différence soit significative sur base des intervalles de confiance de 95 %. Des données épidémiologiques ont démontré qu'un faible apport en calcium constituait un facteur de risque de surpoids et d'obésité chez les adultes (23). L'administration de calcium ou une consommation accrue de produits laitiers chez les adultes présentant de faibles apports en calcium favorise le brûlage des graisses et l'élimination des selles et renforce le contrôle de l'appétit. Certaines personnes présentant un IMC élevé peuvent donc aussi avoir intérêt à consommer davantage de produits laitiers (ou de produits à base de soja enrichis en calcium) et d'autres aliments à teneur élevée en calcium.

Enfin, les personnes résidant en Wallonie (732 mg/jour) ont des apports en calcium inférieurs à ceux observés en Flandre (784 mg/jour). Ces personnes sont donc également plus nombreuses à présenter des apports en calcium inférieurs aux recommandations alimentaires. Cette différence n'avait cependant pas été observée en 2004 (19). La consommation habituelle de produits laitiers et à base de soja (à l'exception

du fromage) est plus élevée en Flandre (171 g/jour) qu'en Wallonie (140 g/jour) ; ceci peut expliquer en partie la différence régionale en ce qui concerne les apports en calcium (voir le chapitre « Les produits laitiers et les produits au soja enrichis au calcium »).

4.4. LIMITES MÉTHODOLOGIQUES

En termes absolus, l'estimation de la consommation habituelle moyenne de calcium dans cette enquête doit être interprétée avec la prudence nécessaire. En effet, la communication d'informations incorrectes ou incomplètes de la part des participants peut constituer une source de biais. Malgré une procédure standardisée lors de la collecte des données, il se peut toujours que des participants ne donnent pas une description complète ou précise de ce qu'ils ont mangé et bu le jour précédent l'interview. Cela donne principalement lieu à une sous-estimation de l'apport énergétique ainsi que de l'apport en macronutriments et en micronutriments (24).

Dans l'ECA2014-15, 24 % des participants peuvent être considérés comme des « sous-rapporteurs » pour avoir sous-estimé leurs apports énergétiques (voir le chapitre « Énergie »). Ce pourcentage relativement élevé de personnes sous-estimant leur consommation peut être vu comme une source de légère sous-estimation des apports habituels en micronutriments. Toutefois, le degré de sous-estimation n'est pas nécessairement identique pour les différents micronutriments, dans la mesure où c'est surtout la consommation d'aliments « mauvais pour la santé » comme les biscuits, le sucre et les lipides qui est sous-estimée, et moins la consommation d'aliments « sains » comme le poisson, les fruits et les légumes (25). Il ressort par ailleurs d'un tableau récapitulatif que l'exclusion des personnes sous-estimant leur consommation n'entraîne qu'une augmentation minimale des apports moyens en calcium (16).

Outre le fait que les données de consommation étudiées ici soient basées sur des informations de consommation alimentaire qui ont été rapportées, ces mêmes données ont également été calculées sur la base de tableaux de composition des aliments (Nubel et NEVO), qui disposent également de marges d'erreur. En d'autres termes, dans ces tableaux, des valeurs fixes de nutriments sont associées aux aliments : il s'agit souvent de la moyenne ou de la médiane de plusieurs aliments spécifiques (définis par leurs marques) au sein de la même catégorie d'aliments. Afin de pouvoir effectuer une bonne estimation des apports en calcium, il est également important qu'il y ait le moins d'informations manquantes que possible dans les tableaux relatifs aux nutriments à propos de la teneur en calcium des aliments (y compris celle des aliments enrichis).

Enfin, il est possible qu'une personne présentant une consommation de calcium structurellement inférieure (pour une plus longue période) aux ARP ou aux BM ne souffre pas automatiquement d'une carence. Les chances sont réelles que cette personne fasse partie des 97,5 % ou des 50 % de la population pouvant se contenter de moins. C'est pourquoi une carence ou une consommation inappropriée ne pourra jamais être démontrée sans être mesurée objectivement à l'aide d'une prise de sang ou d'une analyse d'urine (mesures biochimiques). Cependant, pour des raisons budgétaires et pratiques, il n'a pas été possible d'effectuer des mesures biochimiques pendant l'ECA2014-15 ; les résultats obtenus par le biais des rappels de consommation alimentaire de 24 heures sont donc indicatifs et doivent être interprétés avec la prudence nécessaire.

4.5. CONCLUSION

On peut dire de manière générale que la consommation habituelle de calcium par la population belge (3-64 ans) en 2014 peut être nettement améliorée : environ un quart de la population respectent les apports de référence et un peu plus de la moitié est en dessous des besoins moyens. Sur le plan de la santé publique, il est important d'identifier les sous-groupes qui présentent un risque d'apport insuffisant en calcium, ce qui peut entraîner une diminution de la densité minérale osseuse chez les enfants et les adolescents et de l'ostéoporose chez les personnes âgées. On peut conclure des données de l'ECA2014-15 que ce sont principalement les femmes, les adolescents (plus âgés), les personnes avec le niveau d'éducation le plus bas et les habitants de la Wallonie qui présentent un risque accru d'apports insuffisants en calcium.

Il s'avère surtout essentiel d'avoir une alimentation saine et variée et de promouvoir la consommation de produits laitiers et/ou de boissons végétales enrichies en calcium, de légumes et d'eau, auprès de la popu-

lation, en accordant une attention spécifique aux groupes à risque, afin d'augmenter la consommation habituelle de calcium.

5. TABLEAUX

Tableau 1	Recommandations concernant les apports de référence de la population (ARP) pour le calcium (en mg par jour) en Belgique, par sexe et par âge, Conseil Supérieur de la Santé, Belgique, 2016	1180
Tableau 2	Recommandations concernant les besoins moyens (BM) en calcium (mg par jour), par sexe et par âge, EFSA, 2015	1180
Tableau 3	Contribution des différents groupes d'aliments à l'apport quotidien en calcium au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014.....	1185
Tableau 4	Apports habituels en calcium (en mg par jour) provenant de l'alimentation, au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par sexe et par âge, Belgique, 2014	1194
Tableau 5	Apports habituels en calcium (en mg par jour) provenant de l'alimentation, au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	1195
Tableau 6	Contribution moyenne des pommes de terre et autres tubercules à l'apport total en calcium (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique.....	1196
Tableau 7	Contribution moyenne des légumes à l'apport total en calcium (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	1197
Tableau 8	Contribution moyenne des légumineuses à l'apport total en calcium (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	1198
Tableau 9	Contribution moyenne des fruits à l'apport total en calcium (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	1199
Tableau 10	Contribution moyenne des produits laitiers et substituts à l'apport total en calcium (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	1200
Tableau 11	Contribution moyenne des céréales et produits céréaliers à l'apport total en calcium (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	1201
Tableau 12	Contribution moyenne de la viande, des préparations à base de viande et des produits de substitution à l'apport total en calcium (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	1202
Tableau 13	Contribution moyenne du poisson, des préparations à base de poisson, des coquillages et des crustacés à l'apport total en calcium (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	1203
Tableau 14	Contribution moyenne des œufs et produits dérivés à l'apport total en calcium (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique.....	1204
Tableau 15	Contribution moyenne des matières grasses et des huiles à l'apport total en calcium (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	1205
Tableau 16	Contribution moyenne du sucre et des confiseries à l'apport total en calcium (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique.....	1206
Tableau 17	Contribution moyenne des pâtisseries et biscuits sucrés à l'apport total en calcium (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	1207

Tableau 18 Contribution moyenne des boissons non alcoolisées à l'apport total en calcium (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique.....	1208
Tableau 19 Contribution moyenne des boissons alcoolisées à l'apport total en calcium (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique.....	1209
Tableau 20 Contribution moyenne des condiments, sauces et épices à l'apport total en calcium (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014	1210
Tableau 21 Contribution moyenne du bouillon à l'apport total en calcium (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014.....	1211
Tableau 22 Contribution moyenne des produits divers (certains produits végétariens, substituts de repas, produits diététiques) à l'apport total en calcium (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014	1212
Tableau 23 Contribution moyenne des chips, biscuits salés et apéritifs à l'apport total en calcium (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014	1213
Tableau 24 Contribution moyenne des compléments alimentaires à l'apport total en calcium (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014.....	1214

Tableau 4 | Apports habituels en calcium (en mg par jour) provenant de l'alimentation, au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par sexe et par âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95 % Moyenne	P5	P50	P95	P97,5	% qui satisfait les ARP	% < BM	% > AMT	n = N
HOMMES	3-5	715	(682-759)	373	683	1168	1286	51	35	0	230
	6-9	744	(722-772)	391	711	1211	1332	36	45	0	279
	10-13	774	(746-801)	409	740	1255	1380	16	69	0	210
	14-17	799	(763-826)	424	764	1292	1420	10	76	0	240
	18-39	842	(803-873)	450	806	1356	1489	30	46	0	305
	40-64	795	(764-838)	418	759	1291	1421	25	49	0	284
FEMMES	3-5	667	(646-726)	361	646	1045	1136	45	40	0	224
	6-9	672	(650-689)	364	651	1052	1143	25	55	0	259
	10-13	678	(653-692)	368	657	1060	1152	8	81	0	239
	14-17	684	(656-697)	372	663	1068	1160	3	89	0	239
	18-39	704	(685-730)	386	682	1095	1188	13	67	0	315
	40-64	737	(711-769)	408	715	1139	1235	17	56	0	322

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyenne, percentiles et pourcentages pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

ARP = apports de référence de la population.

BM = besoins moyens.

AMT = apport maximal tolérable.

n = nombre de personnes ayant un apport positif en calcium au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 5 | Apports habituels en calcium (en mg par jour) provenant de l'alimentation, au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

		Moyenne	IC 95 % Moyenne	P5	P50	P95	P97,5	% qui satisfait les ARP	% < BM	% > AMT	n = N
SEXE	Hommes	805	(782-829)	423	769	1308	1438	27	50	0	1548
	Femmes	711	(696-731)	389	690	1108	1203	15	63	0	1598
AGE	3-5	713	(691-730)	378	684	1144	1253	51	37	0	454
	6-9	715	(697-730)	379	686	1147	1257	32	50	0	538
	10-13	719	(705-735)	382	691	1154	1264	12	76	0	449
	14-17	726	(714-744)	387	698	1164	1275	5	83	0	479
	18-39	764	(741-788)	410	735	1219	1334	20	56	0	620
	40-64	775	(750-798)	415	745	1236	1353	22	52	0	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	771	(740-785)	422	742	1219	1331	23	54	0	1970
	Surpoids	753	(739-794)	392	726	1203	1312	21	56	0	619
	Obésité	722	(715-793)	379	690	1175	1293	18	62	0	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	705	(689-736)	368	676	1140	1250	16	64	0	1290
	Supérieur de type court	777	(751-804)	427	748	1224	1336	23	53	0	885
	Supérieur de type long	809	(781-841)	443	778	1283	1404	27	48	0	916
REGION*	Flandre	784	(766-807)	436	756	1228	1339	24	52	0	1766
	Wallonie	732	(698-750)	379	700	1195	1315	19	60	0	1126
TOTAL		759	(742-773)	405	729	1214	1328	22	56	0	3146
ANNEE**	2004	775	(771-815)	387	736	1297	1435	23	55	0	1867
	2014	775	(781-821)	408	745	1248	1367	22	54	0	1599

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyenne, percentiles et pourcentages pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

ARP = apports de référence de la population.

BM = besoins moyens.

AMT = apport maximal tolérable.

n = nombre de personnes ayant un apport positif en calcium au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

** La comparaison entre années concerne uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 6 | Contribution moyenne des pommes de terre et autres tubercules à l'apport total en calcium (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

CLC_01_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	1,7	(1,4-2,0)	1,7	(1,4-2,1)	1548
	Femmes	1,3	(1,1-1,5)	1,3	(1,1-1,5)	1598
AGE	3-5	0,7	(0,6-0,9)	0,7	(0,6-0,9)	454
	6-9	1,1	(0,9-1,3)	1,1	(0,9-1,3)	538
	10-13	1,6	(1,3-1,9)	1,6	(1,3-1,9)	449
	14-17	1,8	(1,4-2,1)	1,8	(1,4-2,1)	479
	18-39	1,6	(1,3-1,9)	1,6	(1,3-1,9)	620
	40-64	1,6	(1,3-1,9)	1,6	(1,3-2,0)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	1,4	(1,2-1,6)	1,4	(1,2-1,6)	1970
	Surpoids	1,7	(1,2-2,2)	1,6	(1,2-2,1)	619
	Obésité	1,8	(1,4-2,2)	1,6	(1,2-2,0)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	1,8	(1,5-2,1)	1,8	(1,5-2,1)	1290
	Supérieur de type court	1,4	(1,1-1,6)	1,4	(1,1-1,6)	885
	Supérieur de type long	1,3	(1,0-1,6)	1,3	(1,0-1,6)	916
REGION***	Flandre	1,6	(1,4-1,9)	1,6	(1,4-1,9)	1766
	Wallonie	1,6	(1,3-1,9)	1,6	(1,3-1,9)	1126
TOTAL		1,5	(1,3-1,7)			3146
ANNEE****	2004	2,0	(1,8-2,2)	2,0	(1,8-2,2)	1867
	2014	1,6	(1,4-1,8)	1,6	(1,4-1,9)	1599

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

**** A titre de comparaison, les contributions de pourcentage moyen sont calculées entre 2004 et 2014 par rapport à la consommation totale par les 14 comparables alimentaires Epic-Soft groupes. La comparaison entre années concerne uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 7 | Contribution moyenne des légumes à l'apport total en calcium (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

CLC_02_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	5,4	(4,9-5,9)	5,4	(4,9-6,0)	1548
	Femmes	7,2	(6,6-7,7)	7,2	(6,6-7,8)	1598
AGE	3-5	4,3	(3,6-4,9)	4,3	(3,6-4,9)	454
	6-9	4,5	(3,9-5,1)	4,5	(3,9-5,1)	538
	10-13	4,6	(4,0-5,2)	4,6	(4,0-5,2)	449
	14-17	5,1	(4,4-5,8)	5,1	(4,4-5,8)	479
	18-39	6,3	(5,6-7,0)	6,3	(5,6-7,0)	620
	40-64	7,3	(6,5-8,0)	7,2	(6,5-7,9)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	5,8	(5,3-6,3)	6,0	(5,4-6,7)	1970
	Surpoids	7,0	(6,1-7,8)	6,8	(6,0-7,6)	619
	Obésité	7,2	(6,1-8,3)	6,6	(5,6-7,6)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	6,3	(5,6-6,9)	6,2	(5,6-6,9)	1290
	Supérieur de type court	6,3	(5,6-7,1)	6,3	(5,6-7,1)	885
	Supérieur de type long	6,4	(5,8-7,0)	6,5	(5,8-7,2)	916
REGION***	Flandre	6,3	(5,8-6,8)	6,3	(5,8-6,8)	1766
	Wallonie	6,0	(5,3-6,8)	6,1	(5,3-6,9)	1126
TOTAL		6,3	(5,9-6,7)			3146
ANNEE****	2004	6,2	(5,7-6,6)	6,3	(5,8-6,8)	1867
	2014	6,9	(6,4-7,4)	6,9	(6,4-7,4)	1599

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

**** A titre de comparaison, les contributions de pourcentage moyen sont calculées entre 2004 et 2014 par rapport à la consommation totale par les 14 comparables alimentaires Epic-Soft groupes. La comparaison entre années concerne uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 8 | Contribution moyenne des légumineuses à l'apport total en calcium (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

CLC_03_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	0,2	(0,1-0,3)	0,2	(0,1-0,4)	1548
	Femmes	0,2	(0,1-0,3)	0,2	(0,1-0,3)	1598
AGE	3-5	0,1	(0,0-0,2)	0,1	(0,0-0,2)	454
	6-9	0,2	(0,1-0,3)	0,2	(0,1-0,3)	538
	10-13	0,1	(0,0-0,2)	0,1	(0,0-0,2)	449
	14-17	0,1	(0,0-0,2)	0,1	(0,0-0,2)	479
	18-39	0,2	(0,0-0,4)	0,2	(0,0-0,4)	620
	40-64	0,2	(0,1-0,4)	0,2	(0,1-0,4)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	0,3	(0,1-0,5)	0,4	(0,1-0,6)	1970
	Surpoids	0,1	(0,0-0,1)	0,1	(0,0-0,1)	619
	Obésité	0,2	(0,0-0,3)	0,2	(0,1-0,3)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	0,2	(0,0-0,3)	0,2	(0,0-0,3)	1290
	Supérieur de type court	0,2	(0,0-0,3)	0,2	(0,0-0,3)	885
	Supérieur de type long	0,3	(0,0-0,5)	0,3	(0,0-0,5)	916
REGION***	Flandre	0,1	(0,0-0,2)	0,1	(0,0-0,2)	1766
	Wallonie	0,2	(0,1-0,4)	0,2	(0,1-0,4)	1126
TOTAL		0,2	(0,1-0,3)			3146
ANNEE****	2004	0,2	(0,0-0,3)	0,2	(0,0-0,3)	1867
	2014	0,2	(0,1-0,3)	0,2	(0,1-0,3)	1599

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

**** A titre de comparaison, les contributions de pourcentage moyen sont calculées entre 2004 et 2014 par rapport à la consommation totale par les 14 comparables alimentaires Epic-Soft groupes. La comparaison entre années concerne uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 9 | Contribution moyenne des fruits à l'apport total en calcium (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

CLC_04_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	1,8	(1,6-2,0)	1,8	(1,6-2,0)	1548
	Femmes	2,8	(2,4-3,1)	2,8	(2,4-3,2)	1598
AGE	3-5	2,4	(2,0-2,8)	2,4	(2,0-2,8)	454
	6-9	2,2	(1,9-2,4)	2,2	(1,9-2,4)	538
	10-13	1,9	(1,5-2,2)	1,9	(1,5-2,2)	449
	14-17	1,4	(1,1-1,7)	1,4	(1,1-1,7)	479
	18-39	2,1	(1,7-2,6)	2,1	(1,7-2,5)	620
	40-64	2,7	(2,3-3,0)	2,6	(2,3-3,0)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	2,3	(2,0-2,6)	2,4	(2,1-2,8)	1970
	Surpoids	2,4	(2,0-2,8)	2,3	(1,9-2,6)	619
	Obésité	2,0	(1,5-2,5)	2,0	(1,5-2,4)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	1,9	(1,6-2,2)	1,9	(1,6-2,2)	1290
	Supérieur de type court	2,6	(2,2-3,0)	2,6	(2,2-3,0)	885
	Supérieur de type long	2,6	(2,1-3,0)	2,6	(2,1-3,0)	916
REGION***	Flandre	2,4	(2,2-2,7)	2,4	(2,2-2,7)	1766
	Wallonie	1,7	(1,5-2,0)	1,7	(1,5-2,0)	1126
TOTAL		2,3	(2,1-2,5)			3146
ANNEE****	2004	2,8	(2,5-3,1)	2,9	(2,5-3,2)	1867
	2014	2,4	(2,2-2,7)	2,4	(2,2-2,7)	1599

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

**** A titre de comparaison, les contributions de pourcentage moyen sont calculées entre 2004 et 2014 par rapport à la consommation totale par les 14 comparables alimentaires Epic-Soft groupes. La comparaison entre années concerne uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 10 | Contribution moyenne des produits laitiers et substituts à l'apport total en calcium (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

CLC_05_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	48,0	(45,9-50,0)	47,8	(45,7-49,9)	1548
	Femmes	49,9	(48,1-51,6)	49,8	(48,0-51,6)	1598
AGE	3-5	61,9	(59,5-64,3)	61,9	(59,5-64,3)	454
	6-9	54,8	(52,5-57,2)	54,8	(52,5-57,1)	538
	10-13	50,0	(47,4-52,7)	50,1	(47,4-52,7)	449
	14-17	46,8	(44,1-49,5)	46,8	(44,1-49,5)	479
	18-39	47,9	(45,4-50,3)	47,8	(45,4-50,3)	620
	40-64	47,7	(45,3-50,1)	47,6	(45,2-50,0)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	49,6	(47,8-51,3)	48,6	(46,3-50,9)	1970
	Surpoids	48,5	(45,7-51,3)	48,9	(46,3-51,4)	619
	Obésité	48,2	(44,7-51,8)	49,4	(46,2-52,5)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	48,2	(46,1-50,4)	48,4	(46,2-50,5)	1290
	Supérieur de type court	50,2	(47,8-52,7)	50,1	(47,6-52,7)	885
	Supérieur de type long	48,6	(46,2-51,0)	48,3	(45,8-50,8)	916
REGION***	Flandre	49,7	(48,0-51,4)	49,7	(48,0-51,4)	1766
	Wallonie	49,0	(46,8-51,2)	48,9	(46,7-51,2)	1126
TOTAL		48,9	(47,6-50,3)			3146
ANNEE****	2004	46,9	(45,3-48,5)	46,9	(45,1-48,6)	1867
	2014	48,2	(46,6-49,8)	48,2	(46,6-49,8)	1599

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

**** A titre de comparaison, les contributions de pourcentage moyen sont calculées entre 2004 et 2014 par rapport à la consommation totale par les 14 comparables alimentaires Epic-Soft groupes. La comparaison entre années concerne uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 11 | Contribution moyenne des céréales et produits céréaliers à l'apport total en calcium (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

CLC_06_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	9,7	(9,1-10,4)	9,7	(9,0-10,3)	1548
	Femmes	7,9	(7,5-8,4)	7,9	(7,5-8,3)	1598
AGE	3-5	7,8	(7,0-8,7)	7,8	(7,0-8,7)	454
	6-9	9,4	(8,5-10,3)	9,4	(8,5-10,2)	538
	10-13	9,9	(8,9-10,9)	9,9	(8,9-10,9)	449
	14-17	10,8	(9,9-11,7)	10,8	(9,9-11,7)	479
	18-39	9,3	(8,5-10,1)	9,3	(8,5-10,1)	620
	40-64	7,9	(7,2-8,5)	7,9	(7,3-8,6)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	9,3	(8,7-9,8)	9,3	(8,6-10,0)	1970
	Surpoids	7,9	(7,2-8,7)	8,3	(7,6-8,9)	619
	Obésité	8,5	(7,6-9,3)	9,1	(8,3-10,0)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	8,7	(8,1-9,2)	8,7	(8,1-9,2)	1290
	Supérieur de type court	8,1	(7,4-8,7)	8,0	(7,4-8,7)	885
	Supérieur de type long	9,7	(8,8-10,6)	9,7	(8,8-10,7)	916
REGION***	Flandre	8,8	(8,3-9,3)	8,8	(8,4-9,3)	1766
	Wallonie	8,5	(7,9-9,1)	8,4	(7,7-9,0)	1126
TOTAL		8,8	(8,4-9,2)			3146
ANNEE****	2004	7,1	(6,7-7,5)	6,8	(6,5-7,2)	1867
	2014	8,8	(8,3-9,2)	8,8	(8,3-9,2)	1599

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

**** A titre de comparaison, les contributions de pourcentage moyen sont calculées entre 2004 et 2014 par rapport à la consommation totale par les 14 comparables alimentaires Epic-Soft groupes. La comparaison entre années concerne uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 12 | Contribution moyenne de la viande, des préparations à base de viande et des produits de substitution à l'apport total en calcium (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

CLC_07_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	4,3	(3,8-4,9)	4,4	(3,8-5,0)	1548
	Femmes	3,0	(2,7-3,4)	3,0	(2,7-3,4)	1598
AGE	3-5	2,8	(2,3-3,2)	2,8	(2,3-3,2)	454
	6-9	3,2	(2,7-3,7)	3,2	(2,7-3,7)	538
	10-13	4,2	(3,4-5,1)	4,2	(3,4-5,1)	449
	14-17	3,9	(3,4-4,5)	3,9	(3,4-4,5)	479
	18-39	4,0	(3,4-4,7)	4,0	(3,4-4,7)	620
	40-64	3,4	(2,8-4,0)	3,5	(2,9-4,1)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	3,4	(3,1-3,8)	3,3	(3,0-3,7)	1970
	Surpoids	3,8	(2,9-4,7)	3,7	(3,0-4,5)	619
	Obésité	4,3	(3,5-5,1)	4,2	(3,5-5,0)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	4,0	(3,5-4,4)	4,0	(3,5-4,4)	1290
	Supérieur de type court	3,8	(3,0-4,6)	3,9	(3,1-4,7)	885
	Supérieur de type long	3,0	(2,5-3,5)	2,9	(2,4-3,4)	916
REGION***	Flandre	3,5	(3,1-3,8)	3,5	(3,1-3,8)	1766
	Wallonie	3,7	(3,2-4,1)	3,7	(3,3-4,2)	1126
TOTAL		3,7	(3,3-4,0)			3146
ANNEE****	2004	3,7	(3,3-4,0)	3,6	(3,3-4,0)	1867
	2014	3,7	(3,3-4,1)	3,8	(3,3-4,2)	1599

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

**** A titre de comparaison, les contributions de pourcentage moyen sont calculées entre 2004 et 2014 par rapport à la consommation totale par les 14 comparables alimentaires Epic-Soft groupes. La comparaison entre années concerne uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 13 | Contribution moyenne du poisson, des préparations à base de poisson, des coquillages et des crustacés à l'apport total en calcium (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

CLC_08_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	1,4	(1,0-1,9)	1,5	(1,0-2,0)	1548
	Femmes	1,0	(0,8-1,2)	1,0	(0,8-1,2)	1598
AGE	3-5	0,4	(0,3-0,6)	0,4	(0,3-0,6)	454
	6-9	1,0	(0,5-1,5)	1,0	(0,5-1,5)	538
	10-13	0,5	(0,3-0,8)	0,5	(0,3-0,8)	449
	14-17	0,9	(0,6-1,1)	0,9	(0,6-1,1)	479
	18-39	0,8	(0,6-1,0)	0,8	(0,6-1,0)	620
	40-64	1,9	(1,3-2,4)	1,9	(1,3-2,5)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	1,2	(0,8-1,6)	1,7	(0,9-2,4)	1970
	Surpoids	1,5	(1,0-1,9)	1,3	(1,0-1,6)	619
	Obésité	0,8	(0,4-1,2)	0,8	(0,4-1,1)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	1,2	(0,8-1,7)	1,2	(0,8-1,6)	1290
	Supérieur de type court	1,1	(0,7-1,6)	1,1	(0,7-1,6)	885
	Supérieur de type long	1,2	(0,8-1,5)	1,3	(0,8-1,7)	916
REGION***	Flandre	1,4	(1,0-1,7)	1,4	(1,0-1,7)	1766
	Wallonie	0,7	(0,5-0,9)	0,7	(0,4-0,9)	1126
TOTAL		1,2	(1,0-1,5)			3146
ANNEE****	2004	1,5	(1,2-1,8)	1,5	(1,2-1,8)	1867
	2014	1,3	(1,0-1,7)	1,4	(1,1-1,7)	1599

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

**** A titre de comparaison, les contributions de pourcentage moyen sont calculées entre 2004 et 2014 par rapport à la consommation totale par les 14 comparables alimentaires Epic-Soft groupes. La comparaison entre années concerne uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 14 | Contribution moyenne des œufs et produits dérivés à l'apport total en calcium (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

CLC_09_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	1,0	(0,8-1,2)	1,0	(0,8-1,3)	1548
	Femmes	0,8	(0,6-1,0)	0,8	(0,6-0,9)	1598
AGE	3-5	0,9	(0,5-1,2)	0,9	(0,6-1,2)	454
	6-9	0,8	(0,5-1,0)	0,8	(0,5-1,0)	538
	10-13	0,9	(0,6-1,2)	0,9	(0,6-1,2)	449
	14-17	1,0	(0,7-1,4)	1,0	(0,7-1,4)	479
	18-39	0,7	(0,5-1,0)	0,7	(0,5-1,0)	620
	40-64	1,0	(0,7-1,3)	1,0	(0,8-1,3)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	0,8	(0,7-1,0)	0,9	(0,6-1,1)	1970
	Surpoids	1,0	(0,7-1,4)	1,0	(0,7-1,3)	619
	Obésité	0,8	(0,5-1,2)	0,8	(0,5-1,1)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	1,0	(0,7-1,2)	1,0	(0,7-1,2)	1290
	Supérieur de type court	0,7	(0,5-0,9)	0,7	(0,5-1,0)	885
	Supérieur de type long	0,9	(0,7-1,1)	0,9	(0,7-1,2)	916
REGION***	Flandre	0,8	(0,6-1,0)	0,8	(0,6-1,0)	1766
	Wallonie	0,9	(0,6-1,1)	0,9	(0,6-1,2)	1126
TOTAL		0,9	(0,7-1,0)			3146
ANNEE****	2004	1,7	(1,3-2,1)	1,8	(1,3-2,2)	1867
	2014	0,9	(0,7-1,1)	0,9	(0,7-1,1)	1599

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

**** A titre de comparaison, les contributions de pourcentage moyen sont calculées entre 2004 et 2014 par rapport à la consommation totale par les 14 comparables alimentaires Epic-Soft groupes. La comparaison entre années concerne uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 15 | Contribution moyenne des matières grasses et des huiles à l'apport total en calcium (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

CLC_10_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	0,3	(0,2-0,4)	0,3	(0,3-0,4)	1548
	Femmes	0,2	(0,2-0,3)	0,2	(0,2-0,3)	1598
AGE	3-5	0,2	(0,2-0,3)	0,2	(0,2-0,3)	454
	6-9	0,2	(0,2-0,3)	0,2	(0,2-0,3)	538
	10-13	0,2	(0,1-0,2)	0,2	(0,1-0,2)	449
	14-17	0,2	(0,1-0,2)	0,2	(0,1-0,2)	479
	18-39	0,3	(0,2-0,3)	0,3	(0,2-0,3)	620
	40-64	0,3	(0,3-0,4)	0,3	(0,3-0,4)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	0,3	(0,2-0,3)	0,3	(0,2-0,4)	1970
	Surpoids	0,2	(0,2-0,3)	0,2	(0,2-0,3)	619
	Obésité	0,3	(0,2-0,4)	0,3	(0,2-0,4)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	0,3	(0,3-0,4)	0,3	(0,3-0,4)	1290
	Supérieur de type court	0,3	(0,2-0,3)	0,3	(0,2-0,3)	885
	Supérieur de type long	0,3	(0,2-0,3)	0,3	(0,2-0,3)	916
REGION***	Flandre	0,3	(0,2-0,3)	0,3	(0,2-0,3)	1766
	Wallonie	0,3	(0,2-0,3)	0,3	(0,2-0,3)	1126
TOTAL		0,3	(0,2-0,3)			3146
ANNEE****	2004	0,7	(0,6-0,8)	0,7	(0,6-0,8)	1867
	2014	0,3	(0,3-0,3)	0,3	(0,3-0,3)	1599

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

**** A titre de comparaison, les contributions de pourcentage moyen sont calculées entre 2004 et 2014 par rapport à la consommation totale par les 14 comparables alimentaires Epic-Soft groupes. La comparaison entre années concerne uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 16 | Contribution moyenne du sucre et des confiseries à l'apport total en calcium (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

CLC_11_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	3,7	(3,2-4,2)	3,7	(3,1-4,2)	1548
	Femmes	3,6	(3,1-4,1)	3,5	(3,0-4,1)	1598
AGE	3-5	4,3	(3,6-5,1)	4,3	(3,6-5,1)	454
	6-9	5,6	(4,8-6,5)	5,7	(4,8-6,5)	538
	10-13	5,8	(4,8-6,7)	5,8	(4,8-6,7)	449
	14-17	5,2	(4,3-6,1)	5,2	(4,3-6,1)	479
	18-39	3,5	(2,9-4,1)	3,5	(2,9-4,1)	620
	40-64	2,8	(2,1-3,4)	2,8	(2,1-3,4)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	4,2	(3,7-4,7)	3,9	(3,3-4,5)	1970
	Surpoids	3,1	(2,5-3,8)	3,4	(2,8-4,0)	619
	Obésité	2,1	(1,3-2,8)	2,5	(1,7-3,3)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	3,9	(3,2-4,5)	3,9	(3,3-4,5)	1290
	Supérieur de type court	3,4	(2,8-4,0)	3,3	(2,7-3,9)	885
	Supérieur de type long	3,7	(3,0-4,4)	3,6	(2,9-4,3)	916
REGION***	Flandre	3,6	(3,1-4,1)	3,6	(3,1-4,1)	1766
	Wallonie	4,2	(3,5-4,8)	4,0	(3,3-4,7)	1126
TOTAL		3,6	(3,3-4,0)			3146
ANNEE****	2004	3,5	(3,1-3,9)	3,3	(2,9-3,7)	1867
	2014	3,3	(2,9-3,7)	3,3	(2,8-3,7)	1599

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

**** A titre de comparaison, les contributions de pourcentage moyen sont calculées entre 2004 et 2014 par rapport à la consommation totale par les 14 comparables alimentaires Epic-Soft groupes. La comparaison entre années concerne uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 17 | Contribution moyenne des pâtisseries et biscuits sucrés à l'apport total en calcium (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

CLC_12_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	3,4	(2,9-3,9)	3,3	(2,9-3,8)	1548
	Femmes	3,1	(2,6-3,6)	3,1	(2,6-3,5)	1598
AGE	3-5	3,3	(2,7-3,9)	3,3	(2,7-3,9)	454
	6-9	4,6	(3,9-5,3)	4,6	(3,9-5,3)	538
	10-13	5,3	(4,2-6,5)	5,3	(4,2-6,5)	449
	14-17	4,8	(3,9-5,7)	4,8	(3,9-5,7)	479
	18-39	3,3	(2,6-4,0)	3,3	(2,6-4,0)	620
	40-64	2,4	(1,9-2,9)	2,4	(1,9-2,9)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	3,6	(3,1-4,0)	3,4	(2,8-4,0)	1970
	Surpoids	2,5	(2,0-3,0)	2,9	(2,4-3,5)	619
	Obésité	2,2	(1,5-3,0)	2,3	(1,6-2,9)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	3,1	(2,7-3,6)	3,1	(2,7-3,6)	1290
	Supérieur de type court	3,5	(2,8-4,2)	3,5	(2,7-4,3)	885
	Supérieur de type long	3,2	(2,6-3,8)	3,1	(2,5-3,7)	916
REGION***	Flandre	2,9	(2,5-3,2)	2,8	(2,5-3,2)	1766
	Wallonie	3,3	(2,8-3,8)	3,3	(2,7-3,8)	1126
TOTAL		3,2	(2,9-3,6)			3146
ANNEE****	2004	3,4	(3,0-3,8)	3,2	(2,8-3,7)	1867
	2014	3,0	(2,6-3,3)	2,9	(2,5-3,3)	1599

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

**** A titre de comparaison, les contributions de pourcentage moyen sont calculées entre 2004 et 2014 par rapport à la consommation totale par les 14 comparables alimentaires Epic-Soft groupes. La comparaison entre années concerne uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 18 | Contribution moyenne des boissons non alcoolisées à l'apport total en calcium (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

CLC_13_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	14,2	(13,3-15,1)	14,3	(13,4-15,2)	1548
	Femmes	14,2	(13,4-14,9)	14,2	(13,4-15,0)	1598
AGE	3-5	9,6	(8,7-10,5)	9,6	(8,7-10,5)	454
	6-9	11,0	(10,2-11,9)	11,0	(10,2-11,8)	538
	10-13	12,4	(11,4-13,5)	12,4	(11,4-13,5)	449
	14-17	13,7	(12,5-14,9)	13,7	(12,5-14,9)	479
	18-39	15,0	(13,9-16,1)	15,0	(13,9-16,1)	620
	40-64	14,8	(13,8-15,9)	14,8	(13,8-15,9)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	13,1	(12,5-13,8)	13,2	(12,4-14,0)	1970
	Surpoids	14,5	(13,2-15,8)	14,3	(13,1-15,5)	619
	Obésité	17,4	(15,7-19,1)	16,4	(14,8-18,1)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	14,2	(13,3-15,0)	14,1	(13,3-15,0)	1290
	Supérieur de type court	14,2	(13,0-15,3)	14,2	(13,1-15,4)	885
	Supérieur de type long	14,0	(12,9-15,1)	14,2	(13,0-15,3)	916
REGION***	Flandre	13,5	(12,8-14,2)	13,5	(12,8-14,2)	1766
	Wallonie	15,3	(14,2-16,3)	15,4	(14,3-16,5)	1126
TOTAL		14,2	(13,6-14,8)			3146
ANNEE****	2004	13,3	(12,4-14,2)	13,6	(12,6-14,5)	1867
	2014	15,2	(14,4-15,9)	15,2	(14,4-15,9)	1599

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

**** A titre de comparaison, les contributions de pourcentage moyen sont calculées entre 2004 et 2014 par rapport à la consommation totale par les 14 comparables alimentaires Epic-Soft groupes. La comparaison entre années concerne uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 19 | Contribution moyenne des boissons alcoolisées à l'apport total en calcium (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

CLC_14_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	1,8	(1,2-2,3)	1,8	(1,3-2,4)	1548
	Femmes	0,7	(0,5-0,8)	0,7	(0,5-0,8)	1598
AGE	3-5	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	454
	6-9	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	538
	10-13	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	449
	14-17	0,4	(0,2-0,5)	0,4	(0,2-0,5)	479
	18-39	1,2	(0,9-1,5)	1,2	(0,9-1,5)	620
	40-64	1,8	(1,2-2,4)	1,9	(1,2-2,5)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	1,0	(0,8-1,2)	1,3	(1,0-1,6)	1970
	Surpoids	1,7	(0,9-2,6)	1,4	(0,8-2,0)	619
	Obésité	1,2	(0,7-1,6)	0,8	(0,5-1,2)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	1,2	(0,7-1,8)	1,2	(0,7-1,8)	1290
	Supérieur de type court	1,1	(0,8-1,5)	1,2	(0,8-1,5)	885
	Supérieur de type long	1,3	(0,9-1,6)	1,4	(1,0-1,8)	916
REGION***	Flandre	1,3	(0,9-1,7)	1,3	(0,9-1,7)	1766
	Wallonie	1,1	(0,8-1,4)	1,2	(0,9-1,5)	1126
TOTAL		1,2	(0,9-1,5)			3146
ANNEE****	2004	2,2	(1,8-2,5)	2,4	(2,0-2,7)	1867
	2014	1,5	(1,1-1,8)	1,5	(1,2-1,9)	1599

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

**** A titre de comparaison, les contributions de pourcentage moyen sont calculées entre 2004 et 2014 par rapport à la consommation totale par les 14 comparables alimentaires Epic-Soft groupes. La comparaison entre années concerne uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 20 | Contribution moyenne des condiments, sauces et épices à l'apport total en calcium (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014

CLC_15_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	1,6	(1,2-2,0)	1,6	(1,2-2,0)	1548
	Femmes	1,1	(0,9-1,3)	1,1	(0,9-1,3)	1598
AGE	3-5	0,7	(0,4-0,9)	0,7	(0,5-0,9)	454
	6-9	0,9	(0,6-1,1)	0,9	(0,6-1,1)	538
	10-13	1,1	(0,8-1,4)	1,1	(0,8-1,4)	449
	14-17	1,5	(1,1-1,8)	1,5	(1,1-1,8)	479
	18-39	1,8	(1,3-2,3)	1,8	(1,3-2,3)	620
	40-64	1,1	(0,8-1,4)	1,1	(0,8-1,4)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	1,4	(1,2-1,7)	1,6	(1,2-1,9)	1970
	Surpoids	1,2	(0,7-1,8)	1,2	(0,7-1,7)	619
	Obésité	1,1	(0,6-1,5)	1,2	(0,6-1,8)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	1,2	(1,0-1,5)	1,3	(1,0-1,5)	1290
	Supérieur de type court	1,1	(0,9-1,4)	1,2	(0,9-1,4)	885
	Supérieur de type long	1,7	(1,1-2,4)	1,8	(1,1-2,4)	916
REGION***	Flandre	1,3	(1,0-1,6)	1,3	(1,0-1,6)	1766
	Wallonie	1,3	(1,0-1,7)	1,4	(1,0-1,8)	1126
TOTAL		1,3	(1,1-1,6)			3146

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 21 | Contribution moyenne du bouillon à l'apport total en calcium (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014

CLC_16_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	0,0	(0,0-0,1)	0,0	(0,0-0,1)	1548
	Femmes	0,1	(0,0-0,1)	0,1	(0,0-0,1)	1598
AGE	3-5	0,0	(0,0-0,1)	0,0	(0,0-0,1)	454
	6-9	0,1	(0,0-0,1)	0,1	(0,0-0,1)	538
	10-13	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	449
	14-17	0,0	(0,0-0,1)	0,0	(0,0-0,1)	479
	18-39	0,0	(0,0-0,1)	0,0	(0,0-0,1)	620
	40-64	0,1	(0,0-0,1)	0,1	(0,0-0,1)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	0,0	(0,0-0,1)	0,0	(0,0-0,1)	1970
	Surpoids	0,1	(0,0-0,1)	0,0	(0,0-0,1)	619
	Obésité	0,1	(0,0-0,1)	0,0	(0,0-0,1)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	0,1	(0,0-0,1)	0,1	(0,0-0,1)	1290
	Supérieur de type court	0,0	(0,0-0,1)	0,0	(0,0-0,1)	885
	Supérieur de type long	0,0	(0,0-0,1)	0,0	(0,0-0,1)	916
REGION***	Flandre	0,1	(0,0-0,1)	0,1	(0,0-0,1)	1766
	Wallonie	0,1	(0,0-0,1)	0,1	(0,0-0,1)	1126
TOTAL		0,0	(0,0-0,1)			3146

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 22 | Contribution moyenne des produits divers (certains produits végétariens, substituts de repas, produits diététiques) à l'apport total en calcium (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014

CLC_17_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	0,4	(0,1-0,7)	0,4	(0,1-0,7)	1548
	Femmes	0,4	(0,1-0,6)	0,4	(0,1-0,6)	1598
AGE	3-5	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	454
	6-9	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	538
	10-13	0,0	(0,0-0,1)	0,0	(0,0-0,1)	449
	14-17	0,5	(0,0-0,9)	0,5	(0,0-0,9)	479
	18-39	0,5	(0,1-0,9)	0,5	(0,1-0,9)	620
	40-64	0,4	(0,1-0,7)	0,4	(0,1-0,7)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	0,3	(0,1-0,6)	0,4	(0,1-0,7)	1970
	Surpoids	0,4	(0,0-0,7)	0,4	(0,1-0,8)	619
	Obésité	0,5	(0,0-1,0)	0,4	(0,0-0,7)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	0,5	(0,1-0,8)	0,5	(0,1-0,8)	1290
	Supérieur de type court	0,2	(0,0-0,5)	0,2	(0,0-0,5)	885
	Supérieur de type long	0,4	(0,0-0,7)	0,4	(0,0-0,7)	916
REGION***	Flandre	0,5	(0,2-0,7)	0,5	(0,2-0,7)	1766
	Wallonie	0,3	(0,0-0,6)	0,3	(0,0-0,6)	1126
TOTAL		0,4	(0,2-0,5)			3146

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 23 | Contribution moyenne des chips, biscuits salés et apéritifs à l'apport total en calcium (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014

CLC_18_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	0,7	(0,5-0,9)	0,7	(0,5-0,9)	1548
	Femmes	0,7	(0,4-1,0)	0,7	(0,4-1,0)	1598
AGE	3-5	0,3	(0,1-0,4)	0,3	(0,1-0,4)	454
	6-9	0,3	(0,2-0,4)	0,3	(0,2-0,4)	538
	10-13	1,2	(0,7-1,6)	1,2	(0,7-1,6)	449
	14-17	1,7	(1,1-2,3)	1,7	(1,1-2,3)	479
	18-39	0,8	(0,5-1,1)	0,8	(0,5-1,1)	620
	40-64	0,5	(0,2-0,8)	0,5	(0,2-0,8)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	0,8	(0,6-1,0)	0,7	(0,5-0,9)	1970
	Surpoids	0,6	(0,3-0,8)	0,5	(0,3-0,8)	619
	Obésité	0,7	(0,0-1,4)	0,7	(0,1-1,3)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	0,7	(0,4-1,1)	0,7	(0,4-1,1)	1290
	Supérieur de type court	0,8	(0,5-1,1)	0,8	(0,5-1,1)	885
	Supérieur de type long	0,6	(0,3-0,8)	0,5	(0,3-0,8)	916
REGION***	Flandre	0,6	(0,5-0,8)	0,6	(0,5-0,8)	1766
	Wallonie	1,0	(0,5-1,5)	1,0	(0,5-1,5)	1126
TOTAL		0,7	(0,5-0,9)			3146

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 24 | Contribution moyenne des compléments alimentaires à l'apport total en calcium (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014

CLC_20_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	0,3	(0,1-0,5)	0,3	(0,1-0,5)	1548
	Femmes	2,0	(1,1-3,0)	2,1	(1,1-3,0)	1598
AGE	3-5	0,2	(0,0-0,3)	0,2	(0,0-0,3)	454
	6-9	0,2	(0,0-0,4)	0,2	(-0,1-0,4)	538
	10-13	0,2	(0,0-0,3)	0,2	(0,0-0,3)	449
	14-17	0,4	(0,0-0,7)	0,4	(0,0-0,7)	479
	18-39	0,7	(0,3-1,0)	0,7	(0,3-1,0)	620
	40-64	2,2	(1,0-3,4)	2,1	(1,0-3,2)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	1,1	(0,5-1,7)	1,3	(0,6-2,0)	1970
	Surpoids	1,8	(0,4-3,3)	1,6	(0,4-2,7)	619
	Obésité	0,7	(0,2-1,1)	0,6	(0,2-1,1)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	1,6	(0,5-2,6)	1,6	(0,6-2,6)	1290
	Supérieur de type court	0,9	(0,2-1,7)	0,9	(0,2-1,7)	885
	Supérieur de type long	1,0	(0,4-1,6)	1,0	(0,4-1,6)	916
REGION***	Flandre	1,5	(0,7-2,3)	1,4	(0,7-2,2)	1766
	Wallonie	0,9	(0,3-1,5)	0,9	(0,3-1,4)	1126
TOTAL		1,2	(0,7-1,7)			3146

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

6. BIBLIOGRAPHIE

- (1) Hoge Gezondheidsraad. Voedingsaanbevelingen voor België. Herziening 2009, nr. 8309. Brussel: Hoge Gezondheidsraad; 2009.
- (2) Zhao R, Zhao M, Zhang L. Efficiency of jumping exercise in improving bone mineral density among premenopausal women: a meta-analysis. *Sports Medicine* 2014;44(10):1393-402.
- (3) EFSA Panel on Dietetic Products NaAN. Scientific Opinion on Dietary Reference Values for calcium. *EFSA Journal* 2015;13(5):-82.
- (4) Hoge Gezondheidsraad. Voedingsaanbevelingen voor België - 2016. Brussel: HGR; 2016. Report No.: Advies nr. 9285.
- (5) Uusi-Rasi K, Kärkkäinen MU, Lamberg-Allardt CJ. Calcium intake in health maintenance-a systematic review. *Food & nutrition research* 2013;57.
- (6) Beaton GH. Criteria of an adequate diet. *Modern nutrition in health and disease* 1994;2:1491-506.
- (7) Carriquiry AL. Assessing the prevalence of nutrient inadequacy. *Public health nutrition* 1999;2(01):23-34.
- (8) Nordic co-operations. Nordic Nutrition Recommendations 2012: integrating nutrition and physical activity. Copenhagen: Nordic Council of Ministers; 2014. Report No.: Nord 2014:02.
- (9) Dekkers A, Verkaik-Kloosterman J, van Rossum C, Ocké M. SPADE: Statistical Program to Assess habitual Dietary Exposure. User's manual. Version 2.0. National Institute for Public Health and the Environment (RIVM); 2014 Dec 1.
- (10) Dekkers AL, Verkaik-Kloosterman J, van Rossum CT, Ocke MC. SPADE, a new statistical program to estimate habitual dietary intake from multiple food sources and dietary supplements. *J Nutr* 2014 Dec;144(12):2083-91.
- (11) Hoge Gezondheidsraad. Voedingsaanbevelingen voor België - Partim I: vitamines en sporenelementen. Brussel: HGR; 2015. Report No.: Advies nr. 9164 & 9174.
- (12) de Lourdes Samaniego-Vaesken M, Alonso-Aperte E, Varela-Moreiras G. Vitamin food fortification today. *Food & nutrition research* 2012;56.
- (13) O'Brien MM, Kiely M, Harrington KE, Robson PJ, Strain JJ, Flynn A. The North/South Ireland food consumption survey: vitamin intakes in 18GÇö64-year-old adults. *Public health nutrition* 2001;4(5a):1069-79.
- (14) National Institute for Public Health and the Environment. Dutch National Food consumption Survey 2007-2010. 2011.
- (15) Whitton C, Nicholson SK, Roberts C, Prynne CJ, Pot GK, Olson A, et al. National Diet and Nutrition Survey: UK food consumption and nutrient intakes from the first year of the rolling programme and comparisons with previous surveys. *British journal of nutrition* 2011;106:1899-914.
- (16) Mensink GBM, Fletcher R, Gurinovic M, Huybrechts i, Lafay L, Serra-Majem L, et al. Mapping low intake of micronutrients across Europe. *British journal of nutrition* 2013;110(04):755-73.
- (17) Fuchs RK, Bauer JJ, Snow CM. Jumping improves hip and lumbar spine bone mass in prepubescent children: a randomized controlled trial. *Journal of Bone and Mineral Research* 2001;16(1):148-56.
- (18) Rolland-Cachera M, Bellisle F, Deheeger M. Nutritional status and food intake in adolescents living in Western Europe. *European journal of clinical nutrition* 2000;54(3).
- (19) Devriese S, Huybrechts i, Moreau M, Van Oyen H. De Belgische Voedselconsumptiepeiling-2004. Brussels, Belgium: Wetenschappelijk Instituut Volksgezondheid; 2006. Report No.: WIV/EPI Reports N2006-016.
- (20) Agence française de sécurité sanitaire des aliments. Étude Individuelle Nationale des Consommations Alimentaires 2 (INCA 2) (2006-2007). Rapport. 2009.
- (21) Novakovic R, Cavelaars A, Geelen A, Nikolic M, Altaba II, Vinas BR, et al. Socio-economic determinants of micronutrient intake and status in Europe: a systematic review. *Public health nutrition* 2014;17(05):1031-45.
- (22) Sanchez-Villegas A, Martinez JA, Prattala R, Toledo E, Roos G, Martinez-Gonzalez MA. A systematic review of socioeconomic differences in food habits in Europe: consumption of cheese and milk. *European journal of clinical nutrition* 2003;57(8):917-29.
- (23) Tremblay A, Gilbert JA. Human obesity: is insufficient calcium/dairy intake part of the problem? *Journal of the American College of Nutrition* 2011;30(sup5):449S-53S.
- (24) Merten C, Ferrari P, Bakker M, Boss A, Hearty A, Leclercq C, et al. Methodological characteristics of the national dietary surveys carried out in the European Union as included in the European Food Safety Authority (EFSA) Comprehensive European Food Consumption Database. *Food Additives & Contaminants: Part A* 2011;28(8):975- 95.

(25) Livingstone MB, Black AE. Markers of the validity of reported energy intake. *J Nutr* 2003;133(3):895S-920S.

5.9 SODIUM

AUTEUR

Karin DE RIDDER
Eveline TEPPERS

Remerciements

Ce travail n'aurait pu être réalisé sans la collaboration de toute une série de personnes. Nos remerciements vont particulièrement à :

Les participants à l'enquête et les enquêteurs qui ont collecté l'information ;

Loes Brocatus, Charlotte Stiévenart et Sofie Van den Abeele pour la préparation et l'organisation du travail de terrain, de même que leur apport dans la gestion de la base de données ;

Ledia Jani pour l'organisation et la logistique de l'enquête, de même que tout le travail en ce qui concerne le lay-out de ce rapport ;

Sarah Bel, Koenraad Cuypers, Karin De Ridder, Thérésa Lebacq, Cloë Ost et Eveline Teppers pour la gestion et l'analyse des données ;

Koenraad Cuypers pour la coordination du projet.

Veillez référer aux résultats de ce chapitre de la manière suivante:

De Ridder K & Teppers E. Sodium. In: Bel S, Tafforeau J (ed.). Enquête de Consommation Alimentaire 2014-2015. Rapport 4. WIV-ISP, Brussel, 2016.

TABLE DES MATIÈRES

Resume	1220
1. Introduction	1221
1.1. Recommandations nutritionnelles	1221
1.1.1. Apports de référence de la population	1221
1.1.2. Apport maximal tolérable	1222
2. Instruments	1223
2.1. Rappels de consommation alimentaire de 24 heures.....	1223
2.2. Indicateurs	1223
3. Résultats	1224
3.1. Consommation habituelle	1224
3.2. Recommandations nutritionnelles	1225
3.3. Sources de sodium	1227
4. Discussion	1230
4.1. Conclusion	1233
5. Tableaux	1234
6. Bibliographie.....	1257

RESUME

Le sodium est l'un des minéraux constituant le sel (chlorure de sodium). En partie présent naturellement dans nos aliments, il est surtout ajouté au cours des processus de préparation industriels, mais aussi à domicile, lors de la préparation du repas ou directement à table. Le sodium est indispensable au bon équilibre hydrique du corps, à la contraction des muscles et à la conduction de l'influx nerveux. Une consommation élevée de sel peut entraîner une hausse de la pression artérielle, l'un des facteurs de risque des maladies cardiovasculaires.

Apports habituels

En Belgique en 2014, la consommation habituelle moyenne de sodium de la population (3-64 ans) via l'alimentation s'élève à 2.303 milligrammes par jour, soit environ 5,8 grammes de sel par jour. Les apports en sodium par le biais de compléments alimentaires étant pratiquement nuls, les chiffres présentés ici ne tiennent pas compte de la consommation de ces compléments. Attendu que l'ajout de sel durant la préparation des repas ou directement à table ne fait pas l'objet d'un enregistrement systématique et que de manière générale, ces apports sont sous-rapportés, on a ici selon toute vraisemblance une sous-estimation des apports réels en sodium.

La consommation habituelle de sodium est plus élevée chez les hommes (2.607 milligrammes de sodium ou 6,5 grammes de sel par jour) que chez les femmes (2.007 mg ou 5,0 grammes de sel par jour). Elle augmente significativement avec l'âge et fluctue entre 1.595 mg (4,0 grammes de sel) chez les 3-6 ans et 2.429 milligrammes par jour (6,1 grammes de sel) chez les 18-39 ans. Ce gradient d'âge est principalement présent chez les hommes, alors que la population féminine se caractérise plutôt par une hausse des apports en sodium de l'enfance à la fin de l'adolescence, après quoi l'augmentation n'est plus très marquée.

L'Indice de Masse Corporelle et le niveau d'éducation n'ont aucun impact visible sur les apports en sodium via l'alimentation. En revanche, une différence régionale est à noter : les personnes résidant en Flandre consomment en effet plus de sodium (2.367 mg ou 5,9 grammes de sel par jour) que les personnes habitant en Wallonie (2.238 mg ou 5,6 grammes de sel par jour).

Entre 2004 et 2014, la population belge a réduit sa consommation de sodium de manière significative (de 2.792 mg ou 7,0 grammes de sel par jour en 2004 à 2.406 mg ou 6,0 grammes de sel par jour en 2014). Un résultat qui suggère que le programme lancé en 2009 visant à réduire la consommation de sel porte ses fruits auprès de la population.

Recommandations nutritionnelles

Les apports de référence de la population (ARP) en ce qui concerne le sodium varient en fonction de l'âge. Aucun individu ne présente une consommation sous la limite inférieure des ARP ; il n'y a donc pas de cas d'apports insuffisants en sodium dans la population belge. Par ailleurs, seulement 26 % de la population consomme moins de sodium que la limite supérieure des ARP d'application pour leur catégorie d'âge. Dès 6-9 ans, les hommes sont plus nombreux que les femmes à consommer plus de sodium que la limite maximale recommandée pour leur âge.

L'apport maximal tolérable (AMT) s'élève à 2.300 milligrammes de sodium ou 6 grammes de sel par jour. En 2014, 46 % de la population belge (âgée entre 3 et 64 ans) présentent une consommation de sodium via l'alimentation qui est supérieure à l'AMT. Lorsqu'on introduit la distinction hommes / femmes, ce pourcentage passe à respectivement 63 % et 28 %.

Sources alimentaires

En 2014 en Belgique, 4 groupes d'aliments représentent d'importantes sources de sodium, à savoir : « Viande, produits dérivés et végétariens » (26 %), « Céréales et produits céréaliers » (25 %), « Produits laitiers et substituts » (14 %) et « Condiments, sauces, épices » (12 %).

1. INTRODUCTION

Le sodium est l'un des minéraux constituant le sel (chlorure de sodium). Compte tenu du poids moléculaire du sodium (Na) et du chlore (Cl), le sodium représente 39,7 % du poids moléculaire du NaCl (sel de cuisine). 1 gramme de NaCl contient environ 17 mmol Na et 17 mmol Cl. Autrement dit : 1 gramme de sodium correspond à 2,5 grammes de sel (ou 0,4 gramme de sodium équivaut à 1 gramme de sel).

Le sodium est indispensable au bon équilibre hydrique du corps, à la contraction des muscles et à la conduction de l'influx nerveux. Il contribue en outre considérablement à la régulation de la tension artérielle, au même titre que le potassium.

La majeure partie du sodium présent dans l'alimentation (entre 70 % et 75 % des apports totaux) provient de l'absorption d'aliments préparés de manière industrielle et vendus dans le commerce ; ces produits sont enrichis en sel (pain, fromage, beurre salé, viande, sauces, soupes et plats préparés) ou en additifs (1-4). L'utilisation souvent excessive de sel par l'industrie alimentaire s'explique par l'influence favorable du sel sur le goût et la texture des aliments ainsi que la volonté d'améliorer la conservation des produits tout en réduisant le risque de prolifération microbologique (1). La teneur en sodium de la plupart des produits alimentaires naturels est quant à elle très faible (de 0,1 mmol/100 g pour les légumes et les fruits à 3 mmol/100 g pour la viande et le poisson). Le sodium constitue par ailleurs une composante importante du sel de cuisine susceptible d'être ajouté durant la préparation du repas ou directement à table. Quelque 10-15 % des apports totaux en sodium proviennent en fait du sel de cuisine ajouté (2).

Le sodium étant présent dans pratiquement tous les produits alimentaires, une carence en sodium est peu fréquente. Lorsqu'elle survient, elle s'explique la plupart du temps par la perte de sodium via la transpiration à la suite d'un effort physique de longue durée. Cela peut survenir également chez les patients souffrant de maladies chroniques de longue durée ; la fièvre, les vomissements, les diarrhées et les pertes de sang peuvent aussi entraîner une carence en sodium. Ces carences sont à l'origine d'un phénomène de déshydratation.

1.1. RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES

1.1.1. Apports de référence de la population

Les apports de référence de la population (ARP)¹ relatifs au sodium d'application pour les enfants varient en fonction de l'âge ; ils ont déjà été repris dans les recommandations nutritionnelles pour la Belgique de 2009 (5). Pour la population adulte, la plupart des recommandations tournent autour d'une consommation journalière de sel ne dépassant pas 5 g, ce qui correspond à 2.000 milligrammes de sodium par jour (1;5-7). Les recommandations en vigueur en Scandinavie et aux Pays-Bas sont moins strictes et proposent une limitation des apports en sel de l'ordre de < 6 g/jour (8;9). À la lumière des connaissances scientifiques actuelles relatives à l'impact de la consommation de sel sur la santé, une limitation des ARP pour le sodium à 2.000 mg/jour (à savoir 5 grammes de sel) pour la population adulte est proposée ; c'est ce qui est repris dans les recommandations nutritionnelles pour la Belgique de 2009 (5;10).

¹ Les ARP sont l'apport qui est estimé suffisant pour subvenir aux besoins de presque tous les individus en bonne santé (97,5%) dans un groupe donné de la population.

Tableau 1 | Recommandations concernant les apports de référence de la population (ARP) de sodium (en milligrammes par jour) en Belgique, par sexe et par âge, Conseil Supérieur de la Santé, 2016

Age	Sexe	Sodium, milligrammes par jour
1-3 ans	H/F	225-500
4-6 ans	H/F	300-700
7-10 ans	H/F	400-1200
11-14 ans	H/F	450-1400
15-18 ans	H/F	500-1600
19-64 ans	H/F	600-2000a

Source: Conseils Supérieur de la Santé, 2016 (10).

a Cet apport d'un maximum de sodium (2,0 g de sodium / jour, ce qui équivaut à 5,0 grammes de sel / jour) est bien toléré par les adultes en bonne santé. L'absorption maximale de sodium doit être encore réduite jusqu'à 1,0-1,2 g / jour chez des sujets atteints de maladies cardiovasculaires, d'obésité associée à un syndrome métabolique, et chez les personnes atteintes d'ostéoporose. Cependant, ces caractéristiques individuelles de santé n'ont pas été prises en compte dans le cadre de la présente enquête.

1.1.2. Apport maximal tolérable

Un excès de sodium peut entraîner une pression artérielle trop élevée chez les personnes présentant une forte « sensibilité au sel », à savoir les individus dont les reins n'éliminent que difficilement l'excès de sodium. Outre les facteurs génétiques, cette sensibilité est influencée par des facteurs tels que l'obésité, l'insulino-résistance, un régime riche en lipides ou encore le vieillissement (1). Limiter la consommation de sel permet d'améliorer considérablement le contrôle de la pression artérielle chez les patients hypertendus, qui présentent pour la plupart une sensibilité particulière au sel. Il ressort en outre de certaines études qu'en plus de prévenir l'hypertension, une limitation importante et de longue durée des apports en sel permet de réduire la morbidité et la mortalité cardiovasculaires, principalement chez les personnes obèses et / ou présentant une tension artérielle élevée (11;12).

Bien qu'aucun apport maximal tolérable (AMT)² relatif au sel n'ait été fixé pour les adultes (1;5;6;8), l'« American Heart Association » (13;14) propose un AMT de 2.300 milligrammes de sodium (ou 6 grammes de sel) par jour. Cette limite est à peine supérieure à la consommation maximale de 5 grammes de sel par jour généralement recommandée (1;5;6;15). Pour l'Enquête de consommation alimentaire 2014-15, nous avons également pris le parti d'opter pour un AMT de 2.300 milligrammes de sodium, soit 6 grammes de sel par jour, et ce, pour tous les âges.

² L'AMT est l'apport maximal considéré selon les données disponibles actuelles comme n'ayant pas d'effet négatif attendu ou observé sur la santé.

2. INSTRUMENTS

2.1. RAPPELS DE CONSOMMATION ALIMENTAIRE DE 24 HEURES

Les participants ont été interrogés à deux reprises par des diététicien(ne)s ayant suivi une formation spécifique. Les participants ont été invités à indiquer tout ce qu'ils avaient bu et mangé au cours des dernières 24 heures, et à préciser les quantités exactes. Afin d'aider au mieux les participants à se souvenir de leur consommation, les différents repas ont d'abord été passés en revue (par ex. petit-déjeuner, dix-heures, etc.). Ce n'est que dans une deuxième phase que les types et les quantités d'aliments consommés pendant chacun des repas ont été rapportés. Durant ces deux interviews, la collecte des données s'est déroulée à l'aide du logiciel standardisé GloboDiet³.

Après réalisation d'un contrôle de qualité, les aliments consommés ont été associés à un tableau de composition alimentaire, qui reprend toutes les informations nutritionnelles relatives aux différents produits. En d'autres termes, chaque aliment consommé a été associé à sa valeur énergétique, à son contenu en termes de macronutriments (lipides, glucides et protéines) et de micronutriments (vitamines, minéraux et oligoéléments). Cette manière de procéder permet d'étudier les apports en micronutriments, dont fait partie le sodium, présents dans les aliments.

2.2. INDICATEURS

Les données récoltées au cours de ces deux journées d'interview ont fait l'objet d'analyses à l'aide du logiciel SPADE⁴ (16;17). La consommation habituelle de sodium via l'alimentation (en ce compris l'alimentation enrichie) a été évaluée au moyen d'un modèle permettant d'évaluer la consommation journalière. Contrairement aux autres micronutriments étudiés, aucune estimation n'a été réalisée ici en ce qui concerne la consommation habituelle provenant des aliments et des compléments alimentaires réunis. En effet, les compléments alimentaires ne modifient en rien les apports totaux en sodium, une information corroborée par d'autres études (18).

La consommation habituelle de sodium s'exprime en milligrammes par jour. Les résultats sont mis en parallèle avec les recommandations du Conseil supérieur de la Santé :

- les apports de référence de la population (ARP) se présentant sous la forme d'intervalles par catégorie d'âge d'une part ;
- l'apport maximal tolérable d'autre part, qui est le même pour tous les groupes d'âge (10) (Tableau 1).

³ Pour plus d'informations sur le rappel des 24 heures, référez-vous au chapitre « Introduction et méthodologie ».

⁴ Pour plus d'informations sur le logiciel SPADE®, référez-vous au chapitre « Introduction et méthodologie ».

3. RÉSULTATS

Il est important de noter que les données reprises ci-dessous constituent selon toute vraisemblance une sous-estimation du total des apports en sodium. En effet, l'ajout de sel en cuisine durant la préparation du repas ou à table, fréquent dans les ménages belges (voir chapitre « Utilisation de sel (iodé) » du rapport 1), n'a pas fait l'objet d'un questionnement systématique, si bien qu'il n'est pas toujours intégré dans les analyses.

3.1. CONSOMMATION HABITUELLE

En Belgique en 2014, la consommation habituelle moyenne de sodium via l'alimentation⁵ s'élève à 2.303 mg/jour, soit environ 5,8 grammes de sel. La consommation médiane est de 2.228 milligrammes de sodium (5,6 grammes de sel) et le percentile 97,5 de 3.912 milligrammes de sodium (9,8 grammes de sel).

Il en ressort que pour l'ensemble de la population, la consommation habituelle moyenne de sel se situe juste à la limite supérieure. Celle-ci est en effet établie à 2.300 milligrammes de sodium (ou 6 grammes de sel) par jour. Cette consommation excède par contre la recommandation particulièrement suivie de 2.000 milligrammes de sodium (ou 5 grammes de sel) formulée par l'EFSA et l'OMS.

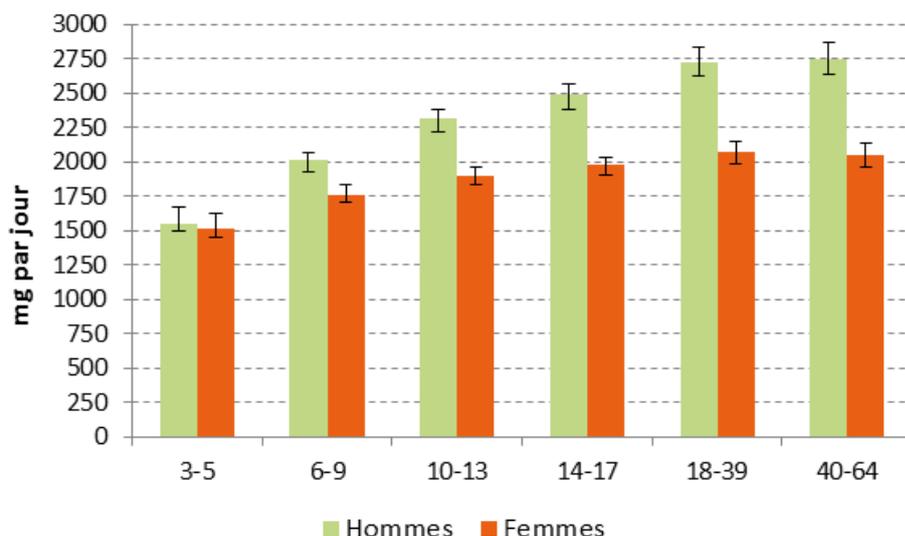
En 2014, les apports en sodium provenant de compléments alimentaires sont minimes ; leur influence est dès lors négligeable. Pour cette raison, les analyses et les résultats relatifs à la consommation habituelle de sodium via les produits alimentaires et les compléments réunis n'est pas reprise dans le présent chapitre.

En 2014, la consommation habituelle moyenne de sodium via l'alimentation s'élève à 2.607 mg/jour pour les hommes, soit environ 6,5 grammes de sel, avec une médiane de 2.546 milligrammes de sodium (6,4 grammes de sel) et un percentile 97,5 de 4.283 milligrammes de sodium (10,7 grammes de sel). La consommation habituelle moyenne de sodium des hommes dépasse donc le seuil maximal de 6 grammes de sel par jour. Pour la population féminine, les apports habituels moyens en sodium via l'alimentation s'élèvent en 2014 à 2.007 mg/jour, soit environ 5,0 grammes de sel, avec une médiane de 1.952 milligrammes de sodium (4,9 grammes de sel) et un percentile 97,5 de 3.290 milligrammes de sodium (8,2 grammes de sel). Un net écart est donc à noter entre les deux sexes, les apports en sodium via l'alimentation étant considérablement plus élevés chez les hommes que chez les femmes. Cette différence hommes – femmes, observable dès l'enfance (6-9 ans), augmente avec l'âge (Figure 1).

La consommation habituelle moyenne de sodium augmente de manière significative avec l'âge et fluctue entre 1.595 mg/jour (4,0 grammes de sel) chez les 3-6 ans et 2.429 mg/jour (6,1 grammes de sel) chez les 18-39 ans. Ce gradient d'âge est principalement observable auprès de la population masculine. Chez les femmes, les apports en sodium sont en hausse de l'enfance jusqu'à la fin de l'adolescence, après quoi ils n'enregistrent plus d'augmentation significative (Figure 1).

⁵ Par alimentation, il faut entendre tous les produits alimentaires naturels et enrichis.

Figure 1 | Apports habituels en sodium (en milligrammes par jour) provenant des aliments, au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par sexe et par âge, Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014



Selon l'enquête, l'Indice de Masse Corporelle (IMC) et le niveau d'éducation n'ont aucun impact visible sur les apports en sodium via l'alimentation. En revanche, une différence régionale significative est à noter : les personnes résidant en Flandre consomment en moyenne plus de sodium (2.367 milligrammes de sodium ou 5,9 grammes de sel par jour) que les personnes habitant en Wallonie (2.238 milligrammes de sodium ou 5,6 grammes de sel par jour).

Enfin, la consommation de sodium de la population belge âgée entre 15 et 64 ans était significativement plus élevée en 2004 (2.792 milligrammes de sodium ou 7,0 grammes de sel par jour) qu'en 2014 (2.406 milligrammes de sodium ou 6,0 grammes de sel par jour).

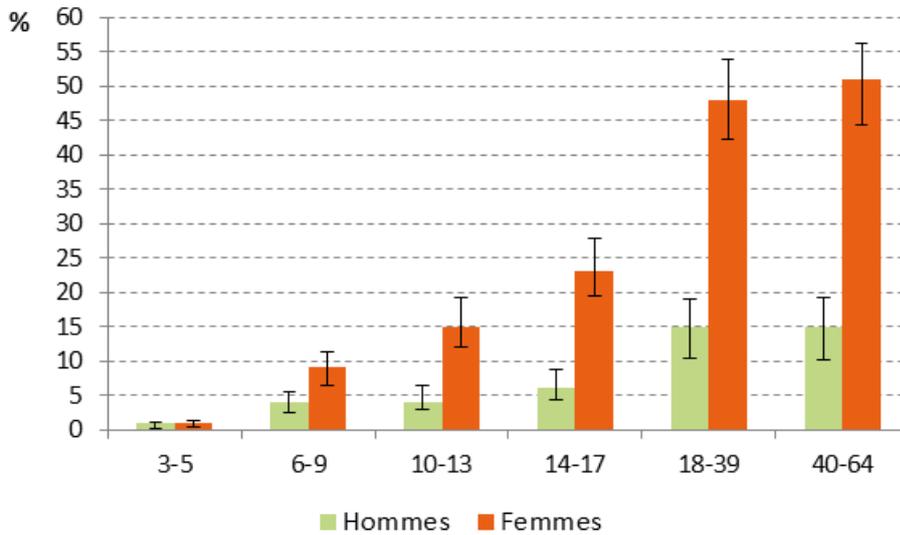
3.2. RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES

Les **apports de référence de la population (ARP)** pour le sodium varient en fonction de l'âge mais pas du sexe. En 2016, le CSS a fixé un intervalle pour les différentes catégories d'âge (voir Tableau 1). En conséquence, deux chiffres ont à chaque fois été définis pour les apports de référence de la population relatifs au sodium : l'ARP 1 pour la limite inférieure, et l'ARP 2 pour la limite supérieure.

En Belgique en 2014, 0 % de la population totale âgée entre 3 et 64 ans consomme moins de sodium que l'ARP 1, ce qui signifie qu'il n'y a en principe pas d'individus présentant des apports en sodium insuffisants. Par ailleurs, seulement 26 % du total de la population consomme moins de sodium que la limite supérieure des ARP correspondant à leur catégorie d'âge. Cette proportion est en outre plus faible (12 %) chez les hommes qu'au sein de la population féminine âgée entre 3 et 64 ans (41 %).

Dès l'enfance, les femmes sont significativement plus nombreuses que les hommes à maintenir leur consommation de sodium sous l'ARP 2, un écart qui semble s'accroître avec l'âge (Figure 2). En d'autres termes, les hommes sont plus nombreux que les femmes à consommer plus de sodium que la limite supérieure recommandée pour leur âge. Les enfants et les adolescents, dont la consommation habituelle de sodium est pourtant moins élevée, excèdent plus souvent l'ARP 2. Cette limite étant déterminée en fonction de l'âge, elle est en effet beaucoup plus stricte pour eux que pour les adultes.

Figure 2 | Proportion de la population (3-64 ans) avec des apports habituels en sodium provenant des aliments, en dessous de la limite supérieure de l'apport de référence de la population (ARP 2), par sexe et par âge, Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014



Lorsque l'on compare les différentes catégories d'âge, la proportion de la population dont la consommation de sodium via l'alimentation est inférieure à l'ARP 2 augmente avec l'âge, principalement chez les femmes (Figure 2).

Aucune différence significative, basée sur les limites d'intervalles de fiabilité de 95 %, n'est à noter en fonction de l'IMC ou du niveau d'éducation, en ce qui concerne la proportion de personnes dont les apports en sodium via l'alimentation se situent en dessous de l'ARP 2. Il existe par contre une différence régionale significative : la proportion des personnes sous l'ARP 2 est plus élevée en Wallonie (29 %) qu'en Flandre (23 %).

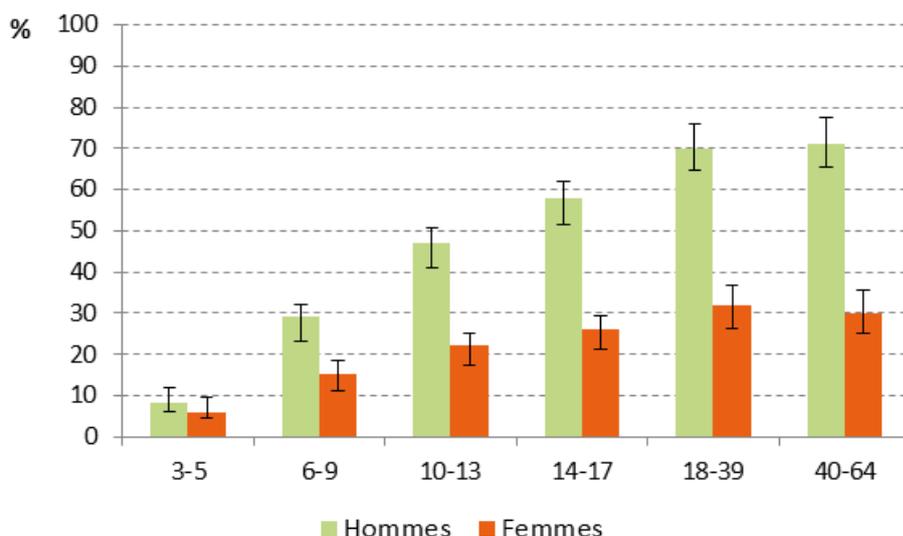
Enfin, le nombre de personnes âgées entre 15 et 64 ans dont les apports en sodium via l'alimentation ne dépassent pas l'ARP 2 a augmenté entre 2004 (21 %) et 2014 (29 %).

Attendu que les cas d'apports en sodium insuffisants via l'alimentation sont pratiquement inexistants (voir pourcentages sous l'ARP 1), il est bien plus intéressant de se pencher sur les pourcentages supérieurs à l'**apport maximal tolérable (AMT)**. Pour l'Enquête de Consommation Alimentaire 2014-15, un ARP de 2300 milligrammes de sodium ou 6 grammes de sel par jour a été fixé comme limite.

En 2014, 46 % du total de la population belge âgée entre 3 et 64 ans présente des apports en sodium via l'alimentation supérieurs à l'AMT : 63 % des hommes contre seulement 28 % des femmes. Ces résultats indiquent qu'une proportion beaucoup plus élevée des hommes que des femmes ont une consommation de sodium trop élevée. Cet écart significatif s'observe dès l'enfance (à partir de 6-9 ans) et augmente avec l'âge (Figure 3).

La Figure 3 indique clairement que la proportion de personnes dont les apports en sodium excèdent l'AMT augmente significativement avec l'âge (même si cette hausse est plus limitée dès l'âge adulte). Cette tendance liée à l'âge – plus on descend en âge, moins le nombre de dépassements de l'AMT est élevé – est similaire à celle observée pour la consommation habituelle de sodium (plus la personne est jeune, plus faible sera sa consommation habituelle moyenne). Comme le représente la Figure 3, c'est principalement auprès de la population masculine qu'une forte augmentation avec l'âge est à noter.

Figure 3 | Proportion de la population (3-64 ans) avec un apports habituels en sodium provenant des aliments, au-dessus de l'apport maximal tolérable (AMT), par sexe et par âge, Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014



On n'observe pas ici non plus (si l'on se base sur les limites d'intervalles de fiabilité de 95 %) de différence significative entre les catégories d'IMC et les niveaux d'éducation. Cependant, la proportion des personnes qui consomment trop de sodium est significativement plus importante en Flandre (50 %) qu'en Wallonie (42 %). Enfin, cette proportion (chez les personnes âgées entre 15-64 ans) a diminué considérablement entre 2004 (64 %) et 2014 (52%).

3.3. SOURCES DE SODIUM

En 2014 en Belgique, 4 groupes d'aliments constituent d'importantes sources de sodium, à savoir :

- Viande, produits dérivés et végétariens (26 %) ,
- Céréales et produits céréaliers (25 %) ,
- Produits laitiers et substituts (14 %) ,
- Épices, sauces et condiments (12 %) .

Comparé aux autres groupes d'aliments, les compléments alimentaires n'ont aucun impact sur les apports totaux en sodium.

Tableau 2 | Contribution des différents groupes d'aliments à l'apport quotidien en sodium au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014

Groupes d'aliments	Contribution moyenne à l'apport en sodium (%)	Intervalle de confiance à 95 %
Pommes de terre et autres tubercules	1,5	(1,1-1,8)
Légumes	2,4	(2,1-2,6)
Légumineuses	0,1	(0,1-0,2)
Fruits	1,0	(0,8-1,3)
Produits laitiers et substituts	13,7	(13,0-14,3)
Céréales et produits céréaliers	25,0	(24,2-25,9)
Viande, produits dérivés et végétariens	26,1	(25,0-27,3)
Poisson et crustacés	3,8	(3,3-4,4)
Œufs et produits dérivés	0,7	(0,6-0,8)
Matières grasses et huile	0,8	(0,7-0,9)
Sucre et confiseries	0,9	(0,7-1,0)
Pâtisseries et biscuits sucrés	5,6	(5,1-6,1)
Boissons non alcoolisées	3,0	(2,7-3,3)
Boissons alcoolisées	0,2	(0,1-0,2)
Condiments, sauces, épices	12,4	(11,6-13,2)
Bouillon	0,5	(0,4-0,7)
Divers*	0,3	(0,1-0,4)
Snacks**	2,0	(1,7-2,3)
Suppléments alimentaires	0,0	(0,0-0,0)

Source: Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014

Pourcentages pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

* Certains produits végétariens, substituts de repas, produits diététiques.

** Chips, biscuits salés, apéritifs.

Pour de plus amples informations concernant la proportion dans laquelle chaque groupe d'aliments contribue aux apports totaux en sodium, avec une distinction selon le sexe, l'âge, l'IMC, le niveau d'éducation, le lieu de résidence et l'année de l'enquête (2004 versus 2014), veuillez vous référer à la section « Tableaux ».

En résumé, les différences significatives les plus importantes sont les suivantes :

- Les femmes tirent leurs apports en sodium davantage des légumes et des produits laitiers que les hommes. Chez les hommes, les apports en sodium proviennent davantage de la viande et des substituts de viande.

- Aucune catégorie d'âge ne tire autant ses apports en sodium des produits laitiers et substituts que les jeunes enfants (3-5 ans).
- Les personnes obèses tirent leurs apports en sodium davantage de la viande et des substituts de viande que les personnes à corpulence normale.
- Les personnes à faible niveau d'éducation tirent leurs apports en sodium davantage de la viande et des substituts de viande que les personnes diplômées de l'enseignement supérieur.
- Les personnes résidant en Flandre tirent leurs apports en sodium davantage des céréales et des produits céréaliers que les personnes habitant en Wallonie.
- La contribution de la viande et des produits laitiers dans la consommation totale de sodium a augmenté entre 2004 et 2014, alors que celle des céréales et des produits céréaliers a baissé.

4. DISCUSSION

Le sel de cuisine (chlorure de sodium) est la source la plus connue et la plus importante de sodium. Il est utilisé en cuisine, à table, et est également ajouté à de nombreux aliments transformés. Outre dans le sel de cuisine, le sodium est également présent, quoique dans une moindre mesure, dans des produits végétaux naturels et des produits animaliers. Enfin, le sodium se présente aussi sous d'autres formes, telles que le glutamate monosodique, utilisé comme exhausteur de goût dans de nombreux aliments relevés.

Les recommandations relatives aux apports en sodium varient en fonction de l'âge. La limite supérieure des apports de référence de la population (ARP 2) est fixée à 700 milligrammes de sodium par jour (ce qui équivaut à 1,75 gramme de sel) pour les jeunes enfants (4-6 ans) et augmente progressivement jusqu'à atteindre 2.000 milligrammes de sodium par jour (soit 5 grammes de sel) pour les adultes (5;10). Bien qu'au niveau international, aucun apport maximal tolérable (AMT) communément admis n'existe, nous appliquons les valeurs prescrites par la Conseil supérieur de la Santé, à savoir 2.300 milligrammes de sodium (ou 6 grammes de sel par jour), par analogie avec l'« American Heart Association » (10).

Dans le présent chapitre, la consommation de sodium est étudiée exclusivement sur la base des apports issus de produits alimentaires, l'impact des compléments étant négligeable à ce niveau. Pour la population belge âgée entre 3 et 64 ans, la consommation habituelle moyenne de sodium s'élève à 2.303 mg/jour (ou 5,8 grammes de sel). Avec l'âge, celle-ci fluctue entre 1.595 mg/jour (ou 4,0 grammes de sel) chez les 3-5 ans et 2.429 mg/jour (ou 6,1 grammes de sel) chez les 18-39 ans. En 2014, la consommation habituelle moyenne de la population masculine est nettement supérieure à celle de la population féminine (2.607 mg/jour (ou 6,5 grammes de sel) contre 2.007 mg/jour (ou 5,0 grammes de sel)). Observable dès l'enfance (6-9 ans), cette différence liée au sexe augmente avec l'âge.

En Belgique en 2014, les cas de carence en sodium sont pratiquement inexistants. Par ailleurs, 26 % des individus respectent les limites des apports de référence de la population relatifs au sodium. Ce taux varie selon l'âge entre 1 et 15 % chez les hommes et 1 et 51 % au sein de la population féminine âgée entre 3 et 64 ans. C'est surtout dans les catégories d'âge les plus faibles (3-9 ans) que la proportion de la population respectant les apports de référence est peu élevée. La limite supérieure beaucoup plus stricte d'application pour les jeunes enfants explique pourquoi ceux-ci présentent une consommation totale de sodium plus faible tout en étant les moins nombreux à respecter les recommandations.

En 2014, la consommation de sodium via l'alimentation est inférieure à l'apport maximal tolérable de 6 grammes de sel par jour chez 54 % du total de la population belge âgée entre 3 et 64 ans. Si l'on établit une distinction hommes – femmes, on obtient des pourcentages de respectivement 37 % et 72 %. Si l'on applique cette valeur limite à toutes les catégories d'âge, les adultes sont plus nombreux que les enfants et les adolescents à ne pas respecter la recommandation. Aux Pays-Bas entre 2007 et 2010, seuls 15 % de la population ne dépassaient pas la limite de 6 grammes de sel par jour. Une récente étude belge menée sur le sel et basée sur l'analyse des urines de 24 heures suggère que 18 % de la population (active) âgée entre 25 et 64 ans consomme moins de 6 grammes de sel par jour (19).

L'apport habituel moyen en sodium tel qu'indiqué dans l'Enquête de consommation alimentaire 2014-15 constitue, selon toute vraisemblance, une sous-estimation des chiffres réels, et ce pour différentes raisons :

- Les participants n'ont pas été systématiquement questionnés par rapport à l'ajout de sel durant la préparation du repas ou directement dans l'assiette.
- Le chapitre « Macronutriments (Énergie) » fait état d'une tendance à sous-rapporter la consommation réelle d'aliments. Une sous-estimation des apports en sel est donc tout à fait probable.
- Une bonne estimation des apports en nutriments dépend aussi de la qualité des tableaux de composition alimentaire (tels que Nubel et NEVO). Ces tableaux mettent en relation des valeurs fixes de substances nutritives et des denrées alimentaires, qui représentent souvent la moyenne ou la médiane de différents aliments spécifiques (à une marque) au sein de la même catégorie d'aliments. En vue d'une bonne estimation des apports en sodium, il importe que la teneur en sodium telle que reprise dans les tableaux des nutriments soit en permanence actualisée. Un problème se pose actuellement quant à la traçabilité des données, si bien qu'il peut être compliqué de déterminer si un statut est oui ou non à jour : il n'existe aucune garantie ni documentation systématique

attestant d'une adaptation régulière des données rapportées dans les tableaux des nutriments (sur la base des marques des produits, mais aussi des ensembles liés à des groupes de produits).

Une récente étude atteste que les apports en sel sur la base du rappel des 24 heures (sans prendre en considération l'ajout de sel durant la préparation du repas et / ou à table) donnent en effet lieu à une sous-estimation : parmi la population belge étudiée (44-65 ans), cette sous-estimation fluctuait par exemple entre 9 et 51 % (selon le sexe et l'apport énergétique) (20). Ces chiffres corroborent ceux d'une précédente étude sur les apports en sel en Belgique basée sur la mesure de l'élimination du sodium dans les urines récoltées sur une période de 24 heures. Les apports en sel chez les adultes y sont estimés à 10,5 grammes par jour (21), soit environ 3,5 grammes de plus que les chiffres avancés par l'Enquête de consommation alimentaire 2004 pour la population adulte (18-64 ans).

Attendu que toutes les études n'appliquent pas la même méthodologie et que la sous- et/ ou surestimation peut varier fortement selon le pays, il est difficile d'estimer avec précision où se situent les apports en sel des Belges par rapport à ceux d'autres nationalités. Aux Pays-Bas, les apports en sel médians chez les adultes (19-69 ans) sur la base de la consommation d'aliments fluctuaient entre 5,6 et 8,1 g/jour, et chez les enfants et les adolescents (7-18 ans), entre 5,1 et 7,5 g/jour (22). Si l'on prend en compte en outre les compléments et de l'ajout de sel durant la préparation du repas et à table, ces apports augmentent d'environ 1 à 2 g/jour. Les estimations néerlandaises (basées uniquement sur les produits alimentaires) de 2007-2010 sont d'environ 1 à 1,5 g/jour supérieures aux chiffres belges.

Nous observons simultanément que la consommation habituelle de sel en Belgique a baissé d'1 g/jour en 2014 par rapport à 2004 (chiffres de l'Enquête de consommation alimentaire). Cette tendance a été récemment confirmée par une étude portant sur l'analyse des urines de 24 heures, selon laquelle les apports en sel des Belges auraient diminué d'environ 1 gramme entre 2007 et 2015. En outre, une légère amélioration de la proportion de la population se situant sous le seuil des 5 grammes de sel par jour (7,3 % contre 4 %) serait observée (19;21). Toute comparaison directe entre les études portant sur les urines de 24 heures et les Enquêtes de consommation alimentaire nécessite toutefois une certaine prudence : les participants aux études sur les urines ne constituent en effet pas une sélection représentative de la population belge mais sont principalement des personnes hautement diplômées et faisant partie de la population active.

Depuis l'étude sur les urines de 24 heures réalisée en 2007, le Plan National Nutrition Santé a mis au point une stratégie visant à réduire les apports en sel en Belgique. En 2009, une campagne de sensibilisation a été lancée à l'intention du grand public (stoplesel.be), et un accord a été conclu avec le secteur de la distribution et de la transformation dans l'objectif de réduire les apports en sel de 10 %. Les résultats de l'Enquête de consommation alimentaire 2014-15 suggèrent donc un pas dans la bonne direction, à savoir une baisse des apports en sel selon l'ordre de grandeur souhaité. Mais avec 46 % de la population (compte non tenu du problème de sous-estimation) dont la consommation de sodium excède encore l'apport maximal tolérable de 6 grammes par jour, le signal est double : alors qu'il est tout à fait possible de passer sous la barre des 6 grammes par jour, les efforts consentis à titre individuel, mais aussi par les pouvoirs publics et l'industrie alimentaire se révèlent aujourd'hui encore insuffisants pour ramener une grosse partie de la population sous ce seuil maximal.

Dans l'Enquête de consommation alimentaire 2014-15, le groupe des céréales et des produits céréaliers d'une part et le groupe des viandes et substituts de viande d'autre part contribuent chacun pour un quart aux apports en sel. Avec une contribution d'environ 14 %, les produits laitiers complètent ce top trois. Par rapport à l'Enquête de consommation alimentaire 2004, le groupe des « Épices, sauces et condiments » est en recul. Avec une contribution d'environ 12 %, il sort du top trois. Autre constat frappant : les soupes ne contribuent désormais plus de manière significative aux apports en sel. Cette évolution peut toutefois s'expliquer par une modification dans le codage des produits alimentaires, à savoir une scission de la soupe en légumes pour soupe, eau et, par exemple, extraits de bouillon. La somme des « Épices, sauces et condiments » et du « Bouillon » est beaucoup moins élevée dans l'enquête de consommation alimentaire 2014-15 (13 %) que dans la version de 2004 (28 %).

Une consommation élevée de sel compte parmi les facteurs de risque d'une pression artérielle élevée qui, à son tour, constitue un facteur de risque important dans le développement des maladies cardiovasculaires, mais aussi des calculs rénaux, de l'ostéoporose et du cancer du foie. Une diminution des apports en sel permet de faire baisser la pression artérielle, principalement chez les personnes souffrant d'une

pression artérielle élevée et les personnes « sensibles au sel », ce qui réduit par la même occasion les risques d'apoplexie et d'infarctus (1). Les résultats des Enquêtes de consommation alimentaire réalisées en 2004 et 2014-15, combinés à ceux des études sur les urines de 24 heures de 2007 et 2015, suggèrent une baisse de la consommation habituelle de sel d'environ 1 gramme par jour (ou 10 %, si l'on part d'une consommation habituelle de sel d'environ 10,5 grammes par jour 2007 (21)) – l'objectif fixé en 2009. Les recommandations, en revanche, évoquent une consommation de sel inférieure à 5 g/jour, et à ce rythme (une baisse de la consommation de sel de l'ordre d'1 gramme par décennie), il faudra encore 40 ans pour réaliser cet objectif.

Les campagnes d'information menées à l'intention des consommateurs et mettant en lien sel et santé doivent donc être poursuivies, tout comme le dialogue entre les pouvoirs publics et les secteurs concernés, de manière à réduire le sel dans l'offre alimentaire (4). L'industrie du pain constitue un bel exemple d'une réduction progressive - et non ressentie par le consommateur - des apports en sel. Par ailleurs, il existe encore d'importantes variations en termes de teneur en sodium entre denrées alimentaires de même type ou relevant de la même catégorie de produits, ce qui porte à croire qu'une réduction de la teneur en sel de ces denrées, sans reformulations de produit complexes, serait assez simple (4). La politique actuelle, qui mise sur le dialogue et une réduction volontaire du sel par l'industrie alimentaire, se révèle, selon une étude australienne, plus efficace que la formulation de conseils nutritionnels aux personnes souffrant d'une pression artérielle trop élevée (23). Cependant, il ressort de cette même étude que le fait d'imposer la réduction de sel aux producteurs d'aliments serait 20 fois plus efficace que de leur proposer sur une base volontaire. Les deux options, volontaire et contraignante, permettent d'améliorer la santé et se révèlent quoiqu'il en soit moins onéreuses que l'inaction.

Sans rappeler tous les détails des recommandations formulées par le Conseil supérieur de la Santé au sujet de la réduction de la consommation de sel, certains points sont essentiels dans l'élaboration d'une politique en la matière : une diminution progressive de la teneur en sel des denrées alimentaires (privilégiée à l'utilisation de substituts du sel) est à encourager, de même que l'accoutumance des enfants dès le plus jeune âge à une consommation modérée de sel (4). Pour le consommateur, les conseils de base suivants demeurent d'application : manger équilibré et varié en respectant les principes de la pyramide alimentaire, limiter la consommation d'aliments riches en sel, opter pour des alternatives moins salées, préparer ses repas autant que possible soi-même, limiter la quantité de sel ajouté dans les préparations (ajouter éventuellement d'autres épices riches en goût, mais se méfier des mélanges d'épices, qui contiennent souvent du sel) (4).

Depuis 2009, une politique concrète (sur une base volontaire) est menée dans l'objectif suivant : réduire de 10 % la consommation de sel. L'Enquête de Consommation Alimentaire 2014-15 et l'étude sur les urines de 24 heures réalisée en 2015 suggèrent que ces efforts portent leurs fruits. Elles devraient inciter à poursuivre l'élaboration de la politique de réduction de la consommation de sel. Dans une perspective d'avenir, le contrôle des apports en sel est et restera primordial afin d'assurer le suivi des efforts consentis en vue d'une telle politique. Et afin de réaliser ce monitoring, il est indispensable d'étudier régulièrement la consommation d'aliments ainsi que les urines de 24 heures, deux exercices qui, cependant, pourraient encore être améliorés :

- Afin d'observer les efforts consentis par les producteurs d'aliments via l'Enquête de consommation alimentaire, il est primordial de disposer de tableaux sur les nutriments actualisés. Des efforts systématiques en vue de documenter la teneur réelle en éléments nutritionnels des denrées alimentaires (tant sur la base de la marque que d'ensembles d'aliments) sont indispensables, de manière à permettre au consommateur, au producteur d'aliments et au chercheur de mieux évaluer ces informations.
- Lors d'une nouvelle Enquête de consommation alimentaire, l'utilisation de sel (durant la préparation du repas et à table) doit être systématiquement demandée et enregistrée.
- Les études sur les urines de 24 heures ne sont pas suffisamment représentatives de l'ensemble de la population belge, attendu qu'elles sont principalement réalisées sur une population active et hautement diplômée. Afin de s'assurer que les programmes de réduction de sel atteignent toutes les couches de la population, il convient de redoubler les efforts.

Enfin, une stratégie déjà appliquée par la santé publique consiste à enrichir le pain de sel iodé. Ceci permet de contrer un déficit en iode très fréquent dans la population. Dans ce cadre, le Ministère de la Santé Publique a conclu en 2009 avec le secteur du pain un accord prévoyant l'utilisation de sel iodé (4). Cet objectif est-il conciliable avec l'appel à une réduction de la consommation de sel ? Si des objectifs concrets et à long terme en matière de réduction de la consommation de sel sont définis, un cadre légal pourra être créé afin de définir la concentration d'iode dans le sel utilisé pour la préparation du pain et la consommation des ménages de manière à éviter une grande variabilité dans la quantité de sel iodé consommé (24).

Comme évoqué précédemment, une importante variation est observée au niveau de la teneur en sel au sein d'une même catégorie de produits. Une première étape essentielle consiste à ramener la teneur en sel au niveau le plus bas (déjà existant) au sein de la catégorie de produits concernée (24). Certaines initiatives peuvent par ailleurs aider le consommateur dans son choix de produits : l'introduction d'un étiquetage obligatoire pour les produits dont la teneur en sel dépasse un certain seuil, et la fourniture d'informations au consommateur concernant l'origine du sel (naturel ou ajouté) (24).

4.1. CONCLUSION

Seule une proportion limitée de la population belge présente une consommation de sodium dans les limites des apports de référence de la population. Près de la moitié de la population excède l'apport maximal tolérable fixé à 6 grammes de sel par jour, un chiffre qui, de toute évidence, constitue une sous-estimation de la réalité.

Les principales sources de sodium sont : les « Céréales et produits céréaliers », les « Viande, produits dérivés et végétariens » et les « Produits laitiers et substituts ». Ce top trois est responsable de 65 % des apports en sodium. Les chiffres des Enquêtes de Consommation Alimentaire de 2004 et 2014-15 suggèrent qu'en moyenne, la consommation de sel a diminué d'1 gramme par jour entre 2004 et 2014, un résultat corroboré par les études sur les urines de 24 heures menées en 2007 et 2015. Le programme de réduction du sel, qui allie campagne de sensibilisation à l'intention de la population et consensus volontaire conclu avec l'industrie alimentaire, porte d'ores et déjà ses fruits. Il devrait donc nous inciter à poursuivre la concrétisation de la politique de réduction du sel. En vue d'un bon monitoring, les efforts réalisés par l'industrie doivent faire l'objet d'un enregistrement systématique et de qualité dans les tableaux des nutriments.

5. TABLEAUX

Tableau 1 	Recommandations concernant les apports de référence de la population (ARP) de sodium (en milligrammes par jour) en Belgique, par sexe et par âge, Conseil Supérieur de la Santé, 2016.....	1222
Tableau 2 	Contribution des différents groupes d'aliments à l'apport quotidien en sodium au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014.....	1228
Tableau 3 	Apports habituels en sodium (en milligrammes par jour) provenant de l'alimentation, au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par sexe et par âge, Belgique, 2014.....	1236
Tableau 4 	Apports habituels en sodium (en milligrammes par jour) provenant de l'alimentation, au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014.....	1237
Tableau 5 	Contribution moyenne des pommes de terre et autres tubercules à l'apport en sodium total (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique.....	1238
Tableau 6 	Contribution moyenne des légumes à l'apport en sodium total (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique.....	1239
Tableau 7 	Contribution moyenne des légumineuses à l'apport en sodium total (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique.....	1240
Tableau 8 	Contribution moyenne des fruits à l'apport en sodium total (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique.....	1241
Tableau 9 	Contribution moyenne des produits laitiers et substituts à l'apport en sodium total (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique.....	1242
Tableau 10 	Contribution moyenne des céréales et produits céréaliers à l'apport en sodium total (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique.....	1243
Tableau 11 	Contribution moyenne de la viande, des préparations à base de viande et des produits de substitution à l'apport en sodium total (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique.....	1244
Tableau 12 	Contribution moyenne du poisson, des préparations à base de poisson, des coquillages et des crustacés à l'apport en sodium total (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique.....	1245
Tableau 13 	Contribution moyenne des œufs et produits dérivés à l'apport en sodium total (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique.....	1246
Tableau 14 	Contribution moyenne des matières grasses et des huiles à l'apport en sodium total (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique.....	1247
Tableau 15 	Contribution moyenne du sucre et des confiseries à l'apport en sodium total (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique.....	1248
Tableau 16 	Contribution moyenne des pâtisseries et biscuits sucrés à l'apport en sodium total (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique.....	1249
Tableau 17 	Contribution moyenne des boissons non alcoolisées à l'apport en sodium total (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique.....	1250

- Tableau 18** | Contribution moyenne des boissons alcoolisées à l'apport en sodium total (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique 1251
- Tableau 19** | Contribution moyenne des condiments, sauces et épices à l'apport en sodium total (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014 1252
- Tableau 20** | Contribution moyenne du bouillon à l'apport en sodium total (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014 1253
- Tableau 21** | Contribution moyenne des produits divers (certains produits végétariens, substituts de repas, produits diététiques) à l'apport en sodium total (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014 1254
- Tableau 22** | Contribution moyenne des chips, biscuits salés et apéritifs à l'apport en sodium total (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014 1255
- Tableau 23** | Contribution moyenne des compléments alimentaires à l'apport en sodium total (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014 1256

Tableau 3 | Apports habituels en sodium (en milligrammes par jour) provenant de l'alimentation, au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par sexe et par âge, Belgique, 2014

		Moyenne Sel* (g / jour)	Moyenne Sodium	IC 95 % Moyenne Sodium	P5	P50	P95	P97,5	% < ADH 1	% < ADH 2	% > AMTI	n = N
HOMMES	3-5	3,9	1555	(1498-1677)	844	1496	2466	2695	0	1	8	230
	6-9	5,0	2018	(1927-2073)	1167	1954	3086	3348	0	4	29	279
	10-13	5,8	2318	(2224-2378)	1380	2251	3484	3769	0	4	47	210
	14-17	6,2	2499	(2388-2570)	1506	2430	3728	4026	0	6	58	240
	18-39	6,8	2731	(2626-2842)	1665	2659	4045	4362	0	15	70	305
	40-64	6,9	2748	(2642-2874)	1678	2675	4063	4383	0	15	71	284
FEMMES	3-5	3,8	1511	(1453-1620)	835	1460	2360	2570	0	1	6	224
	6-9	4,4	1765	(1702-1841)	1015	1712	2696	2920	0	9	15	259
	10-13	4,8	1905	(1830-1958)	1113	1851	2880	3117	0	15	22	239
	14-17	5,0	1983	(1907-2035)	1168	1928	2985	3226	0	23	26	239
	18-39	5,2	2076	(1985-2152)	1232	2019	3111	3359	0	48	32	315
	40-64	5,1	2047	(1969-2137)	1211	1991	3073	3320	0	51	30	322

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-15, Belgique.

Moyenne, percentiles et pourcentages pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

ARP = apports de référence de la population.

AMT = apport maximal tolérable.

n = nombre de personnes ayant un apport positif en sodium au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

* La consommation habituelle de sodium est convertie en l'apport habituel moyen en sel classique (g / jour) à des fins éducatives.

Tableau 4 | Apports habituels en sodium (en milligrammes par jour) provenant de l'alimentation, au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014

		Moyenne Sel* (g / jour)	Moyenne Sodium	IC 95 % Moyenne Sodium	P5	P50	P95	P97,5	% < ADH 1	% < ADH 2	% > AMTI	n = N
SEXE	Hommes	6,5	2607	(2545-2670)	1454	2546	3963	4283	0	12	63	1548
	Femmes	5,0	2007	(1952-2062)	1158	1952	3043	3290	0	41	28	1598
AGE	3-5	4,0	1595	(1536-1641)	856	1532	2550	2792	0	1	10	454
	6-9	4,7	1862	(1828-1906)	1029	1794	2925	3192	0	8	21	538
	10-13	5,2	2072	(2035-2125)	1169	2001	3217	3503	0	11	32	449
	14-17	5,5	2219	(2177-2272)	1266	2146	3422	3720	0	15	41	479
	18-39	6,1	2429	(2354-2488)	1405	2352	3717	4033	0	29	53	620
	40-64	5,9	2369	(2306-2441)	1362	2293	3636	3950	0	33	50	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	5,8	2315	(2233-2372)	1284	2242	3591	3905	0	25	47	1970
	Surpoids	5,7	2294	(2275-2431)	1303	2238	3477	3754	0	25	46	619
	Obésité	5,7	2261	(2238-2460)	1214	2183	3575	3895	0	31	44	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	5,7	2271	(2221-2355)	1209	2196	3588	3911	0	28	44	1290
	Supérieur de type court	5,7	2283	(2206-2368)	1254	2202	3585	3913	0	28	44	885
	Supérieur de type long	5,8	2326	(2249-2403)	1325	2261	3550	3845	0	23	48	916
REGION*	Flandre	5,9	2367	(2326-2440)	1306	2296	3671	3990	0	23	50	1766
	Wallonie	5,6	2238	(2133-2286)	1242	2163	3490	3803	0	29	42	1126
TOTAL		5,8	2303	(2259-2347)	1263	2228	3594	3912	0	26	46	3146
ANNEE**	2004	7,0	2792	(2792-2982)	1450	2627	4693	5236	0	21	64	1867
	2014	6,0	2406	(2414-2536)	1355	2338	3690	3994	0	29	52	1599

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-15, Belgique.

Moyenne, percentiles et pourcentages pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

ARP = apports de référence de la population.

AMT = apport maximal tolérable.

n = nombre de personnes ayant un apport positif en sodium au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

* La consommation habituelle de sodium est convertie en l'apport habituel moyen en sel classique (g / jour) à des fins éducatives.

** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

*** La comparaison entre années inclut uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 5 | Contribution moyenne des pommes de terre et autres tubercules à l'apport en sodium total (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

SOD_01_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	1,5	(1,0-2,0)	1,5	(1,0-2,0)	1548
	Femmes	1,4	(1,0-1,8)	1,4	(1,0-1,8)	1598
AGE	3-5	0,7	(0,4-0,9)	0,7	(0,4-0,9)	454
	6-9	1,1	(0,6-1,7)	1,1	(0,6-1,7)	538
	10-13	1,2	(0,8-1,5)	1,2	(0,8-1,5)	449
	14-17	1,8	(1,1-2,4)	1,8	(1,1-2,4)	479
	18-39	1,6	(1,0-2,1)	1,6	(1,1-2,1)	620
	40-64	1,5	(0,9-2,1)	1,5	(0,9-2,1)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	1,4	(1,1-1,7)	1,4	(1,0-1,8)	1970
	Surpoids	1,7	(0,8-2,5)	1,6	(0,9-2,4)	619
	Obésité	1,4	(0,8-2,0)	1,3	(0,8-1,8)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	1,7	(1,1-2,2)	1,6	(1,1-2,2)	1290
	Supérieur de type court	1,2	(0,8-1,6)	1,2	(0,8-1,6)	885
	Supérieur de type long	1,5	(0,9-2,1)	1,5	(0,9-2,1)	916
REGION***	Flandre	1,7	(1,2-2,2)	1,7	(1,2-2,2)	1766
	Wallonie	1,3	(0,8-1,7)	1,2	(0,8-1,7)	1126
TOTAL		1,5	(1,1-1,8)			3146
ANNEE****	2004	1,6	(1,2-2,0)	1,6	(1,2-2,1)	1867
	2014	1,6	(1,2-1,9)	1,6	(1,2-1,9)	1599

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-15, Belgique.

* Pourcentage moyen de la contribution des 18 groupes (Epic-Soft) d'aliments et des compléments alimentaires par rapport à la consommation totale. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

**** Pour la comparaison entre 2004 et 2014, le pourcentage moyen des contributions est calculé par rapport à la consommation totale pour 14 groupes alimentaires (Epic-Soft) comparables entre les deux années. La comparaison entre années inclut uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 6 | Contribution moyenne des légumes à l'apport en sodium total (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

SOD_02_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	2,0	(1,7-2,3)	2,0	(1,7-2,3)	1548
	Femmes	2,7	(2,4-3,1)	2,8	(2,4-3,1)	1598
AGE	3-5	1,7	(1,4-2,1)	1,7	(1,4-2,1)	454
	6-9	2,0	(1,6-2,4)	2,0	(1,6-2,4)	538
	10-13	1,8	(1,5-2,1)	1,8	(1,5-2,1)	449
	14-17	2,3	(1,9-2,7)	2,3	(1,9-2,7)	479
	18-39	2,3	(1,9-2,7)	2,3	(1,9-2,7)	620
	40-64	2,6	(2,2-3,1)	2,6	(2,1-3,1)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	2,2	(1,9-2,6)	2,2	(1,8-2,7)	1970
	Surpoids	2,4	(1,9-2,8)	2,3	(1,9-2,7)	619
	Obésité	2,8	(2,0-3,5)	2,6	(2,0-3,2)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	2,5	(2,1-2,8)	2,5	(2,1-2,8)	1290
	Supérieur de type court	2,2	(1,8-2,7)	2,2	(1,8-2,6)	885
	Supérieur de type long	2,3	(1,8-2,8)	2,4	(1,8-3,0)	916
REGION***	Flandre	2,1	(1,8-2,4)	2,1	(1,8-2,4)	1766
	Wallonie	2,8	(2,3-3,2)	2,8	(2,3-3,3)	1126
TOTAL		2,4	(2,1-2,6)			3146
ANNEE****	2004	2,5	(2,2-2,8)	2,6	(2,2-2,9)	1867
	2014	2,5	(2,2-2,8)	2,5	(2,2-2,8)	1599

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-15, Belgique.

* Pourcentage moyen de la contribution des 18 groupes (Epic-Soft) d'aliments et des compléments alimentaires par rapport à la consommation totale. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

**** Pour la comparaison entre 2004 et 2014, le pourcentage moyen des contributions est calculé par rapport à la consommation totale pour 14 groupes alimentaires (Epic-Soft) comparables entre les deux années. La comparaison entre années inclut uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 7 | Contribution moyenne des légumineuses à l'apport en sodium total (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

SOD_03_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	0,1	(0,0-0,1)	0,1	(0,0-0,1)	1548
	Femmes	0,2	(0,1-0,4)	0,2	(0,1-0,4)	1598
AGE	3-5	0,1	(0,0-0,2)	0,1	(0,0-0,2)	454
	6-9	0,2	(0,0-0,5)	0,2	(-0,1-0,5)	538
	10-13	0,1	(0,0-0,2)	0,1	(0,0-0,2)	449
	14-17	0,1	(0,0-0,2)	0,1	(0,0-0,2)	479
	18-39	0,1	(0,0-0,2)	0,1	(0,0-0,2)	620
	40-64	0,2	(0,0-0,3)	0,1	(0,0-0,3)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	0,2	(0,1-0,4)	0,2	(0,1-0,4)	1970
	Surpoids	0,1	(0,0-0,1)	0,1	(0,0-0,1)	619
	Obésité	0,1	(0,0-0,1)	0,1	(0,0-0,2)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	0,1	(0,0-0,1)	0,1	(0,0-0,1)	1290
	Supérieur de type court	0,1	(0,0-0,2)	0,1	(0,0-0,2)	885
	Supérieur de type long	0,3	(0,0-0,6)	0,3	(0,0-0,6)	916
REGION***	Flandre	0,1	(0,0-0,2)	0,1	(0,0-0,2)	1766
	Wallonie	0,1	(0,1-0,2)	0,1	(0,1-0,2)	1126
TOTAL		0,1	(0,1-0,2)			3146
ANNEE****	2004	0,2	(0,0-0,4)	0,2	(0,0-0,4)	1867
	2014	0,1	(0,0-0,2)	0,1	(0,0-0,2)	1599

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-15, Belgique.

* Pourcentage moyen de la contribution des 18 groupes (Epic-Soft) d'aliments et des compléments alimentaires par rapport à la consommation totale. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

**** Pour la comparaison entre 2004 et 2014, le pourcentage moyen des contributions est calculé par rapport à la consommation totale pour 14 groupes alimentaires (Epic-Soft) comparables entre les deux années. La comparaison entre années inclut uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 8 | Contribution moyenne des fruits à l'apport en sodium total (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

SOD_04_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	0,8	(0,5-1,1)	0,8	(0,5-1,1)	1548
	Femmes	1,2	(0,9-1,6)	1,2	(0,9-1,6)	1598
AGE	3-5	0,4	(0,2-0,5)	0,4	(0,2-0,5)	454
	6-9	1,2	(0,3-2,1)	1,2	(0,3-2,1)	538
	10-13	1,1	(0,4-1,7)	1,1	(0,4-1,7)	449
	14-17	1,0	(0,3-1,6)	1,0	(0,3-1,6)	479
	18-39	1,0	(0,5-1,4)	1,0	(0,5-1,4)	620
	40-64	1,1	(0,7-1,5)	1,1	(0,7-1,5)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	1,0	(0,7-1,3)	0,9	(0,6-1,2)	1970
	Surpoids	1,3	(0,8-1,9)	1,2	(0,7-1,8)	619
	Obésité	0,7	(0,2-1,3)	0,8	(0,1-1,5)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	1,0	(0,6-1,3)	0,9	(0,6-1,3)	1290
	Supérieur de type court	0,8	(0,5-1,2)	0,8	(0,5-1,2)	885
	Supérieur de type long	1,2	(0,7-1,7)	1,2	(0,7-1,8)	916
REGION***	Flandre	0,8	(0,6-1,1)	0,8	(0,6-1,1)	1766
	Wallonie	1,2	(0,8-1,6)	1,2	(0,8-1,6)	1126
TOTAL		1,0	(0,8-1,3)			3146
ANNEE****	2004	0,9	(0,6-1,2)	0,9	(0,6-1,2)	1867
	2014	1,1	(0,8-1,3)	1,0	(0,8-1,3)	1599

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-15, Belgique.

* Pourcentage moyen de la contribution des 18 groupes (Epic-Soft) d'aliments et des compléments alimentaires par rapport à la consommation totale. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

**** Pour la comparaison entre 2004 et 2014, le pourcentage moyen des contributions est calculé par rapport à la consommation totale pour 14 groupes alimentaires (Epic-Soft) comparables entre les deux années. La comparaison entre années inclut uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 9 | Contribution moyenne des produits laitiers et substituts à l'apport en sodium total (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

SOD_05_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	12,5	(11,7-13,4)	12,5	(11,6-13,4)	1548
	Femmes	14,7	(13,8-15,7)	14,7	(13,8-15,7)	1598
AGE	3-5	16,8	(15,2-18,5)	16,8	(15,2-18,5)	454
	6-9	13,9	(12,8-15,0)	13,9	(12,8-15,0)	538
	10-13	12,2	(11,1-13,3)	12,2	(11,1-13,3)	449
	14-17	12,1	(10,9-13,2)	12,1	(10,9-13,3)	479
	18-39	13,0	(11,8-14,1)	12,9	(11,8-14,1)	620
	40-64	14,3	(13,2-15,5)	14,2	(13,1-15,4)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	13,9	(13,0-14,8)	13,8	(12,8-14,9)	1970
	Surpoids	13,6	(12,3-14,9)	13,5	(12,3-14,6)	619
	Obésité	13,5	(11,8-15,2)	13,4	(12,0-14,8)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	13,3	(12,3-14,3)	13,4	(12,4-14,4)	1290
	Supérieur de type court	14,3	(13,1-15,5)	14,2	(13,0-15,4)	885
	Supérieur de type long	13,6	(12,4-14,7)	13,4	(12,3-14,6)	916
REGION***	Flandre	13,1	(12,3-13,9)	13,1	(12,3-13,9)	1766
	Wallonie	14,7	(13,5-15,9)	14,8	(13,5-16,0)	1126
TOTAL		13,7	(13,0-14,3)			3146
ANNEE****	2004	11,6	(10,9-12,3)	11,7	(11,0-12,5)	1867
	2014	13,6	(12,9-14,4)	13,6	(12,8-14,4)	1599

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-15, Belgique.

* Pourcentage moyen de la contribution des 18 groupes (Epic-Soft) d'aliments et des compléments alimentaires par rapport à la consommation totale. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

**** Pour la comparaison entre 2004 et 2014, le pourcentage moyen des contributions est calculé par rapport à la consommation totale pour 14 groupes alimentaires (Epic-Soft) comparables entre les deux années. La comparaison entre années inclut uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 10 | Contribution moyenne des céréales et produits céréaliers à l'apport en sodium total (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

SOD_06_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	25,7	(24,5-26,9)	25,7	(24,5-26,9)	1548
	Femmes	24,4	(23,3-25,5)	24,3	(23,2-25,5)	1598
AGE	3-5	25,6	(23,9-27,3)	25,6	(23,9-27,3)	454
	6-9	26,1	(24,6-27,5)	26,0	(24,6-27,5)	538
	10-13	26,0	(24,5-27,4)	26,0	(24,6-27,4)	449
	14-17	27,3	(25,6-29,0)	27,3	(25,6-29,0)	479
	18-39	25,2	(23,7-26,7)	25,3	(23,8-26,8)	620
	40-64	24,1	(22,7-25,6)	24,2	(22,7-25,6)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	25,8	(24,7-26,9)	26,1	(24,6-27,6)	1970
	Surpoids	24,8	(23,2-26,4)	25,2	(23,7-26,6)	619
	Obésité	24,1	(21,9-26,2)	25,3	(23,3-27,3)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	24,6	(23,3-25,8)	24,6	(23,3-25,8)	1290
	Supérieur de type court	25,0	(23,4-26,6)	24,9	(23,3-26,6)	885
	Supérieur de type long	26,1	(24,6-27,6)	26,0	(24,4-27,6)	916
REGION***	Flandre	26,7	(25,7-27,7)	26,7	(25,7-27,7)	1766
	Wallonie	22,5	(21,2-23,8)	22,5	(21,1-23,8)	1126
TOTAL		25,0	(24,2-25,9)			3146
ANNEE****	2004	30,8	(29,7-31,9)	30,6	(29,4-31,8)	1867
	2014	24,8	(23,8-25,8)	24,8	(23,8-25,8)	1599

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-15, Belgique.

* Pourcentage moyen de la contribution des 18 groupes (Epic-Soft) d'aliments et des compléments alimentaires par rapport à la consommation totale. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

**** Pour la comparaison entre 2004 et 2014, le pourcentage moyen des contributions est calculé par rapport à la consommation totale pour 14 groupes alimentaires (Epic-Soft) comparables entre les deux années. La comparaison entre années inclut uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 11 | Contribution moyenne de la viande, des préparations à base de viande et des produits de substitution à l'apport en sodium total (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

SOD_07_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	28,7	(27,0-30,4)	28,8	(27,0-30,6)	1548
	Femmes	23,7	(22,2-25,2)	23,7	(22,2-25,1)	1598
AGE	3-5	25,2	(23,0-27,4)	25,2	(23,0-27,4)	454
	6-9	26,1	(24,1-28,1)	26,1	(24,1-28,1)	538
	10-13	27,7	(25,4-29,9)	27,6	(25,4-29,9)	449
	14-17	25,9	(23,8-28,0)	25,9	(23,8-27,9)	479
	18-39	26,9	(24,8-28,9)	26,9	(24,9-28,9)	620
	40-64	25,4	(23,4-27,5)	25,7	(23,7-27,8)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	24,6	(23,2-26,0)	24,0	(22,3-25,7)	1970
	Surpoids	26,9	(24,4-29,4)	27,1	(24,9-29,2)	619
	Obésité	29,7	(26,5-32,9)	28,7	(26,1-31,4)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	27,7	(25,9-29,5)	27,6	(25,9-29,4)	1290
	Supérieur de type court	26,0	(23,9-28,2)	26,3	(24,2-28,5)	885
	Supérieur de type long	23,7	(21,8-25,7)	23,5	(21,4-25,6)	916
REGION***	Flandre	25,3	(23,9-26,7)	25,4	(24,0-26,8)	1766
	Wallonie	28,5	(26,6-30,4)	28,8	(26,9-30,7)	1126
TOTAL		26,1	(25,0-27,3)			3146
ANNEE****	2004	19,2	(18,2-20,3)	19,4	(18,3-20,6)	1867
	2014	26,0	(24,7-27,4)	26,2	(24,8-27,6)	1599

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-15, Belgique.

* Pourcentage moyen de la contribution des 18 groupes (Epic-Soft) d'aliments et des compléments alimentaires par rapport à la consommation totale. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

**** Pour la comparaison entre 2004 et 2014, le pourcentage moyen des contributions est calculé par rapport à la consommation totale pour 14 groupes alimentaires (Epic-Soft) comparables entre les deux années. La comparaison entre années inclut uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 12 | Contribution moyenne du poisson, des préparations à base de poisson, des coquillages et des crustacés à l'apport en sodium total (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

SOD_08_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	3,7	(3,0-4,5)	3,8	(3,0-4,7)	1548
	Femmes	3,9	(3,1-4,7)	3,9	(3,1-4,7)	1598
AGE	3-5	2,1	(1,3-2,9)	2,1	(1,3-2,9)	454
	6-9	2,6	(1,8-3,5)	2,7	(1,8-3,5)	538
	10-13	2,1	(1,2-2,9)	2,1	(1,2-2,9)	449
	14-17	2,5	(1,8-3,2)	2,5	(1,8-3,2)	479
	18-39	3,1	(2,4-3,8)	3,1	(2,4-3,8)	620
	40-64	5,3	(4,1-6,4)	5,3	(4,1-6,5)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	3,5	(2,8-4,2)	4,0	(3,1-5,0)	1970
	Surpoids	5,1	(3,8-6,5)	4,7	(3,6-5,9)	619
	Obésité	3,0	(1,9-4,2)	2,8	(1,8-3,8)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	3,6	(2,8-4,3)	3,5	(2,8-4,3)	1290
	Supérieur de type court	3,4	(2,4-4,3)	3,4	(2,4-4,3)	885
	Supérieur de type long	4,5	(3,3-5,7)	4,9	(3,5-6,2)	916
REGION***	Flandre	3,9	(3,1-4,6)	3,9	(3,2-4,7)	1766
	Wallonie	3,1	(2,3-3,8)	3,1	(2,3-3,9)	1126
TOTAL		3,8	(3,3-4,4)			3146
ANNEE****	2004	2,3	(1,9-2,7)	2,3	(1,9-2,7)	1867
	2014	4,2	(3,5-4,8)	4,2	(3,5-4,9)	1599

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-15, Belgique.

* Pourcentage moyen de la contribution des 18 groupes (Epic-Soft) d'aliments et des compléments alimentaires par rapport à la consommation totale. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

**** Pour la comparaison entre 2004 et 2014, le pourcentage moyen des contributions est calculé par rapport à la consommation totale pour 14 groupes alimentaires (Epic-Soft) comparables entre les deux années. La comparaison entre années inclut uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 13 | Contribution moyenne des œufs et produits dérivés à l'apport en sodium total (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

SOD_09_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	0,7	(0,5-0,9)	0,7	(0,5-0,9)	1548
	Femmes	0,6	(0,5-0,8)	0,6	(0,5-0,8)	1598
AGE	3-5	1,0	(0,6-1,4)	1,0	(0,6-1,4)	454
	6-9	0,7	(0,5-0,9)	0,7	(0,5-0,9)	538
	10-13	0,8	(0,5-1,1)	0,8	(0,5-1,1)	449
	14-17	0,6	(0,4-0,8)	0,6	(0,4-0,8)	479
	18-39	0,6	(0,4-0,7)	0,6	(0,4-0,7)	620
	40-64	0,7	(0,5-0,9)	0,7	(0,5-1,0)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	0,6	(0,5-0,8)	0,7	(0,5-0,8)	1970
	Surpoids	0,8	(0,5-1,1)	0,8	(0,5-1,0)	619
	Obésité	0,6	(0,3-0,9)	0,6	(0,3-0,8)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	0,7	(0,5-0,9)	0,7	(0,5-0,9)	1290
	Supérieur de type court	0,5	(0,4-0,7)	0,5	(0,4-0,7)	885
	Supérieur de type long	0,7	(0,5-0,9)	0,8	(0,5-1,0)	916
REGION***	Flandre	0,6	(0,5-0,8)	0,6	(0,5-0,8)	1766
	Wallonie	0,6	(0,4-0,8)	0,6	(0,5-0,8)	1126
TOTAL		0,7	(0,6-0,8)			3146
ANNEE****	2004	0,7	(0,5-0,8)	0,7	(0,5-0,9)	1867
	2014	0,6	(0,5-0,8)	0,7	(0,5-0,8)	1599

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-15, Belgique.

* Pourcentage moyen de la contribution des 18 groupes (Epic-Soft) d'aliments et des compléments alimentaires par rapport à la consommation totale. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

**** Pour la comparaison entre 2004 et 2014, le pourcentage moyen des contributions est calculé par rapport à la consommation totale pour 14 groupes alimentaires (Epic-Soft) comparables entre les deux années. La comparaison entre années inclut uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 14 | Contribution moyenne des matières grasses et des huiles à l'apport en sodium total (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

SOD_10_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	0,8	(0,7-0,9)	0,8	(0,7-1,0)	1548
	Femmes	0,8	(0,7-1,0)	0,8	(0,7-1,0)	1598
AGE	3-5	0,6	(0,5-0,7)	0,6	(0,5-0,7)	454
	6-9	0,6	(0,5-0,7)	0,6	(0,5-0,7)	538
	10-13	0,6	(0,4-0,7)	0,6	(0,4-0,7)	449
	14-17	0,5	(0,4-0,6)	0,5	(0,4-0,6)	479
	18-39	0,8	(0,6-0,9)	0,7	(0,6-0,9)	620
	40-64	1,0	(0,8-1,2)	1,0	(0,9-1,2)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	0,7	(0,6-0,9)	0,9	(0,7-1,0)	1970
	Surpoids	0,9	(0,7-1,1)	0,8	(0,6-1,0)	619
	Obésité	1,0	(0,8-1,2)	0,9	(0,7-1,1)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	1,0	(0,8-1,2)	1,0	(0,8-1,1)	1290
	Supérieur de type court	0,7	(0,6-0,9)	0,7	(0,6-0,9)	885
	Supérieur de type long	0,7	(0,6-0,8)	0,7	(0,6-0,8)	916
REGION***	Flandre	0,8	(0,7-1,0)	0,8	(0,7-1,0)	1766
	Wallonie	0,8	(0,7-1,0)	0,8	(0,7-1,0)	1126
TOTAL		0,8	(0,7-0,9)			3146
ANNEE****	2004	1,2	(1,1-1,3)	1,2	(1,1-1,4)	1867
	2014	0,9	(0,8-1,0)	0,9	(0,8-1,0)	1599

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-15, Belgique.

* Pourcentage moyen de la contribution des 18 groupes (Epic-Soft) d'aliments et des compléments alimentaires par rapport à la consommation totale. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

**** Pour la comparaison entre 2004 et 2014, le pourcentage moyen des contributions est calculé par rapport à la consommation totale pour 14 groupes alimentaires (Epic-Soft) comparables entre les deux années. La comparaison entre années inclut uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 15 | Contribution moyenne du sucre et des confiseries à l'apport en sodium total (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

SOD_11_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	0,9	(0,7-1,1)	0,9	(0,7-1,1)	1548
	Femmes	0,8	(0,7-1,0)	0,8	(0,7-1,0)	1598
AGE	3-5	1,0	(0,8-1,2)	1,0	(0,8-1,2)	454
	6-9	1,4	(1,2-1,7)	1,4	(1,2-1,7)	538
	10-13	1,2	(1,0-1,4)	1,2	(1,0-1,4)	449
	14-17	1,2	(1,0-1,4)	1,2	(1,0-1,4)	479
	18-39	0,8	(0,6-0,9)	0,8	(0,6-0,9)	620
	40-64	0,7	(0,5-0,9)	0,7	(0,5-1,0)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	1,0	(0,8-1,1)	1,0	(0,8-1,1)	1970
	Surpoids	0,8	(0,5-1,0)	0,8	(0,6-1,1)	619
	Obésité	0,4	(0,2-0,6)	0,5	(0,3-0,7)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	0,9	(0,7-1,0)	0,9	(0,7-1,0)	1290
	Supérieur de type court	0,9	(0,6-1,1)	0,8	(0,6-1,1)	885
	Supérieur de type long	0,8	(0,7-1,0)	0,8	(0,7-1,0)	916
REGION***	Flandre	0,9	(0,7-1,0)	0,9	(0,7-1,0)	1766
	Wallonie	1,0	(0,8-1,2)	0,9	(0,7-1,1)	1126
TOTAL		0,9	(0,7-1,0)			3146
ANNEE****	2004	0,7	(0,6-0,7)	0,6	(0,5-0,7)	1867
	2014	0,8	(0,6-0,9)	0,8	(0,6-0,9)	1599

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-15, Belgique.

* Pourcentage moyen de la contribution des 18 groupes (Epic-Soft) d'aliments et des compléments alimentaires par rapport à la consommation totale. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

**** Pour la comparaison entre 2004 et 2014, le pourcentage moyen des contributions est calculé par rapport à la consommation totale pour 14 groupes alimentaires (Epic-Soft) comparables entre les deux années. La comparaison entre années inclut uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 16 | Contribution moyenne des pâtisseries et biscuits sucrés à l'apport en sodium total (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

SOD_12_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	5,6	(4,9-6,3)	5,5	(4,8-6,2)	1548
	Femmes	5,7	(4,9-6,4)	5,6	(4,9-6,4)	1598
AGE	3-5	8,5	(7,3-9,8)	8,6	(7,3-9,8)	454
	6-9	8,4	(7,5-9,3)	8,4	(7,5-9,3)	538
	10-13	9,2	(7,5-11,0)	9,2	(7,5-10,9)	449
	14-17	6,7	(5,6-7,7)	6,7	(5,6-7,7)	479
	18-39	5,1	(4,2-6,1)	5,1	(4,2-6,1)	620
	40-64	4,6	(3,8-5,4)	4,6	(3,7-5,4)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	6,2	(5,5-6,9)	5,6	(4,9-6,4)	1970
	Surpoids	4,3	(3,6-4,9)	4,8	(4,1-5,5)	619
	Obésité	3,9	(2,8-5,0)	3,9	(3,0-4,7)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	5,4	(4,7-6,2)	5,5	(4,7-6,2)	1290
	Supérieur de type court	5,8	(4,9-6,7)	5,8	(4,9-6,7)	885
	Supérieur de type long	5,8	(4,8-6,8)	5,7	(4,6-6,7)	916
REGION***	Flandre	4,9	(4,4-5,4)	4,9	(4,3-5,4)	1766
	Wallonie	6,0	(5,1-6,8)	5,9	(5,1-6,8)	1126
TOTAL		5,6	(5,1-6,1)			3146
ANNEE****	2004	4,6	(4,1-5,1)	4,4	(3,9-4,9)	1867
	2014	5,0	(4,4-5,6)	4,9	(4,3-5,5)	1599

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-15, Belgique.

* Pourcentage moyen de la contribution des 18 groupes (Epic-Soft) d'aliments et des compléments alimentaires par rapport à la consommation totale. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

**** Pour la comparaison entre 2004 et 2014, le pourcentage moyen des contributions est calculé par rapport à la consommation totale pour 14 groupes alimentaires (Epic-Soft) comparables entre les deux années. La comparaison entre années inclut uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 17 | Contribution moyenne des boissons non alcoolisées à l'apport en sodium total (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

SOD_13_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	2,5	(2,2-2,9)	2,5	(2,2-2,9)	1548
	Femmes	3,5	(3,0-4,0)	3,5	(3,0-4,1)	1598
AGE	3-5	1,7	(1,4-2,0)	1,7	(1,5-2,0)	454
	6-9	1,8	(1,5-2,1)	1,8	(1,5-2,1)	538
	10-13	2,6	(2,1-3,1)	2,6	(2,1-3,1)	449
	14-17	3,2	(2,7-3,7)	3,2	(2,7-3,7)	479
	18-39	3,3	(2,8-3,8)	3,3	(2,8-3,8)	620
	40-64	3,2	(2,6-3,8)	3,1	(2,6-3,7)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	3,1	(2,7-3,5)	3,2	(2,6-3,8)	1970
	Surpoids	2,8	(2,3-3,4)	2,8	(2,3-3,4)	619
	Obésité	3,5	(2,6-4,5)	3,4	(2,6-4,2)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	3,3	(2,8-3,8)	3,3	(2,7-3,8)	1290
	Supérieur de type court	2,8	(2,3-3,4)	2,9	(2,3-3,4)	885
	Supérieur de type long	2,9	(2,4-3,4)	2,9	(2,4-3,3)	916
REGION***	Flandre	3,1	(2,7-3,5)	3,1	(2,7-3,5)	1766
	Wallonie	3,0	(2,4-3,7)	3,0	(2,4-3,6)	1126
TOTAL		3,0	(2,7-3,3)			3146
ANNEE****	2004	2,7	(2,4-3,1)	2,6	(2,3-3,0)	1867
	2014	3,2	(2,9-3,6)	3,2	(2,9-3,6)	1599

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-15, Belgique.

* Pourcentage moyen de la contribution des 18 groupes (Epic-Soft) d'aliments et des compléments alimentaires par rapport à la consommation totale. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

**** Pour la comparaison entre 2004 et 2014, le pourcentage moyen des contributions est calculé par rapport à la consommation totale pour 14 groupes alimentaires (Epic-Soft) comparables entre les deux années. La comparaison entre années inclut uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 18 | Contribution moyenne des boissons alcoolisées à l'apport en sodium total (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

SOD_14_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	0,2	(0,1-0,2)	0,2	(0,1-0,2)	1548
	Femmes	0,2	(0,1-0,2)	0,2	(0,1-0,2)	1598
AGE	3-5	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	454
	6-9	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	538
	10-13	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	449
	14-17	0,0	(0,0-0,1)	0,0	(0,0-0,1)	479
	18-39	0,1	(0,1-0,2)	0,1	(0,1-0,2)	620
	40-64	0,3	(0,2-0,4)	0,3	(0,2-0,4)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	0,2	(0,1-0,2)	0,2	(0,1-0,3)	1970
	Surpoids	0,2	(0,1-0,2)	0,2	(0,1-0,2)	619
	Obésité	0,2	(0,1-0,3)	0,1	(0,1-0,2)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	0,1	(0,1-0,1)	0,1	(0,1-0,1)	1290
	Supérieur de type court	0,2	(0,1-0,3)	0,2	(0,1-0,3)	885
	Supérieur de type long	0,2	(0,1-0,3)	0,2	(0,2-0,3)	916
REGION***	Flandre	0,1	(0,1-0,2)	0,2	(0,1-0,2)	1766
	Wallonie	0,2	(0,1-0,3)	0,2	(0,1-0,3)	1126
TOTAL		0,2	(0,1-0,2)	.	.	3146
ANNEE****	2004	0,9	(0,6-1,3)	1,0	(0,6-1,4)	1867
	2014	0,2	(0,2-0,2)	0,2	(0,2-0,2)	1599

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-15, Belgique.

* Pourcentage moyen de la contribution des 18 groupes (Epic-Soft) d'aliments et des compléments alimentaires par rapport à la consommation totale. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

**** Pour la comparaison entre 2004 et 2014, le pourcentage moyen des contributions est calculé par rapport à la consommation totale pour 14 groupes alimentaires (Epic-Soft) comparables entre les deux années. La comparaison entre années inclut uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 19 | Contribution moyenne des condiments, sauces et épices à l'apport en sodium total (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014

SOD_15_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	11,4	(10,3-12,5)	11,4	(10,3-12,5)	1548
	Femmes	13,3	(12,1-14,6)	13,4	(12,1-14,6)	1598
AGE	3-5	12,0	(9,9-14,1)	12,0	(9,9-14,0)	454
	6-9	10,9	(9,3-12,5)	10,9	(9,3-12,5)	538
	10-13	10,0	(8,5-11,4)	9,9	(8,5-11,3)	449
	14-17	9,9	(8,5-11,4)	9,9	(8,5-11,4)	479
	18-39	12,7	(11,2-14,3)	12,8	(11,2-14,3)	620
	40-64	13,2	(11,6-14,7)	13,0	(11,5-14,5)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	12,5	(11,4-13,6)	13,0	(11,6-14,3)	1970
	Surpoids	12,1	(10,4-13,9)	11,8	(10,2-13,3)	619
	Obésité	12,7	(10,4-15,1)	13,2	(11,1-15,3)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	11,4	(10,2-12,7)	11,5	(10,3-12,6)	1290
	Supérieur de type court	12,8	(11,3-14,4)	12,7	(11,2-14,2)	885
	Supérieur de type long	13,3	(11,6-15,1)	13,6	(11,7-15,5)	916
REGION***	Flandre	12,7	(11,6-13,8)	12,7	(11,7-13,8)	1766
	Wallonie	11,2	(9,9-12,6)	11,1	(9,8-12,5)	1126
TOTAL		12,4	(11,6-13,2)			3146

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-15, Belgique.

* Pourcentage moyen de la contribution des 18 groupes (Epic-Soft) d'aliments et des compléments alimentaires par rapport à la consommation totale. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 20 | Contribution moyenne du bouillon à l'apport en sodium total (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014

SOD_16_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	0,6	(0,3-0,8)	0,6	(0,3-0,8)	1548
	Femmes	0,5	(0,3-0,7)	0,5	(0,3-0,7)	1598
AGE	3-5	0,8	(0,2-1,5)	0,8	(0,2-1,5)	454
	6-9	0,8	(0,3-1,4)	0,8	(0,3-1,4)	538
	10-13	0,3	(0,1-0,5)	0,3	(0,1-0,5)	449
	14-17	0,3	(0,1-0,6)	0,3	(0,1-0,6)	479
	18-39	0,4	(0,2-0,6)	0,4	(0,2-0,6)	620
	40-64	0,6	(0,3-1,0)	0,6	(0,3-1,0)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	0,6	(0,3-0,8)	0,6	(0,3-0,8)	1970
	Surpoids	0,5	(0,1-0,9)	0,5	(0,2-0,8)	619
	Obésité	0,5	(0,1-0,9)	0,4	(0,1-0,6)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	0,6	(0,3-0,9)	0,6	(0,3-0,9)	1290
	Supérieur de type court	0,4	(0,1-0,7)	0,4	(0,1-0,7)	885
	Supérieur de type long	0,5	(0,2-0,7)	0,4	(0,2-0,6)	916
REGION***	Flandre	0,6	(0,3-0,8)	0,6	(0,3-0,8)	1766
	Wallonie	0,5	(0,3-0,8)	0,5	(0,3-0,8)	1126
TOTAL		0,5	(0,4-0,7)			3146

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-15, Belgique.

* Pourcentage moyen de la contribution des 18 groupes (Epic-Soft) d'aliments et des compléments alimentaires par rapport à la consommation totale. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 21 | Contribution moyenne des produits divers (certains produits végétariens, substituts de repas, produits diététiques) à l'apport en sodium total (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014

SOD_17_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	0,3	(0,0-0,5)	0,3	(0,0-0,5)	1548
	Femmes	0,3	(0,1-0,5)	0,3	(0,1-0,5)	1598
AGE	3-5	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	454
	6-9	0,0	(0,0-0,1)	0,0	(0,0-0,1)	538
	10-13	0,0	(0,0-0,1)	0,0	(0,0-0,1)	449
	14-17	0,2	(0,0-0,4)	0,2	(0,0-0,4)	479
	18-39	0,5	(0,1-1,0)	0,5	(0,1-1,0)	620
	40-64	0,2	(0,0-0,3)	0,2	(0,0-0,3)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	0,3	(0,0-0,5)	0,2	(0,0-0,5)	1970
	Surpoids	0,2	(0,0-0,4)	0,2	(0,0-0,4)	619
	Obésité	0,5	(0,0-1,1)	0,5	(-0,1-1,0)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	0,3	(0,0-0,6)	0,3	(0,0-0,6)	1290
	Supérieur de type court	0,3	(0,0-0,5)	0,3	(0,0-0,6)	885
	Supérieur de type long	0,2	(0,1-0,4)	0,2	(0,1-0,4)	916
REGION***	Flandre	0,4	(0,1-0,6)	0,4	(0,1-0,6)	1766
	Wallonie	0,1	(0,0-0,2)	0,1	(0,0-0,2)	1126
TOTAL		0,3	(0,1-0,4)			3146

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-15, Belgique.

* Pourcentage moyen de la contribution des 18 groupes (Epic-Soft) d'aliments et des compléments alimentaires par rapport à la consommation totale. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 22 | Contribution moyenne des chips, biscuits salés et apéritifs à l'apport en sodium total (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014

SOD_18_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	2,0	(1,6-2,5)	2,0	(1,6-2,4)	1548
	Femmes	1,9	(1,5-2,4)	1,9	(1,5-2,3)	1598
AGE	3-5	1,6	(1,1-2,2)	1,6	(1,1-2,2)	454
	6-9	2,1	(1,2-2,9)	2,1	(1,3-2,9)	538
	10-13	3,2	(2,1-4,2)	3,2	(2,1-4,2)	449
	14-17	4,4	(3,3-5,6)	4,4	(3,3-5,6)	479
	18-39	2,5	(1,9-3,1)	2,5	(1,9-3,1)	620
	40-64	1,0	(0,6-1,4)	1,0	(0,6-1,4)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	2,3	(1,9-2,7)	1,9	(1,5-2,3)	1970
	Surpoids	1,5	(1,0-2,0)	1,6	(1,1-2,1)	619
	Obésité	1,4	(0,4-2,3)	1,4	(0,6-2,3)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	1,9	(1,4-2,4)	1,9	(1,4-2,4)	1290
	Supérieur de type court	2,4	(1,7-3,1)	2,4	(1,7-3,1)	885
	Supérieur de type long	1,6	(1,2-2,1)	1,5	(1,1-1,9)	916
REGION***	Flandre	2,1	(1,7-2,4)	2,0	(1,7-2,4)	1766
	Wallonie	2,3	(1,6-3,0)	2,2	(1,5-2,9)	1126
TOTAL		2,0	(1,7-2,3)			3146

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-15, Belgique.

* Pourcentage moyen de la contribution des 18 groupes (Epic-Soft) d'aliments et des compléments alimentaires par rapport à la consommation totale. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 23 | Contribution moyenne des compléments alimentaires à l'apport en sodium total (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014

SOD_20_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1548
	Femmes	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1598
AGE	3-5	0,0	(0,0-0,1)	0,0	(0,0-0,1)	454
	6-9	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	538
	10-13	0,0	(0,0-0,0)	0,0		449
	14-17	0,0	(0,0-0,0)	0,0		479
	18-39	0,0	(0,0-0,0)	0,0		620
	40-64	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1970
	Surpoids	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	619
	Obésité	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,1)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1290
	Supérieur de type court	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	885
	Supérieur de type long	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	916
REGION***	Flandre	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1766
	Wallonie	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1126
TOTAL		0,0	(0,0-0,0)			3146

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-15, Belgique.

* Pourcentage moyen de la contribution des 18 groupes (Epic-Soft) d'aliments et des compléments alimentaires par rapport à la consommation totale. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

6. BIBLIOGRAPHIE

- (1) EFSA - European Food Safety Agency. Tolerable upper intake levels for vitamins and minerals. 2006.
- (2) Vandevijvere S, Van Oyen H. Sodium intake in the Belgian population. Research limitations and policy implications. *Arch Public Health* 2008;66:187-95.
- (3) Ni Mhurchu C, Capelin C, Dunford EK, Webster JL, Neal BC, Jebb SA. Sodium content of processed foods in the United Kingdom: analysis of 44,000 foods purchased by 21,000 households. *American Journal of Clinical Nutrition* 2011;93(3):594-600.
- (4) Hoge Gezondheidsraad. Gemeenschappelijk advies SciCom 05-2012 en HGR 8663: Herformulering van levensmiddelen - zoutreductie. Brussel: HGR; 2012. Report No.: Advies nr. 8663.
- (5) Hoge Gezondheidsraad. Voedingsaanbevelingen voor België. Herziening 2009, nr. 8309. Brussel: Hoge Gezondheidsraad; 2009.
- (6) WHO. Guideline: Sodium intake for adults and children. Geneva: World Health Organization (WHO); 2012.
- (7) He FJ, Macgregor GA. Reducing population salt intake worldwide: from evidence to implementation. *Progress in Cardiovascular Diseases* 2010;52(5):363-682.
- (8) Nordic co-operations. Nordic Nutrition Recommendations 2012: integrating nutrition and physical activity. Copenhagen: Nordic Council of Ministers; 2014. Report No.: Nord 2014:02.
- (9) Hendriksen MA, Hoogenveen RT, Hoekstra J, Geleijnse JM, Boshuizen HC, van Raaij JM. Potential effect of salt reduction in processed foods on health. *American Journal of Clinical Nutrition* 2014;99(3):446-53.
- (10) Hoge Gezondheidsraad. Voedingsaanbevelingen voor België - 2016. Brussel: HGR; 2016. Report No.: Advies nr. 9285.
- (11) Cook NR, Cutler JA, Obarzanek E, Buring JE, Rexrode KM, Kumanyika SK, et al. Long term effects of dietary sodium reduction on cardiovascular disease outcomes: observational follow-up of the trials of hypertension prevention (TOPH). *BMJ* 2007;334(7599):885-8.
- (12) Penner SB, Campbell NR, Chockalingam A, Zarnke K, Van Vliet B. Dietary sodium and cardiovascular outcomes: a rational approach. *Canadian Journal of Cardiology* 2007;23(7):567-72.
- (13) Whelton PK, Appel L, Sacco RL, Anderson CA, Antmann EM, Campbell N, et al. Sodium, blood pressure, and cardiovascular disease: further evidence supporting the American Heart Association sodium reduction recommendations. *Circulation* 2012;126(24):2880-9.
- (14) Cogswell ME, Zhang Z, Carriquiry AL, Gunn JP, Kuklina EV, Saydah SH, et al. Sodium and potassium intakes among US adults: NHANES 2003-2008. *American Journal of Clinical Nutrition* 2010;96(3):647-57.
- (15) He FJ, Li J, MacGregor GA. Effect of longer term modest salt reduction on blood pressure: Cochrane systematic review and meta-analysis of randomised trials. *BMJ: British Medical Journal* 2013;346.
- (16) Dekkers A, Verkaik-Kloosterman J, van Rossum C, Ocké M. SPADE: Statistical Program to Assess habitual Dietary Exposure. User's manual. Version 2.0. National Institute for Public Health and the Environment (RIVM); 2014 Dec 1.
- (17) Dekkers AL, Verkaik-Kloosterman J, van Rossum CT, Ocke MC. SPADE, a new statistical program to estimate habitual dietary intake from multiple food sources and dietary supplements. *J Nutr* 2014 Dec;144(12):2083-91.
- (18) Ocke MC, Buurma-Rethans EJM, de Boer EJ, Wilson-van den Hooven C, Etemad-Ghameslou Z, Drijvers JJMM, et al. Diet of community-dwelling older adults: Dutch National Food Consumption Survey Older adults 2010-2012. RIVM rapport 050413001 2013.
- (19) Koppen G, Paulussen M, Van de Mierop E, De Wolf MC, Godderis L, Stalpaert M. Estimation of salt intake by the Belgian population through analysis of sodium intake in 24-hour urine samples. *Mol: VITO*; 2015.
- (20) De Keyzer W, Dofkova M, Lillegaard IT, De Maeyer M, Andersen L, Andersen LF, et al. Reporting accuracy of population dietary sodium intake using duplicate 24 h dietary recalls and a salt questionnaire. *British journal of nutrition* 2015;113:488-97.
- (21) Vandevijvere S, De Keyzer W, Chapelle JP, Jeanne D, Mouillet G, Huybrechts i, et al. Estimate of total salt intake in two regions of Belgium through analysis of sodium in 24-h urine samples. *Eur J Clin Nutr* 2010 Nov;64(11):1260-5.
- (22) Van Rossum CTM, Buurma-Rethans EJM, Franssen HP, Verkaik-Kloosterman J, Hendriksen MAH. zoutconsumptie van kinderen en volwassenen in Nederland. Resultaten uit de Voedselconsumptiepeiling 2007-2010. Bilthoven, Nederland: RIVM; 2012. Report No.: RIVM rapport 350050007/2012.
- (23) cobiac LJ, Vos T, Veerman JL. Cost-effectiveness of interventions to reduce dietary salt intake. *Heart* 2010[96], 1920-1925. 2016.

- (24) Vandevijvere S. Sodium reduction and the correction of iodine intake in Belgium: policy options. Archives of Public Health 2012;70(10).

5.10 IODE

AUTEURS

Thérèse LEBACQ

Eveline TEPPERS

Remerciements

Ce travail n'aurait pu être réalisé sans la collaboration de toute une série de personnes. Nos remerciements vont particulièrement :

aux participants à l'enquête et les enquêteurs qui ont collecté l'information ;

à Loes Brocatus, Charlotte Stiévenart et Sofie Van den Abeele pour la préparation et l'organisation du travail de terrain, de même que leur apport dans la gestion de la base de données ;

à Ledia Jani pour l'organisation et la logistique de l'enquête, de même que tout le travail en ce qui concerne le lay-out de ce rapport ;

à Sarah Bel, Koenraad Cuypers, Karin De Ridder, Thérèse Lebacq, Cloë Ost et Eveline Teppers pour la gestion et l'analyse des données ;

à Koenraad Cuypers pour la coordination du projet.

Veillez référer aux résultats de ce chapitre de la manière suivante:

Lebacq T & Teppers E. Iode. In: Bel S, Tafforeau J (ed.). Enquête de Consommation Alimentaire 2014-2015. Rapport 4. WIV-ISP, Bruxelles, 2016.

TABLE DES MATIÈRES

Résumé	1262
1. Introduction	1263
1.1. Recommandations nutritionnelles	1263
1.1.1. Apport adéquat	1263
1.1.2. Apport maximal tolérable	1264
2. Instruments	1265
2.1. Rappels de consommation alimentaire de 24 heures	1265
2.2. Indicateurs	1265
3. Résultats	1266
3.1. Apports habituels	1266
3.2. Recommandations nutritionnelles	1267
3.2.1. Apport adéquat	1267
3.2.2. Apport maximal tolérable	1268
3.3. Sources d'iode	1268
4. Discussion	1271
4.1. Conclusie	1273
5. Tableaux	1274
6. Bibliographie	1299

RÉSUMÉ

L'iode est un oligo-élément clé pour notre organisme : celui-ci est nécessaire à la production des hormones thyroïdiennes qui jouent un rôle important dans la régulation de la température corporelle, le métabolisme énergétique et de nombreuses fonctions physiologiques, telles que l'embryogénèse, la croissance, le développement du système nerveux et des fonctions cognitives.

Apports habituels

En Belgique, en 2014, la population (de 3 à 64 ans) consomme en moyenne 144 µg d'iode par jour via son alimentation. Cette moyenne est de 145 µg par jour (soit 1% d'augmentation) lorsque les apports provenant de la consommation de compléments alimentaires sont également pris en compte. Étant donnée cette faible différence, seuls les résultats concernant les apports en iode provenant de l'alimentation sont résumés ci-dessous.

Les hommes présentent des apports alimentaires en iode significativement plus élevés (164 µg par jour) que les femmes (125 µg par jour). Cette différence est observée dans toutes les tranches d'âge à l'exception de celle des enfants âgés de 3 à 5 ans. Par ailleurs, les apports en iode ont tendance à augmenter avec l'âge : de 111 µg par jour chez les enfants âgés de 3 à 5 ans, à 153 µg par jour chez les adultes âgés de 40 à 64 ans. Une telle augmentation avec l'âge est plus marquée chez les hommes que chez les femmes.

Les apports en iode observés chez les personnes avec un faible niveau d'éducation sont plus bas (135 µg par jour) que ceux estimés chez les personnes diplômées de l'enseignement supérieur (environ 150 µg par jour). Les personnes résidant en Flandre présentent aussi des apports alimentaires en iode plus élevés (157 µg par jour) que celles qui résident en Wallonie (126 µg par jour).

Enfin, une augmentation des apports en iode de la population (de 15 à 64 ans) a été observée entre 2004 et 2014 : de 53 µg par jour en 2004 à 152 µg par jour en 2014. Cette différence peut s'expliquer par l'accord passé avec l'industrie boulangère afin de stimuler l'utilisation de sel iodé dans les produits de boulangerie mais aussi, probablement, par une sous-estimation des apports en 2004.

Recommandations nutritionnelles

En termes de valeurs nutritionnelles, un apport adéquat de 150 µg par jour est recommandé pour les adultes, tandis que des apports de 90 à 130 µg par jour sont recommandés aux enfants et adolescents en fonction de leur âge (de 3 à 17 ans).

En Belgique, en 2014, les résultats obtenus permettent de conclure à une faible prévalence d'apports inadéquats chez les hommes, quel que soit leur âge (de 3 à 64 ans), ainsi que chez les filles âgées de 3 à 9 ans. Chez les femmes de 10 à 64 ans, les résultats ne permettent pas de tirer de conclusions quant à l'adéquation des apports.

Sources alimentaires d'iode

En Belgique, en 2014, les céréales et les produits céréaliers contribuent à près de la moitié (49 %) des apports alimentaires en iode au sein de la population (de 3 à 64 ans). Les produits laitiers contribuent, quant à eux à 16 % de ces apports. Enfin, le groupe de la viande et des préparations à base de viande (7 %) et celui du poisson et des crustacés (7 %) contribuent également de manière substantielle aux apports en iode de la population belge. En ce qui concerne les compléments alimentaires, ceux-ci représentent 2 % du total des apports en iode.

1. INTRODUCTION

L'iode est un oligo-élément minéral essentiel au fonctionnement du corps humain. Il s'agit en effet d'une composante structurelle et fonctionnelle obligatoire de l'hormone thyroïdienne (triiodothyronine ou T3) (1;2). A travers cette hormone, l'iode joue un rôle important au niveau de la régulation de la température corporelle, du métabolisme énergétique et de l'expression de gènes influençant de nombreuses fonctions physiologiques, telles que l'embryogénèse, la croissance, le développement du système nerveux et des fonctions cognitives (2).

La carence en iode constitue une problématique de santé publique majeure dans de nombreux pays, y compris en Europe (2). Un apport insuffisant en iode peut être responsable d'une production trop faible d'hormones thyroïdiennes (ou hypothyroïdie) pouvant entraîner différentes manifestations cliniques (IDD, « Iodine deficiency disorders »). Ces troubles peuvent être observés aux différents stades du développement mais sont particulièrement problématiques chez la femme enceinte et les jeunes enfants car ils peuvent avoir un impact négatif sur le développement du cerveau (2). En Belgique, un déficit marginal a été documenté de longue date et fait l'objet d'une attention particulière en raison de son impact économique relativement important dans le domaine des soins de santé (1;3). Récemment, ce déficit a néanmoins été considéré comme étant en diminution, hormis chez les femmes enceintes et les femmes allaitantes (1;4).

A l'inverse, un apport trop élevé en iode est également problématique : des études menées sur le long terme ont ainsi montré qu'un excès d'iode pouvait accélérer le développement de troubles thyroïdiens, augmenter l'incidence de maladies auto-immunes touchant la thyroïde et augmenter le risque de cancer de la thyroïde (2). Au niveau mondial, alors que le nombre de pays présentant un déficit en iode a plutôt tendance à diminuer au cours de cette dernière décennie, le nombre de pays caractérisés par un apport excessif a quant à lui augmenté (5;6). Cette évolution montre la nécessité de suivre de manière régulière le statut en iode de la population et d'adapter de manière dynamique les actions entreprises pour optimiser le statut en iode.

Sur le plan alimentaire, les principaux produits contribuant aux apports en iode sont le lait et ses dérivés, le poisson, les œufs et les céréales. Le statut de la population en ce qui concerne l'iode dépend également de l'utilisation de sel alimentaire iodé (notamment dans les produits industriels) et du taux de fortification de celui-ci (1;7). Il faut néanmoins souligner ici qu'une consommation élevée de sel possède un effet négatif sur la santé en augmentant le risque d'hypertension artérielle, c'est pourquoi l'ajout de sel lors de la préparation des repas ou à table devrait être évité (1;8).

1.1. RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES

1.1.1. Apport adéquat

Afin d'éviter un déficit en iode, le Conseil Supérieur de la Santé (CSS) recommande un apport adéquat (AA)¹ en iode de 90 µg par jour à 130 µg par jour pour les enfants et les adolescents, en fonction de leur âge, et de 150 µg par jour pour les adultes (1) : voir Tableau 1. Pour les femmes enceintes et les femmes allaitantes, l'apport adéquat est fixé à 200 µg par jour (1). Dans le cadre de l'enquête de consommation alimentaire 2014-2015, les informations concernant la grossesse ou le statut allaitant des femmes interrogées n'ont cependant pas été prises en compte dans les analyses : le nombre de femmes enceintes ou allaitantes était en effet, trop faible pour analyser les apports en iode de ce groupe.

¹ L'apport adéquat est utilisé lorsqu'il n'existe pas de preuves suffisantes pour déterminer les apports de référence de la population ; il s'agit de la quantité moyenne de nutriment consommée par un ou plusieurs groupes d'individus apparemment en bonne santé (9).

1.1.2. Apport maximal tolérable

Sur base de la littérature scientifique, un apport maximal tolérable² (AMT) a été établi à 600 µg par jour pour les adultes. Des quantités maximales de 200 à 500 µg par jour (selon l'âge) sont, en outre, recommandées pour les enfants et adolescents âgés de 1 à 17 ans (Tableau 1) (1).

Tableau 1 | Recommandations concernant l'apport adéquat et l'apport maximal tolérable d'iode (en µg par jour), Conseil Supérieur de la Santé, Belgique, 2015

Age	Apport adéquat (µg par jour)	Apport maximal tolérable (µg par jour)
1 – 3 ans	90	200
4 – 6 ans	90	250
7 – 10 ans	90	300
11 – 14 ans	120	450
15 – 17 ans	130	500
18 - 64 ans	150	600

Source : Conseil Supérieur de la Santé, 2015 (1).

² Niveau d'apport maximal considéré comme n'ayant pas d'effet négatif sur la santé (9).

2. INSTRUMENTS

2.1. RAPPELS DE CONSOMMATION ALIMENTAIRE DE 24 HEURES

Deux rappels de consommation alimentaire de 24 heures non-consécutifs ont été réalisés auprès de chaque participant par des enquêteurs ayant reçu une formation spécifique. A deux reprises, les participants ont été invités à indiquer tout ce qu'ils avaient mangé et bu les 24 heures précédant le jour de l'interview, en passant en revue les différents repas (petit-déjeuner, dix-heures, etc.). Ceux-ci ont également rapporté en quelles quantités ces aliments/boissons avaient été consommés. Cette procédure de collecte des données a été réalisée de manière standardisée au moyen du logiciel GloboDiet³. Suite à un solide contrôle de qualité, ces données ont été couplées à des tables de composition des aliments : chaque aliment consommé a donc été relié à sa teneur en énergie, en macronutriments (lipides, glucides, protéines) et en micronutriments (vitamines, calcium, fer, etc.) et notamment l'iode.

2.2. INDICATEURS

Deux séries d'analyses ont été réalisées sur base des données collectées lors des deux rappels de consommation alimentaire de 24 heures non-consécutifs :

1. une première estimant les apports habituels en iode provenant des aliments consommés ; ces analyses ont été réalisées au moyen du modèle de consommation quotidienne du logiciel SPADE⁴ (10;11)
2. une seconde évaluant les apports habituels totaux en iode provenant des aliments mais aussi des compléments alimentaires consommés.

La seconde série d'analyses a, quant à elle, nécessité l'utilisation du modèle évaluant les apports combinés provenant des aliments et des compléments consommés. Pour ces analyses, la proportion d'individus ne consommant jamais de compléments (information disponible via le questionnaire de fréquence de consommation alimentaire) a été prise en compte dans l'étape de modélisation : 1539 participants, soit 63,5 % de l'échantillon, ont indiqué ne jamais consommer de compléments alimentaires (parmi les 2424 personnes pour lesquelles l'information était disponible).

Les apports habituels en iode sont exprimés en microgrammes par jour. Les résultats sont comparés avec les recommandations au niveau belge qui ont été formulées par le Conseil Supérieur de la Santé. Ces recommandations (Tableau 1) (1;12) se présentent sous forme de :

- Apport adéquat (AA) ;
- Apport maximal tolérable (AMT).

³ Se référer à la Section « Introduction générale et méthodologie » de l'enquête pour davantage d'informations sur le rappel de consommation alimentaire et le logiciel GloboDiet®.

⁴ Se référer à la Section « Introduction générale et méthodologie » de l'enquête pour davantage d'informations concernant le fonctionnement du logiciel SPADE®.

3. RÉSULTATS

Il est important de noter ici que les apports en iode présentés dans cette section sont probablement sous-estimés. En effet, certains sels de tables sont enrichis en iode et constituent donc une source alimentaire importante d'iode. Or, l'utilisation de sel lors de la préparation des repas et l'ajout de sel à table n'ont pas été abordés systématiquement avec les participants lors de la collecte des données. Etant donné qu'il s'agit là d'une habitude relativement fréquente au sein de la population belge (cf. Rapport 1, Chapitre « Utilisation de sel (iodé) ») (13), la prise en compte partielle de ces informations dans les analyses peut dès lors être à la source d'une sous-estimation des apports en iode présentés ci-après.

3.1. APPORTS HABITUELS

En Belgique, en 2014, les apports habituels en iode via l'alimentation⁵ s'élèvent, en moyenne, à 144 µg par jour au sein de la population âgée de 3 à 64 ans ; la médiane est de 135 µg par jour et le percentile 97,5 de 278 µg par jour. Les apports habituels en iode issu des aliments et des compléments s'élèvent quant à eux, à 145 µg par jour; la médiane est ici de 136 µg par jour et le percentile 97,5 de 281 µg par jour. La prise en compte de l'iode provenant de la consommation de compléments alimentaires n'implique, par conséquent, qu'une très faible augmentation des apports habituels (0,7 %), c'est pourquoi seuls les résultats concernant les apports en iode issu des aliments consommés sont présentés dans cette Section⁶.

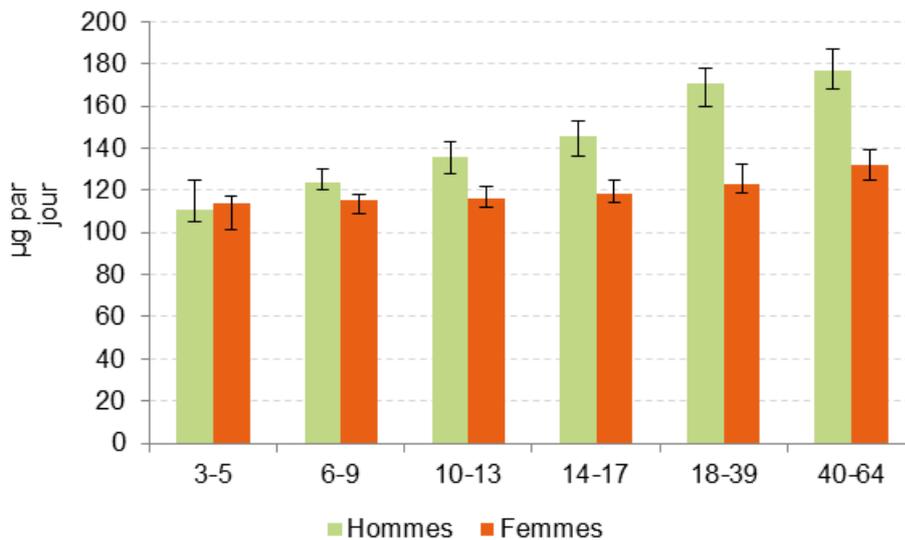
Les apports habituels en iode via l'alimentation sont significativement plus élevés chez les hommes (164 µg par jour) que chez les femmes (125 µg par jour). Cette différence n'est pas retrouvée chez les jeunes enfants (3-5 ans) mais devient significative chez les enfants âgés de 6 à 9 ans et augmente au fur et à mesure avec l'âge (Figure 1).

Les apports habituels en iode provenant des aliments ont tendance à augmenter avec l'âge : de 111 µg par jour chez les enfants âgés de 3 à 5 ans, à 153 µg par jour chez les adultes âgés de 40 à 64 ans. Cette augmentation se marque davantage chez les hommes que chez les femmes. En effet, chez ces dernières, seule une faible augmentation des apports en iode est observée entre les différentes catégories d'âge (Figure 1).

⁵ C'est-à-dire les aliments contenant naturellement de l'iode ou étant enrichis en iode.

⁶ Les apports habituels en iode provenant des aliments et les apports habituels en iode provenant des aliments et des compléments ont été estimés au moyen de modèles différents. Etant donnée la faible contribution des compléments alimentaires aux apports en iode de la population, il arrive dès lors, dans certains groupes de la population, que les apports provenant des aliments soient légèrement supérieurs à ceux provenant des aliments et des compléments.

Figure 1 | Apports habituels en iode provenant des aliments au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par sexe et par âge, Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014



Les apports en iode issu des aliments sont plus faibles chez les personnes sans diplôme, un diplôme de l'enseignement primaire ou secondaire (135 µg par jour) que chez celles diplômées de l'enseignement supérieur de type court (149 µg par jour) ou long (150 µg par jour). Il n'est néanmoins pas possible d'affirmer que ces différences sont significatives sur la seule base des intervalles de confiance.

Les personnes résidant en Flandre présentent des apports moyens en iode via leur alimentation significativement plus élevés (157 µg par jour) que celles qui résident en Wallonie (126 µg par jour).

Enfin, une augmentation significative des apports alimentaires en iode a été observée entre 2004 (53 µg par jour) et 2014 (152 µg par jour) et ce au sein de la population âgée de 15 à 64 ans. Une telle augmentation doit néanmoins être interprétée avec prudence : des tables de composition en nutriments différentes ont, en effet, été utilisées lors des deux enquêtes. Le fait qu'il y avait plus de données manquantes en ce qui concerne la teneur en iode des aliments en 2004 en comparaison avec 2014, peut notamment contribuer à expliquer cette augmentation. D'autre part, l'accord passé avec l'industrie boulangère en 2009 afin de stimuler l'utilisation de sel iodé dans les produits de boulangerie peut aussi expliquer en partie cette augmentation.

3.2. RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES

3.2.1. Apport adéquat

En ce qui concerne l'iode, la quantité recommandée est formulée en termes d'apport adéquat. Les apports habituels estimés ont donc été comparés aux apports recommandés de manière qualitative. Ainsi, lorsque l'apport médian au sein de la population est égal ou supérieur à l'apport adéquat recommandé, il peut être conclu à une « faible » prévalence d'apports inadéquats au sein de cette population. Par contre, quand ce n'est pas le cas, c'est-à-dire lorsque l'apport médian est inférieur à l'apport adéquat (pour une ou plusieurs des catégories d'âge considérées), aucune conclusion ne peut être tirée quant à l'adéquation des apports estimés (« non-défini »).

En Belgique, en 2014, les hommes présentent des apports médians en iode supérieurs aux apports adéquats recommandés et ce, quelle que soit la catégorie d'âge considérée : la prévalence d'apports inadéquats est donc faible parmi les hommes (de 3 à 64 ans). Parmi la population féminine, seules les filles âgées de 3 à 9 ans possèdent des apports médians supérieurs aux apports adéquats spécifiques à leur âge, ce qui permet de conclure à une faible prévalence d'apports inadéquats parmi celles-ci. Chez les femmes âgées de 10 à 64 ans, les apports médians en iode sont inférieurs aux apports recommandés ; il n'est dès lors pas possible de tirer de conclusion quant à l'adéquation des apports au sein de ce groupe.

Les enfants (de 3 à 9 ans) présentent des apports médians en iode supérieurs aux apports adéquats recommandés, ce qui permet de conclure à une faible prévalence d'apports inadéquats chez ces derniers. Chez les adolescents (de 10 à 17 ans) et les adultes (de 18 à 64 ans), il n'est pas possible de donner des informations sur la prévalence d'apports inadéquats : en effet, les apports médians de ces derniers sont inférieurs aux apports adéquats propres à chaque groupe d'âge, ce qui ne permet pas de tirer de conclusion à ce sujet.

En ce qui concerne l'indice de masse corporelle (IMC), le niveau d'éducation, la région de résidence et l'année de l'enquête (2004 versus 2014), il s'avère difficile de comparer les résultats obtenus en fonction de ces variables car ceux-ci varient selon les catégories d'âge, au sein de ces différents sous-groupes. Davantage d'informations sont néanmoins fournies à ce sujet dans la Section « Tableaux » de ce chapitre.

3.2.2. Apport maximal tolérable

En Belgique, en 2014, une faible proportion (0,10 %) de la population (de 3 à 64 ans) présente des apports alimentaires en iode supérieurs à la limite maximale recommandée (à savoir l'apport maximal tolérable, AMT). Le pourcentage le plus élevé est observé parmi les enfants âgés de 3 à 5 ans : au sein de cette catégorie d'âge, 1,25 % des garçons et 1,86 % des filles ont des apports alimentaires en iode plus élevés que l'apport maximal tolérable.

3.3. SOURCES D'IODE

En Belgique, en 2014, les céréales et les produits céréaliers contribuent à près de la moitié (49,4 %) des apports en iode de la population âgée de 3 à 64 ans. Les produits laitiers et leurs substituts contribuent, quant à eux, à 15,9 % de ces apports. Le groupe de la viande et des produits dérivés, ainsi que celui du poisson et des crustacés comptent également pour une part substantielle (6,8 % en 6,5 %, respectivement) des apports en iode. Enfin, les compléments alimentaires ne représentent que 1,7 % des apports en iode de la population belge (Tableau 2).

Tableau 2 | Contribution des différents groupes d'aliments à l'apport quotidien en iode au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014

Groupes d'aliments	Contribution moyenne à l'apport en iode (%)	Intervalle de confiance à 95 %
Pommes de terre et autres tubercules	1,9	(1,7-2,1)
Légumes	3,4	(3,1-3,7)
Légumineuses	0,0	(0,0-0,0)
Fruits	1,7	(1,5-1,9)
Produits laitiers et substituts	15,6	(14,8-16,4)
Céréales et produits céréaliers	49,4	(48,0-50,8)
Viande, produits dérivés et végétariens	6,8	(6,3-7,3)
Poisson et crustacés	6,5	(5,6-7,4)
Œufs et produits dérivés	2,3	(1,9-2,6)
Matières grasses et huile	0,1	(0,1-0,1)
Sucre et confiseries	0,8	(0,6-1,1)
Pâtisseries et biscuits sucrés	3,9	(3,4-4,5)
Boissons non alcoolisées	2,8	(2,5-3,0)
Boissons alcoolisées	1,6	(1,3-2,0)
Condiments, sauces, épices	0,8	(0,7-0,9)
Bouillon	0,0	(0,0-0,0)
Divers*	0,3	(0,1-0,4)
Snacks**	0,4	(0,3-0,5)
Compléments alimentaires	1,7	(1,2-2,2)

Source: Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014

Pourcentages pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

* Certains produits végétariens, substituts de repas, produits diététiques.

** Chips, biscuits salés, apéritifs.

Des informations détaillées concernant la contribution de chaque groupe d'aliments aux apports en iode, en fonction du sexe, de l'âge, de l'IMC, du niveau d'éducation, de la région de résidence et de l'année de l'enquête (2004 versus 2014) sont fournies sous forme de tableaux de ce chapitre.

Les principaux éléments qui ressortent de ces comparaisons sont les suivants :

- La contribution des légumes et des compléments aux apports en iode est plus élevée chez les femmes que chez les hommes.
- Les enfants (de 3 à 9 ans) ont une part plus importante de leurs apports en iode qui provient de la consommation de produits laitiers (ou substituts), en comparaison aux adolescents (de 10 à 17 ans) et aux adultes (de 18 à 64 ans).

- Chez les personnes ayant un statut pondéral « normal », la contribution des produits laitiers (et substituts) aux apports en iode est plus élevée que chez les personnes en surpoids. Les personnes obèses ont, quant à elles, une part plus importante de leurs apports en iode qui provient de la consommation de viande (y compris les substituts de viande), en comparaison aux personnes ayant un statut pondéral normal.
- La contribution de la viande et des substituts de viande aux apports en iode est plus élevée chez les personnes avec un niveau d'éducation relativement faible que chez celles avec un niveau d'éducation élevé.
- Les personnes résidant en Flandre ont une part plus importante de leurs apports en iode qui est issue de la consommation de poisson et de crustacés, en comparaison aux personnes résidant en Wallonie.
- En 2014, la contribution des céréales et des produits céréaliers, de même que celle du poisson et des crustacés, aux apports en iode de la population (de 15 à 64 ans) sont plus élevées que celles qui étaient observées en 2004. A l'inverse, en 2014, la viande et les substituts de viande, ainsi que les pommes de terre et autres tubercules comptent pour une part inférieure des apports en iode, en comparaison à ce qui était observé en 2004.

4. DISCUSSION

L'iode est un oligo-élément clé pour notre organisme. Celui-ci est, en effet, nécessaire à la production des hormones thyroïdiennes qui jouent un rôle important dans la régulation de la température corporelle, le métabolisme énergétique et de nombreuses fonctions physiologiques, telles que l'embryogénèse, la croissance, le développement du système nerveux et des fonctions cognitives (2). En termes de recommandations, un apport adéquat a été établi à 150 µg par jour chez l'adulte (cf. Tableau 1) (1;2). Pour rappel, un apport adéquat est généralement fixé quand il n'existe pas suffisamment de preuves permettant de définir un besoin moyen ou un apport de référence ; cette quantité est établie sur base d'études scientifiques et correspond aux apports en nutriments de groupes d'individus apparemment en bonne santé (9). Un tel apport répond aux besoins de quasiment toute la population concernée (1).

Les données collectées dans le cadre de l'Enquête de Consommation Alimentaire 2014-2015 (ECA2014-15) ont été analysées afin de fournir une estimation des apports en iode provenant des aliments et compléments consommés au sein de la population belge âgée de 3 à 64 ans. Ces apports habituels s'élèvent, en moyenne, à 144 µg par jour (de 111 à 153 µg par jour, selon l'âge) lorsque seuls les aliments sont considérés. Les compléments alimentaires ne contribuent quant à eux que de manière minime aux apports habituels en iode de la population.

En termes de recommandations, les résultats soulignent de faibles prévalences d'apports inadéquats chez les hommes, quel que soit leur âge (de 3 à 64 ans), de même que chez les filles âgées de 3 à 9 ans. En raison de l'incertitude liée à la valeur recommandée (apport adéquat), il n'est cependant pas possible de tirer des conclusions quant à l'adéquation des apports estimés dans les autres groupes d'âge chez les femmes (les valeurs médianes étant inférieures aux quantités recommandées).

En valeurs absolues, les apports habituels en iode estimés dans le cadre de cette enquête doivent cependant être interprétés avec précaution. Plusieurs éléments peuvent, en effet, être à la source de sous-estimations ou d'imprécisions vis-à-vis de ces valeurs. Le fait que la consommation de sel ajouté lors de la préparation du repas ou à table n'ait pas été systématiquement abordée avec les participants lors de la collecte des données constitue un premier biais. Le sel peut, en effet, constituer une source alimentaire importante d'iode et contribuer, dès lors, au statut en iode d'une population (1). Or, la majorité de la population belge (83 % des adultes âgés de 18 à 64 ans) déclare ajouter du sel lors de la cuisson du repas et plus d'un tiers d'entre elle (39 % des personnes âgées de 10 à 64 ans) déclare en ajouter à table (13). En outre, 36 % de la population déclare utiliser du sel enrichi en iode lors de la préparation des repas ou à table (13). L'absence de prise en compte systématique de cet élément dans les analyses implique donc probablement une sous-estimation des apports habituels en iode.

Une seconde source de biais réside dans les erreurs de rapportage des personnes interrogées. Bien qu'une procédure standardisée ait été utilisée pour la collecte des données, il reste possible que les participants ne rapportent pas de manière totalement exacte les aliments consommés la veille, ce qui va influencer les apports en énergie et en macronutriments estimés mais aussi, sans doute dans une moindre mesure, ceux en micronutriments. Dans le cadre de l'ECA2014-15, 24 % des participants ont été identifiés comme ayant sous-estimé leurs apports énergétiques et peuvent donc être qualifiés de « sous-rapporteurs »⁷. Cette proportion assez élevée de sous-rapporteurs peut, par conséquent, être à la source d'une légère sous-estimation des apports en iode évalués dans le cadre de l'enquête.

La troisième source de biais identifiée a trait à la variation de la teneur en iode des aliments consommés. En effet, dans le cadre de l'enquête de consommation alimentaire, des tables de composition associant à chaque aliment consommé une teneur en iode fixe ont été utilisées comme bases afin d'évaluer les apports en iode des participants les deux jours de rappel de consommation alimentaire ; ces quantités ont ensuite été utilisées afin de modéliser les apports en iode à l'échelle de l'ensemble de la population. L'utilisation de ces tables de composition ne permet, par conséquent, pas de prendre en compte la variation géographique et saisonnière de la teneur en iode de certains aliments, celle-ci pouvant influencer de manière substantielle les apports en iode. A titre d'exemple, la teneur en iode de l'eau (du robinet) peut varier de manière importante en fonction de la localisation géographique (14). De manière similaire, la teneur

⁷ Cf. Chapitre sur les apports énergétiques.

en iode du lait – l’un des aliments contribuant majoritairement aux apports en iode – varie de manière marquée d’une saison à l’autre et dépend également de la teneur en iode des compléments alimentaires distribués au bétail (15). De manière générale, une forte variation de la teneur en iode des aliments peut être soulignée et ce, même parmi des aliments du même type (15). L’absence de prise en compte de cette variation dans notre étude peut donc être à la source d’imprécisions quant aux apports en iode estimés. Dans le cadre de l’ECA2014-15, un tel biais est cependant limité : l’échelle considérée ici est, en effet, celle de la population (et non pas celle de l’individu). L’utilisation de valeurs médianes en iode, qui se basent sur l’analyse d’un nombre important d’échantillons (différents types de lait, par exemple), peuvent dès lors être considérées comme de bonnes approximations, à l’échelle de la population.

D’un point de vue méthodologique, il est recommandé de se baser sur des mesures réalisées à partir d’échantillons d’urine afin d’obtenir des résultats précis quant au statut en iode d’une population (16). Plus de 90 % de l’iode ingéré via les aliments est excrété dans les urines, c’est pourquoi l’iode présent dans les urines constitue une mesure directe et précise des apports alimentaires en iode (16). Pour des raisons budgétaires et pratiques, il n’a pas été possible de collecter des échantillons d’urine dans le cadre de l’ECA2014-15; les résultats obtenus via la méthode du rappel de consommation alimentaire de 24 heures sont donc indicatifs et doivent être interprétés avec précaution. Il n’est, en outre, pas possible sur base de tels résultats de tirer des conclusions sur le statut en iode de la population. L’évaluation de ce statut (déficit sévère, modéré, léger ou statut optimal) nécessite, en effet, une mesure des concentrations en iode d’échantillons d’urine pris au sein de la population (16).

Malgré ces limites, les résultats de l’ECA2014-15 fournissent néanmoins des indications pertinentes quant aux aliments contribuant de manière substantielle aux apports en iode de la population. A l’instar d’autres études (15;17), les céréales et les produits céréaliers (incluant le pain), ainsi que le lait et les produits laitiers contribuent de manière majoritaire aux apports alimentaires en iode de la population belge (respectivement 49 % et 16 %). En comparaison à la précédente enquête de consommation alimentaire menée en 2004, une augmentation de presque 15 % de la contribution des produits céréaliers aux apports en iode de la population (de 15 à 64 ans) a été identifiée et ce, malgré une diminution de la consommation de pain entre ces deux années (de 121 à 107 g par jour)⁸ et une consommation stable des autres produits céréaliers (riz, pâtes, etc.). Une telle augmentation peut être mise en relation avec l’accord mis en place en 2009 avec l’industrie boulangère afin de favoriser l’utilisation de sel iodé dans les produits de boulangerie commercialisés (18;19). Elle souligne une évolution positive quant aux efforts développés afin d’optimiser le statut en iode de la population belge (19).

Une évolution positive peut également être observée au travers de la comparaison des apports habituels en iode de la population (de 15 à 64 ans) entre l’enquête de 2004 et celle de 2014. Les résultats obtenus montrent, en effet, que ces apports ont augmenté entre ces deux années : de 53 µg par jour en 2004 à 152 µg par jour en 2014. Cette tendance doit néanmoins être nuancée : en effet, l’utilisation de tables de composition différentes lors des deux enquêtes, de même que l’utilisation d’une table de composition moins complète en 2004 (présence plus marquée de données manquantes quant à la teneur en iode de certains aliments) qu’elle ne l’était en 2014 peut avoir pour effet de biaiser et d’exagérer cette différence.

L’ECA2014-15 a également pour atout d’identifier certaines tendances vis-à-vis des apports en iode dans les différents sous-groupes de la population. Assez logiquement, les apports alimentaires en iode sont plus élevés chez les hommes que chez les femmes ; les premiers ont, en effet, des besoins et donc des apports énergétiques supérieurs ce qui se reflète aussi dans leurs apports en micronutriments (20). Par ailleurs, en accord avec la littérature (20;21), les apports alimentaires en iode sont légèrement inférieurs (15 µg par jour, en moyenne) chez les personnes avec un niveau d’éducation relativement faible, en comparaison aux personnes ayant le niveau d’éducation le plus élevé. Un tel résultat est observé pour une majorité de micronutriments et met en évidence les disparités concernant la qualité du régime alimentaire entre groupes socio-économiques (21).

Enfin, d’un point de vue géographique, les résultats montrent que les apports alimentaires en iode sont plus élevés en Flandre qu’en Wallonie. Une telle comparaison est cohérente avec les résultats observés au niveau de la consommation de pain, de produits laitiers et de poisson, c’est-à-dire au niveau des aliments contribuant majoritairement aux apports en iode de la population. En effet, en 2014, la consommation

⁸ Cf. Chapitre concernant la consommation de produits céréaliers.

habituelle de pain (et de produits dérivés), de produits laitiers et de poisson était plus élevée en Flandre qu'en Wallonie⁹. Ces résultats concordent également avec les observations d'études précédentes menées en Belgique : sur base de données datant de 1998, Vandevijvere et al. ont ainsi identifié des apports en iode supérieurs chez les enfants (de 6 à 12 ans) vivant en Flandre, en comparaison à ceux résidant en Wallonie, et ont associé ces résultats à une consommation plus élevée de produits de la mer dans le Nord du pays (22). De manière similaire, en 2010, Vandevijvere et al. ont également observé des apports en iode supérieurs chez les enfants (de 5 à 13 ans) résidant au Nord du pays, en comparaison à ceux résidant en Wallonie (23).

4.1. CONCLUSIE

En conclusion, les résultats de l'enquête de consommation alimentaire fournissent des valeurs indicatives quant aux apports alimentaires en iode de la population belge. Ces résultats indiquent une adéquation des apports chez les hommes âgés de 3 à 64 ans de même que chez les filles âgées de 3 à 9 ans. Pour les femmes âgées de 10 à 64 ans, des recherches supplémentaires sont nécessaires afin de pouvoir évaluer leur statut en iode.

Même si une évolution positive semble être observée entre 2004 et 2014, il s'agit néanmoins de poursuivre les efforts entrepris afin d'optimiser le statut en iode de la population. Afin d'évaluer avec davantage de précision ce statut au niveau de la population belge, des études supplémentaires sont nécessaires et devraient se baser sur des mesures de la concentration d'iode dans les urines, celles-ci fournissant des mesures directes de l'iode ingéré. Il s'agit également d'étudier plus avant les apports en iode des femmes enceintes et allaitantes, celles-ci constituant des groupes à risque en termes de déficit en iode.

⁹ Cf. Chapitres concernant la consommation de produits céréaliers, de produits laitiers et d'aliments du groupe « Viande, poisson, œufs et substituts ».

5. TABLEAUX

Tableau 1 	Recommandations concernant l'apport adéquat et l'apport maximal tolérable d'iode (en µg par jour), Conseil Supérieur de la Santé, Belgique, 2015	1264
Tableau 2 	Contribution des différents groupes d'aliments à l'apport quotidien en iode au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014.....	1269
Tableau 3 	Apports habituels en iode (en µg par jour) provenant de l'alimentation, au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par sexe et par âge, Belgique, 2014	1276
Tableau 4 	Apports habituels en iode (en µg par jour) provenant de l'alimentation, au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	1277
Tableau 5 	Apports habituels en iode (en µg par jour) provenant des aliments et des compléments, au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par sexe et par âge, Belgique, 2014.....	1278
Tableau 6 	Apports habituels en iode (en µg par jour) provenant des aliments et des compléments, au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014.....	1279
Tableau 7 	Contribution moyenne des pommes de terre et autres tubercules au total des apports en iode (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	1280
Tableau 8 	Tableau 8 Contribution moyenne des légumes au total des apports en iode (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique.....	1281
Tableau 9 	Contribution moyenne des légumineuses au total des apports en iode (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	1282
Tableau 10 	Contribution moyenne des fruits au total des apports en iode (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique.....	1283
Tableau 11 	Contribution moyenne des produits laitiers et substituts au total des apports en iode (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	1284
Tableau 12 	Contribution moyenne des céréales et produits céréaliers au total des apports en iode (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	1285
Tableau 13 	Contribution moyenne de la viande, des préparations à base de viande et des produits de substitution au total des apports en iode (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	1286
Tableau 14 	Contribution moyenne du poisson, des préparations à base de poisson, des coquillages et des crustacés au total des apports en iode (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique.....	1287
Tableau 15 	Contribution moyenne des œufs et produits dérivés au total des apports en iode (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique.....	1288
Tableau 16 	Contribution moyenne des matières grasses et des huiles au total des apports en iode (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	1289
Tableau 17 	Contribution moyenne du sucre et des confiseries au total des apports en iode (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique.....	1290
Tableau 18 	Contribution moyenne des pâtisseries et biscuits sucrés au total des apports en iode (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	1291

Tableau 19 Contribution moyenne des boissons non alcoolisées au total des apports en iode (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique.	1292
Tableau 20 Contribution moyenne des boissons alcoolisées au total des apports en iode (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique.	1293
Tableau 21 Contribution moyenne des condiments, sauces et épices au total des apports en iode (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014.	1294
Tableau 22 Contribution moyenne du bouillon au total des apports en iode (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014.	1295
Tableau 23 Contribution moyenne des produits divers (certains produits végétariens, substituts de repas, produits diététiques) au total des apports en iode (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014.	1296
Tableau 24 Contribution moyenne des chips, biscuits salés et apéritifs au total des apports en iode (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014.	1297
Tableau 25 Contribution moyenne des compléments alimentaires au total des apports en iode (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014.	1298

Tableau 3 | Apports habituels en iode (en µg par jour) provenant de l'alimentation, au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par sexe et par âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95 % Moyenne	P5	P50	P95	P97,5	Prévalence d'apports inadéquats	% > AMT	n = N
HOMMES	3-5	111	(105-125)	57	105	186	207	Faible	1,25	230
	6-9	124	(120-130)	64	117	206	229	Faible	0,44	279
	10-13	136	(128-143)	71	129	225	249	Faible	0,11	210
	14-17	146	(136-153)	77	139	241	267	Faible	0,00	240
	18-39	171	(160-178)	90	162	280	310	Faible	0,00	305
	40-64	177	(168-187)	94	168	289	320	Faible	0,00	284
FEMMES	3-5	114	(101-117)	59	107	192	215	Faible	1,86	224
	6-9	115	(109-118)	60	108	194	217	Faible	0,37	259
	10-13	116	(112-122)	60	109	197	220	NA	0,05	239
	14-17	118	(114-125)	61	111	199	223	NA	0,00	239
	18-39	123	(119-132)	64	116	208	232	NA	0,00	315
	40-64	132	(125-139)	68	124	223	249	NA	0,00	322

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyenne, percentiles et pourcentages pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

AMT = apport maximal tolérable.

NA = non disponible.

n = nombre de personnes ayant un apport positif en iode au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 4 | Apports habituels en iode (en µg par jour) provenant de l'alimentation, au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

		Moyenne	IC 95 % Moyenne	P5	P50	P95	P97,5	Prévalence d'apports inadéquats	% > AMT	n	N
SEXE	Hommes	164	(159-170)	82	156	276	306	Faible	0,09	1548	1548
	Femmes	125	(121-131)	64	117	212	238	Faible / NA ^a	0,10	1598	1598
AGE	3-5	111	(106-115)	56	104	189	212	Faible	1,59	454	454
	6-9	119	(116-122)	60	111	203	227	Faible	0,50	538	538
	10-13	127	(123-132)	64	119	216	241	NA	0,11	449	449
	14-17	133	(129-139)	67	125	226	253	NA	0,01	479	479
	18-39	148	(142-153)	75	139	252	282	NA	0,00	620	620
	40-64	153	(147-158)	78	143	259	290	NA	0,00	606	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	146	(138-149)	74	138	246	273	Faible / NA ^a	0,07	1970	1970
	Surpoids	149	(148-167)	73	139	258	289	Faible / NA ^b	0,17	619	619
	Obésité	133	(133-150)	67	125	226	252	Faible / NA ^a	0,11	310	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	135	(131-143)	67	128	229	254	Faible / NA ^c	0,04	1290	1290
	Supérieur de type court	149	(143-156)	76	141	249	277	Faible / NA ^b	0,07	885	885
	Supérieur de type long	150	(142-157)	72	139	266	302	Faible / NA ^d	0,24	916	916
REGION*	Flandre	157	(152-163)	78	147	268	300	Faible / NA ^b	0,17	1766	1766
	Wallonie	126	(119-128)	64	119	210	233	Faible / NA ^c	0,03	1126	1126
TOTAL		144	(140-148)	72	135	248	278	NA	0,10	3146	3146
ANNEE**	2004	53	(52-56)	24	50	92	102	NA	0,00	1866	1867
	2014	152	(158-170)	76	143	262	294	NA	0,00	1599	1599

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyenne, percentiles et pourcentages pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

AMT = apport maximal tolérable.

NA = non disponible.

n = nombre de personnes ayant un apport positif en iode au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

^a 3-9 ans faible ; 10-64 ans NA.

^b 3-17 ans faible ; 18-64 ans NA.

^c 6-9 ans faible ; 3-5 ans et 10-64 ans NA.

^d 3-13 ans faible ; 14-64 ans NA.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

** La comparaison entre années reprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 5 | Apports habituels en iode (en µg par jour) provenant des aliments et des compléments, au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par sexe et par âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95 % Moyenne	P5	P50	P95	P97,5	Prévalence d'apports inadéquats	% > AMT	n = N
HOMMES	3-5	108	(103-121)	57	101	179	201	Faible	1,05	230
	6-9	127	(119-132)	67	120	208	227	Faible	0,46	279
	10-13	141	(131-146)	76	133	232	257	Faible	0,14	210
	14-17	150	(139-157)	80	143	248	273	Faible	0,00	240
	18-39	170	(162-182)	89	160	284	317	Faible	0,00	305
	40-64	176	(167-187)	94	167	291	322	Faible	0,01	284
FEMMES	3-5	113	(104-118)	57	107	188	210	Faible	1,19	224
	6-9	115	(110-119)	59	108	192	213	Faible	0,25	259
	10-13	116	(112-123)	58	109	197	219	NA	0,09	239
	14-17	118	(114-126)	59	111	200	222	NA	0,01	239
	18-39	130	(124-139)	64	120	228	261	NA	0,01	315
	40-64	136	(127-143)	70	128	229	255	NA	0,00	322

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyenne, percentiles et pourcentages pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

AMT = apport maximal tolérable.

NA = non disponible.

n = nombre de personnes ayant un apport positif en iode au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 6 | Apports habituels en iode (en µg par jour) provenant des aliments et des compléments, au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95 % Moyenne	P5	P50	P95	P97,5	Prévalence d'apports inadéquats	% > AMT	n = N
SEXE	Hommes	163	(157-170)	81	153	276	308	Faible	0,10	1548
	Femmes	129	(123-134)	64	120	221	250	Faible / NA ^a	0,08	1598
AGE	3-5	109	(105-119)	55	103	184	205	Faible	1,05	454
	6-9	120	(116-124)	61	113	203	227	Faible	0,40	538
	10-13	128	(122-133)	65	120	215	239	NA	0,10	449
	14-17	135	(128-139)	69	127	227	252	NA	0,02	479
	18-39	151	(144-158)	76	141	261	294	NA	0,01	620
	40-64	153	(146-160)	78	144	259	288	NA	0,00	606
REGION*	Flandre	159	(153-166)	78	149	274	308	Faible / NA ^b	0,20	1766
	Wallonie	126	(121-132)	66	119	210	234	Faible / NA ^c	0,01	1126
TOTAL		145	(141-149)	72	136	250	281	NA	0,09	3146

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyenne, percentiles et pourcentages pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

AMT = apport maximal tolérable.

NA = non disponible.

n = nombre de personnes ayant un apport positif en iode au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

^a 3-9 ans faible; 10-64 ans NA.

^b 3-17 ans et 40-64 ans faible; 18-39 ans NA.

^c 6-9 ans faible; 3-5 ans et 10-64 ans NA.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 7 | Contribution moyenne des pommes de terre et autres tubercules au total des apports en iode (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

IOD_01_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	2,1	(1,7-2,4)	2,1	(1,7-2,4)	1548
	Femmes	1,7	(1,5-2,0)	1,7	(1,5-2,0)	1597
AGE	3-5	1,2	(1,0-1,4)	1,2	(1,0-1,4)	454
	6-9	1,5	(1,2-1,7)	1,5	(1,2-1,7)	538
	10-13	2,3	(1,8-2,7)	2,3	(1,8-2,7)	449
	14-17	2,3	(1,8-2,8)	2,3	(1,8-2,8)	479
	18-39	1,7	(1,4-2,0)	1,7	(1,4-2,0)	619
	40-64	2,1	(1,6-2,5)	2,1	(1,6-2,5)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	1,7	(1,5-1,9)	1,7	(1,5-2,0)	1969
	Surpoids	2,1	(1,5-2,7)	2,0	(1,5-2,5)	619
	Obésité	2,3	(1,7-2,9)	2,1	(1,6-2,7)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	2,3	(1,9-2,8)	2,3	(1,9-2,7)	1290
	Supérieur de type court	1,9	(1,6-2,2)	1,9	(1,5-2,2)	885
	Supérieur de type long	1,3	(1,0-1,5)	1,2	(1,0-1,5)	915
REGION***	Flandre	2,0	(1,7-2,3)	2,0	(1,7-2,3)	1766
	Wallonie	2,1	(1,7-2,4)	2,1	(1,7-2,4)	1126
TOTAL		1,9	(1,7-2,1)			3145
ANNEE****	2004	11,0	(10,0-12,1)	11,1	(10,0-12,3)	1862
	2014	2,0	(1,7-2,3)	2,0	(1,7-2,3)	1598

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Les contributions de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale par les 18 Epic-Soft groupes d'aliments et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

**** A titre de comparaison, les contributions de pourcentage moyen sont calculées entre 2004 et 2014 par rapport à la consommation totale par les 14 comparables alimentaires Epic-Soft groupes. La comparaison entre années reprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 8 | Tableau 8 | Contribution moyenne des légumes au total des apports en iode (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

IOD_02_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	2,7	(2,3-3,1)	2,7	(2,3-3,1)	1548
	Femmes	4,0	(3,5-4,5)	4,0	(3,5-4,5)	1597
AGE	3-5	2,4	(1,9-2,8)	2,3	(1,9-2,8)	454
	6-9	2,5	(1,9-3,1)	2,5	(1,9-3,1)	538
	10-13	2,7	(2,1-3,2)	2,7	(2,1-3,2)	449
	14-17	3,2	(2,5-3,9)	3,2	(2,5-3,9)	479
	18-39	3,7	(3,1-4,3)	3,7	(3,1-4,3)	619
	40-64	3,5	(3,0-4,0)	3,4	(3,0-3,9)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	3,5	(3,0-4,0)	3,5	(3,0-4,1)	1969
	Surpoids	3,4	(2,8-3,9)	3,3	(2,8-3,9)	619
	Obésité	3,0	(2,5-3,5)	2,9	(2,4-3,3)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	2,7	(2,4-3,0)	2,7	(2,4-3,0)	1290
	Supérieur de type court	3,7	(3,0-4,4)	3,7	(3,0-4,4)	885
	Supérieur de type long	4,0	(3,3-4,7)	4,0	(3,3-4,7)	915
REGION***	Flandre	3,3	(2,9-3,7)	3,3	(2,9-3,7)	1766
	Wallonie	3,3	(2,8-3,8)	3,3	(2,8-3,8)	1126
TOTAL		3,4	(3,1-3,7)			3145
ANNEE****	2004	3,9	(3,3-4,6)	4,1	(3,4-4,8)	1862
	2014	3,7	(3,3-4,0)	3,6	(3,3-4,0)	1598

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Les contributions de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale par les 18 Epic-Soft groupes d'aliments et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

**** A titre de comparaison, les contributions de pourcentage moyen sont calculées entre 2004 et 2014 par rapport à la consommation totale par les 14 comparables alimentaires Epic-Soft groupes. La comparaison entre années reprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 9 | Contribution moyenne des légumineuses au total des apports en iode (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

IOD_03_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1548
	Femmes	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1597
AGE	3-5	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	454
	6-9	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	538
	10-13	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	449
	14-17	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	479
	18-39	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	619
	40-64	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1969
	Surpoids	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	619
	Obésité	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1290
	Supérieur de type court	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	885
	Supérieur de type long	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	915
REGION***	Flandre	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1766
	Wallonie	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1126
TOTAL		0,0	(0,0-0,0)			3145
ANNEE****	2004	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1862
	2014	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1598

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Les contributions de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale par les 18 Epic-Soft groupes d'aliments et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

**** A titre de comparaison, les contributions de pourcentage moyen sont calculées entre 2004 et 2014 par rapport à la consommation totale par les 14 comparables alimentaires Epic-Soft groupes. La comparaison entre années reprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 10 | Contribution moyenne des fruits au total des apports en iode (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

IOD_04_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	1,5	(1,3-1,7)	1,5	(1,3-1,7)	1548
	Femmes	1,9	(1,7-2,1)	1,9	(1,7-2,1)	1597
AGE	3-5	2,6	(2,2-2,9)	2,6	(2,2-2,9)	454
	6-9	2,0	(1,7-2,3)	2,0	(1,8-2,3)	538
	10-13	1,3	(1,0-1,6)	1,3	(1,0-1,5)	449
	14-17	0,9	(0,7-1,1)	0,9	(0,7-1,1)	479
	18-39	1,5	(1,2-1,7)	1,5	(1,2-1,7)	619
	40-64	1,9	(1,7-2,2)	1,9	(1,6-2,2)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	1,7	(1,5-1,9)	1,7	(1,5-2,0)	1969
	Surpoids	1,7	(1,3-2,0)	1,7	(1,3-2,0)	619
	Obésité	1,6	(1,2-2,0)	1,6	(1,2-1,9)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	1,5	(1,3-1,7)	1,5	(1,3-1,7)	1290
	Supérieur de type court	1,7	(1,4-1,9)	1,6	(1,4-1,9)	885
	Supérieur de type long	2,0	(1,7-2,4)	2,1	(1,7-2,4)	915
REGION***	Flandre	1,9	(1,7-2,1)	1,9	(1,7-2,1)	1766
	Wallonie	1,4	(1,1-1,7)	1,4	(1,1-1,7)	1126
TOTAL		1,7	(1,5-1,9)			3145
ANNEE****	2004	0,8	(0,5-1,1)	0,8	(0,5-1,1)	1862
	2014	1,7	(1,5-1,9)	1,7	(1,5-2,0)	1598

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Les contributions de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale par les 18 Epic-Soft groupes d'aliments et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

**** A titre de comparaison, les contributions de pourcentage moyen sont calculées entre 2004 et 2014 par rapport à la consommation totale par les 14 comparables alimentaires Epic-Soft groupes. La comparaison entre années reprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 11 | Contribution moyenne des produits laitiers et substituts au total des apports en iode (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

IOD_05_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	14,6	(13,4-15,8)	14,4	(13,2-15,6)	1548
	Femmes	16,5	(15,5-17,6)	16,5	(15,4-17,6)	1597
AGE	3-5	25,2	(23,3-27,2)	25,3	(23,3-27,2)	454
	6-9	21,3	(19,5-23,0)	21,3	(19,5-23,0)	538
	10-13	17,4	(15,9-19,0)	17,4	(15,9-19,0)	449
	14-17	16,0	(14,2-17,8)	16,0	(14,2-17,8)	479
	18-39	14,8	(13,3-16,4)	14,8	(13,3-16,4)	619
	40-64	14,0	(12,6-15,3)	13,9	(12,5-15,2)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	17,0	(15,9-18,2)	16,2	(14,8-17,5)	1969
	Surpoids	13,3	(11,9-14,8)	14,1	(12,8-15,4)	619
	Obésité	15,1	(13,0-17,1)	15,8	(13,8-17,8)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	15,7	(14,4-17,1)	15,9	(14,6-17,2)	1290
	Supérieur de type court	16,0	(14,6-17,5)	15,8	(14,4-17,2)	885
	Supérieur de type long	14,7	(13,3-16,1)	14,3	(12,9-15,7)	915
REGION***	Flandre	14,7	(13,6-15,7)	14,6	(13,6-15,7)	1766
	Wallonie	17,4	(16,0-18,7)	17,1	(15,7-18,5)	1126
TOTAL		15,6	(14,8-16,4)			3145
ANNEE****	2004	13,2	(11,9-14,4)	12,5	(11,2-13,9)	1862
	2014	14,8	(13,8-15,8)	14,7	(13,7-15,7)	1598

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Les contributions de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale par les 18 Epic-Soft groupes d'aliments et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

**** A titre de comparaison, les contributions de pourcentage moyen sont calculées entre 2004 et 2014 par rapport à la consommation totale par les 14 comparables alimentaires Epic-Soft groupes. La comparaison entre années reprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 12 | Contribution moyenne des céréales et produits céréaliers au total des apports en iode (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

IOD_06_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	51,4	(49,4-53,4)	51,4	(49,3-53,5)	1548
	Femmes	47,5	(45,6-49,4)	47,5	(45,6-49,4)	1597
AGE	3-5	44,0	(41,5-46,6)	44,0	(41,4-46,6)	454
	6-9	48,5	(46,2-50,8)	48,5	(46,2-50,8)	538
	10-13	51,5	(49,1-54,0)	51,5	(49,1-54,0)	449
	14-17	52,6	(49,9-55,4)	52,6	(49,9-55,4)	479
	18-39	50,8	(48,3-53,3)	50,9	(48,4-53,3)	619
	40-64	48,1	(45,6-50,7)	48,2	(45,7-50,8)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	49,4	(47,6-51,2)	49,8	(47,5-52,0)	1969
	Surpoids	50,1	(47,2-53,0)	50,4	(47,9-53,0)	619
	Obésité	50,3	(46,5-54,1)	51,2	(47,8-54,6)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	49,7	(47,5-51,9)	49,6	(47,4-51,8)	1290
	Supérieur de type court	48,6	(46,1-51,1)	48,5	(46,0-51,1)	885
	Supérieur de type long	50,0	(47,3-52,6)	50,0	(47,1-53,0)	915
REGION***	Flandre	51,7	(49,9-53,5)	51,7	(49,9-53,5)	1766
	Wallonie	47,7	(45,5-50,0)	47,7	(45,3-50,1)	1126
TOTAL		49,4	(48,0-50,8)			3145
ANNEE****	2004	35,8	(34,1-37,4)	36,0	(34,3-37,8)	1862
	2014	50,2	(48,5-51,9)	50,3	(48,6-52,0)	1598

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Les contributions de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale par les 18 Epic-Soft groupes d'aliments et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

**** A titre de comparaison, les contributions de pourcentage moyen sont calculées entre 2004 et 2014 par rapport à la consommation totale par les 14 comparables alimentaires Epic-Soft groupes. La comparaison entre années reprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 13 | Contribution moyenne de la viande, des préparations à base de viande et des produits de substitution au total des apports en iode (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

IOD_07_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	7,0	(6,3-7,8)	7,0	(6,2-7,9)	1548
	Femmes	6,6	(5,8-7,3)	6,6	(5,8-7,3)	1597
AGE	3-5	5,6	(4,8-6,4)	5,6	(4,8-6,4)	454
	6-9	5,7	(5,1-6,4)	5,7	(5,1-6,4)	538
	10-13	8,0	(6,7-9,2)	7,9	(6,7-9,2)	449
	14-17	6,4	(5,5-7,2)	6,4	(5,5-7,2)	479
	18-39	6,8	(5,9-7,8)	6,8	(5,9-7,8)	619
	40-64	7,0	(6,0-8,0)	7,0	(6,0-8,0)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	6,2	(5,6-6,8)	6,1	(5,4-6,8)	1969
	Surpoids	7,0	(5,7-8,3)	6,8	(5,7-7,9)	619
	Obésité	8,4	(6,8-10,0)	8,0	(6,5-9,4)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	7,9	(6,9-8,8)	7,8	(6,9-8,7)	1290
	Supérieur de type court	6,8	(5,7-7,9)	7,0	(5,8-8,1)	885
	Supérieur de type long	5,2	(4,6-5,8)	5,1	(4,5-5,8)	915
REGION***	Flandre	6,2	(5,6-6,8)	6,2	(5,6-6,8)	1766
	Wallonie	7,5	(6,6-8,4)	7,5	(6,6-8,5)	1126
TOTAL		6,8	(6,3-7,3)			3145
ANNEE****	2004	22,4	(21,1-23,8)	22,6	(21,2-24,1)	1862
	2014	7,0	(6,4-7,7)	7,0	(6,4-7,7)	1598

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Les contributions de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale par les 18 Epic-Soft groupes d'aliments et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

**** A titre de comparaison, les contributions de pourcentage moyen sont calculées entre 2004 et 2014 par rapport à la consommation totale par les 14 comparables alimentaires Epic-Soft groupes. La comparaison entre années reprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 14 | Contribution moyenne du poisson, des préparations à base de poisson, des coquillages et des crustacés au total des apports en iode (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

IOD_08_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	6,4	(5,0-7,8)	6,5	(5,0-8,0)	1548
	Femmes	6,6	(5,4-7,8)	6,6	(5,4-7,8)	1597
AGE	3-5	5,5	(3,7-7,3)	5,5	(3,7-7,4)	454
	6-9	5,8	(3,6-8,1)	5,9	(3,6-8,1)	538
	10-13	3,8	(2,0-5,7)	3,8	(2,0-5,7)	449
	14-17	5,5	(3,8-7,1)	5,5	(3,8-7,1)	479
	18-39	5,4	(4,1-6,7)	5,4	(4,1-6,7)	619
	40-64	8,2	(6,4-10,0)	8,2	(6,4-10,1)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	6,2	(5,0-7,4)	6,8	(5,2-8,4)	1969
	Surpoids	8,2	(6,1-10,4)	7,7	(5,9-9,5)	619
	Obésité	4,8	(3,0-6,6)	5,0	(3,2-6,8)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	6,0	(4,5-7,5)	6,0	(4,5-7,4)	1290
	Supérieur de type court	6,4	(4,8-8,1)	6,4	(4,7-8,1)	885
	Supérieur de type long	7,2	(5,6-8,9)	7,4	(5,6-9,3)	915
REGION***	Flandre	7,2	(5,9-8,6)	7,2	(5,9-8,6)	1766
	Wallonie	4,5	(3,4-5,7)	4,5	(3,3-5,6)	1126
TOTAL		6,5	(5,6-7,4)			3145
ANNEE****	2004	4,9	(3,9-5,8)	4,9	(3,9-5,9)	1862
	2014	7,0	(5,9-8,1)	7,0	(5,9-8,2)	1598

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Les contributions de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale par les 18 Epic-Soft groupes d'aliments et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

**** A titre de comparaison, les contributions de pourcentage moyen sont calculées entre 2004 et 2014 par rapport à la consommation totale par les 14 comparables alimentaires Epic-Soft groupes. La comparaison entre années reprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 15 | Contribution moyenne des œufs et produits dérivés au total des apports en iode (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

IOD_09_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	2,3	(1,9-2,8)	2,4	(1,9-2,9)	1548
	Femmes	2,2	(1,7-2,7)	2,2	(1,7-2,7)	1597
AGE	3-5	3,0	(1,8-4,1)	3,0	(1,8-4,1)	454
	6-9	2,2	(1,6-2,9)	2,2	(1,6-2,9)	538
	10-13	2,4	(1,7-3,1)	2,4	(1,7-3,1)	449
	14-17	2,2	(1,5-2,8)	2,2	(1,5-2,8)	479
	18-39	1,8	(1,3-2,4)	1,8	(1,3-2,4)	619
	40-64	2,6	(1,9-3,3)	2,6	(1,9-3,3)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	2,1	(1,7-2,5)	2,1	(1,6-2,6)	1969
	Surpoids	2,6	(1,8-3,3)	2,4	(1,7-3,1)	619
	Obésité	2,4	(1,2-3,5)	2,3	(1,3-3,2)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	2,4	(1,8-2,9)	2,4	(1,8-2,9)	1290
	Supérieur de type court	2,0	(1,4-2,6)	2,0	(1,4-2,7)	885
	Supérieur de type long	2,4	(1,7-3,1)	2,5	(1,7-3,2)	915
REGION***	Flandre	1,9	(1,5-2,3)	1,9	(1,5-2,3)	1766
	Wallonie	2,5	(1,8-3,1)	2,5	(1,8-3,3)	1126
TOTAL		2,3	(1,9-2,6)			3145
ANNEE****	2004	2,4	(1,8-3,1)	2,5	(1,8-3,2)	1862
	2014	2,3	(1,9-2,7)	2,3	(1,9-2,8)	1598

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Les contributions de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale par les 18 Epic-Soft groupes d'aliments et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

**** A titre de comparaison, les contributions de pourcentage moyen sont calculées entre 2004 et 2014 par rapport à la consommation totale par les 14 comparables alimentaires Epic-Soft groupes. La comparaison entre années reprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 16 | Contribution moyenne des matières grasses et des huiles au total des apports en iode (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

IOD_10_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	0,1	(0,1-0,1)	0,1	(0,1-0,1)	1548
	Femmes	0,1	(0,1-0,1)	0,1	(0,1-0,1)	1597
AGE	3-5	0,1	(0,1-0,1)	0,1	(0,1-0,1)	454
	6-9	0,1	(0,1-0,1)	0,1	(0,1-0,1)	538
	10-13	0,1	(0,1-0,1)	0,1	(0,1-0,1)	449
	14-17	0,1	(0,1-0,1)	0,1	(0,1-0,1)	479
	18-39	0,1	(0,1-0,1)	0,1	(0,1-0,1)	619
	40-64	0,2	(0,1-0,2)	0,2	(0,1-0,2)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	0,1	(0,1-0,1)	0,1	(0,1-0,1)	1969
	Surpoids	0,1	(0,1-0,1)	0,1	(0,1-0,1)	619
	Obésité	0,1	(0,1-0,2)	0,1	(0,1-0,1)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	0,1	(0,1-0,2)	0,1	(0,1-0,1)	1290
	Supérieur de type court	0,1	(0,1-0,1)	0,1	(0,1-0,1)	885
	Supérieur de type long	0,1	(0,1-0,1)	0,1	(0,1-0,1)	915
REGION***	Flandre	0,1	(0,1-0,1)	0,1	(0,1-0,1)	1766
	Wallonie	0,1	(0,1-0,1)	0,1	(0,1-0,1)	1126
TOTAL		0,1	(0,1-0,1)			3145
ANNEE****	2004	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1862
	2014	0,1	(0,1-0,1)	0,1	(0,1-0,1)	1598

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Les contributions de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale par les 18 Epic-Soft groupes d'aliments et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

**** A titre de comparaison, les contributions de pourcentage moyen sont calculées entre 2004 et 2014 par rapport à la consommation totale par les 14 comparables alimentaires Epic-Soft groupes. La comparaison entre années reprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 17 | Contribution moyenne du sucre et des confiseries au total des apports en iode (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

IOD_11_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	0,8	(0,4-1,2)	0,8	(0,4-1,2)	1548
	Femmes	0,9	(0,5-1,2)	0,9	(0,5-1,2)	1597
AGE	3-5	0,8	(0,6-1,1)	0,8	(0,6-1,1)	454
	6-9	1,0	(0,8-1,2)	1,0	(0,8-1,2)	538
	10-13	1,1	(0,9-1,2)	1,1	(0,9-1,2)	449
	14-17	1,0	(0,7-1,2)	1,0	(0,7-1,2)	479
	18-39	0,8	(0,5-1,0)	0,7	(0,5-1,0)	619
	40-64	0,8	(0,2-1,4)	0,8	(0,2-1,4)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	1,0	(0,6-1,3)	1,1	(0,3-1,8)	1969
	Surpoids	0,6	(0,5-0,7)	0,7	(0,5-0,8)	619
	Obésité	0,3	(0,1-0,5)	0,5	(0,3-0,7)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	0,8	(0,4-1,2)	0,8	(0,4-1,2)	1290
	Supérieur de type court	0,9	(0,3-1,5)	0,9	(0,3-1,6)	885
	Supérieur de type long	0,8	(0,6-1,1)	0,8	(0,5-1,0)	915
REGION***	Flandre	0,8	(0,4-1,2)	0,8	(0,4-1,2)	1766
	Wallonie	0,9	(0,7-1,1)	0,8	(0,7-1,0)	1126
TOTAL		0,8	(0,6-1,1)			3145
ANNEE****	2004	0,7	(0,6-0,8)	0,7	(0,5-0,8)	1862
	2014	0,8	(0,5-1,1)	0,8	(0,5-1,1)	1598

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Les contributions de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale par les 18 Epic-Soft groupes d'aliments et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

**** A titre de comparaison, les contributions de pourcentage moyen sont calculées entre 2004 et 2014 par rapport à la consommation totale par les 14 comparables alimentaires Epic-Soft groupes. La comparaison entre années reprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 18 | Contribution moyenne des pâtisseries et biscuits sucrés au total des apports en iode (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

IOD_12_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	4,4	(3,5-5,3)	4,3	(3,4-5,2)	1548
	Femmes	3,5	(2,9-4,1)	3,5	(2,9-4,1)	1597
AGE	3-5	4,7	(3,8-5,7)	4,8	(3,8-5,7)	454
	6-9	4,9	(4,2-5,7)	4,9	(4,2-5,7)	538
	10-13	5,3	(4,4-6,2)	5,3	(4,4-6,2)	449
	14-17	4,2	(3,2-5,2)	4,2	(3,2-5,2)	479
	18-39	4,0	(3,0-5,1)	4,1	(3,0-5,1)	619
	40-64	3,3	(2,4-4,2)	3,4	(2,4-4,3)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	4,3	(3,6-5,0)	4,0	(3,2-4,7)	1969
	Surpoids	2,5	(1,9-3,0)	2,9	(2,3-3,4)	619
	Obésité	3,8	(2,1-5,5)	3,3	(2,2-4,4)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	3,9	(3,1-4,7)	3,9	(3,1-4,7)	1290
	Supérieur de type court	4,3	(3,2-5,4)	4,3	(3,2-5,5)	885
	Supérieur de type long	3,6	(2,7-4,5)	3,6	(2,6-4,7)	915
REGION***	Flandre	2,9	(2,5-3,3)	2,8	(2,4-3,2)	1766
	Wallonie	5,2	(4,0-6,4)	5,3	(4,0-6,6)	1126
TOTAL		3,9	(3,4-4,5)			3145
ANNEE****	2004	1,7	(1,3-2,0)	1,6	(1,2-2,1)	1862
	2014	3,7	(3,1-4,4)	3,7	(3,1-4,4)	1598

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Les contributions de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale par les 18 Epic-Soft groupes d'aliments et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

**** A titre de comparaison, les contributions de pourcentage moyen sont calculées entre 2004 et 2014 par rapport à la consommation totale par les 14 comparables alimentaires Epic-Soft groupes. La comparaison entre années reprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 19 | Contribution moyenne des boissons non alcoolisées au total des apports en iode (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

IOD_13_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	2,6	(2,2-3,0)	2,7	(2,2-3,1)	1548
	Femmes	2,9	(2,6-3,1)	2,9	(2,6-3,1)	1597
AGE	3-5	2,2	(1,9-2,5)	2,2	(1,9-2,5)	454
	6-9	2,4	(2,1-2,7)	2,4	(2,1-2,7)	538
	10-13	2,3	(2,0-2,6)	2,3	(2,0-2,6)	449
	14-17	2,2	(1,8-2,5)	2,2	(1,8-2,5)	479
	18-39	2,6	(2,3-2,9)	2,6	(2,3-2,9)	619
	40-64	3,1	(2,7-3,6)	3,1	(2,6-3,6)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	2,6	(2,4-2,8)	2,5	(2,3-2,8)	1969
	Surpoids	3,1	(2,5-3,8)	3,0	(2,5-3,5)	619
	Obésité	3,0	(2,5-3,5)	2,8	(2,3-3,2)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	2,6	(2,3-2,8)	2,6	(2,3-2,8)	1290
	Supérieur de type court	2,9	(2,3-3,5)	2,9	(2,3-3,6)	885
	Supérieur de type long	2,8	(2,6-3,1)	2,8	(2,6-3,1)	915
REGION***	Flandre	2,5	(2,3-2,7)	2,5	(2,3-2,7)	1766
	Wallonie	2,8	(2,5-3,1)	2,8	(2,6-3,1)	1126
TOTAL		2,8	(2,5-3,0)			3145
ANNEE****	2004	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1862
	2014	3,0	(2,7-3,3)	3,0	(2,7-3,3)	1598

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Les contributions de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale par les 18 Epic-Soft groupes d'aliments et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

**** A titre de comparaison, les contributions de pourcentage moyen sont calculées entre 2004 et 2014 par rapport à la consommation totale par les 14 comparables alimentaires Epic-Soft groupes. La comparaison entre années reprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 20 | Contribution moyenne des boissons alcoolisées au total des apports en iode (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

IOD_14_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	1,7	(1,2-2,2)	1,8	(1,2-2,3)	1548
	Femmes	1,6	(1,1-2,1)	1,6	(1,1-2,1)	1597
AGE	3-5	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	454
	6-9	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	538
	10-13	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	449
	14-17	0,4	(0,1-0,7)	0,4	(0,1-0,7)	479
	18-39	1,5	(1,0-2,1)	1,5	(1,0-2,1)	619
	40-64	2,6	(1,9-3,4)	2,6	(1,9-3,4)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	1,5	(1,0-1,9)	1,8	(1,2-2,3)	1969
	Surpoids	2,5	(1,7-3,4)	2,2	(1,5-2,9)	619
	Obésité	1,2	(0,5-1,9)	0,9	(0,4-1,4)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	1,1	(0,6-1,6)	1,1	(0,6-1,6)	1290
	Supérieur de type court	1,7	(1,1-2,3)	1,7	(1,1-2,3)	885
	Supérieur de type long	2,5	(1,7-3,3)	2,7	(1,9-3,5)	915
REGION***	Flandre	1,7	(1,2-2,2)	1,7	(1,2-2,3)	1766
	Wallonie	1,7	(1,2-2,2)	1,8	(1,3-2,4)	1126
TOTAL		1,6	(1,3-2,0)			3145
ANNEE****	2004	0,1	(0,0-0,1)	0,1	(0,0-0,1)	1862
	2014	2,1	(1,6-2,5)	2,1	(1,6-2,5)	1598

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Les contributions de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale par les 18 Epic-Soft groupes d'aliments et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

**** A titre de comparaison, les contributions de pourcentage moyen sont calculées entre 2004 et 2014 par rapport à la consommation totale par les 14 comparables alimentaires Epic-Soft groupes. La comparaison entre années reprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 21 | Contribution moyenne des condiments, sauces et épices au total des apports en iode (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014

IOD_15_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	0,9	(0,7-1,1)	0,9	(0,6-1,1)	1548
	Femmes	0,7	(0,6-0,9)	0,7	(0,6-0,9)	1597
AGE	3-5	0,5	(0,3-0,7)	0,5	(0,3-0,7)	454
	6-9	1,1	(0,4-1,8)	1,1	(0,4-1,8)	538
	10-13	0,6	(0,4-0,8)	0,6	(0,4-0,8)	449
	14-17	1,0	(0,7-1,3)	1,0	(0,7-1,3)	479
	18-39	1,0	(0,8-1,3)	1,0	(0,8-1,3)	619
	40-64	0,6	(0,4-0,8)	0,6	(0,4-0,8)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	0,9	(0,7-1,1)	0,9	(0,7-1,2)	1969
	Surpoids	0,7	(0,4-0,9)	0,7	(0,5-0,9)	619
	Obésité	0,7	(0,4-1,0)	0,8	(0,5-1,1)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	0,8	(0,6-0,9)	0,8	(0,6-1,0)	1290
	Supérieur de type court	0,5	(0,4-0,7)	0,5	(0,4-0,7)	885
	Supérieur de type long	1,1	(0,7-1,4)	1,1	(0,7-1,5)	915
REGION***	Flandre	0,8	(0,6-1,0)	0,8	(0,6-1,0)	1766
	Wallonie	0,7	(0,5-0,8)	0,7	(0,5-0,9)	1126
TOTAL		0,8	(0,7-0,9)			3145

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Les contributions de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale par les 18 Epic-Soft groupes d'aliments et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 22 | Contribution moyenne du bouillon au total des apports en iode (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014

IOD_16_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1548
	Femmes	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1597
AGE	3-5	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	454
	6-9	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	538
	10-13	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	449
	14-17	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	479
	18-39	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	619
	40-64	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1969
	Surpoids	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	619
	Obésité	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1290
	Supérieur de type court	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	885
	Supérieur de type long	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	915
REGION***	Flandre	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1766
	Wallonie	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1126
TOTAL		0,0	(0,0-0,0)			3145

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Les contributions de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale par les 18 Epic-Soft groupes d'aliments et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 23 | Contribution moyenne des produits divers (certains produits végétariens, substituts de repas, produits diététiques) au total des apports en iode (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014

IOD_17_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	0,2	(0,0-0,4)	0,2	(0,0-0,4)	1548
	Femmes	0,3	(0,1-0,6)	0,4	(0,1-0,6)	1597
AGE	3-5	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	454
	6-9	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	538
	10-13	0,0	(0,0-0,1)	0,0	(0,0-0,1)	449
	14-17	0,4	(0,0-0,9)	0,4	(-0,1-0,9)	479
	18-39	0,3	(0,1-0,5)	0,3	(0,1-0,5)	619
	40-64	0,3	(0,0-0,6)	0,3	(0,0-0,6)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	0,2	(0,0-0,3)	0,2	(0,0-0,3)	1969
	Surpoids	0,3	(0,0-0,5)	0,3	(0,0-0,5)	619
	Obésité	0,6	(0,0-1,3)	0,5	(0,0-1,0)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	0,3	(0,1-0,5)	0,3	(0,1-0,5)	1290
	Supérieur de type court	0,2	(0,0-0,5)	0,2	(-0,1-0,5)	885
	Supérieur de type long	0,3	(0,0-0,6)	0,3	(0,0-0,6)	915
REGION***	Flandre	0,3	(0,1-0,6)	0,3	(0,1-0,6)	1766
	Wallonie	0,2	(0,0-0,5)	0,2	(-0,1-0,5)	1126
TOTAL		0,3	(0,1-0,4)			3145

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Les contributions de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale par les 18 Epic-Soft groupes d'aliments et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 24 | Contribution moyenne des chips, biscuits salés et apéritifs au total des apports en iode (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014

IOD_18_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	0,4	(0,3-0,5)	0,4	(0,3-0,5)	1548
	Femmes	0,4	(0,2-0,5)	0,4	(0,2-0,5)	1597
AGE	3-5	0,3	(0,1-0,4)	0,3	(0,1-0,4)	454
	6-9	0,3	(0,2-0,4)	0,3	(0,2-0,4)	538
	10-13	0,6	(0,4-0,8)	0,6	(0,4-0,8)	449
	14-17	0,8	(0,5-1,1)	0,8	(0,5-1,1)	479
	18-39	0,5	(0,3-0,6)	0,5	(0,3-0,6)	619
	40-64	0,2	(0,1-0,4)	0,2	(0,1-0,4)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	0,4	(0,3-0,6)	0,4	(0,3-0,5)	1969
	Surpoids	0,2	(0,1-0,3)	0,2	(0,2-0,3)	619
	Obésité	0,4	(0,1-0,7)	0,4	(0,1-0,6)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	0,4	(0,2-0,5)	0,3	(0,2-0,5)	1290
	Supérieur de type court	0,4	(0,3-0,5)	0,4	(0,3-0,5)	885
	Supérieur de type long	0,4	(0,2-0,6)	0,4	(0,2-0,5)	915
REGION***	Flandre	0,4	(0,3-0,5)	0,4	(0,3-0,5)	1766
	Wallonie	0,5	(0,3-0,7)	0,5	(0,3-0,7)	1126
TOTAL		0,4	(0,3-0,5)			3145

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Les contributions de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale par les 18 Epic-Soft groupes d'aliments et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 25 | Contribution moyenne des compléments alimentaires au total des apports en iode (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014

IOD_20_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	0,9	(0,5-1,3)	0,9	(0,5-1,3)	1548
	Femmes	2,5	(1,6-3,5)	2,5	(1,6-3,5)	1597
AGE	3-5	1,9	(0,9-2,9)	1,9	(0,9-2,9)	454
	6-9	0,6	(0,2-1,0)	0,6	(0,2-1,0)	538
	10-13	0,7	(0,3-1,1)	0,7	(0,3-1,1)	449
	14-17	1,0	(0,3-1,8)	1,0	(0,3-1,8)	479
	18-39	2,6	(1,4-3,8)	2,6	(1,4-3,7)	619
	40-64	1,4	(0,7-2,2)	1,4	(0,7-2,1)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	1,2	(0,8-1,7)	1,2	(0,7-1,7)	1969
	Surpoids	1,7	(0,8-2,6)	1,6	(0,8-2,4)	619
	Obésité	2,0	(0,6-3,5)	2,0	(0,5-3,5)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	1,9	(1,1-2,7)	1,9	(1,1-2,7)	1290
	Supérieur de type court	1,8	(0,7-2,9)	1,9	(0,7-3,2)	885
	Supérieur de type long	1,6	(0,8-2,3)	1,5	(0,8-2,3)	915
REGION***	Flandre	1,7	(1,1-2,3)	1,7	(1,1-2,3)	1766
	Wallonie	1,5	(0,8-2,1)	1,5	(0,8-2,2)	1126
TOTAL		1,7	(1,2-2,2)			3145

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Les contributions de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale par les 18 Epic-Soft groupes d'aliments et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

6. BIBLIOGRAPHIE

- (1) Hoge Gezondheidsraad. Voedingsaanbevelingen voor België - Partim I: vitamines en sporenelementen. Brussel: HGR; 2015. Report No.: Advies nr. 9164 & 9174.
- (2) European Food Safety Authority. Scientific Opinion on Dietary Reference Values for iodine . EFSA Journal 2014 2014;12(5):-3660.
- (3) Vandevijvere S. Sodium reduction and the correction of iodine intake in Belgium: policy options. Archives of Public Health 2012;70(10).
- (4) PUBLICATION DU CONSEIL SUPERIEUR DE LA SANTE N° 8913. Stratégies visant à augmenter l'apport iodé en Belgique. Evaluation et recommandations. 2013. Conseil Supérieur de la Santé. www.health.belgium.be
- (5) Andersson M, Karumbunathan V, Zimmermann MB. Global iodine status in 2011 and trends over the past decade. J Nutr 2012;142(4):744-50.
- (6) Zimmermann M. Iodine deficiency and excess in children: worldwide status in 2013. Endocrine Practice 2013;19(5):839-46.
- (7) Dahl L, Meltzer HM. The iodine content of foods and diets: norwegian perspectives. Comprehensive Handbook of Iodine, 2009;345-52.
- (8) Conseil Supérieur de la Santé. Recommandations nutritionnelles pour la Belgique – 2016. Brussel: CSS; 2016. Report No.: Avis n°9285.
- (9) EFSA. Scientific Opinion on principles for deriving and applying Dietary Reference Values. EFSA Journal 2010 2010;8(3):-1458.
- (10) Dekkers A, Verkaik-Kloosterman J, van Rossum C, Ocké M. SPADE: Statistical Program to Assess habitual Dietary Exposure. User's manual. Version 2.0. National Institute for Public Health and the Environment (RIVM); 2014 Dec 1.
- (11) Dekkers AL, Verkaik-Kloosterman J, van Rossum CT, Ocke MC. SPADE, a new statistical program to estimate habitual dietary intake from multiple food sources and dietary supplements. J Nutr 2014 Dec;144(12):2083-91.
- (12) Hoge Gezondheidsraad. Voedingsaanbevelingen voor België - 2016. Brussel: HGR; 2016. Report No.: Advies nr. 9285.
- (13) Bel S. Utilisation de sel (iodé). In: Lebacqz T, Teppers E, editors. Enquête de consommation alimentaire 2014-2015. Bruxelles: WIV-ISP; 2015.
- (14) Pedersen KM, Laurberg P, Nohr S, Jorgensen A, Andersen S. Iodine in drinking water varies by more than 100-fold in Denmark. Importance for iodine content of infant formulas. European Journal of Endocrinology 1999;140(5):400-3.
- (15) Haldimann M, Alt A, Blanc A, Blondeau K. Iodine content of food groups. Journal of food Composition and Analysis 2005;18(6):461-71.
- (16) World Health Organization, UNICEF, ICCIDD. Assessment of iodine deficiency disorders and monitoring their elimination. A guide for programme managers. Geneva, Switzerland; 2007. Report No.: Third edition.
- (17) Murray CW, Egan SK, Kim H, Beru N, Bolger PM. US Food and Drug Administration's Total Diet Study: dietary intake of perchlorate and iodine. Journal of Exposure Science and Environmental Epidemiology 2008;18(6):571-80.
- (18) Vandevijvere S, Lin Y, Moreno-Reyes R, Huybrechts i. Simulation of total dietary iodine intake in Flemish preschool children. Br J Nutr 2012 Aug;108(3):527-35.
- (19) Moreno-Reyes R, Van Oyen H, Vandevijvere S. Optimization of iodine intake in Belgium.: Elsevier; 2011 p. 158-61.
- (20) Valeix P, Faure P, P+neau S, Estaquio C, Hercberg S, Bertrais S. Lifestyle factors related to iodine intakes in French adults. Public health nutrition 2009;12(12):2428-37.
- (21) Novakovic R, Cavelaars A, Geelen A, Nikolic M, Altaba II, Vinas BR, et al. Socio-economic determinants of micronutrient intake and status in Europe: a systematic review. Public health nutrition 2014;17(05):1031-45.
- (22) Vandevijvere S, Dramaix M, Moreno-Reyes R. Does a small difference in iodine status among children in two regions of Belgium translate into a different prevalence of thyroid nodular diseases in adults? Eur J Nutr 2012 Jun;51(4):477-82.
- (23) Vandevijvere S, Mourri AB, Amsalkhir S, Avni F, Van Oyen H, Moreno-Reyes R. Fortification of bread with iodized salt corrected iodine deficiency in school-aged children, but not in their mothers: a national cross-sectional survey in Belgium. Thyroid 2012 Oct;22(10):1046-53.

5.11 FER

AUTEUR

Eveline TEPPERS

Remerciements

Ce travail n'aurait pas pu être réalisé sans la collaboration de nombreuses personnes. Des remerciements particuliers sont adressés :

Aux participants et aux enquêteurs pour leur participation à l'enquête ;

À Loes Brocatus, Charlotte Stiévenart et Sofie Van den Abeele pour la préparation et l'organisation du travail de terrain, ainsi que pour leur contribution à la gestion des données collectées ;

À Ledia Jani pour son travail organisationnel et logistique lors de l'enquête, de même que pour la mise en page de ce rapport ;

À Sarah Bel, Koenraad Cuypers, Karin De Ridder, Thérèse Lebacqz, Cloë Ost et Eveline Teppers pour le travail de gestion et d'analyse des données collectées.

À Koenraad Cuypers pour la coordination du projet.

Pour toute référence à ce chapitre, veuillez utiliser la citation suivante :

Teppers E. Fer. Dans : Bel S, Tafforeau J (éd.). Enquête de consommation alimentaire 2014-2015. Rapport 4. WIV-ISP, Bruxelles, 2016.

TABLE DES MATIÈRES

Résumé	1303
1. Introduction	1305
1.1. Recommandations alimentaires.....	1306
1.1.1. Apports de référence de la population	1306
1.1.2. Besoins moyens.....	1306
1.1.3. Apport maximal tolérable	1307
2. Instruments	1308
2.1. Rappel de consommation alimentaire de 24 heures.....	1308
2.2. Indicateurs	1308
3. Résultats	1309
3.1. Apports habituels	1309
3.2. Recommandations alimentaires	1311
3.2.1. Apports de référence de la population	1311
3.2.2. Besoins moyens.....	1312
3.2.3. Apport maximal tolérable	1314
3.3. Sources de fer	1314
4. Discussion	1317
4.1. Résultats généraux au niveau de la population	1317
4.2. Différences selon l'âge et le sexe	1318
4.3. Différences entre les sous-groupes de population	1319
4.4. Limites méthodologiques.....	1320
4.5. Conclusion	1320
5. Tableaux	1322
6. Bibliographie.....	1348

RÉSUMÉ

Il est important pour la santé, de consommer suffisamment de fer par le biais de l'alimentation ; une carence en fer peut entraîner une anémie. Le fer est présent dans l'alimentation sous deux formes, dont la disponibilité biologique diffère : le fer héminique est présent dans les produits d'origine animale comme la viande, la volaille et le poisson, tandis que le fer non héminique est surtout présent dans les produits d'origine végétale comme le pain et les légumes. Une alimentation saine et variée, en veillant particulièrement à consommer chaque jour de la viande ou des légumineuses, des légumes et des produits céréaliers complets (en combinaison éventuellement avec des fruits) permettra de couvrir les besoins en fer.

Apports habituels

En 2014 en Belgique, les apports habituels en fer s'élevaient en moyenne à 9,48 mg via l'alimentation (au de la population âgée de 3 à 64 ans). Lorsque l'on tient compte en outre des apports en fer issus de compléments alimentaires, les apports moyens en fer augmente de 5 % et passe à 9,94 mg/jour. La prise en compte des compléments alimentaires n'entraînant qu'une contribution minimale aux apports habituels en fer, les résultats ci-dessous concernent donc uniquement les apports habituels en fer issus de l'alimentation à elle seule. Il convient tout de même de préciser que des hausses les plus importantes dans les apports en fer par le biais des compléments alimentaires sont observées chez les femmes adultes.

Les hommes ont des apports moyens en fer plus élevés (10,64 mg/jour) que les femmes (8,36 mg/jour). Cette différence est déjà perceptible dès la petite enfance (3-5 ans).

Les apports en fer augmentent par ailleurs avec l'âge : les enfants de 3-5 ans présentent des apports plus faibles (6,74 mg/jour ; 6-9 ans : 7,76 mg/jour) que les adolescents (10-13 ans : 8,50 mg/jour ; 14-17 ans : 9,00 mg/jour) et ces derniers ont eux-mêmes des apports plus faibles que les adultes (18-39 ans : 9,77 mg/jour ; 40-64 ans : 9,97 mg/jour). Ces différences en fonction de l'âge sont observées tant chez les hommes que chez les femmes.

Les personnes avec le niveau d'éducation le plus faible (9,04 mg/jour) ont en moyenne des apports en fer plus faibles que celles avec le niveau d'éducation le plus élevé (9,64-9,85 mg/jour). Les apports en fer sont également plus faibles chez les personnes résidant en Wallonie (8,82 mg/jour) que chez celles vivant en Flandre (9,92 mg/jour). Enfin, les apports habituels moyens en fer (de la population belge âgée de 15 à 64 ans) sont plus bas en 2014 (10,05 mg/jour) par rapport à 2004 (11,20 mg/jour).

Recommandations alimentaires

Les apports de référence de la population (ARP) définis par le Conseil Supérieur de la Santé (CSS), s'élevaient pour le fer à 9 mg/jour pour les hommes adultes, à 9-15 mg pour les femmes adultes (suivant qu'elles sont ménopausées ou non) et à 8-15 mg/jour pour les enfants et les adolescents (selon l'âge (3-17 ans) et le sexe). Les ARP sont plus élevés pour les femmes que pour les hommes à partir de 14 ans et jusqu'à 60 ans.

En 2014 en Belgique, 64 % des hommes et seulement 4 % des femmes (en tenant compte d'un besoin plus élevé en fer) ont des apports habituels en fer conformes aux ARP. Les femmes sont donc nettement moins nombreuses que les hommes à présenter des apports habituels en fer conformes aux ARP. Cette différence s'observe dès la fin de l'enfance (6-9 ans) et est très marquée à l'âge adulte. En effet, le pourcentage d'hommes qui suivent les ARP augmente fortement à partir de l'âge adulte, tandis que ce pourcentage diminue nettement chez les femmes dès l'adolescence.

En Flandre, 72 % des hommes et 5 % femmes présentent des apports en fer conformes aux ARP. Ces taux sont plus élevés que ceux observés en Wallonie : 56 % des hommes et 3 % seulement des femmes y ont des apports en fer conformes aux ARP. Il y avait enfin en 2004 davantage d'hommes (89 %) et de femmes (6 %) entre 15 et 64 ans avec des apports habituels en fer conformes ARP par rapport à ce que l'on observe en 2014 (respectivement 72 % chez les hommes et 3 % chez les femmes).

Les besoins moyens (BM) pour le fer sont définis par l'Autorité Européenne pour la Sécurité Alimentaire (EFSA). Ils s'élevaient à 6 mg/jour pour les hommes adultes, à 6-7 mg/jour pour les femmes adultes (suivant qu'elles soient ménopausées ou non) et à 5-8 mg/jour pour les enfants et les adolescents (selon l'âge (3-17 ans) et le sexe). Les BM en fer sont plus élevés pour les garçons que pour les filles entre 12 et 17 ans, mais

sont ensuite plus élevés pour les femmes que pour les hommes à partir de 18 ans jusqu'au début de la ménopause.

En 2014, en Belgique, 8 % des hommes et 26 % des femmes, entre 3 et 64 ans, présentent des apports habituels en fer inférieurs aux besoins moyens, ce qui peut être un signe d'apports insuffisants en fer. De nouveau, les femmes sont clairement plus nombreuses que les hommes à présenter des apports habituels inférieurs à la norme.

Le pourcentage de personnes dont les apports habituels en fer sont inférieurs aux BM augmente à partir de l'enfance pour atteindre un pic à la fin de celle-ci, avant de redescendre ensuite à l'âge adulte.

Par ailleurs, les femmes sans diplôme ou seulement avec un diplôme de l'enseignement primaire/secondaire (34 %) ont plus souvent des apports habituels en fer inférieurs aux BM que les femmes ayant obtenu un diplôme de l'enseignement supérieur de type long (21 %). En Wallonie, on dénombre également plus d'hommes (11 %) et de femmes (37 %) dont les apports en fer sont inférieurs aux BM qu'en Flandre (respectivement 6 % et 22 %).

L'apport maximal tolérable (AMT) définis par la Conseil Supérieur de la Santé (CSS), est fixé à 40 mg/jour pour les personnes de moins de 14 ans et à 45 mg/jour pour les personnes de plus de 14 ans.

En Belgique en 2014, moins de 0,05 % de la population (3-64 ans) présente des apports en fer issu de l'alimentation qui sont plus élevés que ce plafond. Lorsque l'on analyse les apports issus à la fois des aliments et les compléments alimentaires, 0,43 % des hommes (40-64 ans) et 0,53 % des femmes (18-39 ans) ont des apports en fer supérieurs à l'AMT. Cela signifie que la prise de compléments alimentaires par les adultes entraîne un risque léger, mais pas inexistant, d'apports excessifs en fer.

Sources alimentaires

En Belgique en 2014, les deux groupes d'aliments « céréales et produits céréaliers » et « viande, produits dérivés et végétariens » constituent les principales sources de fer en 2014, avec des contributions moyennes respectives de 25 % et 19 %. Pour le reste, les groupes alimentaires « légumes » (9 %), « sucre et friandises » (8 %) et « boissons non alcoolisées » (6 %) constituent également des sources de fer notables. Les compléments alimentaires ne représentent que 3 % du total des apports en fer.

1. INTRODUCTION

Le fer est le principal composant de l'hémoglobine dans les globules rouges. Il constitue un micronutriment essentiel impliqué dans un certain nombre de processus physiologiques vitaux comme le transport de l'oxygène et le métabolisme.

Le fer est présent dans l'alimentation sous deux formes : héminique (Fe^{2+}) et non héminique (Fe^{3+}). Le fer héminique est d'origine animale (viande, volaille et poisson), alors que le fer non héminique est à la fois présent dans les produits d'origine animale et végétale (légumes, légumineuses, céréales et fruits). Bien que le fer non héminique représente la majorité du fer issu de l'alimentation, il est moins facilement assimilé par le corps que le fer héminique. De plus, l'assimilation du fer non héminique dépend de plusieurs autres composants alimentaires. Ainsi, la viande, le poisson, la volaille et les aliments riches en vitamine C comme les fruits et les légumes peuvent favoriser l'assimilation de fer non héminique, tandis que des aliments contenant des phytates (produits céréaliers, haricots, noix et germes), des polyphénols (thé, café et vin) et des oxalates (épinards, rhubarbe, cacao, amandes) peuvent inhiber l'absorption du fer non héminique. Les minéraux comme le calcium, le zinc, le magnésium et le cuivre jouent également un rôle dans l'absorption du fer non héminique. Le calcium diminuerait également l'assimilation du fer héminique. L'importance pratique de tous ces facteurs par rapport au taux de fer au sein de la population générale est cependant considérée comme minime, excepté chez les personnes ayant un régime alimentaire très spécifique et chez les personnes souffrant de surpoids ou d'obésité (1).

Une carence en fer peut provoquer une anémie, ce qui signifie qu'il y a trop peu de globules rouges dans le sang ou que les globules rouges contiennent trop peu d'hémoglobine. Cela peut s'accompagner de symptômes comme la fatigue, l'essoufflement et une plus grande sensibilité aux infections. La prévalence la plus élevée d'anémie due à une carence en fer est observée chez les jeunes enfants et chez les femmes en âge de procréer; les chiffres en termes de prévalence varient de 20 à plus de 40 % (2;3). Chez les femmes enceintes, une carence en fer peut avoir une influence sur le terme de la grossesse (notamment un risque accru d'accouchement prématuré), sur le développement du fœtus et sur la capacité à résister aux infections. Chez les enfants en pleine croissance aussi, une carence en fer peut avoir des effets négatifs, notamment sur le développement psychomoteur (1;4). Au niveau mondial, la carence en fer constitue l'une des déficiences nutritionnelles les plus fréquentes (5).

Une carence en fer peut être due à :

- une perte physiologique de fer ou à une perte de sang chronique d'origine pathologique ;
- une carence en fer dans l'alimentation ;
- une diminution de l'assimilation ou du transport du fer dans l'intestin (par ex. en cas de cœliaque ou de maladie de Crohn) un besoin accru en fer.

Les personnes souffrant de surpoids ou d'obésité ont plus de risque de présenter une carence en fer; ceci peut être dû à leur statut nutritionnel et/ou à une diminution de l'absorption du fer liée à leur statut inflammatoire de bas grade (6).

Les besoins en fer augmentent pendant l'adolescence (en raison d'un pic de croissance) et pendant la grossesse (en raison de la formation du placenta et du fœtus et de l'augmentation de la masse de globules rouges). En outre, les femmes ont besoin de plus de fer que les hommes pendant la période des menstruations, en raison de la perte cyclique de sang.

Les principales sources de fer dans l'alimentation sont la viande, le poisson, les œufs, les produits céréaliers complets, les légumes verts et les légumineuses.

1.1. RECOMMANDATIONS ALIMENTAIRES

1.1.1. Apports de référence de la population

Les Apports de Référence de la Population (ARP)¹ pour le fer ont été mis à jour récemment par le Conseil Supérieur de la Santé (CSS). En ce qui concerne les femmes en âge de procréer, les quantités recommandées sont plus basses que les ARP de 2009. Inversement, pour les autres catégories d'âge (surtout chez les enfants), les nouvelles recommandations sont un peu plus élevées que celle de 2009 (7;8). Ces adaptations sont basées sur des tendances observées entre autres par les comités d'experts du Royaume-Uni et des pays scandinaves (1;9).

Les recommandations belges varient selon l'âge et le sexe, le besoin le plus élevé en fer étant observé à l'adolescence et chez les femmes en âge de procréer (Tableau 1). Les femmes ont un besoin plus élevé en fer à partir de la fin de l'adolescence (14-17 ans) jusqu'à l'âge de 60 ans (selon l'âge du début de la ménopause).

Tableau 1 | Recommandations concernant les apports de référence de la population (ARP) pour le fer (en mg par jour), par sexe et par âge, Conseil Supérieur de la Santé, Belgique, 2015

Age	Sexe	Fer*, mg par jour
1-5 ans	H/F	8
6-9 ans	H/F	9
10-13 ans	H/F	11
14-17 ans	H	11
	F	15
18-60 ans	H	9
	F	9-15 ^a
61-64 ans	H/F	9

Source: Conseil Supérieur de la Santé, 2015 (8).

* Compte tenu d'une biodisponibilité de 15%.

^a Les besoins en fer chez les femmes adultes sont fortement influencés par le volume de perte de sang menstruel. Pour 90% des femmes un apport de 15 mg / jour est suffisant pour maintenir un bon équilibre en ce qui concerne la concentration en fer. Cependant, certaines femmes ont besoin de plus que ce que la norme prévoit en termes d'apport moyen via la nourriture. Dès la ménopause, les besoins en fer retombent à 9 mg / jour.

1.1.2. Besoins moyens

Les Besoins Moyens (BM)² en fer ont été mis à jour par l'European Food Safety Authority (EFSA) en 2015 (12). Ils sont plus élevés pour les hommes que pour les femmes entre 12 et 17 ans. À partir de l'âge adulte par contre, les femmes ont des besoins moyens plus élevés que les hommes pendant la période précédant la ménopause ; les besoins moyens sont par contre identiques dès le début de la ménopause. Les besoins moyens les plus élevés sont observés à la fin de l'enfance et pendant l'adolescence (7-17 ans) et chez les femmes en âge de procréer (Tableau 2).

¹ Les ARP sont l'apport qui est estimé suffisant pour subvenir aux besoins de presque tous les individus (97,5%) en bonne santé dans un groupe donné de la population.

² Les BM sont l'apport qui est estimé comme suffisant pour subvenir aux besoins de la moitié des individus en bonne santé dans un groupe donné de la population. Sur la base des besoins moyens, il est possible d'effectuer une meilleure estimation du groupe de population qui présente un risque élevé d'apports insuffisants (10;11).

Tableau 2 | Recommandations concernant les besoins moyens (BM) en fer (mg par jour), par sexe et par âge, EFSA, 2015

Age	Sexe	Fer, mg par jour
1-6 ans	H/F	5
7-11 ans	H/F	8
12-17 ans	H	8
	F	7
18-64 ans	H	6
	F	6-7 ^a

Source: EFSA, 2015 (12).

^a6 mg / jour pour les femmes en post ménopause et 7 mg / jour pour les femmes en âge de procréer.

1.1.3. Apport maximal tolérable

Un excès de fer dans le corps entraîne une accumulation excessive dans certains tissus, ce que l'on appelle l'hémochromatose. L'hémochromatose primaire est provoquée par un certain nombre de mutations au niveau génétique et peut, à un stade avancé de l'affection, entraîner des dégradations des tissus pouvant s'avérer mortelles, comme une cirrhose du foie (13). Les formes secondaires d'hémochromatose sont dues à un apport excessif chronique en fer. Un apport trop élevé de fer dans le corps peut entraîner une fatigue chronique ou une détérioration progressive et irréversible d'organes comme le foie, les intestins et le cœur.

Le CSS a suivi l'approche adoptée par les instituts américains NIH (National Institutes of Health Office of Dietary Supplements) en retenant une dose de 40 mg/jour comme Apport Maximal Tolérable (AMT)³ jusqu'à 14 ans et une dose de 45 mg/jour pour les personnes de plus de 14 ans (Tableau 3) (8).

Tableau 3 | Recommandations concernant l'apport maximal tolérable (AMT) pour les apports en fer (mg par jour), par sexe et par âge, Conseil Supérieur de la Santé, Belgique, 2015

Age	Sexe	Fer, mg par jour
1-14 ans	H/F	40
15-64 ans	H/F	45

Source: Conseil Supérieur de la Santé, 2015 (8).

³ L'AMT est le niveau de consommation maximal auquel, selon les données actuellement disponibles, aucun effet néfaste n'est observé ou à prévoir.

2. INSTRUMENTS

2.1. RAPPEL DE CONSOMMATION ALIMENTAIRE DE 24 HEURES

Les participants ont été interrogés à deux reprises par des diététiciens ayant suivi une formation spécifique. Les questions ont porté sur les quantités et les types d'aliments qu'ils avaient consommés durant la journée précédant l'interview. Afin d'aider au mieux les participants à se souvenir de leur consommation, les différents repas ont d'abord été passés en revue (par ex. petit-déjeuner, dix-heures, etc.). Ensuite, dans un deuxième temps, les types et les quantités d'aliments consommés pendant chacun des repas ont été vérifiés en détail. La collecte des données lors des deux interviews a été réalisée de façon standardisée à l'aide du logiciel GloboDiet⁴.

Après un contrôle de qualité, les aliments consommés ont été associés à des tableaux de composition des aliments. Chaque tableau comprend des informations nutritionnelles relatives aux différents aliments. En d'autres termes, chaque aliment consommé a été associé à sa valeur énergétique, à son contenu en ce qui concerne les macronutriments (lipides, glucides et protéines) et les micronutriments (vitamines, minéraux et oligoéléments). Cette manière de procéder permet d'étudier les apports en micronutriments, tels que le fer, issus de ces aliments.

2.2. INDICATEURS

Deux types d'analyses ont été effectuées sur la base des données rassemblées pendant les deux jours d'interview, et ce au moyen du logiciel SPADE⁵ (14;15) :

1. la première analyse consiste en une estimation de la consommation habituelle de fer par le biais de l'alimentation uniquement (aliments enrichis compris). Un modèle évaluant la consommation journalière a été utilisé pour cette analyse ;
2. dans le deuxième type d'analyse, on évalue la consommation habituelle de fer non seulement par le biais des aliments mais aussi via les compléments alimentaires éventuels. Un modèle a été conçu pour évaluer les apports combinés des aliments et des compléments alimentaires. Pour ce type d'analyse, le pourcentage de personnes n'utilisant pas de compléments de fer (informations disponibles via le questionnaire de fréquence alimentaire) a été pris en compte dans l'évaluation. Sur un total de 2.338 personnes pour lesquelles des informations étaient disponibles, 1.990 (85,1 %) ont déclaré ne jamais avoir pris de complément alimentaire contenant du fer.

Les apports habituels en fer sont exprimés en milligrammes par jour. Les résultats sont comparés aux recommandations du Conseil Supérieur de la Santé qui formule des apports de référence de la population (ARP) et un apport maximal tolérable (AMT) pour le fer (voir les Tableaux 1 en 3) (8). On a également examiné dans quelle mesure la population suivait les directives de l'EFSA concernant les besoins moyens (BM) en fer (voir le Tableau 2) (12).

⁴ Pour plus d'informations sur le rappel de consommation alimentaire de 24 heures, voir le chapitre « Introduction et méthodologie » de ce rapport.

⁵ Pour plus d'informations sur le logiciel SPADE[®], voir le chapitre « Introduction et méthodologie ».

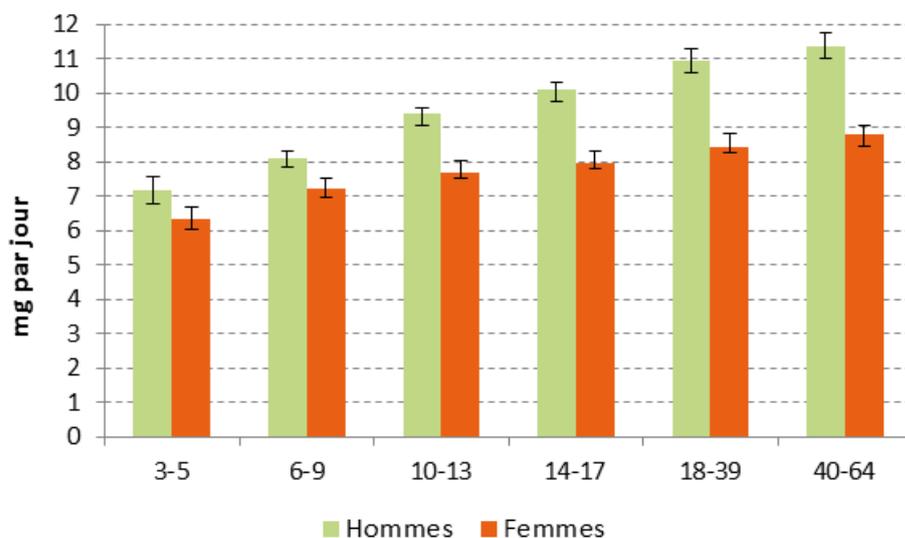
3. RÉSULTATS

3.1. APPORTS HABITUELS

En Belgique en 2014, les apports habituels en fer par le biais de l'alimentation s'élève à 9,48 mg/jour en moyenne. Lorsque l'on tient compte également des compléments alimentaires, ces apports augmentent seulement de 5 % pour passer à 9,94 mg/jour. La prise en compte des compléments alimentaires apporte donc une contribution minimale et non significative (sur la base des limites des intervalles de confiance de 95 %) aux apports habituels moyens en fer.

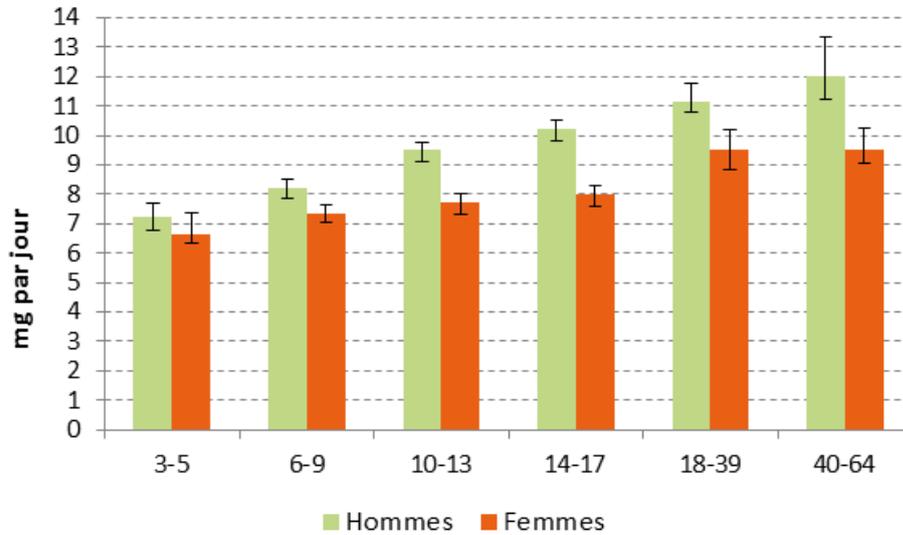
Les hommes ont en moyenne des apports de fer significativement plus élevés (10,64 mg/jour) que les femmes (8,36 mg/jour) ; cette différence est déjà visible dès la petite enfance (3-5 ans) (Figure 1).

Figure 1 | Apports habituels en fer (en mg par jour) provenant de l'alimentation au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par sexe et par âge, Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014



La prise en compte des apports provenant de compléments alimentaires entraîne une hausse des apports moyens de 3 % chez les hommes (10,91 mg/jour) et de 7 % chez les femmes (8,98 g/jour). Les hausses les plus importantes sont observées dans la catégorie des 40-64 ans chez les hommes (+ 6 %) et dans les catégories des 18-39 ans (+ 13 %) et des 40-64 ans (+ 8 %) chez les femmes. La différence entre les hommes et les femmes subsiste lorsque les apports par des compléments alimentaires sont pris en compte (seule la catégorie d'âge la plus jeune ne présente alors plus de différence significative, si l'on se base sur les limites des intervalles de confiance de 95 %) (Figure 2).

Figure 2 | Apports habituels en fer (en mg par jour) provenant des aliments et des compléments alimentaires au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par sexe et par âge, Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014



Les apports habituels en fer issus de l'alimentation augmentent de manière significative avec l'âge :

- les enfants (3-5 ans : 6,74 mg/jour ; 6-9 ans : 7,76 mg/jour) présentent des apports plus faibles que les adolescents (10-13 ans : 8,50 mg/jour ; 14-17 ans : 9,00 mg/jour) ;
- les adolescents ont eux-mêmes des apports plus faibles que les adultes (18-39 ans : 9,77 mg/jour ; 40-64 ans : 9,97 mg/jour).

Ces différences par âge sont observées tant chez les hommes que chez les femmes (Figure 1). Lorsque la consommation de fer est évaluée sur la base des apports par les aliments combinés avec les compléments alimentaires, on observe une hausse de 1-7 % selon les différents groupes d'âges. Les hausses les plus importantes concernent les catégories 18-39 ans (6 %) et 40-64 ans (7 %). De nouveau, on voit que les apports en fer augmentent de manière significative avec l'âge. Cette tendance schéma n'est toutefois observée que chez les hommes. Chez les femmes par contre, seule la consommation habituelle de fer des adultes est significativement différente de celle des enfants et des adolescents (Figure 2).

Il n'y a pas en ce qui concerne les apports en fer issus de l'alimentation, de variations significatives (sur base des limites des intervalles de confiance de 95 %) entre les différentes classes d'IMC. En revanche, on constate bien des différences significatives en fonction du niveau d'éducation : les personnes avec le niveau d'éducation le plus faible (pas de diplôme ou diplôme du primaire/secondaire) présentent des apports en fer significativement plus bas (9,04 mg/jour) que les personnes avec un niveau d'éducation élevé (études supérieures de type court : 9,64 mg/jour ; type long : 9,85 mg/jour). Cette différence semble surtout présente chez les femmes.

Les apports moyens de fer par le biais de l'alimentation sont aussi significativement plus élevés en Flandre (9,92 mg/jour) qu'en Wallonie (8,82 mg/jour). Cela vaut aussi pour les apports moyens en fer issus à la fois des aliments et des complémentaires alimentaires (10,55 contre 9,09 mg/jour).

Enfin, les apports moyens en fer issus de l'alimentation (au sein de la population belge âgée de 15 à 64 ans) étaient significativement plus élevés en 2004 (11,20 mg/jour) qu'en 2014 (10,05 mg/jour). Cette différence est observée aussi bien chez les hommes (12,77 contre 11,17 mg/jour) que chez les femmes (9,67 contre 8,74 mg/jour).

3.2. RECOMMANDATIONS ALIMENTAIRES

3.2.1. Apports de référence de la population

Les apports de référence de la population (ARP) sont définis de manière spécifique aussi bien selon l'âge que selon le sexe. Il n'est pas donc possible de réaliser une comparaison entre la consommation habituelle et les recommandations ARP pour la population dans ensemble; il est possible par contre de le faire de manière séparée pour les hommes et les femmes.

Pour les femmes adultes âgées de 18 à 60 ans, on a opté pour des apports de référence de 15 mg/jour au lieu de 9 mg/jour (Tableau 1), dans la mesure où la majorité des femmes dans cette catégorie d'âge ne se trouve pas en phase de ménopause.

En 2014, en Belgique, 64 % des hommes et 4 % des femmes, entre 3 et 64 ans, présentent des apports habituels en fer issus de l'alimentation, qui répondent aux recommandations ARP. Les femmes sont donc significativement moins nombreuses que les hommes à présenter des apports en fer (par le biais de l'alimentation) qui répondent aux recommandations ARP. Cette différence est observée à partir de la fin de l'enfance (6-9 ans) et augmente fortement à l'âge adulte (Figure 3).

Pour les apports combinés sur base de l'alimentation et des compléments alimentaires, 64 % des hommes et 10 % des femmes entre 3 et 64 ans présentent des apports qui répondent aux recommandations en termes d'apports de référence de la population (ARP). De nouveau, on observe une différence significative en fonction du sexe dès la fin de l'enfance, cette différence augmentant fortement à l'âge adulte (Figure 4).

Lorsque l'on compare les différentes catégories d'âges, le pourcentage de personnes dont les apports habituels en fer via l'alimentation qui répondent aux recommandations en termes d'ARP diminue de manière significative de l'adolescence jusqu'à l'âge adulte chez les femmes, tandis que ce pourcentage augmente fortement à l'âge adulte chez les hommes (Figure 3). Lorsque l'on évalue les apports par les aliments et les compléments alimentaires, on constate la même tendance chez les hommes. Chez les femmes, en revanche, on observe une diminution du pourcentage qui répond aux recommandations en termes d'ARP dès l'adolescence, mais une augmentation à partir de l'âge adulte (Figure 4).

Figure 3 | Proportion de la population (3-64 ans) avec des apports habituels en fer provenant de l'alimentation qui répondent aux recommandation en termes d'apports de référence de la population (ARP), par sexe et par âge, Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014

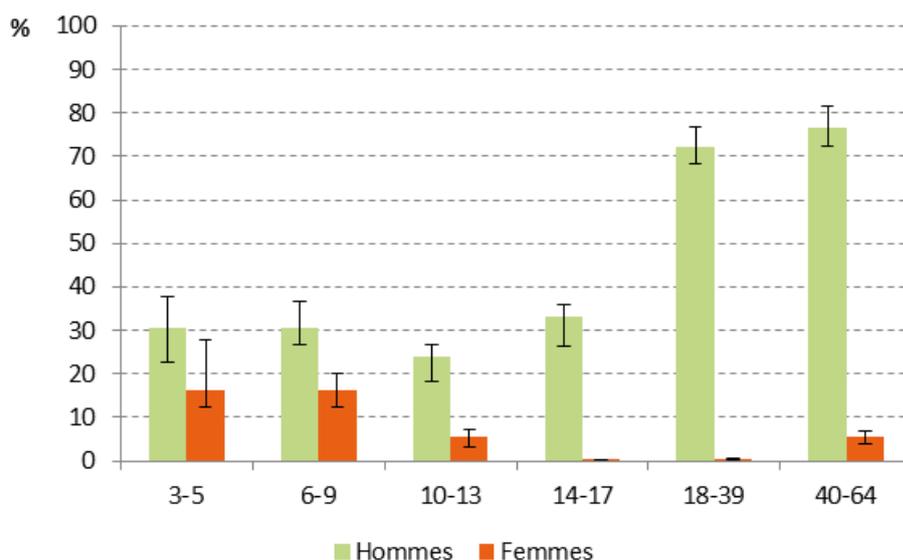
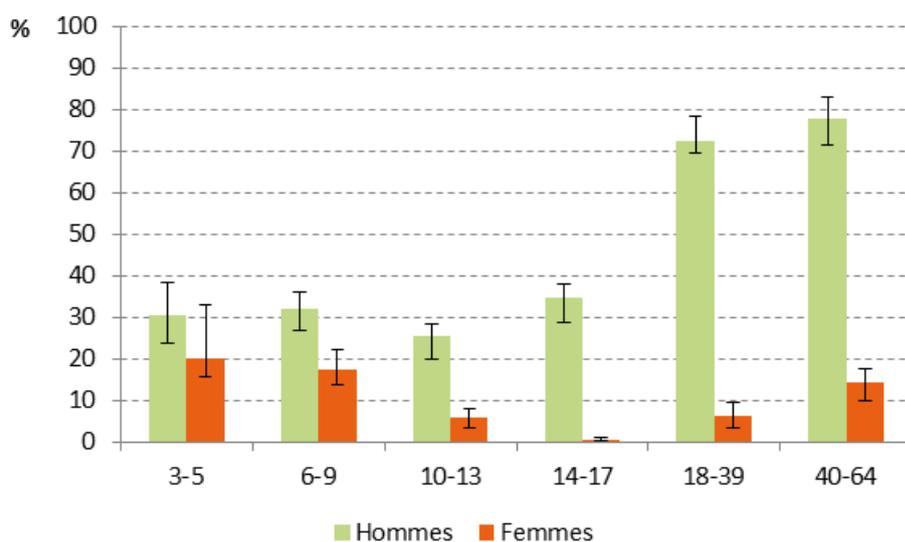


Figure 4 | Proportion de la population (3-64 ans) avec des apports habituels en fer provenant de l'alimentation et des compléments alimentaires qui répondent aux recommandations en termes d'apports de référence de la population (ARP), par sexe et par âge, Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014



Il n'y a pas de différences significatives (sur la base des limites des intervalles de confiance de 95 %) en fonction du niveau d'éducation et de l'IMC en ce qui concerne le pourcentage d'individus qui répond aux recommandations en termes d'ARP pour les apports habituels en fer.

En Flandre, 72 % des hommes et 5 % des femmes présentent des apports moyens en fer via l'alimentation qui couvrent les besoins définis en termes d' ARP. Ces pourcentages sont significativement plus élevés que ceux observés en Wallonie pour les hommes (56 %) et les femmes (3 %).

En 2004, 89 % des hommes et 6 % des femmes, entre 15 et 64 ans, présentaient des apports habituels en fer issus de l'alimentation qui couvrent les besoins définis en termes d'ARP. Ces pourcentages sont significativement plus élevés que ceux observés en 2014 : 72% pour les hommes et 3% pour les femmes.

3.2.2. Besoins moyens

Les besoins moyens (BM) permettent de mieux évaluer quel groupe de la population présente un risque accru d'apports insuffisants en fer. C'est pourquoi cette étude se penche également sur le pourcentage de personnes dont la consommation habituelle de fer est inférieure à la recommandation en termes de BM. Les besoins moyens sont définis de manière spécifique aussi bien selon l'âge que selon le sexe ; il n'est donc pas possible de réaliser une comparaison entre la consommation habituelle moyenne et la norme BM pour la population dans sa globalité. Il est possible par contre de réaliser des comparaisons pour les hommes et les femmes séparément. Par ailleurs, pour les femmes adultes, on a opté pour des besoins moyens de 7 mg/jour au lieu de 6 mg/jour (Tableau 2), dans la mesure où la majorité des femmes dans cette catégorie d'âge ne se trouve pas en phase de ménopause.

En 2014, en Belgique, 8 % des hommes et 26 % des femmes ont des apports habituels en fer issus de l'alimentation qui sont inférieurs aux BM, ce qui pourrait être un signe d'apports insuffisants en fer. Les femmes sont significativement plus nombreuses que les hommes à avoir des apports en fer issus de l'alimentation qui sont inférieurs aux BM. Cette différence est observée dès la fin de l'enfance (6-9 ans), au début de l'adolescence (10-14 ans) et à l'âge adulte (18-64 ans) (Figure 5).

Pour les apports en fer issus à la fois de l'alimentation et des compléments alimentaires, 9 % des hommes et 26 % des femmes entre 3 et 64 ans présentent des apports habituels en fer qui sont inférieurs aux BM. De nouveau, les femmes sont plus nombreuses que les hommes à avoir des apports inférieurs à la norme et ce, dès la fin de l'enfance (6-9 ans) et jusqu'à l'âge adulte (18-39 ans) (Figure 6).

Lorsque l'on compare les différentes catégories d'âges, le pourcentage de personnes dont les apports en fer sont inférieurs aux BM augmente chez les hommes et chez les femmes à partir de la petite enfance (3-5

ans), atteint un pic à la fin de l'enfance (6-9 ans) et diminue à partir de l'adolescence, jusqu'à l'âge adulte (Figures 5 et 6).

Figure 5 | Proportion de la population (3-64 ans) avec des apports habituels en fer provenant de l'alimentation en dessous des Besoins Moyens (BM), par sexe et par âge, Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014

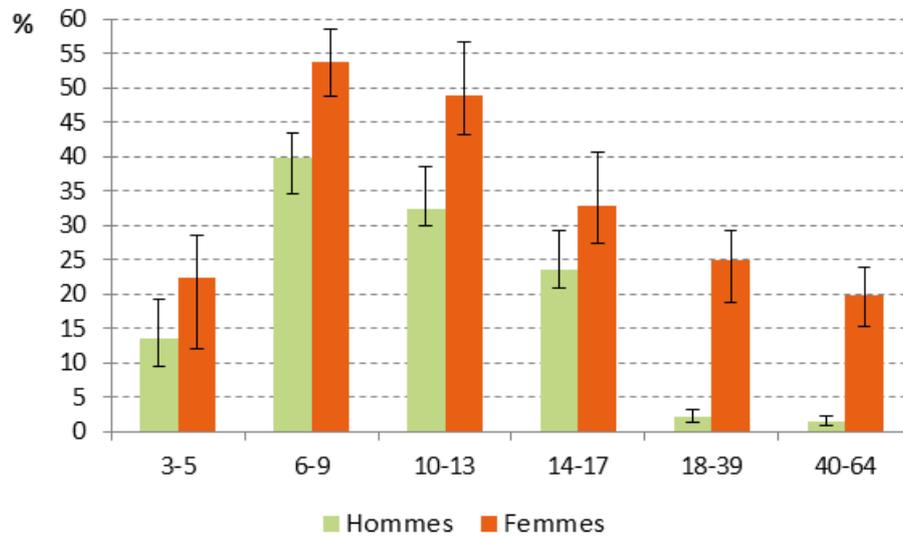
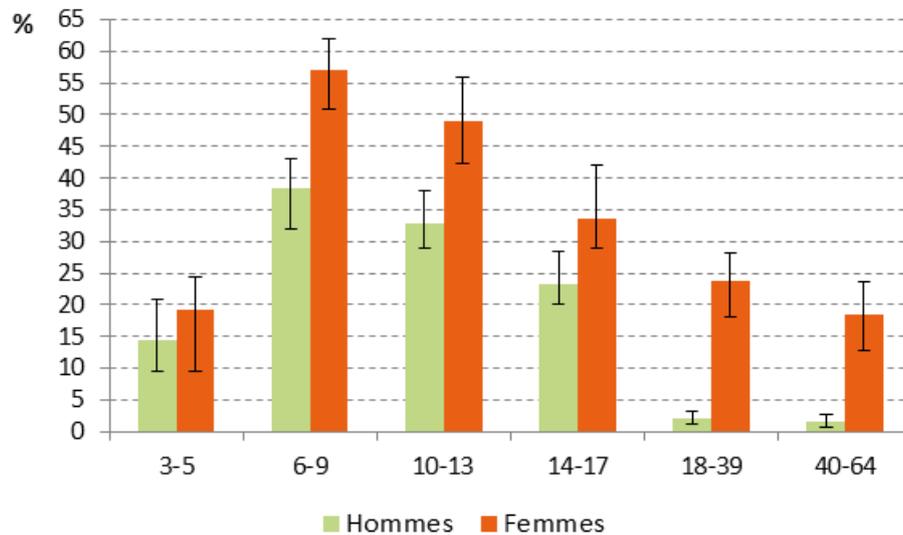


Figure 6 | Proportion de la population (3-64 ans) avec des apports habituels en fer provenant de l'alimentation et des compléments alimentaires qui sont en dessous des Besoins Moyens (BM), par sexe et par âge, Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014



Le pourcentage d'individus n'atteignant pas les BM en ce qui concerne les apports habituels en fer ne varie pas de manière significative (sur la base des limites des intervalles de confiance de 95 %) en fonction de l'IMC.

Le pourcentage de femmes n'atteignant pas les BM en ce qui concerne les apports habituels en fer est significativement plus faible chez celles avec un niveau d'éducation le plus élevé (21 %) que chez celles avec le niveau d'éducation le plus faible (34 %).

Par ailleurs, on observe de nouveau des pourcentages significativement plus élevés en Wallonie qu'en Flandre, aussi bien chez les hommes (11 % contre 6 %) que chez les femmes (37 % contre 22 %). Enfin, on

observe une différence faible mais significative chez les hommes entre 2014 (3 %) et 2004 (1 %) ; ce qui n'est pas le cas chez les femmes.

3.2.3. Apport maximal tolérable

Moins de 0,05 % de la population (3-64 ans) présente des apports en fer issus de l'alimentation qui sont supérieurs à l'apport maximal tolérable (AMT). Quand on prend en compte les apports en fer issus d'aliments combinés avec des compléments alimentaires, 0,17 % des hommes (3-64 ans) et 0,22 % des femmes (3-64 ans) ont des apports en fer supérieurs à l'AMT. Le pourcentage le plus élevé est observé chez les 40-64 ans pour les hommes (0,43 %) et chez les 18-39 ans pour les femmes (0,53 %).

3.3. SOURCES DE FER

En Belgique en 2014, les deux groupes d'aliments « céréales et produits céréaliers » et « viande, produits dérivés et végétariens » constituent les principales sources de fer, avec des contributions moyennes respectives de 25,1 % et 19,3 %. Pour le reste, les groupes alimentaires « légumes » (9,2 %), « sucre et confiseries » (8,1 %) et « boissons non alcoolisées » (6,4 %) contribuent également de manière substantielle aux apports totaux en fer. Les compléments alimentaires n'y contribuent pour leur part qu'à raison de 2,6 % (Tableau 4).

Voir la section avec les tableaux pour savoir dans quelle mesure (en pourcent) chaque groupe d'aliments contribue aux apports totaux en fer, avec une ventilation selon le sexe, l'âge, l'IMC, le niveau d'éducation, le lieu de résidence et l'année d'enquête (2004 ou 2014).

Tableau 4 | Contribution des différents groupes d'aliments à l'apport quotidien en fer au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014

Groupes d'aliments	Contribution moyenne à l'apport en fer (%)	Intervalle de confiance à 95 %
Pommes de terre et autres tubercules	4,7	(4,3-5,0)
Légumes	9,2	(8,6-9,7)
Légumineuses	0,5	(0,3-0,8)
Fruits	4,1	(3,7-4,4)
Produits laitiers et substituts	3,2	(2,9-3,4)
Céréales et produits céréaliers	25,1	(24,2-26,0)
Viande, produits dérivés et végétariens	19,3	(18,3-20,2)
Poisson et crustacés	2,4	(2,0-2,9)
Œufs et produits dérivés	2,1	(1,8-2,4)
Matières grasses et huile	0,1	(0,1-0,1)
Sucre et confiseries	8,1	(7,4-8,8)
Pâtisseries et biscuits sucrés	5,2	(4,8-5,7)
Boissons non alcoolisées	6,4	(5,9-6,9)
Boissons alcoolisées	3,5	(3,0-4,0)
Condiments, sauces, épices	1,7	(1,4-1,9)
Bouillon	0,1	(0,1-0,1)
Divers*	0,4	(0,2-0,5)
Snacks**	1,4	(1,2-1,6)
Compléments alimentaires	2,6	(1,9-3,2)

Source: Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014

Pourcentages pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

* Certains produits végétariens, substituts de repas, produits diététiques.

** Chips, biscuits salés, apéritifs.

Voici un résumé des principales différences significatives :

- La contribution des fruits, des légumes et des compléments alimentaires à l'apport totale en fer est plus élevée chez les femmes que chez les hommes, tandis que ces derniers puisent davantage leurs apports en fer dans la viande et les produits dérivés.
- Les jeunes enfants (3-5 ans) présentent une très forte contribution des produits laitiers et de substitution dans leurs apports totaux en fer (8 %) en comparaison avec les catégories plus âgées (3-5 % selon l'âge). Par ailleurs, la contribution des fruits aux apports en fer est plus élevée chez les enfants (3-9 ans) que chez les adolescents (10-17 ans). Par rapport aux enfants et aux adolescents, les adultes (18-64 ans) trouvent leurs apports en fer plus souvent dans des légumes et de la viande, mais moins dans du sucre et des friandises. La contribution en fer des boissons non alcoolisées est

plus élevée chez les adultes plus âgés (40-64 ans) (10 %) que dans les catégories plus jeunes (2-5 % selon l'âge). Les plus jeunes tirent plus souvent leurs apports en fer des céréales que les adultes plus âgés.

- La contribution des fruits au total des apports en fer est plus élevée chez les personnes présentant un poids « normal » que chez les personnes souffrant d'obésité, tandis que ces dernières puisent davantage leur fer dans la viande et les boissons non alcoolisées que les personnes présentant un poids « normal ».
- Les personnes ayant suivi un enseignement supérieur de type court ou long présentent une contribution plus élevée des fruits dans leurs apports totaux en fer que les personnes avec le niveau d'éducation le plus faible. Ces mêmes personnes (les plus qualifiées) puisent moins leur fer dans la viande et les produits dérivés que les personnes avec un faible niveau d'éducation.
- La contribution des fruits, des légumes, du sucre et des friandises aux apports totaux en fer est plus élevée en 2014 qu'en 2004, tandis que la part des pommes de terre et autres tubercules a diminué par rapport à 2004.

4. DISCUSSION

Le fer est un oligoélément essentiel pour le transport de l'oxygène dans le sang et pour le métabolisme. On le trouve dans des produits d'origine animale comme la viande et la charcuterie et dans des produits d'origine végétale comme le pain et les légumes.

Les apports de référence de la population (ARP)⁶ s'établissent à 8-15 mg/jour pour les enfants et les adolescents (selon l'âge et le sexe), à 9 mg/jour pour les hommes adultes et à 9-15 mg pour les femmes adultes (selon le statut par rapport à la ménopause). Les besoins moyen (BM)⁷ s'établissent à 5-8 mg/jour pour les enfants et les adolescents (selon l'âge et le sexe), à 6 mg/jour pour les hommes adultes et à 6-7 mg/jour pour les femmes adultes (selon le statut par rapport à la ménopause). Par ailleurs, il existe également pour le fer un apport maximal tolérable (AMT)⁸, fixé à 40 mg/jour pour les personnes de moins de 14 ans et à 45 mg/jour pour les personnes de plus de 14 ans.

4.1. RÉSULTATS GÉNÉRAUX AU NIVEAU DE LA POPULATION

Les données récoltées dans le cadre de l'Enquête de Consommation Alimentaire 2014-2015 (ECA2014-15) ont été analysées dans le but d'évaluer les apports habituels en fer par le biais de l'alimentation seule d'une part et de l'apport combiné de l'alimentation et des compléments alimentaires d'autre part. Ces données portent sur la population belge âgée de 3 à 64 ans.

En 2014 en Belgique, les apports alimentaires habituels moyens en fer sont de 9,48 mg/jour parmi les 3-64 ans. Lorsque l'on inclut également les apports dus à des compléments alimentaires, les apports moyens augmentent seulement de 5 % pour passer à 9,94 mg/jour.

64 % des hommes et seulement 4 % des femmes (10 % si l'on prend en compte les compléments alimentaires) de 3 à 64 ans présentent des apports habituels en fer issus de l'alimentation qui sont conformes aux apports de référence de la population. Par ailleurs, seulement 8 % des hommes et 26 % des femmes, présentent des apports en fer issus de l'alimentation qui sont inférieurs aux besoins moyens, ce qui peut être un signe d'apports insuffisants en fer.

Moins de 0,05 % de la population belge (3-64 ans) présente en 2014 une consommation de fer issu de l'alimentation supérieure à l'apport maximal tolérable (AMT). Lorsque l'on analyse les apports combinés par le biais de l'alimentation et des compléments alimentaires, 0,43 % des hommes dans la catégorie des 40-64 ans et 0,53 % des femmes dans la catégorie des 18-39 ans ont une consommation habituelle de fer supérieure à l'AMT. Cela signifie que la prise de compléments alimentaires par les adultes entraîne un risque léger, mais pas inexistant, d'apports excessifs en fer. C'est pourquoi il est conseillé d'être prudent avec les compléments de fer à doses élevées (ou d'autres compléments contenant du fer) et de respecter la dose journalière recommandée pour ces compléments.

En ce qui concerne les femmes chez qui l'on constate une carence en fer clinique, la prise éventuelle de compléments de fer doit faire l'objet d'un accompagnement médical et doit être limitée dans le temps. Les hommes consommant des compléments alimentaires qui contiennent notamment du fer tout en mangeant beaucoup de viande doivent également veiller à ne pas consommer trop de fer. Un excès de fer - tant en aigu que de manière chronique - peut en effet entraîner des problèmes de santé comme une dégradation du foie, des intestins et du cœur. Par ailleurs, les personnes souffrant de la maladie héréditaire appelée « hémochromatose » peuvent souffrir d'un excès de fer. Un tel excès est aussi et surtout dangereux pour les enfants jusqu'à 6 ans (7).

Les résultats de l'ECA2014-15 nous donnent également des informations sur les principales sources alimentaires de fer parmi la population belge (3-64 ans). Conformément à d'autres études européennes

⁶ Les ARP sont les apports jugés suffisants pour répondre aux besoins de presque tous les individus en bonne santé (97,5 %) au sein d'un groupe déterminé de la population.

⁷ Les BM sont les apports jugés suffisants pour répondre aux besoins de la moitié des individus en bonne santé au sein d'un groupe déterminé de la population. Les besoins moyens permettent de mieux évaluer quel groupe de la population présente un risque accru d'apports insuffisants en fer (10;11).

⁸ L'AMT est le niveau de consommation maximal auquel, selon les données actuellement disponibles, aucun effet néfaste n'est observé ou à prévoir.

(16;17), il apparaît que les groupes des « céréales et produits céréaliers » (25 %), des « viande, produits dérivés et végétariens » (19 %), des « légumes » (9 %), des « sucre et confiseries » (8 %) et des « boissons non alcoolisées » (6 %) constituent d'importantes sources alimentaires de fer. On observe plus spécifiquement que le pain, la viande, les pommes de terre et les céréales pour petit-déjeuner sont, dans l'ordre décroissant, les principales sources de fer chez les personnes de plus de 15 ans. Une étude menée auprès des jeunes enfants flamands a montré que le pain, la viande et la charcuterie, les céréales pour petit-déjeuner et les snacks salés constituent leurs principales sources de fer (18). Chez les adolescents européens, y compris les flamands, il s'agit de la viande, du pain et du pain d'épices (19). Chez les jeunes femmes flamandes (18-39 ans), les produits céréaliers, la viande, la charcuterie et les légumes constituent les principales sources de fer (20).

Les compléments alimentaires représentent une contribution en fer de 3 % en comparaison avec tous les autres groupes d'aliments. Ce sont essentiellement les jeunes adultes (18-39 ans), notamment les femmes, qui semblent prendre des compléments alimentaires contenant entre autres du fer (voir le chapitre « Alimentation enrichie et compléments alimentaires »). La prise en compte des apports en fer issus de compléments alimentaires entraîne surtout une hausse significative des apports habituels en fer chez les femmes adultes (hommes : 2 à 6 % ; femmes : 8 à 13 %).

4.2. DIFFÉRENCES SELON L'ÂGE ET LE SEXE

Les apports habituels en fer issu de l'alimentation s'élève en Belgique à 6,74 mg/jour chez les enfants de 3-5 ans et à 7,76 mg/jour chez les 6-9 ans. Ces apports sont similaires à ceux observés au Danemark, chez les jeunes enfants aux Pays-Bas et chez les jeunes enfants flamands en Belgique en 2008, mais ils sont inférieurs aux apports moyens dans la plupart des autres pays européens (8,1-10,1 mg/jour) (21)⁹.

L'ECA2014-15 montre chez les 3-5 ans que 14 % des garçons et 22 % des filles ont des apports habituels en fer issus de l'alimentation qui sont inférieurs aux besoins moyens ; ces pourcentages atteignent 40 % chez les garçons et 54 % chez les filles de 6-9 ans.

Pour les adolescents, les apports habituels en fer par le biais de l'alimentation s'élève en Belgique à 8,50 mg/jour chez les 10-13 ans et à 9,00 mg/jour chez les 14-17 ans. Ces résultats sont très comparables aux chiffres obtenus au Danemark et en Angleterre, ainsi qu'aux Pays-Bas pour les filles (21). Par contre, les apports habituels en fer issus de l'alimentation sont plus élevés dans la plupart des autres pays européens (10,1-18,6 mg/jour) (21)⁶.

L'ECA2014-15 montre chez les 10-13 ans que 33 % des garçons et 49 % des filles ont des apports habituels en fer issus de l'alimentation qui sont inférieurs aux besoins moyens ; ces pourcentages baissent à 24 % chez les garçons et 33 % chez les filles de 14-17 ans.

On peut en déduire que les apports habituels en fer par le biais des aliments peuvent encore être améliorés chez les enfants et les adolescents, d'autant plus qu'ils ont des besoins plus élevés en raison de leur croissance et de leur développement.

L'ECA2014-15 montre pour les adultes, que les apports habituels en fer issu de l'alimentation s'élèvent à 9,77 mg/jour chez les 18-39 ans et à 9,97 mg/jour chez les 40-64 ans. Les apports observés chez les femmes sont très similaires aux données récoltées au Danemark et en Angleterre, mais sont inférieurs à ceux d'autres pays européens (10,5-13,9 mg/jour), notamment des Pays-Bas (21). Une étude flamande menée auprès de jeunes femmes adultes (18-39 ans) avait également relevé des apports plus élevés (10,6 mg/jour) (20)⁶. Pour les hommes, les apports habituels en fer sont semblables à ceux observés dans d'autres pays européens (21).

Il ressort de l'ECA2014-15 que seulement 1-2 % des hommes présentent des apports en fer via l'alimentation qui sont inférieurs aux besoins moyens, un taux qui grimpe à 20-25 % pour les femmes. En d'autres

⁹ Il est important de préciser que la comparaison avec d'autres enquêtes de consommation alimentaire doit être effectuée avec la prudence requise, dans la mesure où les méthodes de mesures, les techniques d'analyse, les catégories d'âges et les tables de composition des aliments utilisés diffèrent, ce qui peut avoir une influence sur les valeurs habituelles des apports en micronutriments. En outre, il est difficile de comparer le caractère approprié de la consommation de micronutriments entre les pays européens car non seulement les méthodes de mesure et les techniques d'analyse peuvent varier, mais aussi les recommandations alimentaires formulées dans un pays.

termes, les apports habituels en fer issus de l'alimentation peuvent encore être nettement améliorés chez les femmes adultes.

On constate chez les adolescents et les adultes, mais aussi chez les jeunes enfants (3-5 ans), que les hommes présentent une consommation habituelle de fer par le biais de l'alimentation plus élevée que les femmes. Cette différence est souvent rapportée dans la littérature (16;22-24), mais doit toujours être replacée dans son contexte. En effet, d'autres études démontrent que si l'on tient compte de l'apport énergétique total (avec ou sans les apports lié à la consommation d'alcool), la différence en fonction du sexe disparaît (18) ou même que les femmes ont des apports en fer légèrement supérieurs à ceux des hommes (22). Il se pourrait que les femmes consomment davantage que les hommes des aliments plus riches sur le plan nutritionnel, contenant donc notamment du fer. Néanmoins, les femmes sont clairement plus nombreuses que les hommes à présenter une consommation habituelle de fer inférieure aux recommandations alimentaires spécifiques à l'âge et au sexe, et ce dès l'âge de 6 ans. En résumé, ce sont les femmes qui risquent le plus de présenter une consommation de fer insuffisante, et ce dès la fin de l'enfance jusqu'à l'âge adulte, tandis que les hommes risquent le plus souvent de ne pas avoir d'apports suffisants en fer pendant l'enfance et l'adolescence.

Une étude précédente a constaté que certains facteurs pouvaient réduire la prévalence de l'anémie due à une carence en fer chez les femmes. Il s'agit par exemple de la consommation d'aliments enrichis en fer (par ex. des céréales enrichies), de la prise d'un moyen de contraception par voie orale (diminue la perte de sang pendant les menstruations) et de la prise de compléments de fer pendant la grossesse (25). Un quart des femmes belges risque en 2014 de présenter des apports insuffisants en fer, il est essentiel d'investir non seulement dans l'éducation alimentaire, mais aussi dans la recherche sur l'efficacité d'éventuelles stratégies de prévention et d'interventions basées sur les facteurs cités ci-dessus.

4.3. DIFFÉRENCES ENTRE LES SOUS-GROUPES DE POPULATION

Outre l'analyse de la consommation habituelle tant chez les adultes que chez les enfants et les adolescents, la prise en compte de différents sous-groupes de population (sur la base du niveau d'éducation, de l'IMC, du lieu de résidence et de l'année de l'enquête) constitue également une importante plus-value de l'ECA2014-15. Cela permet en effet de comparer la consommation habituelle de fer entre ces différents groupes.

Les résultats de l'ECA2014-15 montrent que les apports habituels en fer sont moins élevés chez les personnes avec le niveau d'éducation le plus faible (9,04 mg/jour) que chez les personnes ayant suivi des études supérieures (de type court : 9,64 mg/jour ; type long : 9,85 mg/jour). Ces observations ont conformes à ce que est mentionné dans littérature (26) mais aussi à ce qui avait déjà été observé en Belgique en 2004 (27).

Ce sont surtout les femmes avec un faible niveau d'éducation qui présentent un risque accru de développer une carence en fer, étant donné qu'elles ont plus souvent des apports habituels en fer qui sont inférieurs aux besoins moyens. Cette différence selon le niveau d'éducation peut s'expliquer en partie par une consommation plus faible de fruits et de légumes par les personnes avec un faible niveau d'éducation (voir les chapitres « Légumes » et « Fruits »). Bien que ces personnes mangent davantage de viande que elles qui ont un niveau d'éducation plus élevé (environ 21 g/jour en plus), elles opteront plus souvent pour des préparations à base de viande peu équilibrées dont la composition est moins riche sur le plan nutritionnel (voir le chapitre « Viande, poisson, œufs et substituts »). Inversement, les personnes avec un niveau d'éducation plus élevé sont davantage conscientes de l'effet potentiel de leurs choix alimentaires sur leur santé (26). Une bonne information et une éducation à propos d'un régime alimentaire équilibré, varié, bon et malgré tout abordable permettraient d'améliorer les apports en fer chez les personnes avec un faible niveau d'éducation.

Les apports habituels en fer issus de l'alimentation sont moins élevés en Wallonie (8,82 mg/jour) qu'en Flandre (9,92 mg/jour). Il y a donc plus de femmes et d'hommes dont la consommation de fer est inférieure aux recommandations alimentaires en Wallonie qu'en Flandre. Cela peut s'expliquer en partie par le fait que les personnes résidant en Wallonie mangent moins de pain, de biscottes et de céréales pour petit-déjeuner (126 g/jour), qui sont aussi d'importantes sources de fer, que les habitants de Flandre (155 g/jour). Cette différence régionale n'avait cependant pas été observée en 2004.

Enfin, il apparaît que les 15-64 ans ont des apports plus faibles en fer issu de l'alimentation en 2014 (10,05 mg/jour) qu'en 2004 (11,20 mg/jour). Il y a donc plus de femmes et d'hommes dont la consommation habituelle de fer est inférieure aux recommandations alimentaires en 2014 qu'en 2004. Cela peut s'expliquer en partie par le fait que les 15-64 ans mangent un peu moins de pain, de biscottes et de céréales pour petit-déjeuner en 2014 (142 g/jour) qu'en 2004 (173 g/jour).

4.4. LIMITES MÉTHODOLOGIQUES

En termes absolus, l'estimation des apports en fer dans cette enquête doit être interprétée avec la prudence nécessaire. En effet, la fourniture d'informations incorrectes ou incomplètes par les participants, peut constituer une source de biais. Malgré une procédure standardisée lors de la collecte des données, il se peut toujours que des participants ne donnent pas une description complète ou précise de ce qu'ils ont mangé et bu le jour précédent l'interview. Cela donne principalement lieu à une sous-estimation de l'apport énergétique ainsi que de l'apport en macronutriments et micronutriments (28).

Dans l'ECA2014-15, 24 % des participants peuvent être considérés comme des « sous-rapporteurs » pour avoir sous-estimé leurs apports énergétiques (voir le chapitre « Énergie »). Ce pourcentage relativement élevé peut être vu comme une source de légère sous-estimation des apports habituels en micronutriments. Toutefois, le degré de sous-estimation n'est pas nécessairement identique pour les différents micronutriments, dans la mesure où c'est surtout la consommation d'aliments « mauvais pour la santé » comme les biscuits, le sucre et les lipides qui est sous-estimée, et moins la consommation d'aliments « sains » comme le poisson, les fruits et les légumes (29). Il ressort d'un tableau récapitulatif que l'exclusion des personnes sous-estimant leur consommation entraîne une augmentation de 8% des estimations en ce qui concerne les apports moyens en fer (21).

Outre le fait que les données relatives aux estimations des apports alimentaires soient basées sur des données de consommation rapportées, elles sont également calculées sur la base de tables de composition des aliments (Nubel et NEVO), qui présentent également de marges d'erreur. En d'autres termes, dans ces tables, des valeurs fixes de nutriments sont associées aux aliments ; il s'agit souvent de la moyenne ou de la médiane calculées sur base de plusieurs aliments spécifiques (marques) au sein de la même catégorie d'aliments. Afin de pouvoir effectuer une bonne estimation des apports en fer, il est également important qu'il y ait le moins d'informations manquantes possible dans les tableaux relatifs aux nutriments à propos de la teneur en fer des aliments (y compris celle des aliments enrichis, comme les céréales pour petit-déjeuner).

Enfin, il est possible qu'une personne présentant une consommation de fer structurellement inférieure aux ARP ou aux BM (pour une longue période), ne souffre pas automatiquement d'une carence. Les chances sont réelles que cette personne fasse partie des 97,5 % ou des 50 % de la population pouvant se contenter de moins de fer en termes d'apport. C'est pourquoi une carence actuelle en fer ne peut jamais être démontrée sans un contrôle du taux d'hémoglobine (surtout pour le fer fonctionnel), de la ferritine (stockage du fer) et de l'hepcidine sanguine (en tant que marqueur inflammatoire – mesure biochimique) (8). Cependant, pour des raisons budgétaires et pratiques, il n'a pas été possible d'effectuer de telles mesures pendant l'ECA2014-15 ; les résultats obtenus par le biais des rappels de consommation alimentaire de 24 heures sont donc indicatifs et doivent être interprétés avec la prudence nécessaire.

4.5. CONCLUSION

On peut dire de manière générale que la consommation habituelle de fer par le biais de l'alimentation parmi la population belge en 2014 peut être améliorée. Bien que 64 % des hommes (respectent les apports de référence de la population, seulement 4 % des femmes sont dans ce cas. En outre, 26% des femmes présentent des apports plus faibles que le besoin moyen (contre 8% seulement chez les hommes)). En effet, les femmes ont des besoins en fer plus élevés que les hommes, ce qui accroît le risque d'apports insuffisants chez elles.

En comparaison avec les données de l'enquête de consommation alimentaire de 2004, nous constatons également une évolution négative des apports en fer par l'alimentation chez les 15-64 ans. Il est dès lors conseillé, au niveau de la population, de formuler de bons conseils alimentaires et de promouvoir une alimentation équilibrée et variée, comportant de nombreuses propriétés nutritionnelles comme une teneur appropriée en fer. Ainsi, on peut accroître les apports habituels en fer en consommant davantage de pro-

duits céréaliers complets en remplacement du pain blanc, des pâtes blanches ou du riz blanc. La variation des types de viande consommés et la consommation de viande riche en fer peut également s'avérer bénéfique, alors qu'il sera préférable d'éviter les types de viande préparés et travaillés. À défaut de viande ou de poisson au menu, des produits de substitution de la viande (œuf, tofu, seitan) ou des légumineuses (lentilles, haricots rouges, pois chiches) peuvent également être consommés. Par ailleurs, il est important de manger suffisamment de légumes chaque jour, surtout des légumes verts comme le poireau et le brocoli, qui présentent une teneur élevée en fer. Bien que les fruits contiennent un peu moins de fer que les légumes, ils sont également une source de vitamine C, qui aide le corps à mieux assimiler le fer. Enfin, il est préférable de ne pas boire de trop grandes quantités de café ou de thé pendant le repas, car ces boissons peuvent entraver l'absorption du fer.

Sur le plan de la santé publique, il est important d'identifier les sous-groupes risquant de développer une carence en fer : ce sont principalement les enfants et les adolescents (les filles plus que les garçons), les femmes adultes en âge de procréer, les personnes avec un faible niveau d'éducation et les personnes qui résident en Wallonie qui présentent un risque accru d'apports insuffisants en fer. Pour ces groupes spécifiques, l'administration de compléments de fer n'est recommandée qu'en cas de manifestations cliniques (8). À cet égard, il est préférable d'assurer un accompagnement médical et de limiter cette consommation dans le temps (surtout en cas de doses élevées de compléments de fer).

La littérature récente ne fait plus part de l'ancienne tendance à administrer systématiquement des compléments de fer aux femmes enceintes (8).

En cas de prise de compléments alimentaires, les apports journaliers totaux en fer par le biais de l'alimentation et des compléments ne peuvent jamais dépasser les apports de référence de la population. Étant donné que 0,5 % de la population adulte belge présente un risque de consommation excessive de fer en cas de prise de compléments alimentaires, une telle consommation n'est pas sans risque. Enfin, l'enrichissement en fer de certains aliments à l'attention d'un groupe-cible déterminé (par ex. dans la nourriture pour enfants ou pour nourrissons, dans les aliments répondant à certains besoins médicaux) pourrait contribuer à prévenir d'éventuelles carences en fer, à condition de mettre en place à cette fin une politique stratégique basée sur des preuves scientifiques et, dans un premier temps, d'investir dans une éducation alimentaire efficace (30).

5. TABLEAUX

Tableau 1	Recommandations concernant les apports de référence de la population (ARP) pour le fer (en mg par jour), par sexe et par âge, Conseil Supérieur de la Santé, Belgique, 2015	1306
Tableau 2	Recommandations concernant les besoins moyens (BM) en fer (mg par jour), par sexe et par âge, EFSA, 2015	1307
Tableau 3	Recommandations concernant l'apport maximal tolérable (AMT) pour les apports en fer (mg par jour), par sexe et par âge, Conseil Supérieur de la Santé, Belgique, 2015	1307
Tableau 4	Contribution des différents groupes d'aliments à l'apport quotidien en fer au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014	1315
Tableau 5	Apports habituels en fer (en mg par jour) provenant de l'alimentation, au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	1324
Tableau 6	Apports habituels en fer (en mg par jour) provenant de l'alimentation, au sein de la population <u>masculine</u> âgée de 3 à 64 ans, Belgique	1325
Tableau 7	Apports habituels en fer (en mg par jour) provenant de l'alimentation, au sein de la population <u>fémminine</u> âgée de 3 à 64 ans, Belgique	1326
Tableau 8	Apports habituels en fer (en mg par jour) provenant de l'alimentation et des compléments alimentaires, au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par sexe et par âge, Belgique, 2014	1327
Tableau 9	Apports habituels en fer (en mg par jour) provenant de l'alimentation et des compléments alimentaires, au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014	1328
Tableau 10	Contribution moyenne des pommes de terre et autres tubercules à l'apport en fer total (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	1329
Tableau 11	Contribution moyenne des légumes à l'apport en fer total (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	1330
Tableau 12	Contribution moyenne des légumineuses à l'apport en fer total (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	1331
Tableau 13	Contribution moyenne des fruits à l'apport en fer total (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	1332
Tableau 14	Contribution moyenne des produits laitiers et substituts à l'apport en fer total (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	1333
Tableau 15	Contribution moyenne des céréales et produits céréaliers à l'apport en fer total (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	1334
Tableau 16	Contribution moyenne de la viande, des préparations à base de viande et des produits de substitution à l'apport en fer total (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	1335
Tableau 17	Contribution moyenne du poisson, des préparations à base de poisson, des coquillages et des crustacés à l'apport en fer total (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	1336

Tableau 18 Contribution moyenne des œufs et produits dérivés à l'apport en fer total (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique.	1337
Tableau 19 Contribution moyenne des matières grasses et des huiles à l'apport en fer total (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique.	1338
Tableau 20 Contribution moyenne du sucre et des confiseries à l'apport en fer total (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique.	1339
Tableau 21 Contribution moyenne des pâtisseries et biscuits sucrés à l'apport en fer total (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique.	1340
Tableau 22 Contribution moyenne des boissons non alcoolisées à l'apport en fer total (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique.	1341
Tableau 23 Contribution moyenne des boissons alcoolisées à l'apport en fer total (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique.	1342
Tableau 24 Contribution moyenne des condiments, sauces et épices à l'apport en fer total (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014.	1343
Tableau 25 Contribution moyenne du bouillon à l'apport en fer total (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014.	1344
Tableau 26 Contribution moyenne des produits divers (certains produits végétariens, substituts de repas, produits diététiques) à l'apport en fer total (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014.	1345
Tableau 27 Contribution moyenne des chips, biscuits salés et apéritifs à l'apport en fer total (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014.	1346
Tableau 28 Contribution moyenne des suppléments alimentaires à l'apport en fer total (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014.	1347

Tableau 5 | Apports habituels en fer (en mg par jour) provenant de l'alimentation, au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

		Moyenne	IC 95 % Moyenne	P5	P50	P95	P97,5	n = N
SEXE	Hommes	10,64	(10,40-10,92)	6,12	10,29	16,34	17,78	1548
	Femmes	8,36	(8,17-8,61)	5,18	8,20	12,10	12,95	1598
AGE	3-5	6,74	(6,51-7,19)	3,90	6,51	10,40	11,33	454
	6-9	7,76	(7,54-8,04)	4,57	7,50	11,83	12,86	538
	10-13	8,50	(8,24-8,79)	5,07	8,23	12,86	13,96	449
	14-17	9,00	(8,71-9,27)	5,40	8,71	13,56	14,69	479
	18-39	9,77	(9,47-10,06)	5,90	9,47	14,66	15,88	620
	40-64	9,97	(9,74-10,33)	6,04	9,67	14,92	16,16	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	9,69	(9,35-10,10)	5,65	9,42	14,61	15,80	1970
	Surpoids	9,42	(9,28-9,90)	5,28	9,11	14,59	15,87	619
	Obésité	8,96	(8,95-9,81)	5,13	8,57	14,12	15,51	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	9,04	(8,81-9,30)	5,29	8,76	13,72	14,87	1290
	Supérieur de type court	9,64	(9,39-10,03)	5,60	9,27	14,92	16,32	885
	Supérieur de type long	9,85	(9,49-10,43)	5,63	9,58	14,99	16,23	916
REGION*	Flandre	9,92	(9,72-10,15)	5,81	9,66	14,96	16,17	1766
	Wallonie	8,82	(8,50-9,01)	4,99	8,46	13,84	15,16	1126
TOTAL		9,48	(9,30-9,75)	5,49	9,19	14,46	15,70	3146
ANNEE**	2004	11,20	(11,13-11,66)	6,82	10,88	16,69	18,04	1867
	2014	10,05	(10,01-10,69)	6,01	9,74	15,13	16,39	1599

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-15, Belgique.

Moyenne et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant un apport positif en fer au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

** La comparaison entre années comprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 6 | Apports habituels en fer (en mg par jour) provenant de l'alimentation, au sein de la population masculine âgée de 3 à 64 ans, Belgique

		Moyenne	IC 95 % Moyenne	P5	P50	P95	P97,5	% qui satisfait les ARP	% < BM	% > AMT	n = N
AGE	3-5	7,18	(6,80-7,59)	4,26	6,90	11,02	12,03	30	14	0	230
	6-9	8,09	(7,85-8,31)	4,84	7,80	12,34	13,45	31	40	0	279
	10-13	9,40	(9,05-9,58)	5,71	9,07	14,18	15,42	24	33	0	210
	14-17	10,11	(9,77-10,31)	6,18	9,76	15,20	16,51	33	24	0	240
	18-39	10,95	(10,68-11,31)	6,71	10,59	16,44	17,86	72	2	0	305
	40-64	11,35	(11,03-11,75)	6,97	10,98	17,01	18,47	77	1	0	284
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	10,97	(10,55-11,35)	6,31	10,66	16,66	18,08	69	7	0	976
	Surpoids	10,57	(10,37-11,29)	6,08	10,20	16,34	17,81	63	8	0	310
	Obésité	10,03	(9,85-11,15)	5,81	9,58	15,76	17,32	56	11	0	153
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	10,26	(9,91-10,64)	5,95	9,96	15,57	16,89	61	9	0	642
	Supérieur de type court	10,91	(10,52-11,42)	6,27	10,57	16,70	18,18	68	7	0	436
	Supérieur de type long	11,10	(10,63-11,59)	6,23	10,67	17,42	19,07	68	8	0	440
REGION*	Flandre	11,14	(10,85-11,54)	6,64	10,87	16,57	17,89	72	6	0	854
	Wallonie	10,02	(9,53-10,32)	5,51	9,61	15,88	17,44	56	11	0	569
TOTAL		10,64	(10,40-10,92)	6,12	10,29	16,34	17,78	64	8	0	1548
ANNEE**	2004	12,77	(12,56-13,34)	8,16	12,45	18,45	19,83	89	1	0	922
	2014	11,17	(11,22-11,88)	6,72	10,80	16,88	18,34	72	3	0	771

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-15, Belgique.

Moyenne, percentiles et pourcentages pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

ARP = apports de référence de la population.

BM = besoins moyens.

AMT = apport maximal tolérable.

n = nombre de personnes ayant un apport positif en fer au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

** La comparaison entre années comprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 7 | Apports habituels en fer (en mg par jour) provenant de l'alimentation, au sein de la population féminine âgée de 3 à 64 ans, Belgique

		Moyenne	IC 95 % Moyenne	P5	P50	P95	P97,5	% qui satisfait les ARP	% < BM	% > AMT	n = N
AGE	3-5	6,35	(6,02-6,67)	3,83	6,19	9,39	10,11	16	22	0	224
	6-9	7,22	(6,95-7,51)	4,49	7,06	10,49	11,25	16	54	0	259
	10-13	7,70	(7,52-8,02)	4,85	7,54	11,09	11,89	5	49	0	239
	14-17	7,98	(7,82-8,32)	5,06	7,82	11,46	12,26	0	33	0	239
	18-39	8,45	(8,27-8,85)	5,40	8,28	12,07	12,91	0	25	0	315
	40-64	8,80	(8,47-9,07)	5,67	8,63	12,51	13,36	6	20	0	322
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	8,59	(8,28-9,18)	5,33	8,44	12,36	13,22	5	23	0	994
	Surpoids	8,15	(7,97-8,58)	5,03	7,99	11,81	12,64	5	30	0	309
	Obésité	7,91	(7,65-8,62)	4,92	7,69	11,65	12,57	4	35	0	157
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	7,89	(7,67-8,14)	5,00	7,76	11,23	11,98	3	34	0	648
	Supérieur de type court	8,53	(8,24-8,89)	5,22	8,27	12,75	13,82	6	26	0	449
	Supérieur de type long	8,78	(8,47-9,72)	5,41	8,66	12,58	13,42	5	21	0	476
REGION*	Flandre	8,68	(8,48-8,92)	5,38	8,54	12,45	13,30	5	22	0	912
	Wallonie	7,77	(7,49-8,03)	4,75	7,57	11,48	12,38	4	37	0	557
TOTAL		8,36	(8,17-8,61)	5,18	8,20	12,10	12,95	4	26	0	1598
ANNEE**	2004	9,67	(9,57-10,16)	6,26	9,47	13,77	14,73	6	11	0	945
	2014	8,74	(8,63-9,39)	5,60	8,58	12,45	13,30	3	21	0	828

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-15, Belgique.

Moyenne, percentiles et pourcentages pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

ARP = apports de référence de la population.

BM = besoins moyens.

AMT = apport maximal tolérable.

n = nombre de personnes ayant un apport positif en fer au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

** La comparaison entre années comprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 8 | Apports habituels en fer (en mg par jour) provenant de l'alimentation et des compléments alimentaires, au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par sexe et par âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95 % Moyenne	P5	P50	P95	P97,5	% qui satisfait les ARP	% < BM	% > AMT	n = N
HOMMES	3-5	7,24	(6,79-7,69)	4,16	6,88	11,51	12,83	31	14	0	230
	6-9	8,21	(7,86-8,49)	4,84	7,87	12,70	13,91	32	38	0	279
	10-13	9,50	(9,09-9,74)	5,72	9,07	14,69	16,12	25	33	0	210
	14-17	10,22	(9,82-10,51)	6,17	9,85	15,55	17,09	35	23	0	240
	18-39	11,13	(10,82-11,75)	6,70	10,66	17,14	18,91	73	2	0	305
	40-64	12,02	(11,25-13,35)	7,01	11,15	18,23	20,56	78	1	0,43	284
	Totaal	10,91	(10,55-11,50)	6,03	10,32	17,09	19,04	64	9	0,17	1548
FEMMES	3-5	6,62	(6,33-7,35)	3,89	6,42	9,95	10,88	20	19	0	224
	6-9	7,33	(7,06-7,65)	4,50	7,17	10,69	11,55	17	57	0	259
	10-13	7,70	(7,34-8,01)	4,83	7,53	11,15	11,85	6	49	0	239
	14-17	7,99	(7,57-8,27)	5,01	7,78	11,47	12,37	1	34	0,02	239
	18-39	9,51	(8,83-10,21)	5,39	8,50	16,44	20,96	6	24	0,53	315
	40-64	9,50	(9,03-10,25)	5,69	8,88	15,34	18,59	14	18	0,08	322
	Totaal	8,98	(8,65-9,40)	5,15	8,31	14,48	18,08	10	26	0,22	1598

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-15, Belgique.

Moyenne, percentiles et pourcentages pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

ARP = apports de référence de la population.

BM = besoins moyens.

AMT = apport maximal tolérable.

n = nombre de personnes ayant un apport positif en fer au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 9 | Apports habituels en fer (en mg par jour) provenant de l'alimentation et des compléments alimentaires, au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95 % Moyenne	P5	P50	P95	P97,5	n = N
SEXE	Hommes	10,91	(10,55-11,50)	6,03	10,32	17,09	19,04	1548
	Femmes	8,98	(8,65-9,40)	5,15	8,31	14,48	18,08	1598
AGE	3-5	6,85	(6,58-7,22)	3,87	6,59	10,71	11,74	454
	6-9	7,80	(7,58-8,09)	4,52	7,51	12,04	13,12	538
	10-13	8,70	(8,33-8,90)	5,16	8,42	13,30	14,43	449
	14-17	9,18	(8,87-9,42)	5,45	8,84	13,94	15,16	479
	18-39	10,38	(10,04-10,99)	5,84	9,62	16,82	19,68	620
	40-64	10,66	(10,18-11,31)	6,07	9,92	16,70	19,41	606
REGION*	Flandre	10,55	(10,22-11,00)	5,81	9,90	16,91	19,50	1766
	Wallonie	9,09	(8,72-9,52)	4,92	8,54	14,73	16,51	1126
TOTAL		9,94	(9,68-10,30)	5,41	9,29	15,92	18,41	3146

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-15, Belgique.

Moyenne et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant un apport positif en fer au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 10 | Contribution moyenne des pommes de terre et autres tubercules à l'apport en fer total (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

FER_01_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	4,9	(4,3-5,4)	4,9	(4,3-5,4)	1548
	Femmes	4,5	(4,0-4,9)	4,5	(4,0-4,9)	1597
AGE	3-5	3,7	(3,2-4,1)	3,7	(3,2-4,1)	454
	6-9	4,3	(3,6-4,9)	4,3	(3,6-4,9)	538
	10-13	5,4	(4,6-6,2)	5,4	(4,6-6,2)	449
	14-17	5,6	(4,7-6,5)	5,6	(4,7-6,5)	479
	18-39	4,7	(4,0-5,4)	4,7	(4,1-5,4)	619
	40-64	4,5	(3,9-5,1)	4,5	(4,0-5,1)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	4,5	(4,1-5,0)	4,5	(4,0-5,0)	1969
	Surpoids	4,7	(4,0-5,4)	4,7	(4,1-5,4)	619
	Obésité	4,9	(3,9-5,8)	4,8	(3,8-5,8)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	5,3	(4,7-5,9)	5,3	(4,7-5,9)	1290
	Supérieur de type court	4,6	(4,1-5,2)	4,6	(4,0-5,2)	885
	Supérieur de type long	3,7	(3,1-4,3)	3,6	(3,0-4,2)	915
REGION***	Flandre	4,8	(4,4-5,3)	4,8	(4,4-5,3)	1766
	Wallonie	4,9	(4,3-5,6)	4,9	(4,3-5,6)	1126
TOTAL		4,7	(4,3-5,0)			3145
ANNEE****	2004	6,1	(5,6-6,5)	6,0	(5,5-6,5)	1867
	2014	4,8	(4,4-5,2)	4,8	(4,4-5,2)	1598

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-15, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

**** A titre de comparaison, les contributions de pourcentage moyen sont calculées entre 2004 et 2014 par rapport à la consommation totale par les 14 comparables alimentaires Epic-Soft groupes. La comparaison entre années comprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 11 | Contribution moyenne des légumes à l'apport en fer total (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

FER_02_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	7,6	(7,0-8,3)	7,7	(7,0-8,3)	1548
	Femmes	10,6	(9,8-11,5)	10,7	(9,8-11,5)	1597
AGE	3-5	7,8	(6,8-8,7)	7,8	(6,8-8,7)	454
	6-9	7,3	(6,5-8,1)	7,4	(6,6-8,1)	538
	10-13	7,3	(6,5-8,1)	7,3	(6,5-8,1)	449
	14-17	7,5	(6,7-8,4)	7,5	(6,7-8,4)	479
	18-39	9,5	(8,5-10,5)	9,5	(8,5-10,5)	619
	40-64	9,9	(9,0-10,8)	9,8	(8,9-10,6)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	8,5	(7,8-9,1)	8,4	(7,7-9,2)	1969
	Surpoids	9,9	(8,8-10,9)	9,7	(8,7-10,7)	619
	Obésité	10,9	(9,1-12,6)	10,3	(8,7-11,8)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	8,7	(7,9-9,6)	8,7	(7,9-9,5)	1290
	Supérieur de type court	9,1	(8,1-10,0)	9,0	(8,0-9,9)	885
	Supérieur de type long	9,9	(8,9-11,0)	9,9	(8,8-11,0)	915
REGION***	Flandre	9,2	(8,5-9,9)	9,2	(8,5-9,9)	1766
	Wallonie	8,6	(7,8-9,4)	8,7	(7,9-9,5)	1126
TOTAL		9,2	(8,6-9,7)			3145
ANNEE****	2004	8,6	(8,0-9,2)	8,7	(8,1-9,4)	1867
	2014	9,9	(9,3-10,6)	9,9	(9,2-10,5)	1598

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-15, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

**** A titre de comparaison, les contributions de pourcentage moyen sont calculées entre 2004 et 2014 par rapport à la consommation totale par les 14 comparables alimentaires Epic-Soft groupes. La comparaison entre années comprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 12 | Contribution moyenne des légumineuses à l'apport en fer total (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

FER_03_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	0,6	(0,2-0,9)	0,6	(0,2-1,0)	1548
	Femmes	0,5	(0,2-0,8)	0,5	(0,2-0,8)	1597
AGE	3-5	0,6	(0,1-1,0)	0,5	(0,1-1,0)	454
	6-9	0,5	(0,2-0,9)	0,5	(0,2-0,9)	538
	10-13	0,3	(0,1-0,6)	0,3	(0,1-0,6)	449
	14-17	0,3	(0,0-0,6)	0,3	(0,0-0,6)	479
	18-39	0,4	(0,0-0,9)	0,4	(0,0-0,9)	619
	40-64	0,7	(0,3-1,1)	0,7	(0,3-1,1)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	0,7	(0,3-1,1)	0,8	(0,3-1,3)	1969
	Surpoids	0,4	(0,1-0,7)	0,3	(0,1-0,6)	619
	Obésité	0,4	(0,1-0,8)	0,5	(0,1-0,8)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	0,4	(0,1-0,8)	0,5	(0,1-0,8)	1290
	Supérieur de type court	0,5	(0,1-0,8)	0,5	(0,1-0,8)	885
	Supérieur de type long	0,7	(0,2-1,2)	0,8	(0,2-1,4)	915
REGION***	Flandre	0,2	(0,1-0,4)	0,2	(0,1-0,4)	1766
	Wallonie	0,7	(0,1-1,2)	0,7	(0,1-1,2)	1126
TOTAL		0,5	(0,3-0,8)			3145
ANNEE****	2004	0,4	(0,2-0,5)	0,4	(0,2-0,6)	1867
	2014	0,6	(0,3-0,8)	0,6	(0,3-0,9)	1598

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-15, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

**** A titre de comparaison, les contributions de pourcentage moyen sont calculées entre 2004 et 2014 par rapport à la consommation totale par les 14 comparables alimentaires Epic-Soft groupes. La comparaison entre années comprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 13 | Contribution moyenne des fruits à l'apport en fer total (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

FER_04_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	3,2	(2,8-3,5)	3,2	(2,8-3,5)	1548
	Femmes	4,9	(4,3-5,5)	4,9	(4,3-5,5)	1597
AGE	3-5	5,9	(5,1-6,7)	5,9	(5,1-6,7)	454
	6-9	4,8	(4,1-5,4)	4,8	(4,1-5,4)	538
	10-13	3,2	(2,6-3,8)	3,2	(2,6-3,8)	449
	14-17	2,6	(2,0-3,1)	2,6	(2,0-3,1)	479
	18-39	3,8	(3,2-4,5)	3,8	(3,2-4,5)	619
	40-64	4,3	(3,7-4,9)	4,2	(3,7-4,8)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	4,5	(3,9-5,0)	4,5	(3,9-5,1)	1969
	Surpoids	4,1	(3,4-4,7)	4,0	(3,4-4,6)	619
	Obésité	2,9	(2,2-3,6)	2,9	(2,3-3,6)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	3,3	(2,8-3,7)	3,3	(2,8-3,7)	1290
	Supérieur de type court	4,6	(3,9-5,3)	4,5	(3,8-5,2)	885
	Supérieur de type long	4,6	(3,8-5,3)	4,5	(3,8-5,2)	915
REGION***	Flandre	4,4	(3,9-4,9)	4,4	(4,0-4,9)	1766
	Wallonie	3,4	(2,9-3,9)	3,4	(2,9-3,9)	1126
TOTAL		4,1	(3,7-4,4)			3145
ANNEE****	2004	3,1	(2,8-3,4)	3,2	(2,8-3,5)	1867
	2014	4,2	(3,8-4,7)	4,2	(3,8-4,6)	1598

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-15, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

**** A titre de comparaison, les contributions de pourcentage moyen sont calculées entre 2004 et 2014 par rapport à la consommation totale par les 14 comparables alimentaires Epic-Soft groupes. La comparaison entre années comprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 14 | Contribution moyenne des produits laitiers et substituts à l'apport en fer total (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

FER_05_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	3,0	(2,7-3,3)	2,9	(2,6-3,2)	1548
	Femmes	3,3	(3,0-3,7)	3,3	(3,0-3,7)	1597
AGE	3-5	8,3	(6,7-9,8)	8,3	(6,8-9,8)	454
	6-9	4,7	(3,9-5,5)	4,7	(3,9-5,5)	538
	10-13	4,1	(3,2-4,9)	4,1	(3,2-4,9)	449
	14-17	2,7	(2,3-3,2)	2,7	(2,3-3,2)	479
	18-39	2,7	(2,3-3,1)	2,7	(2,3-3,1)	619
	40-64	2,7	(2,3-3,0)	2,7	(2,3-3,0)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	3,5	(3,1-3,8)	3,2	(2,8-3,6)	1969
	Surpoids	3,0	(2,5-3,5)	3,3	(2,7-3,9)	619
	Obésité	2,5	(2,0-2,9)	3,3	(2,5-4,1)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	3,1	(2,7-3,5)	3,2	(2,8-3,5)	1290
	Supérieur de type court	3,1	(2,8-3,5)	3,1	(2,7-3,4)	885
	Supérieur de type long	3,3	(2,8-3,8)	3,2	(2,8-3,7)	915
REGION***	Flandre	3,2	(2,8-3,5)	3,1	(2,8-3,4)	1766
	Wallonie	3,4	(3,0-3,8)	3,4	(3,0-3,8)	1126
TOTAL		3,2	(2,9-3,4)			3145
ANNEE****	2004	3,1	(2,8-3,4)	3,1	(2,8-3,5)	1867
	2014	2,8	(2,6-3,1)	2,8	(2,5-3,0)	1598

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-15, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

**** A titre de comparaison, les contributions de pourcentage moyen sont calculées entre 2004 et 2014 par rapport à la consommation totale par les 14 comparables alimentaires Epic-Soft groupes. La comparaison entre années comprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 15 | Contribution moyenne des céréales et produits céréaliers à l'apport en fer total (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

FER_06_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	25,5	(24,3-26,8)	25,4	(24,0-26,7)	1548
	Femmes	24,6	(23,5-25,8)	24,6	(23,4-25,8)	1597
AGE	3-5	27,5	(25,5-29,5)	27,5	(25,5-29,5)	454
	6-9	28,4	(26,5-30,3)	28,4	(26,5-30,3)	538
	10-13	28,4	(26,3-30,4)	28,4	(26,4-30,4)	449
	14-17	29,2	(27,3-31,1)	29,2	(27,3-31,1)	479
	18-39	25,4	(23,8-27,0)	25,4	(23,8-27,0)	619
	40-64	22,8	(21,3-24,4)	22,8	(21,3-24,4)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	26,1	(25,0-27,2)	25,5	(24,1-27,0)	1969
	Surpoids	23,6	(21,9-25,4)	24,3	(22,7-25,9)	619
	Obésité	23,9	(21,4-26,3)	25,4	(23,0-27,8)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	25,0	(23,5-26,4)	25,0	(23,6-26,3)	1290
	Supérieur de type court	23,7	(22,1-25,2)	23,5	(21,9-25,0)	885
	Supérieur de type long	26,8	(25,2-28,4)	26,4	(24,7-28,2)	915
REGION***	Flandre	25,7	(24,6-26,8)	25,6	(24,5-26,7)	1766
	Wallonie	23,8	(22,3-25,2)	23,5	(22,0-24,9)	1126
TOTAL		25,1	(24,2-26,0)			3145
ANNEE****	2004	25,0	(24,0-25,9)	24,4	(23,4-25,4)	1867
	2014	25,0	(24,0-26,1)	25,0	(23,9-26,0)	1598

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-15, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

**** A titre de comparaison, les contributions de pourcentage moyen sont calculées entre 2004 et 2014 par rapport à la consommation totale par les 14 comparables alimentaires Epic-Soft groupes. La comparaison entre années comprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 16 | Contribution moyenne de la viande, des préparations à base de viande et des produits de substitution à l'apport en fer total (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

FER_07_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	21,7	(20,3-23,2)	21,8	(20,3-23,4)	1548
	Femmes	16,9	(15,8-18,0)	16,9	(15,8-18,0)	1597
AGE	3-5	15,5	(13,9-17,0)	15,4	(13,9-17,0)	454
	6-9	16,4	(15,1-17,8)	16,4	(15,0-17,7)	538
	10-13	18,8	(17,1-20,4)	18,7	(17,1-20,3)	449
	14-17	19,8	(18,0-21,6)	19,8	(18,0-21,6)	479
	18-39	20,5	(18,8-22,2)	20,5	(18,8-22,2)	619
	40-64	19,1	(17,4-20,7)	19,3	(17,6-21,0)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	18,3	(17,1-19,4)	18,4	(17,0-19,9)	1969
	Surpoids	18,8	(16,8-20,7)	18,9	(17,2-20,6)	619
	Obésité	24,4	(21,6-27,1)	23,5	(21,0-26,0)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	21,1	(19,6-22,5)	21,0	(19,6-22,4)	1290
	Supérieur de type court	20,1	(18,3-22,0)	20,4	(18,6-22,3)	885
	Supérieur de type long	15,4	(14,0-16,9)	15,4	(13,8-16,9)	915
REGION***	Flandre	19,0	(17,7-20,2)	19,0	(17,8-20,3)	1766
	Wallonie	20,7	(19,1-22,2)	20,9	(19,3-22,5)	1126
TOTAL		19,3	(18,3-20,2)			3145
ANNEE****	2004	19,2	(18,2-20,2)	19,4	(18,3-20,4)	1867
	2014	20,2	(19,1-21,3)	20,3	(19,1-21,4)	1598

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-15, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

**** A titre de comparaison, les contributions de pourcentage moyen sont calculées entre 2004 et 2014 par rapport à la consommation totale par les 14 comparables alimentaires Epic-Soft groupes. La comparaison entre années comprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 17 | Contribution moyenne du poisson, des préparations à base de poisson, des coquillages et des crustacés à l'apport en fer total (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

FER_08_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	2,7	(1,9-3,4)	2,8	(2,0-3,6)	1548
	Femmes	2,2	(1,7-2,7)	2,2	(1,7-2,7)	1597
AGE	3-5	1,5	(1,0-2,0)	1,5	(1,0-2,0)	454
	6-9	2,1	(1,1-3,1)	2,1	(1,1-3,1)	538
	10-13	1,3	(0,6-1,9)	1,3	(0,6-1,9)	449
	14-17	1,8	(1,2-2,5)	1,8	(1,2-2,5)	479
	18-39	1,8	(1,3-2,3)	1,8	(1,3-2,3)	619
	40-64	3,4	(2,4-4,4)	3,5	(2,5-4,4)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	2,4	(1,8-3,0)	2,8	(1,8-3,8)	1969
	Surpoids	3,4	(2,3-4,4)	3,0	(2,2-3,8)	619
	Obésité	1,3	(0,8-1,8)	1,4	(0,9-2,0)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	2,3	(1,6-3,0)	2,3	(1,7-3,0)	1290
	Supérieur de type court	2,4	(1,6-3,2)	2,4	(1,6-3,2)	885
	Supérieur de type long	2,5	(1,7-3,3)	2,7	(1,7-3,7)	915
REGION***	Flandre	2,6	(2,0-3,3)	2,6	(2,0-3,3)	1766
	Wallonie	1,6	(1,2-2,0)	1,6	(1,2-2,0)	1126
TOTAL		2,4	(2,0-2,9)			3145
ANNEE****	2004	2,2	(1,8-2,7)	2,3	(1,8-2,8)	1867
	2014	2,7	(2,2-3,2)	2,7	(2,2-3,3)	1598

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-15, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

**** A titre de comparaison, les contributions de pourcentage moyen sont calculées entre 2004 et 2014 par rapport à la consommation totale par les 14 comparables alimentaires Epic-Soft groupes. La comparaison entre années comprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 18 | Contribution moyenne des œufs et produits dérivés à l'apport en fer total (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

FER_09_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	2,2	(1,8-2,7)	2,2	(1,8-2,7)	1548
	Femmes	2,0	(1,6-2,4)	2,0	(1,6-2,4)	1597
AGE	3-5	3,0	(1,9-4,0)	3,0	(1,9-4,0)	454
	6-9	2,1	(1,6-2,7)	2,1	(1,6-2,7)	538
	10-13	2,4	(1,6-3,1)	2,4	(1,7-3,1)	449
	14-17	2,4	(1,6-3,2)	2,4	(1,6-3,2)	479
	18-39	1,7	(1,2-2,3)	1,7	(1,2-2,3)	619
	40-64	2,2	(1,7-2,7)	2,2	(1,7-2,8)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	2,0	(1,6-2,3)	1,9	(1,5-2,4)	1969
	Surpoids	2,3	(1,6-3,0)	2,2	(1,5-2,8)	619
	Obésité	2,1	(1,3-3,0)	2,1	(1,4-2,8)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	2,2	(1,7-2,7)	2,2	(1,7-2,7)	1290
	Supérieur de type court	1,7	(1,2-2,2)	1,7	(1,2-2,2)	885
	Supérieur de type long	2,3	(1,7-2,8)	2,3	(1,7-3,0)	915
REGION***	Flandre	1,9	(1,5-2,2)	1,9	(1,5-2,2)	1766
	Wallonie	2,1	(1,6-2,6)	2,1	(1,6-2,7)	1126
TOTAL		2,1	(1,8-2,4)			3145
ANNEE****	2004	2,8	(2,3-3,3)	2,8	(2,2-3,4)	1867
	2014	2,1	(1,7-2,4)	2,1	(1,7-2,5)	1598

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-15, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

**** A titre de comparaison, les contributions de pourcentage moyen sont calculées entre 2004 et 2014 par rapport à la consommation totale par les 14 comparables alimentaires Epic-Soft groupes. La comparaison entre années comprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 19 | Contribution moyenne des matières grasses et des huiles à l'apport en fer total (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

FER_10_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	0,1	(0,1-0,1)	0,1	(0,1-0,1)	1548
	Femmes	0,1	(0,1-0,1)	0,1	(0,1-0,1)	1597
AGE	3-5	0,1	(0,1-0,1)	0,1	(0,1-0,1)	454
	6-9	0,1	(0,1-0,1)	0,1	(0,1-0,1)	538
	10-13	0,1	(0,1-0,1)	0,1	(0,1-0,1)	449
	14-17	0,1	(0,1-0,1)	0,1	(0,1-0,1)	479
	18-39	0,1	(0,1-0,1)	0,1	(0,1-0,1)	619
	40-64	0,2	(0,1-0,2)	0,2	(0,1-0,2)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	0,1	(0,1-0,1)	0,1	(0,1-0,1)	1969
	Surpoids	0,1	(0,1-0,1)	0,1	(0,1-0,1)	619
	Obésité	0,2	(0,1-0,2)	0,1	(0,1-0,2)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	0,1	(0,1-0,2)	0,1	(0,1-0,2)	1290
	Supérieur de type court	0,1	(0,1-0,1)	0,1	(0,1-0,1)	885
	Supérieur de type long	0,1	(0,1-0,1)	0,1	(0,1-0,1)	915
REGION***	Flandre	0,1	(0,1-0,1)	0,1	(0,1-0,1)	1766
	Wallonie	0,1	(0,1-0,1)	0,1	(0,1-0,1)	1126
TOTAL		0,1	(0,1-0,1)			3145
ANNEE****	2004	0,1	(0,1-0,1)	0,1	(0,1-0,1)	1867
	2014	0,1	(0,1-0,1)	0,1	(0,1-0,1)	1598

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-15, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

**** A titre de comparaison, les contributions de pourcentage moyen sont calculées entre 2004 et 2014 par rapport à la consommation totale par les 14 comparables alimentaires Epic-Soft groupes. La comparaison entre années comprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 20 | Contribution moyenne du sucre et des confiseries à l'apport en fer total (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

FER_11_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	8,0	(7,1-8,9)	7,8	(6,8-8,7)	1548
	Femmes	8,2	(7,2-9,2)	8,2	(7,1-9,2)	1597
AGE	3-5	12,9	(11,3-14,4)	12,9	(11,3-14,4)	454
	6-9	14,7	(13,1-16,3)	14,7	(13,1-16,3)	538
	10-13	13,5	(11,6-15,4)	13,5	(11,6-15,4)	449
	14-17	11,0	(9,4-12,6)	11,0	(9,4-12,6)	479
	18-39	7,4	(6,1-8,7)	7,4	(6,1-8,7)	619
	40-64	5,9	(4,8-7,0)	5,9	(4,7-7,0)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	9,5	(8,5-10,4)	8,7	(7,5-9,9)	1969
	Surpoids	7,1	(5,8-8,4)	7,8	(6,5-9,0)	619
	Obésité	4,6	(3,1-6,0)	6,1	(4,4-7,9)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	7,8	(6,7-8,9)	7,9	(6,8-9,0)	1290
	Supérieur de type court	8,3	(7,0-9,5)	8,0	(6,8-9,2)	885
	Supérieur de type long	8,6	(7,3-9,9)	8,4	(7,0-9,8)	915
REGION***	Flandre	8,1	(7,2-9,0)	8,0	(7,1-8,9)	1766
	Wallonie	9,1	(7,8-10,5)	8,7	(7,4-10,0)	1126
TOTAL		8,1	(7,4-8,8)			3145
ANNEE****	2004	4,1	(3,7-4,5)	3,8	(3,4-4,2)	1867
	2014	7,0	(6,2-7,8)	6,9	(6,1-7,7)	1598

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-15, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

**** A titre de comparaison, les contributions de pourcentage moyen sont calculées entre 2004 et 2014 par rapport à la consommation totale par les 14 comparables alimentaires Epic-Soft groupes. La comparaison entre années comprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 21 | Contribution moyenne des pâtisseries et biscuits sucrés à l'apport en fer total (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

FER_12_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	5,1	(4,5-5,6)	4,9	(4,4-5,4)	1548
	Femmes	5,4	(4,6-6,2)	5,4	(4,6-6,1)	1597
AGE	3-5	6,8	(5,8-7,7)	6,8	(5,8-7,7)	454
	6-9	8,6	(7,5-9,7)	8,6	(7,5-9,7)	538
	10-13	8,7	(7,1-10,2)	8,7	(7,2-10,2)	449
	14-17	7,2	(6,0-8,3)	7,2	(6,0-8,3)	479
	18-39	5,1	(4,1-6,2)	5,1	(4,1-6,1)	619
	40-64	3,8	(3,2-4,4)	3,8	(3,1-4,4)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	5,9	(5,2-6,7)	5,2	(4,5-6,0)	1969
	Surpoids	4,4	(3,6-5,1)	4,9	(4,1-5,7)	619
	Obésité	3,6	(2,7-4,4)	3,7	(2,9-4,4)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	4,8	(4,1-5,4)	4,8	(4,2-5,4)	1290
	Supérieur de type court	5,9	(4,8-7,0)	5,9	(4,7-7,0)	885
	Supérieur de type long	5,2	(4,5-6,0)	5,0	(4,2-5,7)	915
REGION***	Flandre	4,6	(4,2-5,1)	4,6	(4,1-5,0)	1766
	Wallonie	5,5	(4,8-6,2)	5,3	(4,6-6,0)	1126
TOTAL		5,2	(4,8-5,7)			3145
ANNEE****	2004	5,0	(4,5-5,5)	4,7	(4,2-5,2)	1867
	2014	4,7	(4,2-5,3)	4,7	(4,1-5,2)	1598

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-15, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

**** A titre de comparaison, les contributions de pourcentage moyen sont calculées entre 2004 et 2014 par rapport à la consommation totale par les 14 comparables alimentaires Epic-Soft groupes. La comparaison entre années comprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 22 | Contribution moyenne des boissons non alcoolisées à l'apport en fer total (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

FER_13_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	6,1	(5,4-6,8)	6,3	(5,6-7,0)	1548
	Femmes	6,7	(6,1-7,4)	6,8	(6,2-7,4)	1597
AGE	3-5	2,5	(1,8-3,1)	2,5	(1,8-3,1)	454
	6-9	2,2	(1,7-2,7)	2,2	(1,7-2,7)	538
	10-13	2,1	(1,6-2,5)	2,1	(1,6-2,5)	449
	14-17	1,9	(1,4-2,3)	1,9	(1,4-2,3)	479
	18-39	5,2	(4,5-5,9)	5,2	(4,5-5,9)	619
	40-64	10,0	(9,1-10,9)	10,0	(9,1-10,9)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	5,1	(4,5-5,6)	6,0	(5,3-6,7)	1969
	Surpoids	8,0	(7,0-9,1)	7,1	(6,2-7,9)	619
	Obésité	9,1	(7,6-10,5)	7,5	(6,3-8,7)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	6,9	(6,1-7,7)	6,8	(6,1-7,6)	1290
	Supérieur de type court	6,2	(5,3-7,1)	6,3	(5,4-7,2)	885
	Supérieur de type long	6,0	(5,3-6,7)	6,5	(5,7-7,2)	915
REGION***	Flandre	6,2	(5,6-6,7)	6,2	(5,7-6,7)	1766
	Wallonie	6,9	(6,0-7,8)	7,2	(6,3-8,1)	1126
TOTAL		6,4	(5,9-6,9)			3145
ANNEE****	2004	7,0	(6,6-7,5)	7,5	(7,0-8,0)	1867
	2014	7,7	(7,1-8,2)	7,8	(7,2-8,3)	1598

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-15, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

**** A titre de comparaison, les contributions de pourcentage moyen sont calculées entre 2004 et 2014 par rapport à la consommation totale par les 14 comparables alimentaires Epic-Soft groupes. La comparaison entre années comprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 23 | Contribution moyenne des boissons alcoolisées à l'apport en fer total (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

FER_14_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	4,2	(3,4-5,0)	4,4	(3,6-5,3)	1548
	Femmes	2,9	(2,3-3,5)	2,9	(2,3-3,5)	1597
AGE	3-5	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	454
	6-9	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	538
	10-13	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	449
	14-17	0,8	(0,4-1,2)	0,8	(0,4-1,2)	479
	18-39	3,6	(2,8-4,4)	3,6	(2,9-4,4)	619
	40-64	5,4	(4,4-6,4)	5,5	(4,4-6,5)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	3,2	(2,6-3,8)	3,9	(3,2-4,6)	1969
	Surpoids	4,6	(3,3-5,9)	3,9	(2,9-4,9)	619
	Obésité	3,5	(2,2-4,8)	2,5	(1,6-3,4)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	3,1	(2,2-4,0)	3,1	(2,2-3,9)	1290
	Supérieur de type court	3,6	(2,8-4,4)	3,8	(3,0-4,6)	885
	Supérieur de type long	4,2	(3,3-5,2)	4,6	(3,6-5,6)	915
REGION***	Flandre	3,6	(2,9-4,3)	3,6	(2,9-4,3)	1766
	Wallonie	3,7	(2,9-4,5)	4,0	(3,2-4,9)	1126
TOTAL		3,5	(3,0-4,0)			3145
ANNEE****	2004	5,7	(5,0-6,4)	6,2	(5,5-7,0)	1867
	2014	4,5	(3,8-5,1)	4,5	(3,9-5,2)	1598

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-15, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

**** A titre de comparaison, les contributions de pourcentage moyen sont calculées entre 2004 et 2014 par rapport à la consommation totale par les 14 comparables alimentaires Epic-Soft groupes. La comparaison entre années comprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 24 | Contribution moyenne des condiments, sauces et épices à l' (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014

FER_15_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	1,8	(1,5-2,2)	1,9	(1,5-2,2)	1548
	Femmes	1,5	(1,2-1,8)	1,5	(1,2-1,8)	1597
AGE	3-5	1,0	(0,7-1,2)	1,0	(0,7-1,2)	454
	6-9	1,1	(0,8-1,3)	1,1	(0,8-1,3)	538
	10-13	1,3	(1,0-1,6)	1,3	(1,0-1,6)	449
	14-17	1,5	(1,2-1,8)	1,5	(1,2-1,8)	479
	18-39	2,2	(1,6-2,8)	2,2	(1,6-2,8)	619
	40-64	1,5	(1,2-1,7)	1,5	(1,2-1,7)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	1,7	(1,4-2,0)	1,8	(1,4-2,1)	1969
	Surpoids	1,6	(1,0-2,1)	1,5	(1,0-2,0)	619
	Obésité	1,5	(1,1-1,9)	1,5	(1,1-1,9)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	1,4	(1,2-1,7)	1,4	(1,2-1,7)	1290
	Supérieur de type court	1,5	(1,2-1,8)	1,5	(1,2-1,8)	885
	Supérieur de type long	2,1	(1,4-2,9)	2,1	(1,5-2,8)	915
REGION***	Flandre	1,6	(1,3-1,9)	1,6	(1,3-2,0)	1766
	Wallonie	1,6	(1,2-2,1)	1,6	(1,2-2,1)	1126
TOTAL		1,7	(1,4-1,9)			3145

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-15, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 25 | Contribution moyenne du bouillon à l'apport en fer totaux (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014

FER_16_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	0,1	(0,1-0,1)	0,1	(0,1-0,1)	1548
	Femmes	0,1	(0,1-0,2)	0,1	(0,1-0,2)	1597
AGE	3-5	0,2	(0,0-0,3)	0,2	(0,0-0,3)	454
	6-9	0,2	(0,0-0,3)	0,2	(0,0-0,3)	538
	10-13	0,1	(0,0-0,1)	0,1	(0,0-0,1)	449
	14-17	0,1	(0,0-0,1)	0,1	(0,0-0,1)	479
	18-39	0,1	(0,0-0,1)	0,1	(0,0-0,1)	619
	40-64	0,1	(0,1-0,2)	0,1	(0,1-0,2)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	0,1	(0,1-0,2)	0,1	(0,0-0,2)	1969
	Surpoids	0,1	(0,0-0,2)	0,1	(0,0-0,2)	619
	Obésité	0,1	(0,0-0,2)	0,1	(0,0-0,1)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	0,1	(0,1-0,1)	0,1	(0,1-0,2)	1290
	Supérieur de type court	0,1	(0,0-0,2)	0,1	(0,0-0,2)	885
	Supérieur de type long	0,1	(0,0-0,1)	0,1	(0,0-0,1)	915
REGION***	Flandre	0,1	(0,1-0,2)	0,1	(0,1-0,2)	1766
	Wallonie	0,1	(0,0-0,2)	0,1	(0,0-0,2)	1126
TOTAL		0,1	(0,1-0,1)			3145

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-15, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 26 | Contribution moyenne des produits divers (certains produits végétariens, substituts de repas, produits diététiques) à l'apport en fer totaux (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014

FER_17_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	0,3	(0,1-0,4)	0,3	(0,1-0,4)	1548
	Femmes	0,5	(0,2-0,7)	0,5	(0,2-0,8)	1597
AGE	3-5	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	454
	6-9	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	538
	10-13	0,0	(0,0-0,1)	0,0	(0,0-0,1)	449
	14-17	0,6	(0,0-1,3)	0,6	(0,0-1,3)	479
	18-39	0,5	(0,2-0,9)	0,5	(0,2-0,8)	619
	40-64	0,3	(0,1-0,6)	0,3	(0,1-0,6)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	0,3	(0,1-0,5)	0,3	(0,1-0,5)	1969
	Surpoids	0,4	(0,1-0,7)	0,5	(0,1-0,8)	619
	Obésité	0,6	(0,0-1,3)	0,5	(0,0-1,1)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	0,3	(0,1-0,6)	0,3	(0,1-0,6)	1290
	Supérieur de type court	0,4	(0,0-0,7)	0,4	(0,0-0,7)	885
	Supérieur de type long	0,4	(0,1-0,8)	0,4	(0,1-0,8)	915
REGION***	Flandre	0,5	(0,2-0,7)	0,5	(0,2-0,7)	1766
	Wallonie	0,2	(0,0-0,5)	0,2	(0,0-0,5)	1126
TOTAL		0,4	(0,2-0,5)			3145

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-15, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 27 | Contribution moyenne des chips, biscuits salés et apéritifs à l'apport en fer totaux (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014

FER_18_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	1,6	(1,2-1,9)	1,5	(1,2-1,9)	1548
	Femmes	1,3	(1,0-1,5)	1,2	(1,0-1,5)	1597
AGE	3-5	1,1	(0,6-1,5)	1,1	(0,6-1,5)	454
	6-9	1,6	(1,0-2,3)	1,6	(1,0-2,3)	538
	10-13	2,2	(1,6-2,9)	2,2	(1,6-2,9)	449
	14-17	3,5	(2,5-4,5)	3,5	(2,5-4,5)	479
	18-39	1,9	(1,4-2,3)	1,9	(1,4-2,3)	619
	40-64	0,6	(0,3-0,8)	0,6	(0,3-0,8)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	1,7	(1,4-2,0)	1,4	(1,1-1,6)	1969
	Surpoids	1,0	(0,7-1,3)	1,1	(0,8-1,4)	619
	Obésité	1,1	(0,4-1,8)	1,2	(0,5-1,9)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	1,4	(1,1-1,8)	1,4	(1,1-1,7)	1290
	Supérieur de type court	1,7	(1,3-2,2)	1,8	(1,3-2,2)	885
	Supérieur de type long	1,0	(0,8-1,3)	1,0	(0,7-1,2)	915
REGION***	Flandre	1,6	(1,3-1,9)	1,6	(1,3-1,9)	1766
	Wallonie	1,4	(1,0-1,7)	1,3	(0,9-1,6)	1126
TOTAL		1,4	(1,2-1,6)			3145

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-15, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 28 | Contribution moyenne des suppléments alimentaires à l'apport en fer totaux (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014

FER_20_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	1,3	(0,7-1,8)	1,3	(0,7-1,9)	1548
	Femmes	3,8	(2,7-4,9)	3,8	(2,7-4,9)	1597
AGE	3-5	2,0	(1,0-3,0)	2,0	(1,0-2,9)	454
	6-9	0,8	(0,4-1,3)	0,8	(0,4-1,3)	538
	10-13	1,0	(0,3-1,6)	1,0	(0,3-1,6)	449
	14-17	1,3	(0,6-2,0)	1,3	(0,6-2,0)	479
	18-39	3,4	(2,1-4,7)	3,3	(2,1-4,6)	619
	40-64	2,6	(1,6-3,7)	2,6	(1,6-3,6)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	2,1	(1,4-2,9)	2,4	(1,4-3,4)	1969
	Surpoids	2,6	(1,4-3,7)	2,5	(1,5-3,6)	619
	Obésité	2,6	(1,1-4,1)	2,7	(1,1-4,3)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	2,5	(1,6-3,5)	2,5	(1,6-3,5)	1290
	Supérieur de type court	2,4	(1,2-3,6)	2,6	(1,3-3,8)	885
	Supérieur de type long	2,9	(1,7-4,2)	2,9	(1,6-4,2)	915
REGION***	Flandre	2,6	(1,9-3,4)	2,6	(1,9-3,4)	1766
	Wallonie	2,2	(1,2-3,1)	2,2	(1,2-3,2)	1126
TOTAL		2,6	(1,9-3,2)			3145

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-15, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

6. BIBLIOGRAPHIE

- (1) SCAN- Scientific Advisory Committee on Nutrition. Published for the Department of Health under licence from the Controller of Her Majesty's Stationery Office. Iron and Health 2010.
- (2) Worldwide prevalence of anaemia 1993-2005: WHO global database on anaemia. 2008.
- (3) Pasricha SR. Should we screen for iron deficiency anaemia? A review of the evidence and recent recommendations. *Pathology-Journal of the RCPA* 2012;44(2):139-47.
- (4) WHO-World Health Organization. Iron Deficiency Anaemia Assessment, Prevention, and Control. A guide for programme managers. 2001.
- (5) Gesquiere I, Foulon V, Van Der Schueren B, Matthys C. Ijzer, essentieel voor een goede gezondheid. 2013.
- (6) Cepeda-Lopez AC, Aeberli I, Zimmermann MB. Does obesity increase risk for iron deficiency? A review of the literature and the potential mechanisms. *International journal for vitamin and nutrition research* 2010;80(4):263.
- (7) Hoge Gezondheidsraad. Voedingsaanbevelingen voor België. Herziening 2009, nr. 8309. Brussel: Hoge Gezondheidsraad; 2009.
- (8) Hoge Gezondheidsraad. Voedingsaanbevelingen voor België - Partim I: vitamines en sporenelementen. Brussel: HGR; 2015. Report No.: Advies nr. 9164 & 9174.
- (9) Nordic co-operations. Nordic Nutrition Recommendations 2012: integrating nutrition and physical activity. Copenhagen: Nordic Council of Ministers; 2014. Report No.: Nord 2014:02.
- (10) Beaton GH. Criteria of an adequate diet. *Modern nutrition in health and disease* 1994;2:1491-506.
- (11) Carriquiry AL. Assessing the prevalence of nutrient inadequacy. *Public health nutrition* 1999;2(01):23-34.
- (12) EFSA NDA Panel (EFSA Panel on Dietetic Products NaA. Scientific Opinion on Dietary Reference Values for iron. *EFSA Journal* 2015;117.
- (13) Hanson EH, Imperatore G, Burke W. HFE gene and hereditary hemochromatosis: a HuGE review. *American journal of epidemiology* 2001;154(3):193-206.
- (14) Dekkers A, Verkaik-Kloosterman J, van Rossum C, Ocké M. SPADE: Statistical Program to Assess habitual Dietary Exposure. User's manual. Version 2.0. National Institute for Public Health and the Environment (RIVM); 2014 Dec 1.
- (15) Dekkers AL, Verkaik-Kloosterman J, van Rossum CT, Ocke MC. SPADE, a new statistical program to estimate habitual dietary intake from multiple food sources and dietary supplements. *J Nutr* 2014 Dec;144(12):2083-91.
- (16) National Institute for Public Health and the Environment. Dutch National Food consumption Survey 2007-2010. 2011.
- (17) O'Brien MM, Kiely M, Harrington KE, Robson PJ, Strain JJ, Flynn A. The North/South Ireland food consumption survey: vitamin intakes in 18GÇô64-year-old adults. *Public health nutrition* 2001;4(5a):1069-79.
- (18) Huybrechts I, Lin Y, De Keyser W, Matthys C, Harvey L, Meirhaeghe A, et al. Intake and dietary sources of haem and non-haem iron in Flemish preschoolers. *European journal of clinical nutrition* 2012;66(7):806-12.
- (19) Vandevijvere S, Michels N, Verstraete S, Ferrari M, Leclercq C, Cuenca-Garc+ja M, et al. Intake and dietary sources of haem and non-haem iron among European adolescents and their association with iron status and different lifestyle and socio-economic factors. *European journal of clinical nutrition* 2013;67(7):765-72.
- (20) Pynaert I, Delanghe J, Temmerman M, De Henauw S. Iron intake in relation to diet and iron status of young adult women. *Annals of Nutrition and Metabolism* 2007;51(2):172-81.
- (21) Mensink GBM, Fletcher R, Gurinovic M, Huybrechts i, Lafay L, Serra-Majem L, et al. Mapping low intake of micronutrients across Europe. *British journal of nutrition* 2013;110(04):755-73.
- (22) Agence française de sécurité sanitaire des aliments. Étude Individuelle Nationale des Consommations Alimentaires 2 (INCA 2) (2006-2007). Rapport. 2009.
- (23) Technical University of Denmark. Dietary habits in Denmark 2011-2013. Main results. 2015. 30-3-2016. <http://www.food.dtu.dk/english/News/2015/03/Positive-trends-in-the-Danish-diet?id=898548f9-9dbc-4ca4-8a95-23243ee8a979>
- (24) Public Health England, Food Standards Agency. National Diet and Nutrition Survey. Results from Years 1, 2, 3 and 4 (combined) of the Rolling Programme (2008/2009 – 2011/2012). London; 2014. Report No.: 2014051.
- (25) Hercberg S, Preziosi P, Galan P. Iron deficiency in Europe. *Public health nutrition* 2001;4(2b):537-45.
- (26) Novakovic R, Cavelaars A, Geelen A, Nikolic M, Altaba II, Vinas BR, et al. Socio-economic determinants of micronutrient intake and status in Europe: a systematic review. *Public health nutrition* 2014;17(05):1031-45.

- (27) Devriese S, Huybrechts i, Moreau M, Van Oyen H. De Belgische Voedselconsumptiepeiling-2004. Brussels, Belgium: Wetenschappelijk Instituut Volksgezondheid; 2006. Report No.: WIV/EPI Reports N2006-016.
- (28) Merten C, Ferrari P, Bakker M, Boss A, Hearty A, Leclercq C, et al. Methodological characteristics of the national dietary surveys carried out in the European Union as included in the European Food Safety Authority (EFSA) Comprehensive European Food Consumption Database. Food Additives & Contaminants: Part A 2011;28(8):975-95.
- (29) Livingstone MB, Black AE. Markers of the validity of reported energy intake. J Nutr 2003;133(3):895S-920S.
- (30) Iron and Health. UK: SCAN- Scientific Advisory Committee on Nutrition; 2010.

6. FOODEX2: DONNEES DE CONSOMMATION ALIMENTAIRE

AUTEURS

Loes BROCATUS

Karin DE RIDDER

Thérèse LEBACQ

Cloë OST

Eveline TEPPERS

Remerciements

Ce travail n'aurait pas pu être réalisé sans la collaboration de nombreuses personnes. Des remerciements particuliers sont adressés :

Aux participants et aux enquêteurs pour leur participation à l'enquête ;

À Loes Brocatus, Charlotte Stiévenart et Sofie Van den Abeele pour la préparation et l'organisation du travail de terrain, ainsi que pour leur contribution à la gestion des données collectées ;

À Ledia Jani pour son travail organisationnel et logistique lors de l'enquête, de même que pour la mise en page de ce rapport ;

À Sarah Bel, Koenraad Cuypers, Karin De Ridder, Thérèse Lebacq, Cloë Ost et Eveline Teppers pour le travail de gestion et d'analyse des données collectées;

À Koenraad Cuypers pour la coordination du projet.

Pour toute référence à ce chapitre, veuillez utiliser la citation suivante :

Brocatus L, De Ridder K, Lebacq T, Ost C & Teppers E. FoodEx2: Données de consommation alimentaire. Dans : De Ridder K, Tafforeau J (éd.). Enquête de consommation alimentaire 2014-2015. Rapport 4. WIV-ISP, Bruxelles, 2016.

TABLE DES MATIÈRES

1. Introduction	1355
2. Tableaux FoodEx	1358
2.1. Graines et produits à base de graines	1374
2.1.1. Céréales et produits à base de céréales	1375
2.1.2. Pain et produits similaires	1377
2.1.3. Pâtes et produits similaires	1379
2.1.4. Produits de boulangerie fine	1381
2.1.5. Céréales pour petit-déjeuner	1383
2.2. Légumes et produits à base de légumes	1385
2.2.1. Légumes-feuilles	1386
2.2.2. Germes et pousses	1388
2.2.3. Brassicacées	1389
2.2.4. Légumes-tiges	1391
2.2.5. Légumes-bulbes	1393
2.2.6. Légumineuses à gousses	1395
2.2.7. Légumes-fruits	1397
2.2.8. Légumes-racines et tubercules	1399
2.3. Champignons, mousses et lichens	1401
2.3.1. Herbes et fleurs comestibles	1402
2.3.2. Légumes préparés ou de conservation	1404
2.4. Racines et tubercules riches en amidon, produits dérivés et plantes sucrières	1406
2.4.1. Racines et tubercules riches en amidon	1407
2.5. Légumineuses, noix, graines, fruits oléagineux et épices	1409
2.5.1. Noix, graines et fruits oléagineux	1410
2.5.2. Épices	1412
2.5.3. Légumineuses, noix, graines oléagineuses et épices préparées	1413
2.6. Fruits	1415
2.6.1. Fruits	1416
2.6.2. Préparations à base de fruits	1418
2.7. Viande et produits à base de viande	1420
2.7.1. Viande de mammifère et volaille	1421
2.7.2. Charcuterie	1423
2.7.3. Saucisse	1425
2.7.4. Spécialités de viande	1427
2.7.5. Viande marinée	1429
2.8. Poisson, produits de la mer, amphibiens, reptiles et invertébrés	1430
2.8.1. Poisson	1431
2.8.2. Poisson et produits de la mer préparés	1433
2.9. Lait et produits laitiers	1435
2.9.1. Lait, petit lait et crème	1436
2.9.2. Lait fermenté et crème fermentée	1438

2.9.3. Lait et produits laitiers en poudre et concentrés	1440
2.9.4. Fromage	1442
2.9.5. Desserts lactés et similaires	1444
2.10. Œufs et ovoproduits	1446
2.10.1. Œufs crus	1447
2.10.2. Œufs préparés	1449
2.11. Sucre et aliments riches en sucre, confiseries et desserts sucrés à base d'eau	1451
2.11.1. Sucre et autres édulcorants (à l'exclusion des édulcorants intenses)	1452
2.11.2. Edulcorants de table	1454
2.11.3. Confiseries, y compris le chocolat	1456
2.11.4. Desserts sucrés à base d'eau	1458
2.12. Graisses animales et végétales et produits dérivés	1459
2.12.1. Graisses/huiles animales et végétales	1460
2.12.2. Matières grasses en émulsion ou en mélange	1462
2.13. Jus de fruits/légumes et nectars (y compris les concentrés)	1464
2.13.1. Jus de fruits/légumes et nectars	1465
2.14. Eau et boissons à base d'eau	1467
2.14.1. Eau de boisson	1468
2.14.2. Boissons à base d'eau	1470
2.14.3. Concentrés de boisson	1472
2.15. Boissons alcoolisées	1474
2.15.1. Bières et similaires	1475
2.15.2. Vins et similaires	1477
2.15.3. Mélanges de boissons alcoolisées	1479
2.15.4. Alcools forts et liqueurs	1480
2.16. Café, cacao, thé et infusions	1482
2.16.1. Ingrédients pour la préparation du café, du chocolat chaud, du thé et des infusions	1483
2.16.2. Boissons chaudes	1485
2.17. Nourriture pour la population jeune	1487
2.17.1. Autres aliments pour les nourrissons et les jeunes enfants	1488
2.18. Aliments pour régimes particuliers, substituts de repas et compléments alimentaires	1490
2.18.1. Aliments pour régimes particuliers	1491
2.18.2. Substituts de viande et de produits laitiers	1493
2.19. Plats composites	1495
2.19.1. Plats, y compris plats préparés (sauf soupes et salades)	1496
2.19.2. Soupes et salades	1498
2.19.3. Féculents ou céréales extrudés ou frits	1500
2.20. Épices, sauces et condiments	1502
2.20.1. Assaisonnements et extraits	1503
2.20.2. Extraits salés et ingrédients pour sauces	1505
2.20.3. Sauces	1507
2.20.4. Sauces sucrées	1509

2.21. Principaux ingrédients isolés, additifs, arômes et auxiliaires de cuisson et de préparation	1510
2.22. Autres ingrédients	1511
2.22.1. Edulcorants artificiels (par exemple, l'aspartame et la saccharine)	1512

1. INTRODUCTION

Il a été fait mention dans le premier chapitre du fait qu'il existe différents systèmes de classification des aliments. Les chapitres 1 à 5 du présent rapport sont basés sur le système utilisé dans Globodiet®. Dans ce dernier chapitre les résultats en termes de consommation alimentaire sont présentés sur base d'une classification différente, à savoir FoodEx2 (version 2, 30 Avril, 2015). Tout comme dans les chapitres précédents, la consommation est décrite en fonction des produits alimentaires tels qu'ils sont consommés. Par exemple on prend en compte le riz cuit et non le riz sec, ou bien la consommation de sucre reflète ce que les participants ajoutent eux-mêmes dans la cuisine ou à table et non pas le sucre qui est présent dans un produit acheté tout préparé ou un soda.

FoodEx2

FoodEx est un système de classification et une description normalisée des aliments développée par l'Agence Européenne de Sécurité Alimentaire (EFSA) ; cette classification est avant tout utilisée dans le domaine de l'évaluation de l'exposition à des risques via l'alimentation. Ce système est une combinaison flexible de classifications et de descriptions:

1. la version actuelle (version 2) dispose de 7 hiérarchies de classification différentes: 5 hiérarchies pour les domaines spécifiques de la sécurité alimentaire, une pour l'usage général par les utilisateurs et une hiérarchie de services (hiérarchie maître) pour la gestion de la terminologie.
2. Il est possible en outre d'ajouter à la terminologie fixe de la liste des aliments (comme utilisée dans les hiérarchies) des descriptions supplémentaires sous la forme de facettes. Il s'agit de termes supplémentaires qui décrivent les caractéristiques et les aspects de la nourriture sur base de différents points de vue pris en compte en matière de sécurité alimentaire.

Présentation des données de consommation

C'est la hiérarchie « exposition » (« exposure hierarchy ») de la classification de l'exposition de FoodEx2 qui a été considérée ici. Cette dernière est conçue pour faciliter le regroupement des produits alimentaires pour l'estimation du risque d'exposition (« exposure risk assessments »).

Cette partie du rapport est donc composée de 21 sous-chapitres tels qu'ils apparaissent dans le premier niveau (level 1) de cette hiérarchie. Comme il n'est pas toujours aisé de comprendre ce que recouvre l'intitulé des catégories du premier niveau de la classification (« graines et produits à base de graines » par exemple), chaque sous-chapitre commence par un tableau récapitulatif décrivant les groupes d'aliments tels que décrits au deuxième niveau pour chacune des catégories du premier niveau (« graines et produits à base de graines » par exemple « Céréales et produits à base de Céréales, pain et produits similaires, pâtes et produits similaires, produits de boulangerie fine ou céréales pour petit-déjeuner »).

Le tableau récapitulatif donne donc les informations suivantes :

1. Code : le code unique du groupe alimentaire dans FoodEx2.
2. Niveau : un code qui indique le niveau auquel ce groupe alimentaire est situé.
3. Par exemple, Z 0001.0003 est le premier groupe alimentaire de niveau 1 (Z0001) et le troisième groupe au niveau 2 au sein de ce niveau 1 (.0003).
4. Nom : le nom du groupe alimentaire
5. Exemples : quelques exemples pratiques qui décrivent ce qui se situe dans ce groupe alimentaire. La fréquence de consommation des aliments telle qu'elle a été mesurée dans l'enquête de Consommation Alimentaire 2014-2015 décrite en détail (Foodex2 niveau 4) dans un fichier Excel en annexe.

Des informations supplémentaires ont été rajoutées dans ce premier tableau, en rapport cette fois avec l'enquête de consommation alimentaire de 2014, à savoir :

1. N 1 jour : le nombre de participants qui a consommé un élément de ce groupe alimentaire sur l'un des deux jours d'interview.

2. N 2 jours : le nombre de participants qui a consommé un élément de ce groupe d'aliments sur les deux jours d'interview.

Au sein de chaque sous-chapitre (niveau 1), les résultats de consommation sont donc présentés pour une série de groupes alimentaires du second niveau (niveau 2) dans la hiérarchie de l'exposition FoodEx2. Il s'agit des estimateurs suivants:

1. Consommation alimentaire chronique (g/jour), c'est-à-dire la consommation habituelle au sein de la population.
2. Consommation alimentaire aiguë (g/jour), c'est-à-dire la consommation sur un jour de consommation.
3. Consommation alimentaire chronique par kg de poids corporel (g/kg/jour), c'est-à-dire la consommation habituelle par kg de poids corporel au sein de la population.
4. La consommation alimentaire aiguë par kg de poids corporel (g/kg/jour), c'est-à-dire la consommation par kg de poids corporel sur un jour de consommation.

La consommation alimentaire chronique, ou la consommation habituelle, est calculée à l'aide du logiciel SPADE® en multipliant la distribution de la fréquence de consommation avec la distribution de la quantité consommée les jours de consommation. Elle reflète une consommation quotidienne moyenne d'un produit alimentaire pendant une longue période de temps. La consommation alimentaire aiguë ou la consommation sur un jour de consommation reflète la quantité moyenne consommée un jour où la nourriture est consommée.

Des limitations analytiques (problèmes de convergence) rencontrées avec le logiciel SPADE® ont en effet sur les résultats qui peuvent être présentés :

- Une « consommation chronique » et une « consommation aiguë » sont calculées uniquement si au minimum 10 personnes ont été enregistrées avec une consommation de produits repris dans le groupe alimentaire concerné et ce au cours des deux jours d'interview (dans les tableaux récapitulatifs : « N 2 jours » > 10).
- Lorsque que cela n'est pas le cas, mais si au total 10 personnes ont consommé des produits de ce groupe alimentaire au moins un jour, la « consommation aiguë » a été calculée.
- Enfin, s'il y avait moins de 10 personnes enregistrées avec un jour de consommations pour ce groupe alimentaire, alors les analyses n'ont pas été effectuées.

Les résultats sont présentés pour trois groupes d'âge (3-9 ans, 10-17 et 18-64 ans) tel que recommandé par l'EFSA. Chaque tableau contient la consommation moyenne ; on y retrouve également (pour la consommation habituelle) l'intervalle de confiance à 95%¹. En outre, les percentiles sont mentionnés: P95 par exemple, signifie que 95% de la population a une consommation qui est inférieure à la valeur du 95e percentile ou à l'inverse, 5% de la population a une consommation qui est égale ou supérieure à la valeur du 95ème percentile.

Utilisation des données de consommation en matière de « exposure risk assessment »

Dans le contexte de l'estimation du risque d'exposition (« exposure risk assessments »), la consommation d'une substance et le risque qui y est attaché, sont généralement affichés en milligrammes par kg de poids corporel. Par conséquent, il est important d'exprimer la consommation également en g / kg de poids corporel / jour.

Pour l'estimation du risque d'exposition, on utilise différentes valeurs de référence en fonction de la substance et le risque encouru sur le court ou long terme:

- Pour les substances qui ne sont pas présentes naturellement dans les aliments, mais sont ajoutées consciemment (par exemple, les additifs, les médicaments vétérinaires et les pesticides) un

¹ En répétant la procédure, avec de nouveaux tests dans la même population, nous nous attendons à ce que 95% des intervalles ainsi calculés contiendront le paramètre (dans ce cas, la moyenne).

apport quotidien recommandé (ADI², "acceptable daily intake") est défini. L'ADI est habituellement exprimé en milligrammes par kilogramme de poids corporel. Les enfants (qui sont donc moins lourds) ont donc un ADI inférieur si on exprime la consommation absolue (en milligrammes par jour)

- pour les substances ajoutées de manière non intentionnelle aux denrées alimentaires (par exemple les métaux lourds, les dioxines) une dose journalière tolérable (TDI³, "tolerable daily intake") est définie
- pour les pesticides et les médicaments vétérinaires on a également défini une dose de référence aiguë (ARfD⁴, "acute reference dose").

Pour estimer un risque d'exposition, les percentiles élevés tels que P95 et P97,5 sont importants. On est en effet intéressé notamment par dose de la substance à laquelle les personnes avec une consommation élevée sont exposées. On vise en outre à vérifier si les valeurs de référence ne sont pas dépassées.

² L'ADI est la quantité maximale d'une substance que l'on peut absorber tous les jours dans une vie sans que cela ne soit nocif pour la santé ; ce concept est donc en relation avec la « consommation chronique ».

³ Comme pour l'ADI, le TDI est en relation avec la « consommation chronique ».

⁴ L'ARfD est la quantité de substance dans les aliments ou l'eau potable que l'on peut absorber dans les 24 heures sans effets notables pour la santé ; ce concept est donc en relation avec la « consommation aiguë ».

2. TABLEAUX FOODEX

Tableau 1 	Aperçu des groupes d'aliments de niveau 2 appartenant au groupe « graines et produits à base de graines », selon la classification FoodEx2 (groupe Z0001, code A000J)	1374
Tableau 2 	Consommation habituelle de céréales et produits à base de céréales* (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014.....	1375
Tableau 3 	Quantité de céréales et produits à base de céréales* consommée un jour de consommation (en g par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014.....	1375
Tableau 4 	Consommation habituelle de céréales et produits à base de céréales* (en g par kg de poids corporel par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014	1376
Tableau 5 	Quantité de céréales et produits à base de céréales* consommée un jour de consommation (en g par kg de poids corporel et par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014	1376
Tableau 6 	Consommation habituelle de pain et produits similaires* (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014	1377
Tableau 7 	Quantité de pain et produits similaires* consommée un jour de consommation (en g par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014	1377
Tableau 8 	Consommation habituelle de pain et produits similaires* (en g par kg de poids corporel par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014	1378
Tableau 9 	Quantité de pain et produits similaires* consommée un jour de consommation (en g par kg de poids corporel et par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014	1378
Tableau 10 	Consommation habituelle de pâtes et produits similaires* (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014	1379
Tableau 11 	Quantité de pâtes et produits similaires* consommée un jour de consommation (en g par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014	1379
Tableau 12 	Consommation habituelle de pâtes et produits similaires* (en g par kg de poids corporel par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014.....	1380
Tableau 13 	Quantité de pâtes et produits similaires* consommée un jour de consommation (en g par kg de poids corporel et par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014.....	1380
Tableau 14 	Consommation habituelle de produits de boulangerie fine* (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014	1381
Tableau 15 	Quantité de produits de boulangerie fine* consommée un jour de consommation (en g par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014.....	1381

Tableau 16	Consommation habituelle de produits de boulangerie fine* (en g par kg de poids corporel par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014.....	1382
Tableau 17	Quantité de produits de boulangerie fine* consommée un jour de consommation (en g par kg de poids corporel et par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014	1382
Tableau 18	Consommation habituelle de céréales pour petit-déjeuner* (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014	1383
Tableau 19	Quantité de céréales pour petit-déjeuner* consommée un jour de consommation (en g par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014.....	1383
Tableau 20	Consommation habituelle de céréales pour petit-déjeuner* (en g par kg de poids corporel par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014.....	1384
Tableau 21	Quantité de céréales pour petit-déjeuner* consommée un jour de consommation (en g par kg de poids corporel et par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014	1384
Tableau 22	Aperçu des groupes d'aliments de niveau 2 appartenant au groupe « légumes et produits à base de légumes », selon la classification FoodEx2 (groupe Z0002, code A00FJ).....	1385
Tableau 23	Consommation habituelle de légumes-feuilles* (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014	1386
Tableau 24	Quantité de légumes-feuilles* consommée un jour de consommation (en g par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014.....	1386
Tableau 25	Consommation habituelle de légumes-feuilles* (en g par kg de poids corporel par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014. .	1387
Tableau 26	Quantité de légumes-feuilles* consommée un jour de consommation (en g par kg de poids corporel et par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014	1387
Tableau 27	Quantité de germes et pousses* consommée un jour de consommation (en g par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014 .	1388
Tableau 28	Quantité de germes et pousses* consommée un jour de consommation (en g par kg de poids corporel et par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014	1388
Tableau 29	Consommation habituelle de brassicacées* (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014.....	1389
Tableau 30	Quantité de brassicacées* consommée un jour de consommation (en g par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014.....	1389
Tableau 31	Consommation habituelle de brassicacées* (en g par kg de poids corporel par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014.....	1390

Tableau 32	Quantité de brassicacées* consommée un jour de consommation (en g par kg de poids corporel et par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014	1390
Tableau 33	Consommation habituelle de légumes-tiges* (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014	1391
Tableau 34	Quantité de légumes-tiges* consommée un jour de consommation (en g par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014	1391
Tableau 35	Consommation habituelle de légumes-tiges* (en g par kg de poids corporel par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014	1392
Tableau 36	Quantité de légumes-tiges* consommée un jour de consommation (en g par kg de poids corporel et par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014	1392
Tableau 37	Consommation habituelle de légumes-bulbes* (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014	1393
Tableau 38	Quantité de légumes-bulbes* consommée un jour de consommation (en g par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014	1393
Tableau 39	Consommation habituelle de légumes-bulbes* (en g par kg de poids corporel par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014 ..	1394
Tableau 40	Quantité de légumes-bulbes* consommée un jour de consommation (en g par kg de poids corporel et par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014	1394
Tableau 41	Consommation habituelle de légumineuses à gousses* (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014	1395
Tableau 42	Quantité de légumineuses à gousses* consommée un jour de consommation (en g par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014	1395
Tableau 43	Consommation habituelle de légumineuses à gousses* (en g par kg de poids corporel par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014	1396
Tableau 44	Quantité de légumineuses à gousses* consommée un jour de consommation (en g par kg de poids corporel et par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014	1396
Tableau 45	Consommation habituelle de légumes-fruit* (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014	1397
Tableau 46	Quantité de légumes-fruit* consommée un jour de consommation (en g par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014	1397
Tableau 47	Consommation habituelle de légumes-fruit* (en g par kg de poids corporel par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014	1398
Tableau 48	Quantité de légumes-fruit* consommée un jour de consommation (en g par kg de poids corporel et par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014	1398

Tableau 49	Consommation habituelle de légumes-racines et tubercules* (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014	1399
Tableau 50	Quantité de légumes-racines et tubercules* consommée un jour de consommation (en g par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014.....	1399
Tableau 51	Consommation habituelle de légumes-racines et tubercules* (en g par kg de poids corporel par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014.....	1400
Tableau 52	Quantité de légumes-racines et tubercules* consommée un jour de consommation (en g par kg de poids corporel et par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014	1400
Tableau 53	Quantité de champignons, mousses et lichens* consommée un jour de consommation (en g par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014.....	1401
Tableau 54	Quantité de champignons, mousses et lichens* consommée un jour de consommation (en g par kg de poids corporel et par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014	1401
Tableau 55	Consommation habituelle d'herbes et fleurs comestible* (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014	1402
Tableau 56	Quantité d'herbes et fleurs comestible* consommée un jour de consommation (en g par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014	1402
Tableau 57	Consommation habituelle d'herbes et fleurs comestible* (en g par kg de poids corporel par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014.....	1403
Tableau 58	Quantité d'herbes et fleurs comestible* consommée un jour de consommation (en g par kg de poids corporel et par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014	1403
Tableau 59	Consommation habituelle de légumes préparés ou de conservation* (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014.....	1404
Tableau 60	Quantité de légumes préparés ou de conservation* consommée un jour de consommation (en g par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014.....	1404
Tableau 61	Consommation habituelle de légumes préparés ou de conservation* (en g par kg de poids corporel par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014	1405
Tableau 62	Quantité de légumes préparés ou de conservation* consommée un jour de consommation (en g par kg de poids corporel et par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014	1405
Tableau 63	Aperçu des groupes d'aliments de niveau 2 appartenant au groupe « racines et tubercules riches en amidon, produits dérivés et plantes sucrières », selon la classification FoodEx2 (groupe Z0003, code A00ZR)	1406

Tableau 64	Consommation habituelle de racines et tubercules riches en amidon* (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014.....	1407
Tableau 65	Quantité de racines et tubercules riches en amidon* consommée un jour de consommation (en g par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014.....	1407
Tableau 66	Consommation habituelle de racines et tubercules riches en amidon* (en g par kg de poids corporel par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014.....	1408
Tableau 67	Quantité de racines et tubercules riches en amidon* consommée un jour de consommation (en g par kg de poids corporel et par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014.....	1408
Tableau 68	Aperçu des groupes d'aliments de niveau 2 appartenant au groupe « légumineuses, noix, graines, fruits oléagineux et épices », selon la classification FoodEx2 (groupe Z0004, code A011X).....	1409
Tableau 69	Consommation habituelle de noix, graines et fruits oléagineux* (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014.....	1410
Tableau 70	Quantité de noix, graines et fruits oléagineux* consommée un jour de consommation (en g par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014.....	1410
Tableau 71	Consommation habituelle de noix, graines et fruits oléagineux* (en g par kg de poids corporel par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014.....	1411
Tableau 72	Quantité de noix, graines et fruits oléagineux* consommée un jour de consommation (en g par kg de poids corporel et par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014.....	1411
Tableau 73	Quantité d'épices* consommée un jour de consommation (en g par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014.....	1412
Tableau 74	Quantité d'épices* consommée un jour de consommation (en g par kg de poids corporel et par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014.....	1412
Tableau 75	Consommation habituelle de légumineuses, noix, graines oléagineuses et épices préparées* (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014.....	1413
Tableau 76	Quantité de légumineuses, noix, graines oléagineuses et épices préparées* consommée un jour de consommation (en g par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014.....	1413
Tableau 77	Consommation habituelle de légumineuses, noix, graines oléagineuses et épices préparées* (en g par kg de poids corporel par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014.....	1414
Tableau 78	Quantité de légumineuses, noix, graines oléagineuses et épices préparées* consommée un jour de consommation (en g par kg de poids corporel et par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014.....	1414

Tableau 79 Aperçu des groupes d'aliments de niveau 2 appartenant au groupe « fruits », selon la classification FoodEx2 (groupe Z0005, code A01BS)	1415
Tableau 80 Consommation habituelle de fruits* (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014	1416
Tableau 81 Quantité de fruits* consommée un jour de consommation (en g par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014	1416
Tableau 82 Consommation habituelle de fruits* (en g par kg de poids corporel par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014	1417
Tableau 83 Quantité de fruits* consommée un jour de consommation (en g par kg de poids corporel et par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014.....	1417
Tableau 84 Consommation habituelle de préparations à base de fruits* (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014	1418
Tableau 85 Quantité de préparations à base de fruits* consommée un jour de consommation (en g par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014	1418
Tableau 86 Consommation habituelle de préparations à base de fruits* (en g par kg de poids corporel par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014.....	1419
Tableau 87 Quantité de préparations à base de fruits* consommée un jour de consommation (en g par kg de poids corporel et par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014.....	1419
Tableau 88 Aperçu des groupes d'aliments de niveau 2 appartenant au groupe « viande et produits à base de viande », selon la classification FoodEx2 (groupe Z0006, code A01QR).....	1420
Tableau 89 Consommation habituelle de viande mammifère et volaille* (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014	1421
Tableau 90 Quantité de viande mammifère et volaille* consommée un jour de consommation (en g par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014.....	1421
Tableau 91 Consommation habituelle de viande mammifère et volaille* (en g par kg de poids corporel par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014.....	1422
Tableau 92 Quantité de viande mammifère et volaille* consommée un jour de consommation (en g par kg de poids corporel et par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014	1422
Tableau 93 Consommation habituelle de charcuterie* (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014.....	1423
Tableau 94 Quantité de charcuterie* consommée un jour de consommation (en g par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014.....	1423
Tableau 95 Consommation habituelle de charcuterie* (en g par kg de poids corporel par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014.....	1424

Tableau 96	Quantité de charcuterie* consommée un jour de consommation (en g par kg de poids corporel et par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014	1424
Tableau 97	Consommation habituelle de saucisse* (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014	1425
Tableau 98	Quantité de saucisse* consommée un jour de consommation (en g par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014	1425
Tableau 99	Consommation habituelle de saucisse* (en g par kg de poids corporel par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014.....	1426
Tableau 100	Quantité de saucisse* consommée un jour de consommation (en g par kg de poids corporel et par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014.....	1426
Tableau 101	Consommation habituelle de spécialités de viande* (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014	1427
Tableau 102	Quantité de spécialités de viande* consommée un jour de consommation (en g par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014 .	1427
Tableau 103	Consommation habituelle de spécialités de viande* (en g par kg de poids corporel par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014	1428
Tableau 104	Quantité de spécialités de viande* consommée un jour de consommation (en g par kg de poids corporel et par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014	1428
Tableau 105	Quantité de viande marinée* consommée un jour de consommation (en g par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014.....	1429
Tableau 106	Quantité de viande marinée* consommée un jour de consommation (en g par kg de poids corporel et par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014	1429
Tableau 107	Aperçu des groupes d'aliments de niveau 2 appartenant au groupe « poisson, produits de la mer, amphibiens, reptiles et invertébrés », selon la classification FoodEx2 (groupe Z0007, code A026T)	1430
Tableau 108	Consommation habituelle de poisson* (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014	1431
Tableau 109	Quantité de poisson* consommée un jour de consommation (en g par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014	1431
Tableau 110	Consommation habituelle de poisson* (en g par kg de poids corporel par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014.....	1432
Tableau 111	Quantité de poisson* consommée un jour de consommation (en g par kg de poids corporel et par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014.....	1432
Tableau 112	Consommation habituelle de poisson et produits de la mer préparés* (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014.....	1433

Tableau 113	Quantité de poisson et produits de la mer préparés* consommée un jour de consommation (en g par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014.....	1433
Tableau 114	Consommation habituelle de Poisson et produits de la mer préparés* (en g par kg de poids corporel par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014	1434
Tableau 115	Quantité de Poisson et produits de la mer préparés* consommée un jour de consommation (en g par kg de poids corporel et par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014	1434
Tableau 116	Aperçu des groupes d'aliments de niveau 2 appartenant au groupe « lait et produits laitiers », selon la classification FoodEx2 (groupe Z0008, code A02LR)	1435
Tableau 117	Consommation habituelle de lait, petit lait et crème* (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014	1436
Tableau 118	Quantité de lait, petit lait et crème* consommée un jour de consommation (en g par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014 .	1436
Tableau 119	Consommation habituelle de lait, petit lait et crème* (en g par kg de poids corporel par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014	1437
Tableau 120	Quantité de lait, petit lait et crème* consommée un jour de consommation (en g par kg de poids corporel et par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014	1437
Tableau 121	Consommation habituelle de lait fermenté et crème fermentée* (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014.....	1438
Tableau 122	Quantité de lait fermenté et crème fermentée* consommée un jour de consommation (en g par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014.....	1438
Tableau 123	Consommation habituelle de lait fermenté et crème fermentée* (en g par kg de poids corporel par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014	1439
Tableau 124	Quantité de lait fermenté et crème fermentée* consommée un jour de consommation (en g par kg de poids corporel et par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014	1439
Tableau 125	Consommation habituelle de lait et produits laitiers en poudre et concentrés* (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014	1440
Tableau 126	Quantité de lait et produits laitiers en poudre et concentrés* consommée un jour de consommation (en g par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014	1440
Tableau 127	Consommation habituelle de lait et produits laitiers en poudre et concentrés* (en g par kg de poids corporel par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014	1441

Tableau 128	Quantité de lait et produits laitiers en poudre et concentrés* consommée un jour de consommation (en g par kg de poids corporel et par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014	1441
Tableau 129	Consommation habituelle de fromage* (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014	1442
Tableau 130	Quantité de fromage* consommée un jour de consommation (en g par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014	1442
Tableau 131	Consommation habituelle de fromage* (en g par kg de poids corporel par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014.....	1443
Tableau 132	Quantité de fromage* consommée un jour de consommation (en g par kg de poids corporel et par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014.....	1443
Tableau 133	Consommation habituelle de desserts lactés et similaires* (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014	1444
Tableau 134	Quantité de desserts lactés et similaires* consommée un jour de consommation (en g par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014	1444
Tableau 135	Consommation habituelle de desserts lactés et similaires* (en g par kg de poids corporel par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014.....	1445
Tableau 136	Quantité de desserts lactés et similaires* consommée un jour de consommation (en g par kg de poids corporel et par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014.....	1445
Tableau 137	Résumé des groupes d'aliments FoodEx2 de niveau 2 au sein du groupe " Œufs et ovoproduits, groupe 9, code A031E"	1446
Tableau 138	Consommation habituelle des Œufs crus* (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014.....	1447
Tableau 139	Quantité des Œufs crus* consommée un jour de consommation (en g par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014.....	1447
Tableau 140	Consommation habituelle des Œufs crus* (en g par kg de poids corporel par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014.....	1448
Tableau 141	Quantité des Œufs crus* consommée un jour de consommation (en g par kg de poids corporel et par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014.....	1448
Tableau 142	Consommation habituelle des Œufs préparés* (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014	1449
Tableau 143	Quantité des Œufs préparés* consommée un jour de consommation (en g par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014.....	1449
Tableau 144	Consommation habituelle des Œufs préparés* (en g par kg de poids corporel par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014..	1450

Tableau 145	Quantité des Œufs préparés* consommée un jour de consommation (en g par kg de poids corporel et par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014	1450
Tableau 146	Résumé des groupes d'aliments FoodEx2 de niveau 2 au sein du groupe " Sucre et aliments riches en sucre, confiseries et desserts sucrés à base d'eau, groupe 10, code A032F ".....	1451
Tableau 147	Consommation habituelle de sucre et autres édulcorants (à l'exclusion des édulcorants intenses)* (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014	1452
Tableau 148	Quantité de sucre et autres édulcorants (à l'exclusion des édulcorants intenses)* consommée un jour de consommation (en g par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014	1452
Tableau 149	Consommation habituelle de sucre et autres édulcorants (à l'exclusion des édulcorants intenses)* (en g par kg de poids corporel par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014	1453
Tableau 150	Quantité de sucre et autres édulcorants (à l'exclusion des édulcorants intenses)* consommée un jour de consommation (en g par kg de poids corporel et par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014.....	1453
Tableau 151	Consommation habituelle d'édulcorants de table* (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014.....	1454
Tableau 152	Quantité d'édulcorants de table* consommée un jour de consommation (en g par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014 .	1454
Tableau 153	Consommation habituelle d'édulcorants de table* (en g par kg de poids corporel par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014..	1455
Tableau 154	Quantité d'édulcorants de table* consommée un jour de consommation (en g par kg de poids corporel et par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014	1455
Tableau 155	Consommation habituelle de confiseries, y compris le chocolat* (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014.....	1456
Tableau 156	Quantité de confiseries, y compris le chocolat* consommée un jour de consommation (en g par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014.....	1456
Tableau 157	Consommation habituelle de confiseries, y compris le chocolat* (en g par kg de poids corporel par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014.....	1457
Tableau 158	Quantité de confiseries, y compris le chocolat* consommée un jour de consommation (en g par kg de poids corporel et par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014	1457
Tableau 159	Quantité de desserts sucrés à base d'eau* consommée un jour de consommation (en g par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014	1458

Tableau 160	Quantité de desserts sucrés à base d'eau* consommée un jour de consommation (en g par kg de poids corporel et par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014.....	1458
Tableau 161	Résumé des groupes d'aliments FoodEx2 de niveau 2 au sein du groupe "Graisses animales et végétales et produits dérivés, groupe 11, code A036M "	1459
Tableau 162	Consommation habituelle de graisses/huiles animales et végétales* (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014.....	1460
Tableau 163	Quantité de graisses/huiles animales et végétales* consommée un jour de consommation (en g par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014.....	1460
Tableau 164	Consommation habituelle de graisses/huiles animales et végétales* (en g par kg de poids corporel par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014	1461
Tableau 165	Quantité de graisses/huiles animales et végétales* consommée un jour de consommation (en g par kg de poids corporel et par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014	1461
Tableau 166	Consommation habituelle de matières grasses en émulsion ou en mélange* (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014	1462
Tableau 167	Quantité de matières grasses en émulsion ou en mélange* consommée un jour de consommation (en g par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014	1462
Tableau 168	Consommation habituelle de matières grasses en émulsion ou en mélange* (en g par kg de poids corporel par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014	1463
Tableau 169	Quantité de matières grasses en émulsion ou en mélange* consommée un jour de consommation (en g par kg de poids corporel et par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014.....	1463
Tableau 170	Résumé des groupes d'aliments FoodEx2 de niveau 2 au sein du groupe "Jus de fruits/légumes et nectars (y compris les concentrés), groupe 12, code A039K"	1464
Tableau 171	Consommation habituelle de jus de fruits/légumes et nectars* (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014	1465
Tableau 172	Quantité de jus de fruits/légumes et nectars* consommée un jour de consommation (en g par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014.....	1465
Tableau 173	Consommation habituelle de jus de fruits/légumes et nectars* (en g par kg de poids corporel par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014.....	1466
Tableau 174	Quantité de jus de fruits/légumes et nectars* consommée un jour de consommation (en g par kg de poids corporel et par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014	1466
Tableau 175	Résumé des groupes d'aliments FoodEx2 de niveau 2 au sein du groupe " Eau et boissons à base d'eau, groupe 13, code A03DJ "	1467

Tableau 176	Consommation habituelle d'eau de boisson* (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014.....	1468
Tableau 177	Quantité d'eau de boisson * consommée un jour de consommation (en g par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014.....	1468
Tableau 178	Consommation habituelle d'eau de boisson* (en g par kg de poids corporel par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014.....	1469
Tableau 179	Quantité d'eau de boisson* consommée un jour de consommation (en g par kg de poids corporel et par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014.....	1469
Tableau 180	Consommation habituelle de boissons à base d'eau* (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014.....	1470
Tableau 181	Quantité de jus de boissons à base d'eau* consommée un jour de consommation (en g par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014.....	1470
Tableau 182	Consommation habituelle de boissons à base d'eau* (en g par kg de poids corporel par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014.....	1471
Tableau 183	Quantité de boissons à base d'eau* consommée un jour de consommation (en g par kg de poids corporel et par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014.....	1471
Tableau 184	Consommation habituelle de concentrés de boisson* (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014.....	1472
Tableau 185	Quantité de concentrés de boisson* consommée un jour de consommation (en g par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014.....	1472
Tableau 186	Consommation habituelle de concentrés de boisson* (en g par kg de poids corporel par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014.....	1473
Tableau 187	Quantité de concentrés de boisson* consommée un jour de consommation (en g par kg de poids corporel et par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014.....	1473
Tableau 188	Résumé des groupes d'aliments FoodEx2 de niveau 2 au sein du groupe "Boissons alcoolisées, groupe 14, code A03LZ ".....	1474
Tableau 189	Consommation habituelle de bières et similaires* (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014.....	1475
Tableau 190	Quantité de bières et similaires* consommée un jour de consommation (en g par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014.....	1475
Tableau 191	Consommation habituelle de bières et similaires* (en g par kg de poids corporel par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014.....	1476
Tableau 192	Quantité de bières et similaires* consommée un jour de consommation (en g par kg de poids corporel et par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014.....	1476

Tableau 193	Consommation habituelle de vins et similaires* (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014	1477
Tableau 194	Quantité de vins et similaires* consommée un jour de consommation (en g par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014.....	1477
Tableau 195	Consommation habituelle de vins et similaires* (en g par kg de poids corporel par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014..	1478
Tableau 196	Quantité de vins et similaires* consommée un jour de consommation (en g par kg de poids corporel et par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014	1478
Tableau 197	Quantité de mélanges de boissons alcoolisées* consommée un jour de consommation (en g par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014.....	1479
Tableau 198	Quantité de mélanges de boissons alcoolisées* consommée un jour de consommation (en g par kg de poids corporel et par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014	1479
Tableau 199	Consommation habituelle d'alcools forts et liqueurs* (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014	1480
Tableau 200	Quantité d'alcools forts et liqueurs* consommée un jour de consommation (en g par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014 .	1480
Tableau 201	Consommation habituelle d'alcools forts et liqueurs* (en g par kg de poids corporel par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014	1481
Tableau 202	Quantité d'alcools forts et liqueurs* consommée un jour de consommation (en g par kg de poids corporel et par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014	1481
Tableau 203	Résumé des groupes d'aliments FoodEx2 de niveau 2 au sein du groupe " Café, cacao, thé et infusions, groupe 15, code A03GG "	1482
Tableau 204	Consommation habituelle d'ingrédients pour la préparation du café, du chocolat chaud, du thé et des infusions* (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014	1483
Tableau 205	Quantité d'ingrédients pour la préparation du café, du chocolat chaud, du thé et des infusions* consommée un jour de consommation (en g par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014	1483
Tableau 206	Consommation habituelle d'ingrédients pour la préparation du café, du chocolat chaud, du thé et des infusions* (en g par kg de poids corporel par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014	1484
Tableau 207	Quantité d'ingrédients pour la préparation du café, du chocolat chaud, du thé et des infusions* consommée un jour de consommation (en g par kg de poids corporel et par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014	1484
Tableau 208	Consommation habituelle de boissons chaudes* (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014.....	1485

Tableau 209	Quantité de boissons chaudes* consommée un jour de consommation (en g par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014 .	1485
Tableau 210	Consommation habituelle de boissons chaudes* (en g par kg de poids corporel par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014 .	1486
Tableau 211	Quantité de boissons chaudes* consommée un jour de consommation (en g par kg de poids corporel et par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014 .	1486
Tableau 212	Résumé des groupes d'aliments FoodEx2 de niveau 2 au sein du groupe «Nourriture pour la population jeune, groupe 16, code A03PV» .	1487
Tableau 213	Consommation habituelle d'autres aliments pour les nourrissons et les jeunes enfants * (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 9 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014 .	1488
Tableau 214	Quantité d'autres aliments pour les nourrissons et les jeunes enfants * consommée un jour de consommation (en g par jour), au sein de la population âgée de 3 à 9 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014 .	1488
Tableau 215	Consommation habituelle d'autres aliments pour les nourrissons et les jeunes enfants * (en g par kg de poids corporel et par jour) au sein de la population âgée de 3 à 9 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014 .	1489
Tableau 216	Quantité d'autres aliments pour les nourrissons et les jeunes enfants * consommée un jour de consommation (en g par kg de poids corporel et par jour), au sein de la population âgée de 3 à 9 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014 .	1489
Tableau 217	Résumé des groupes d'aliments FoodEx2 de niveau 2 au sein du groupe « Aliments pour régimes particuliers, substituts de repas et compléments alimentaires, groupe 17, code A03RQ » .	1490
Tableau 218	Consommation habituelle de aliments pour régimes particuliers* (g/dag) (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014 .	1491
Tableau 219	Quantité de aliments pour régimes particuliers* consommée un jour de consommation (en g par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014 .	1491
Tableau 220	Consommation habituelle de aliments pour régimes particuliers * (en g par kg de poids corporel et par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014 .	1492
Tableau 221	Quantité de aliments pour régimes particuliers * (g/kg lichaamsgewicht/dag) consommée un jour de consommation (en g par kg de poids corporel et par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014 .	1492
Tableau 222	Consommation habituelle de substituts de viande et de produits laitiers* (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014 .	1493
Tableau 223	Quantité de substituts de viande et de produits laitiers* consommée un jour de consommation (en g par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014 .	1493
Tableau 224	Consommation habituelle de substituts de viande et de produits laitiers* en g par kg de poids corporel et par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014 .	1494

Tableau 225	Quantité de substituts de viande et de produits laitiers* consommée un jour de consommation (en g par kg de poids corporel et par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014	1494
Tableau 226	Résumé des groupes d'aliments FoodEx2 de niveau 2 au sein du groupe « Plats composites, groupe 18, code A03VA »	1495
Tableau 227	Consommation habituelle de plats, y compris plats préparés (sauf soupes et salades)* en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014	1496
Tableau 228	Quantité de plats, y compris plats préparés (sauf soupes et salades)* consommée un jour de consommation (en g par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014	1496
Tableau 229	Consommation habituelle de plats, y compris plats préparés (sauf soupes et salades)* (en g par kg de poids corporel et par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014	1497
Tableau 230	Quantité de plats, y compris plats préparés (sauf soupes et salades)* consommée un jour de consommation (en g par kg de poids corporel et par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014	1497
Tableau 231	Consommation habituelle de soupes et salades* (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014	1498
Tableau 232	Quantité de soupes et salades * consommée un jour de consommation (en g par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014 .	1498
Tableau 233	Consommation habituelle de soupes et salades * (en g par kg de poids corporel et par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014	1499
Tableau 234	Quantité de soupes et salades * consommée un jour de consommation (en g par kg de poids corporel et par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014	1499
Tableau 235	Consommation habituelle de féculents ou céréales extrudés ou frits* (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014	1500
Tableau 236	Quantité de féculents ou céréales extrudés ou frits * consommée un jour de consommation (en g par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014	1500
Tableau 237	Consommation habituelle de féculents ou céréales extrudés ou frits* (en g par kg de poids corporel et par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014	1501
Tableau 238	Quantité de féculents ou céréales extrudés ou frits* consommée un jour de consommation (en g par kg de poids corporel et par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014	1501
Tableau 239	Résumé des groupes d'aliments FoodEx2 de niveau 2 au sein du groupe « Épices, sauces et condiments, groupe 19, code A042N »	1502
Tableau 240	Consommation habituelle d'assaisonnements et extraits* (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014	1503

Tableau 241	Quantité d’assaisonnements et extraits* consommée un jour de consommation (en g par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d’âge, Belgique, 2014	1503
Tableau 242	Consommation habituelle d’assaisonnements et extraits * (en g par kg de poids corporel et par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d’âge, Belgique, 2014.....	1504
Tableau 243	Quantité d’assaisonnements et extraits * consommée un jour de consommation (en g par kg de poids corporel et par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d’âge, Belgique, 2014.....	1504
Tableau 244	Consommation habituelle d’extraits salés et ingrédients pour sauces* (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d’âge, Belgique, 2014.....	1505
Tableau 245	Quantité d’extraits salés et ingrédients pour sauces * consommée un jour de consommation (en g par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d’âge, Belgique, 2014.....	1505
Tableau 246	Consommation habituelle d’extraits salés et ingrédients pour sauces* (en g par kg de poids corporel et par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d’âge, Belgique, 2014	1506
Tableau 247	Quantité d’extraits salés et ingrédients pour sauces* consommée un jour de consommation (en g par kg de poids corporel et par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d’âge, Belgique, 2014	1506
Tableau 248	Consommation habituelle de sauces* (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d’âge, Belgique, 2014	1507
Tableau 249	Quantité de sauces* consommée un jour de consommation (en g par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d’âge, Belgique, 2014	1507
Tableau 250	Consommation habituelle de sauces* (en g par kg de poids corporel et par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d’âge, Belgique, 2014.....	1508
Tableau 251	Quantité de sauces* consommée un jour de consommation (en g par kg de poids corporel et par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d’âge, Belgique, 2014.....	1508
Tableau 252	Quantité de sauces sucrées* consommée un jour de consommation (en g par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d’âge, Belgique, 2014.....	1509
Tableau 253	Quantité de sauces sucrées* consommée un jour de consommation (en g par kg de poids corporel et par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d’âge, Belgique, 2014	1509
Tableau 254	Résumé des groupes d’aliments FoodEx2 de niveau 2 au sein du groupe « Principaux Ingrédients isolés, additifs, arômes et auxiliaires de cuisson et de préparation, groupe 20, code A046L » ¹	1510
Tableau 255	Résumé des groupes d’aliments FoodEx2 de niveau 2 au sein du groupe « autres ingrédients, groupe 21, code A0F0S ».....	1511
Tableau 256	Consommation habituelle de édulcorants artificiels (par exemple, l’aspartame et la saccharine)* (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d’âge, Belgique, 2014	1512

2.1. GRAINES ET PRODUITS À BASE DE GRAINES

Tableau 1 | Aperçu des groupes d'aliments de niveau 2 appartenant au groupe « graines et produits à base de graines », selon la classification FoodEx2 (groupe Z0001, code A000J)

CODE	Niveau 2	Nom	Exemples	N 1 jour	N 2 jours
A000K	Z0001.0001	Céréales et produits à base de Céréales	Seigle, blé, quinoa, riz, avoine, bulgur	863	203
A004V	Z0001.0002	Pain et produits similaires	Pain blanc, pain gris, sandwich, pistolet, baguette, pain pita, biscottes, crackers	414	2657
A04QT	Z0001.0003	Pâtes et produits similaires	Pâtes fraîches, pâtes sèches, pâtes complètes, pâtes fourrées, semoule de couscous, nouilles de riz, gnocchi	1222	265
A009T	Z0001.0004	Produits de boulangerie fine	Biscuits, spéculoos, viennoiseries, cakes, pâtisseries, strudel, crêpes, pain d'épices	1164	1313
A00CV	Z0001.0005	Céréales pour petit-déjeuner	Muesli, flocons d'avoine, céréales en flocons, céréales soufflées, céréales fourrées, cruesli	702	380

2.1.1. Céréales et produits à base de céréales

Tableau 2 | Consommation habituelle de céréales et produits à base de céréales* (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97.5	n	N
AGE	3-9	12.999	(10.754-15.019)	0.307	6.555	47.975	64.703	332	992
	10-17	16.659	(14.312-18.829)	0.389	8.548	60.522	80.817	294	928
	18-64	20.902	(18.35-23.654)	0.598	11.364	73.294	98.136	440	1226
TOTAL		19.601	(17.471-21.719)	0.52	10.423	69.519	93.539	1066	3146

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0001.0001

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 3 | Quantité de céréales et produits à base de céréales* consommée un jour de consommation (en g par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	P5	P50	P95	P97.5	n
AGE	3-9	65.286	8.289	48.371	178.402	218.585	332
	10-17	89.370	13.898	69.688	230.276	284.772	294
	18-64	92.7069	13.395	71.445	244.425	297.519	440
TOTAL		89.577	12.67	68.696	237.251	290.255	1066

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0001.0001

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

Tableau 4 | Consommation habituelle de céréales et produits à base de céréales* (en g par kg de poids corporel par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97.5	n	N
AGE	3-9	0.42	(0.358-0.513)	0.012	0.231	1.449	1.948	329	977
	10-17	0.357	(0.313-0.405)	0.009	0.184	1.278	1.717	291	918
	18-64	0.294	(0.263-0.341)	0.008	0.151	1.057	1.43	429	1201
TOTAL		0.314	(0.289-0.353)	0.008	0.161	1.127	1.528	1049	3096

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0001.0001

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 5 | Quantité de céréales et produits à base de céréales* consommée un jour de consommation (en g par kg de poids corporel et par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	P5	P50	P95	P97.5	n
AGE	3-9	2.114	0.359	1.655	5.407	6.584	329
	10-17	1.921	0.308	1.492	4.965	6.158	291
	18-64	1.327	0.165	0.97	3.694	4.613	429
TOTAL		1.477	0.184	1.082	4.102	5.101	1049

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0001.0001

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

2.1.2. Pain et produits similaires

Tableau 6 | Consommation habituelle de pain et produits similaires* (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97.5	n	N
AGE	3-9	83.995	(81.209-87.794)	31.039	77.486	159.342	181.152	978	992
	10-17	106.954	(103.851-112.356)	43.603	100.151	193.614	217.021	903	928
	18-64	118.578	(111.611-121.1)	48.802	111.218	213.03	238.52	1190	1226
TOTAL		113.731	(108.355-116.025)	44.858	106.296	207.691	233.261	3071	3146

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0001.0002

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 7 | Quantité de pain et produits similaires* consommée un jour de consommation (en g par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	P5	P50	P95	P97.5	n
AGE	3-9	90.298	35.075	83.749	168.459	190.132	978
	10-17	117.644	51.211	111.026	207.609	231.45	903
	18-64	132.407	58.541	124.97	231.821	257.641	1190
TOTAL		126.431	52.838	118.939	225.531	251.517	3071

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0001.0002

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

Tableau 8 | Consommation habituelle de pain et produits similaires* (en g par kg de poids corporel par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97.5	n	N
AGE	3-9	3.366	(3.203-3.489)	1.478	3.184	5.906	6.594	963	977
	10-17	2.221	(2.073-2.318)	0.923	2.081	4.012	4.508	893	918
	18-64	1.59	(1.512-1.657)	0.614	1.47	2.974	3.367	1166	1201
TOTAL		1.843	(1.777-1.891)	0.655	1.626	3.785	4.457	3022	3096

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0001.0002

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 9 | Quantité de pain et produits similaires* consommée un jour de consommation (en g par kg de poids corporel et par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	P5	P50	P95	P97.5	n
AGE	3-9	3.619	1.7	3.422	6.214	6.914	963
	10-17	2.442	1.094	2.3	4.29	4.792	893
	18-64	1.775	0.737	1.65	3.241	3.654	1166
TOTAL		2.039	0.781	1.817	4.059	4.743	3022

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0001.0002

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

2.1.3. Pâtes et produits similaires

Tableau 10 | Consommation habituelle de pâtes et produits similaires* (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97.5	n	N
AGE	3-9	35.355	(32.071-37.878)	9.908	30.611	76.894	89.994	509	992
	10-17	47.617	(42.692-50.93)	15.436	42.179	98.102	112.843	437	928
	18-64	42.644	(39.609-47.195)	10.747	37.012	93.535	109.284	541	1226
TOTAL		42.524	(40.051-45.962)	11.017	36.939	92.817	108.255	1487	3146

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0001.0003

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 11 | Quantité de pâtes et produits similaires* consommée un jour de consommation (en g par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	P5	P50	P95	P97.5	n
AGE	3-9	119.173	43.082	109.714	227.12	257.268	509
	10-17	163.79	74.332	154.168	285.93	318.683	437
	18-64	165.902	74.656	156.22	289.609	322.538	541
TOTAL		161.004	68.464	151.563	285.432	318.055	1487

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0001.0003

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

Tableau 12 | Consommation habituelle de pâtes et produits similaires* (en g par kg de poids corporel par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97.5	n	N
AGE	3-9	1.344	(1.239-1.47)	0.453	1.205	2.735	3.132	502	977
	10-17	0.96	(0.861-1.036)	0.303	0.851	1.978	2.304	431	918
	18-64	0.592	(0.542-0.658)	0.137	0.502	1.353	1.596	523	1201
TOTAL		0.711	(0.668-0.768)	0.152	0.582	1.711	2.06	1456	3096

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0001.0003

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 13 | Quantité de pâtes et produits similaires* consommée un jour de consommation (en g par kg de poids corporel et par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	P5	P50	P95	P97.5	n
AGE	3-9	4.509	2.21	4.269	7.623	8.404	502
	10-17	3.311	1.55	3.115	5.745	6.402	431
	18-64	2.312	0.984	2.152	4.177	4.687	523
TOTAL		2.652	1.045	2.383	5.194	6.008	1456

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0001.0003

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

2.1.4. Produits de boulangerie fine

Tableau 14 | Consommation habituelle de produits de boulangerie fine* (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97.5	n	N
AGE	3-9	54.644	(50.806-56.827)	17.653	49.065	110.327	127.819	898	992
	10-17	55.196	(51.143-57.635)	14.389	49.235	116.983	134.704	742	928
	18-64	41.002	(38.543-44.254)	8.146	35.309	93.51	109.571	837	1226
TOTAL		44.082	(41.823-46.448)	9.041	38.236	99.262	116.184	2477	3146

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0001.0004

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 15 | Quantité de produits de boulangerie fine* consommée un jour de consommation (en g par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	P5	P50	P95	P97.5	n
AGE	3-9	75.114	31.608	68.692	141.118	161.145	898
	10-17	91.03	41.283	83.688	164.961	186.611	742
	18-64	83.449	36.763	76.693	152.876	173.424	837
TOTAL		83.543	36.481	76.72	153.57	174.438	2477

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0001.0004

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

Tableau 16 | Consommation habituelle de produits de boulangerie fine* (en g par kg de poids corporel par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97.5	n	N
AGE	3-9	2.284	(2.096-2.38)	0.702	2.033	4.712	5.463	885	977
	10-17	1.15	(1.096-1.253)	0.277	0.993	2.553	2.988	734	918
	18-64	0.575	(0.534-0.618)	0.107	0.482	1.361	1.616	821	1201
TOTAL		0.815	(0.772-0.854)	0.122	0.581	2.364	3.08	2440	3096

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0001.0004

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 17 | Quantité de produits de boulangerie fine* consommée un jour de consommation (en g par kg de poids corporel et par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	P5	P50	P95	P97.5	n
AGE	3-9	3.109	1.318	2.832	5.808	6.658	885
	10-17	1.878	0.79	1.702	3.558	4.06	734
	18-64	1.17	0.465	1.053	2.266	2.606	821
TOTAL		1.448	0.495	1.193	3.302	4.063	2440

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0001.0004

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

2.1.5. Céréales pour petit-déjeuner

Tableau 18 | Consommation habituelle de céréales pour petit-déjeuner* (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97.5	n	N
AGE	3-9	13.369	(12.153-15.408)	0.049	7.327	46.286	58.959	444	992
	10-17	16.68	(14.982-18.564)	0.032	8.511	60.22	76.072	374	928
	18-64	9.468	(8.17-10.966)	0	1.338	45.806	62.218	264	1226
TOTAL		10.732	(9.694-12.111)	0	2.352	48.16	64.077	1082	3146

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0001.0005

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 19 | Quantité de céréales pour petit-déjeuner* consommée un jour de consommation (en g par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	P5	P50	P95	P97.5	n
AGE	3-9	43.772	14.787	37.627	92.946	110.076	444
	10-17	59.528	21.145	51.774	123.812	146.136	374
	18-64	69.122	24.61	60.19	143.671	169.64	264
TOTAL		65.438	22.13	56.68	138.238	163.584	1082

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0001.0005

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

Tableau 20 | Consommation habituelle de céréales pour petit-déjeuner* (en g par kg de poids corporel par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97.5	n	N
AGE	3-9	0.6	(0.498-0.646)	0.002	0.319	2.139	2.79	436	977
	10-17	0.356	(0.323-0.404)	0.001	0.176	1.281	1.667	367	918
	18-64	0.137	(0.111-0.155)	0	0.018	0.668	0.93	257	1201
TOTAL		0.21	(0.182-0.225)	0	0.038	0.965	1.343	1060	3096

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0001.0005

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 21 | Quantité de céréales pour petit-déjeuner* consommée un jour de consommation (en g par kg de poids corporel et par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	P5	P50	P95	P97.5	n
AGE	3-9	1.959	0.603	1.632	4.427	5.44	436
	10-17	1.289	0.424	1.095	2.799	3.352	367
	18-64	0.976	0.319	0.827	2.13	2.564	257
TOTAL		1.112	0.337	0.904	2.57	3.174	1060

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0001.0005

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

2.2. LÉGUMES ET PRODUITS À BASE DE LÉGUMES

Tableau 22 | Aperçu des groupes d'aliments de niveau 2 appartenant au groupe « légumes et produits à base de légumes », selon la classification FoodEx2 (groupe Z0002, code A00FJ)

CODE	Niveau 2	Nom	Exemples	N 1 jour	N 2 jours
A00KR	Z0002.0001	Légumes-feuilles	Salade, épinards, chou rouge, choux de Bruxelles, chou chinois, chicons, cresson	1113	376
A00SF	Z0002.0002 ²	Germes et pousses	Cressonnette, germes de poireaux	75	2
A00FL	Z0002.0003	Brassicacées	Brocoli, chou-fleur, chou romanesco	456	43
A0ESZ	Z0002.0004 ¹	Fleurs utilisées comme légumes	Fleurs de courgette	0	0
A00RR	Z0002.0005	Légumes-tiges	Asperges, céleri, fenouil, poireau, artichaut, rhubarbe, chou rave	821	189
A00GX	Z0002.0006	Légumes-bulbes	Ail, oignon, échalotes, jeunes oignons	1322	702
A00PB	Z0002.0007	Légumineuses à gosses	Pois mange-tout, haricots à couper, haricots princesse, haricots beurre	321	17
A00HN	Z0002.0008	Légumes-fruits	Tomate, poivron, courgette, concombre, potiron, aubergine	1260	693
A00QF	Z0002.0009	Légumes-racines et tubercules (à l'exclusion de ceux riches en amidon et en sucre)	Carotte, céleri rave, betterave, radis rouge, navet, panais	1186	323
A00VA	Z0002.0010 ¹	Algues et organismes procaryotes	Limonium vulgaire, algues (rouges/brunes) p. ex. Wakame, Nori	26	1
A00TC	Z0002.0011 ²	Champignons, mousses et lichens	Champignons, champignons de Paris, chanterelle, shi-i-take, pleurotes	470	25
A00VQ	Z0002.0012	Herbes et fleurs comestibles	Basilic, cerfeuil, ciboulette, câpres, gingembre confit, persil	169	10
A00ZA	Z0002.0013	Légumes préparés ou de conservation	Tomates en boîte, maïs ou macédoine de légumes en bocal, betteraves cuites	1187	269

¹ Ces groupes n'ont pas été analysés en raison d'un nombre trop faible (ou nul) de consommateurs.

² Seule la consommation moyenne un jour de consommation est disponible pour ce groupe car trop peu de participants avaient consommé ces aliments au cours des deux jours de rappel.

2.2.1. Légumes-feuilles

Tableau 23 | Consommation habituelle de légumes-feuilles* (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97.5	n	N
AGE	3-9	8.961	(7.749-10.178)	0.706	6.123	26.844	34.266	349	992
	10-17	12.284	(11.005-13.634)	1.425	8.959	34.178	43.092	417	928
	18-64	27.847	(25.442-31.122)	4.302	20.632	75.471	95.032	723	1226
TOTAL		24.079	(22.22-26.689)	2.55	17.011	69.188	87.946	1489	3146

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0002.0001

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 24 | Quantité de légumes-feuilles* consommée un jour de consommation (en g par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	P5	P50	P95	P97.5	n
AGE	3-9	43.782	13.951	37.143	96.155	116.064	349
	10-17	45.495	14.632	38.524	99.883	119.043	417
	18-64	69.621	20.191	57.317	160.375	195.621	723
TOTAL		64.122	18.068	52.157	150.478	183.586	1489

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0002.0001

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

Tableau 25 | Consommation habituelle de légumes-feuilles* (en g par kg de poids corporel par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97.5	n	N
AGE	3-9	0.41	(0.35-0.464)	0.028	0.255	1.303	1.729	344	977
	10-17	0.245	(0.221-0.271)	0.028	0.175	0.7	0.887	410	918
	18-64	0.395	(0.347-0.423)	0.06	0.29	1.081	1.369	708	1201
TOTAL		0.378	(0.34-0.4)	0.049	0.271	1.065	1.361	1462	3096

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0002.0001

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 26 | Quantité de légumes-feuilles* consommée un jour de consommation (en g par kg de poids corporel et par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	P5	P50	P95	P97.5	n
AGE	3-9	2.064	0.481	1.563	5.352	6.753	344
	10-17	0.92	0.27	0.757	2.116	2.55	410
	18-64	0.994	0.276	0.809	2.333	2.859	708
TOTAL		1.092	0.283	0.846	2.686	3.423	1462

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0002.0001

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

2.2.2. Germes et pousses

Tableau 27 | Quantité de germes et pousses* consommée un jour de consommation (en g par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	P5	P50	P95	P97.5	n
AGE	3-9	18.102	3.661	13.694	47.148	59.722	12
	10-17	19.366	3.93	14.562	50.929	64.747	22
	18-64	26.241	5.276	19.819	68.707	86.27	43
TOTAL		24.597	4.814	18.405	65.168	81.844	77

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0002.0002

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

Tableau 28 | Quantité de germes et pousses* consommée un jour de consommation (en g par kg de poids corporel et par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	P5	P50	P95	P97.5	n
AGE	3-9	0.436	0.154	0.382	0.903	1.057	11
	10-17	0.408	0.144	0.355	0.852	1.006	22
	18-64	0.34	0.115	0.295	0.718	0.847	43
TOTAL		0.358	0.12	0.309	0.759	0.897	76

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0002.0002

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

2.2.3. Brassicacées

Tableau 29 | Consommation habituelle de brassicacées* (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97.5	n	N
AGE	3-9	7.08	(6.117-8.28)	0.265	4.495	22.738	28.5	209	992
	10-17	5.147	(4.367-6.279)	0.042	2.584	19.162	24.966	111	928
	18-64	7.866	(6.419-9.065)	0.1	4.304	27.766	35.687	179	1226
TOTAL		7.458	(6.263-8.493)	0.097	4.075	26.36	34.048	499	3146

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0002.0003

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 30 | Quantité de brassicacées* consommée un jour de consommation (en g par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	P5	P50	P95	P97.5	n
AGE	3-9	63.92	25.512	59.213	118.51	132.643	209
	10-17	72.589	30.164	67.755	131.732	148.617	111
	18-64	99.335	43.761	93.704	174.382	193.759	179
TOTAL		92.567	37.232	86.702	168.069	187.71	499

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0002.0003

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

Tableau 31 | Consommation habituelle de brassicacées* (en g par kg de poids corporel par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97.5	n	N
AGE	3-9	0.274	(0.231-0.324)	0.012	0.183	0.846	1.066	206	977
	10-17	0.128	(0.108-0.151)	0.001	0.068	0.457	0.595	110	918
	18-64	0.11	(0.091-0.129)	0.002	0.063	0.379	0.484	176	1201
TOTAL		0.129	(0.112-0.145)	0.002	0.07	0.45	0.589	492	3096

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0002.0003

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 32 | Quantité de brassicacées* consommée un jour de consommation (en g par kg de poids corporel et par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	P5	P50	P95	P97.5	n
AGE	3-9	2.434	1.165	2.302	4.154	4.616	206
	10-17	1.782	0.842	1.687	3.063	3.393	110
	18-64	1.402	0.617	1.319	2.471	2.751	176
TOTAL		1.551	0.651	1.425	2.881	3.299	492

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0002.0003

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

2.2.4. Légumes-tiges

Tableau 33 | Consommation habituelle de légumes-tiges* (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97.5	n	N
AGE	3-9	5.914	(5.116-6.845)	0.44	4.243	16.961	21	326	992
	10-17	6.269	(5.134-7.222)	0.261	4.15	19.574	24.627	231	928
	18-64	10.484	(9.237-12.183)	0.778	7.778	29.411	36.096	453	1226
TOTAL		9.518	(8.475-10.879)	0.606	6.814	27.651	34.187	1010	3146

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0002.0005

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 34 | Quantité de légumes-tiges* consommée un jour de consommation (en g par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	P5	P50	P95	P97.5	n
AGE	3-9	31.043	12.052	28.03	60.539	69.848	326
	10-17	41.65	18.082	38.106	77.172	88.118	231
	18-64	47.493	20.92	43.371	88.259	100.72	453
TOTAL		45.149	18.65	41.146	85.365	97.6	1010

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0002.0005

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

Tableau 35 | Consommation habituelle de légumes-tiges* (en g par kg de poids corporel par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97.5	n	N
AGE	3-9	0.241	(0.206-0.277)	0.017	0.17	0.706	0.877	319	977
	10-17	0.134	(0.118-0.155)	0.006	0.087	0.422	0.532	229	918
	18-64	0.15	(0.129-0.169)	0.012	0.111	0.421	0.518	446	1201
TOTAL		0.157	(0.139-0.174)	0.011	0.112	0.454	0.567	994	3096

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0002.0005

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 36 | Quantité de légumes-tiges* consommée un jour de consommation (en g par kg de poids corporel et par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	P5	P50	P95	P97.5	n
AGE	3-9	1.253	0.504	1.124	2.436	2.809	319
	10-17	0.888	0.367	0.803	1.694	1.941	229
	18-64	0.687	0.285	0.62	1.319	1.516	446
TOTAL		0.768	0.298	0.672	1.559	1.849	994

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0002.0005

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

2.2.5. Légumes-bulbes

Tableau 37 | Consommation habituelle de légumes-bulbes* (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97.5	n	N
AGE	3-9	5.906	(5.567-6.548)	1.157	4.953	13.928	16.502	638	992
	10-17	7.132	(6.656-7.719)	1.367	6.044	16.635	19.59	548	928
	18-64	9.719	(8.982-10.414)	2.244	8.464	21.506	25.014	838	1226
TOTAL		9.026	(8.425-9.612)	1.883	7.745	20.569	24.07	2024	3146

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0002.0006

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 38 | Quantité de légumes-bulbes* consommée un jour de consommation (en g par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	P5	P50	P95	P97.5	n
AGE	3-9	13.992	5.357	12.831	26.702	30.407	638
	10-17	17.601	7.48	16.279	32.143	36.15	548
	18-64	20.815	9.122	19.405	37.331	41.838	838
TOTAL		19.747	8.083	18.339	36.171	40.656	2024

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0002.0006

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

Tableau 39 | Consommation habituelle de légumes-bulbes* (en g par kg de poids corporel par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97.5	n	N
AGE	3-9	0.236	(0.216-0.256)	0.05	0.201	0.543	0.638	628	977
	10-17	0.144	(0.135-0.157)	0.029	0.123	0.33	0.388	541	918
	18-64	0.136	(0.124-0.143)	0.032	0.118	0.3	0.35	823	1201
TOTAL		0.147	(0.137-0.153)	0.033	0.124	0.337	0.403	1992	3096

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0002.0006

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 40 | Quantité de légumes-bulbes* consommée un jour de consommation (en g par kg de poids corporel et par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	P5	P50	P95	P97.5	n
AGE	3-9	0.555	0.241	0.513	1.006	1.138	628
	10-17	0.356	0.159	0.329	0.642	0.721	541
	18-64	0.291	0.126	0.269	0.531	0.598	823
TOTAL		0.325	0.132	0.29	0.637	0.75	1992

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0002.0006

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

2.2.6. Légumineuses à gosses

Tableau 41 | Consommation habituelle de légumineuses à gosses* (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97.5	n	N
AGE	3-9	2.908	(2.332-3.826)	0.089	1.585	10.125	13.418	94	992
	10-17	3.935	(3.131-4.587)	0.145	2.292	13.406	17.42	93	928
	18-64	5.882	(4.752-6.789)	0.341	3.767	18.575	23.845	151	1226
TOTAL		5.35	(4.46-6.102)	0.25	3.294	17.423	22.552	338	3146

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0002.0007

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 42 | Quantité de légumineuses à gosses* consommée un jour de consommation (en g par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	P5	P50	P95	P97.5	n
AGE	3-9	57.299	14.021	49.337	127.623	149.875	94
	10-17	75.511	22.013	66.53	159.653	184.991	93
	18-64	92.654	29.25	82.74	190.283	218.871	151
TOTAL		87.059	24.959	77.136	183.339	211.58	338

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0002.0007

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

Tableau 43 | Consommation habituelle de légumineuses à gosses* (en g par kg de poids corporel par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97.5	n	N
AGE	3-9	0.116	(0.087-0.144)	0.005	0.071	0.376	0.494	94	977
	10-17	0.085	(0.069-0.102)	0.004	0.052	0.283	0.366	92	918
	18-64	0.078	(0.065-0.097)	0.005	0.049	0.248	0.323	148	1201
TOTAL		0.083	(0.072-0.098)	0.005	0.051	0.266	0.348	334	3096

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0002.0007

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 44 | Quantité de légumineuses à gosses* consommée un jour de consommation (en g par kg de poids corporel et par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	P5	P50	P95	P97.5	n
AGE	3-9	2.279	0.747	2.03	4.638	5.363	94
	10-17	1.617	0.484	1.422	3.409	3.978	92
	18-64	1.238	0.337	1.07	2.713	3.171	148
TOTAL		1.388	0.362	1.176	3.126	3.715	334

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0002.0007

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

2.2.7. Légumes-fruits

Tableau 45 | Consommation habituelle de légumes-fruit* (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97.5	n	N
AGE	3-9	30.661	(27.324-33.051)	4.403	23.739	80.669	98.625	581	992
	10-17	32.781	(30.125-36.529)	4.78	25.567	85.339	104.397	554	928
	18-64	44.946	(41.732-49.249)	7.931	36.107	112.136	135.984	818	1226
TOTAL		42.049	(39.429-45.489)	6.803	33.306	106.918	129.873	1953	3146

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0002.0008

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 46 | Quantité de légumes-fruit* consommée un jour de consommation (en g par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	P5	P50	P95	P97.5	n
AGE	3-9	78.005	24.432	67.849	166.39	195.939	581
	10-17	81.578	26.289	70.837	172.541	201.625	554
	18-64	97.363	31.719	85.24	204.352	238.41	818
TOTAL		93.522	29.824	81.562	197.845	231.309	1953

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0002.0008

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

Tableau 47 | Consommation habituelle de légumes-fruit* (en g par kg de poids corporel par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97.5	n	N
AGE	3-9	1.176	(1.071-1.331)	0.172	0.904	3.112	3.808	574	977
	10-17	0.679	(0.637-0.746)	0.1	0.525	1.78	2.165	545	918
	18-64	0.594	(0.567-0.68)	0.102	0.469	1.507	1.838	803	1201
TOTAL		0.662	(0.639-0.742)	0.105	0.502	1.751	2.198	1922	3096

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0002.0008

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 48 | Quantité de légumes-fruit* consommée un jour de consommation (en g par kg de poids corporel et par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	P5	P50	P95	P97.5	n
AGE	3-9	2.987	0.954	2.595	6.356	7.485	574
	10-17	1.696	0.553	1.464	3.607	4.24	545
	18-64	1.282	0.401	1.105	2.758	3.249	803
TOTAL		1.501	0.427	1.224	3.5	4.344	1922

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0002.0008

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

2.2.8. Légumes-racines et tubercules

Tableau 49 | Consommation habituelle de légumes-racines et tubercules* (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97.5	n	N
AGE	3-9	14.552	(13.056-15.869)	3.372	11.964	34.482	41.607	524	992
	10-17	12.69	(11.661-13.9)	2.619	10.275	30.957	37.388	408	928
	18-64	15.724	(14.486-17.909)	3.328	12.851	37.857	45.623	577	1226
TOTAL		15.239	(14.226-17.001)	3.207	12.42	36.835	44.494	1509	3146

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0002.0009

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 50 | Quantité de légumes-racines et tubercules* consommée un jour de consommation (en g par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	P5	P50	P95	P97.5	n
AGE	3-9	45.068	16.107	40.266	90.467	105.043	524
	10-17	47.215	17.142	42.246	94.033	108.285	408
	18-64	55.315	20.33	49.761	109.258	125.647	577
TOTAL		53.313	19.231	47.779	106.105	122.062	1509

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0002.0009

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

Tableau 51 | Consommation habituelle de légumes-racines et tubercules* (en g par kg de poids corporel par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97.5	n	N
AGE	3-9	0.596	(0.516-0.642)	0.122	0.466	1.498	1.84	515	977
	10-17	0.271	(0.249-0.302)	0.052	0.217	0.674	0.818	402	918
	18-64	0.228	(0.204-0.252)	0.047	0.184	0.56	0.679	563	1201
TOTAL		0.27	(0.246-0.291)	0.05	0.202	0.71	0.916	1480	3096

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0002.0009

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 52 | Quantité de légumes-racines et tubercules* consommée un jour de consommation (en g par kg de poids corporel et par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	P5	P50	P95	P97.5	n
AGE	3-9	1.822	0.599	1.566	3.917	4.617	515
	10-17	1.009	0.362	0.894	2.039	2.366	402
	18-64	0.811	0.282	0.718	1.655	1.921	563
TOTAL		0.935	0.297	0.783	2.073	2.563	1480

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0002.0009

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

2.3. CHAMPIGNONS, MOUSSES ET LICHENS

Tableau 53 | Quantité de champignons, mousses et lichens* consommée un jour de consommation (en g par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	P5	P50	P95	P97.5	n
AGE	3-9	17.969	4.247	13.805	45.614	57.99	146
	10-17	19.575	4.668	15.055	49.233	61.846	122
	18-64	26.864	6.161	20.525	68.681	86.632	227
TOTAL		25.095	5.596	19.007	64.638	81.775	495

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0002.0011

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

Tableau 54 | Quantité de champignons, mousses et lichens* consommée un jour de consommation (en g par kg de poids corporel et par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	P5	P50	P95	P97.5	n
AGE	3-9	0.682	0.13	0.487	1.893	2.459	145
	10-17	0.46	0.095	0.339	1.217	1.56	121
	18-64	0.392	0.081	0.289	1.045	1.334	222
TOTAL		0.429	0.085	0.309	1.165	1.511	488

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0002.0011

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

2.3.1. Herbes et fleurs comestibles

Tableau 55 | Consommation habituelle d'herbes et fleurs comestible* (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97.5	n	N
AGE	3-9	0.159	(0.104-0.223)	0	0.044	0.672	1.031	57	992
	10-17	0.123	(0.087-0.173)	0	0.025	0.555	0.847	38	928
	18-64	0.303	(0.213-0.401)	0.001	0.09	1.296	1.931	84	1226
TOTAL		0.267	(0.196-0.342)	0	0.072	1.157	1.752	179	3146

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0002.0012

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 56 | Quantité d'herbes et fleurs comestible* consommée un jour de consommation (en g par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	P5	P50	P95	P97.5	n
AGE	3-9	5.429	0.622	3.649	16.08	20.976	57
	10-17	5.877	0.674	4.004	17.678	22.423	38
	18-64	8.155	1.007	5.616	23.775	30.619	84
TOTAL		7.607	0.889	5.172	22.469	29.003	179

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0002.0012

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

Tableau 57 | Consommation habituelle d'herbes et fleurs comestible* (en g par kg de poids corporel par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97.5	n	N
AGE	3-9	0.005	(0.003-0.009)	0	0.001	0.023	0.035	57	977
	10-17	0.004	(0.002-0.005)	0	0.001	0.016	0.026	36	918
	18-64	0.005	(0.003-0.006)	0	0.001	0.021	0.033	82	1201
TOTAL		0.005	(0.004-0.006)	0	0.001	0.021	0.032	175	3096

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0002.0012

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 58 | Quantité d'herbes et fleurs comestible* consommée un jour de consommation (en g par kg de poids corporel et par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	P5	P50	P95	P97.5	n
AGE	3-9	0.179	0.021	0.117	0.55	0.712	57
	10-17	0.171	0.02	0.113	0.517	0.678	36
	18-64	0.147	0.016	0.095	0.452	0.598	82
TOTAL		0.153	0.017	0.099	0.47	0.621	175

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0002.0012

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

2.3.2. Légumes préparés ou de conservation

Tableau 59 | Consommation habituelle de légumes préparés ou de conservation* (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97.5	n	N
AGE	3-9	16.055	(13.618-17.221)	3.683	13.303	37.85	45.142	442	992
	10-17	19.078	(17.991-22.143)	4.636	16.016	43.615	51.922	443	928
	18-64	21.161	(19.149-23.004)	5.076	17.86	48.43	57.58	571	1226
TOTAL		20.401	(18.739-22.053)	4.818	17.134	47.085	55.987	1456	3146

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0002.0013

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 60 | Quantité de légumes préparés ou de conservation* consommée un jour de consommation (en g par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	P5	P50	P95	P97.5	n
AGE	3-9	62.943	21.968	57.028	124.192	142.522	442
	10-17	65.817	23.482	59.777	128.506	146.256	443
	18-64	76.381	28.048	69.901	147.003	166.824	571
TOTAL		73.762	26.468	67.244	143.233	162.634	1456

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0002.0013

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

Tableau 61 | Consommation habituelle de légumes préparés ou de conservation* (en g par kg de poids corporel par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97.5	n	N
AGE	3-9	0.519	(0.467-0.582)	0.151	0.45	1.117	1.302	436	977
	10-17	0.387	(0.364-0.44)	0.11	0.337	0.837	0.989	435	918
	18-64	0.294	(0.262-0.321)	0.072	0.249	0.666	0.79	557	1201
TOTAL		0.327	(0.303-0.353)	0.078	0.273	0.759	0.912	1428	3096

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0002.0013

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 62 | Quantité de légumes préparés ou de conservation* consommée un jour de consommation (en g par kg de poids corporel et par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	P5	P50	P95	P97.5	n
AGE	3-9	2.036	0.879	1.898	3.674	4.107	436
	10-17	1.344	0.549	1.243	2.483	2.798	435
	18-64	1.056	0.405	0.97	1.999	2.262	557
TOTAL		1.188	0.428	1.058	2.396	2.8	1428

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0002.0013

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

2.4. RACINES ET TUBERCULES RICHES EN AMIDON, PRODUITS DÉRIVÉS ET PLANTES SUCRIÈRES

Tableau 63 | Aperçu des groupes d'aliments de niveau 2 appartenant au groupe « racines et tubercules riches en amidon, produits dérivés et plantes sucrières », selon la classification FoodEx2 (groupe Z0003, code A00ZR)

CODE	Niveau 2	Nom	Exemples	N 1 jour	N 2 jours
A00ZS	Z0003.0001	Racines et tubercules riches en amidon	Pommes de terre, patates douces, igname, manioc	1337	615
A011B	Z0003.0002 ¹	Produits à base de racines et tubercules riches en amidon	Poudre et flocons de pommes de terre	17	1
A010R	Z0003.0003 ¹	Plantes sucrières	Feuilles d'agave, canne à sucre	0	0

¹ Ces groupes n'ont pas été analysés en raison d'un nombre trop faible (ou nul) de consommateurs.

2.4.1. Racines et tubercules riches en amidon

Tableau 64 | Consommation habituelle de racines et tubercules riches en amidon* (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97.5	n	N
AGE	3-9	37.828	(35.002-39.946)	10.435	32.701	82.241	96.058	671	992
	10-17	38.636	(35.674-40.806)	10.278	33.614	84.74	98.696	533	928
	18-64	44.692	(41.695-48.242)	11.52	38.805	97.896	114.31	748	1226
TOTAL		43.274	(40.749-46.152)	11.227	37.437	95.261	111.037	1952	3146

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0003.0001

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 65 | Quantité de racines et tubercules riches en amidon* consommée un jour de consommation (en g par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	P5	P50	P95	P97.5	n
AGE	3-9	83.76	30.087	76.882	160.386	182.541	671
	10-17	103.193	42.586	96.178	187.119	209.594	533
	18-64	112.663	47.456	105.568	202.082	225.935	748
TOTAL		108.641	43.693	101.499	197.781	220.984	1952

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0003.0001

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

Tableau 66 | Consommation habituelle de racines et tubercules riches en amidon* (en g par kg de poids corporel par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97.5	n	N
AGE	3-9	1.477	(1.392-1.602)	0.462	1.305	3.074	3.532	662	977
	10-17	0.835	(0.753-0.883)	0.226	0.726	1.832	2.143	530	918
	18-64	0.604	(0.562-0.66)	0.157	0.519	1.342	1.575	731	1201
TOTAL		0.719	(0.683-0.767)	0.169	0.583	1.735	2.139	1923	3096

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0003.0001

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 67 | Quantité de racines et tubercules riches en amidon* consommée un jour de consommation (en g par kg de poids corporel et par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	P5	P50	P95	P97.5	n
AGE	3-9	3.231	1.436	3.013	5.778	6.468	662
	10-17	2.21	0.969	2.048	3.985	4.477	530
	18-64	1.542	0.627	1.419	2.873	3.254	731
TOTAL		1.791	0.665	1.575	3.669	4.318	1923

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0003.0001

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

2.5. LÉGUMINEUSES, NOIX, GRAINES, FRUITS OLÉAGINEUX ET ÉPICES

Tableau 68 | Aperçu des groupes d'aliments de niveau 2 appartenant au groupe « légumineuses, noix, graines, fruits oléagineux et épices », selon la classification FoodEx2 (groupe Z0004, code A011X)

CODE	Niveau 2	Nom	Exemples	N 1 jour	N 2 jours
A04RG	Z0004.0001 ¹	Légumineuses	Flageolets, pois chiches, lentilles	237	7
A04RH	Z0004.0002	Noix, graines et fruits oléagineux	Amandes, noix, cacahouètes, graines de potiron, graines de lin, graines de tournesol	227	43
A016S	Z0004.0003 ²	Épices	Basilic séché, safran, cumin	31	3
A01AY	Z0004.0004	Légumineuses, noix, graines oléagineuses et épices préparées	Noix de coco râpée, flageolets et lentilles en bocaux, pâte de sésame, beurre de cacahouètes	243	29

¹ Ces groupes n'ont pas été analysés en raison d'un nombre trop faible (ou nul) de consommateurs.

² Seule la consommation moyenne un jour de consommation est disponible pour ce groupe car trop peu de participants avaient consommé ces aliments au cours des deux jours de rappel.

2.5.1. Noix, graines et fruits oléagineux

Tableau 69 | Consommation habituelle de noix, graines et fruits oléagineux* (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97.5	n	N
AGE	3-9	0.92	(0.626-1.176)	0	0.003	5.224	9.262	58	992
	10-17	0.97	(0.777-1.301)	0	0.003	5.532	9.653	47	928
	18-64	2.928	(2.311-3.54)	0	0.394	14.581	21.069	165	1226
TOTAL		2.491	(1.995-2.974)	0	0.203	12.93	19.188	270	3146

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0004.0002

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 70 | Quantité de noix, graines et fruits oléagineux* consommée un jour de consommation (en g par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	P5	P50	P95	P97.5	n
AGE	3-9	29.004	7.182	24.425	66.365	79.034	58
	10-17	30.383	7.576	25.456	69.892	83.269	47
	18-64	36.325	9.441	30.884	81.778	96.639	165
TOTAL		34.876	8.849	29.491	79.289	93.94	270

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0004.0002

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

Tableau 71 | Consommation habituelle de noix, graines et fruits oléagineux* (en g par kg de poids corporel par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97.5	n	N
AGE	3-9	0.026	(0.019-0.042)	0	0	0.146	0.252	57	977
	10-17	0.024	(0.017-0.029)	0	0	0.141	0.236	47	918
	18-64	0.044	(0.034-0.052)	0	0.006	0.219	0.32	161	1201
TOTAL		0.04	(0.032-0.047)	0	0.003	0.206	0.307	265	3096

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0004.0002

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 72 | Quantité de noix, graines et fruits oléagineux* consommée un jour de consommation (en g par kg de poids corporel et par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	P5	P50	P95	P97.5	n
AGE	3-9	0.809	0.246	0.707	1.721	2.017	57
	10-17	0.744	0.221	0.641	1.612	1.897	47
	18-64	0.56	0.146	0.475	1.263	1.493	161
TOTAL		0.607	0.157	0.514	1.372	1.632	265

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0004.0002

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

2.5.2. Epices

Tableau 73 | Quantité d'épices* consommée un jour de consommation (en g par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	P5	P50	P95	P97.5	n
AGE	3-9	1.856	1.65	1.85	2.072	2.072	18
	10-17	2.462	2.152	2.41	2.799	2.799	2
	18-64	7.323	3.13	6.747	13.713	14.704	14
TOTAL		6.189	1.85	5.431	13.241	14.2	34

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0004.0003

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

Tableau 74 | Quantité d'épices* consommée un jour de consommation (en g par kg de poids corporel et par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	P5	P50	P95	P97.5	n
AGE	3-9	0.063	0.063	0.063	0.063	0.063	18
	10-17	0.064	0.064	0.064	0.065	0.065	2
	18-64	0.068	0.065	0.068	0.072	0.072	13
TOTAL		0.067	0.063	0.067	0.072	0.072	33

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0004.0003

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

2.5.3. Légumineuses, noix, graines oléagineuses et épices préparées

Tableau 75 | Consommation habituelle de légumineuses, noix, graines oléagineuses et épices préparées* (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97.5	n	N
AGE	3-9	2.098	(1.568-2.635)	0	0.421	10.012	13.615	92	992
	10-17	2.299	(1.828-3.035)	0	0.435	11.039	15.018	73	928
	18-64	3.574	(2.676-4.321)	0	0.677	17.234	23.302	107	1226
TOTAL		3.272	(2.521-3.902)	0	0.609	15.856	21.617	272	3146

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0004.0004

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 76 | Quantité de légumineuses, noix, graines oléagineuses et épices préparées* consommée un jour de consommation (en g par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	P5	P50	P95	P97.5	n
AGE	3-9	43.124	40.92	43.092	45.355	45.355	92
	10-17	48.936	46.131	48.521	51.862	51.862	73
	18-64	76.59	54.487	75.99	102.307	105.294	107
TOTAL		69.905	43.092	69.255	100.839	103.792	272

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0004.0004

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

Tableau 77 | Consommation habituelle de légumineuses, noix, graines oléagineuses et épices préparées* (en g par kg de poids corporel par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97.5	n	N
AGE	3-9	0.071	(0.049-0.089)	0	0.016	0.332	0.449	91	977
	10-17	0.055	(0.043-0.068)	0	0.011	0.259	0.352	72	918
	18-64	0.047	(0.037-0.059)	0	0.01	0.22	0.295	105	1201
TOTAL		0.05	(0.041-0.06)	0	0.011	0.236	0.319	268	3096

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0004.0004

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 78 | Quantité de légumineuses, noix, graines oléagineuses et épices préparées* consommée un jour de consommation (en g par kg de poids corporel et par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	P5	P50	P95	P97.5	n
AGE	3-9	1.459	1.326	1.454	1.608	1.608	91
	10-17	1.179	1.082	1.188	1.288	1.288	72
	18-64	0.999	0.888	0.949	1.3	1.38	105
TOTAL		1.067	0.888	1.002	1.454	1.554	268

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0004.0004

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

2.6. FRUITS

Tableau 79 | Aperçu des groupes d'aliments de niveau 2 appartenant au groupe « fruits », selon la classification FoodEx2 (groupe Z0005, code A01BS)

CODE	Niveau 2	Nom	Exemples	N 1 jour	N 2 jours
A04RK	Z0005.0001	Fruits	Mangue, pomme, orange, abricot, prune, baies, fraises, figue, kiwi, avocat	1037	1151
A01ML	Z0005.0002	Préparations à base de fruits	Confiture, fruits au jus (bocal ou conserve), fruits secs, fruits confits, compote de fruits	795	320

2.6.1. Fruits

Tableau 80 | Consommation habituelle de fruits* (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97.5	n	N
AGE	3-9	107.601	(103.051-115.599)	15.14	94.152	247.408	285.747	827	992
	10-17	78.539	(73.215-82.483)	3.706	62.111	209.952	250.115	548	928
	18-64	98.26	(90.549-104.506)	5.591	80.078	254.296	298.282	813	1226
TOTAL		96.791	(90.325-101.994)	5.739	79.31	249.499	292.717	2188	3146

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0005.0001

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 81 | Quantité de fruits* consommée un jour de consommation (en g par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	P5	P50	P95	P97.5	n
AGE	3-9	165.894	60.231	152.237	317.09	357.436	827
	10-17	172.988	62.968	159.665	326.953	368.92	548
	18-64	196.909	74.864	182.878	367.451	413.114	813
TOTAL		190.921	71.085	176.705	359.167	403.835	2188

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0005.0001

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

Tableau 82 | Consommation habituelle de fruits* (en g par kg de poids corporel par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97.5	n	N
AGE	3-9	4.619	(4.394-4.917)	0.595	3.957	10.929	12.669	814	977
	10-17	1.68	(1.555-1.769)	0.079	1.301	4.607	5.488	541	918
	18-64	1.32	(1.217-1.435)	0.072	1.026	3.58	4.281	793	1201
TOTAL		1.692	(1.603-1.787)	0.082	1.178	5.045	6.694	2148	3096

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0005.0001

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 83 | Quantité de fruits* consommée un jour de consommation (en g par kg de poids corporel et par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	P5	P50	P95	P97.5	n
AGE	3-9	6.957	2.642	6.319	13.403	15.218	814
	10-17	3.652	1.338	3.342	7.003	7.973	541
	18-64	2.668	0.897	2.409	5.321	6.097	793
TOTAL		3.213	0.959	2.691	7.282	9.1	2148

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0005.0001

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

2.6.2. Préparations à base de fruits

Tableau 84 | Consommation habituelle de préparations à base de fruits* (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97.5	n	N
AGE	3-9	16.979	(14.608-19.954)	0.113	7.983	64.213	87.505	378	992
	10-17	15.588	(12.601-17.439)	0.029	6.124	62.537	85.24	250	928
	18-64	16.6	(14.652-19.398)	0.141	8.579	59.689	80.141	487	1226
TOTAL		16.515	(14.786-18.796)	0.111	8.229	60.482	81.478	1115	3146

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0005.0002

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 85 | Quantité de préparations à base de fruits* consommée un jour de consommation (en g par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	P5	P50	P95	P97.5	n
AGE	3-9	73.717	15.804	56.636	189.028	233.265	378
	10-17	84.719	20.651	66.63	210.223	259.261	250
	18-64	64.732	15.07	50.717	161.282	199.563	487
TOTAL		68.054	15.585	53.022	171.241	212.312	1115

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0005.0002

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

Tableau 86 | Consommation habituelle de préparations à base de fruits* (en g par kg de poids corporel par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97.5	n	N
AGE	3-9	0.734	(0.622-0.875)	0.004	0.325	2.777	3.917	370	977
	10-17	0.375	(0.294-0.417)	0.001	0.136	1.533	2.14	249	918
	18-64	0.232	(0.204-0.281)	0.002	0.113	0.853	1.17	478	1201
TOTAL		0.299	(0.268-0.342)	0.002	0.125	1.138	1.661	1097	3096

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0005.0002

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 87 | Quantité de préparations à base de fruits* consommée un jour de consommation (en g par kg de poids corporel et par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	P5	P50	P95	P97.5	n
AGE	3-9	3.115	0.656	2.296	8.223	10.328	370
	10-17	2.033	0.43	1.507	5.393	6.866	249
	18-64	0.923	0.185	0.674	2.485	3.171	478
TOTAL		1.276	0.203	0.818	3.842	5.244	1097

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0005.0002

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

2.7. VIANDE ET PRODUITS À BASE DE VIANDE

Tableau 88 | Aperçu des groupes d'aliments de niveau 2 appartenant au groupe « viande et produits à base de viande », selon la classification FoodEx2 (groupe Z0006, code A01QR)

CODE	Niveau 2	Nom	Exemples	N 1 jour	N 2 jours
A0EYE	Z0006.0001	/	/	/	/
A0BY5	Z0006.0002	/	/	/	/
A0EYH	Z0006.0003	Viande de mammifère et volaille	Agneau, bœuf, cheval, porc, veau, lapin, dinde, poulet, canard	1463	1013
A01TT	Z0006.0004 ¹	Graisse animale	Graisse de porc	0	0
A01XD	Z0006.0005 ¹	Foie	Foie de porc, foie d'oie, foie gras	5	0
A01YG	Z0006.0006 ¹	Rein	Rein de porc, rognons de veau	1	0
A0F1T	Z0006.0007 ¹	Sang	/	0	0
A01ZK	Z0006.0008 ¹	Autres organes animaux (abats comestibles non-musculaires)	Estomac de poulet (gésier), estomac de mouton	2	0
A020P	Z0006.0009 ¹	Autres sous-produits d'abattage	Ris et langue de veau, pied de porc, oreille de porc, cervelle	5	0
A04ND	Z0006.0010	Charcuterie	Jambon, filet de poulet, filet de saxe, filet de dinde, Coppa	1129	452
A0EYN	Z0006.0011 ¹	Graisse animale en conserve	Graisse de porc en conserve	0	0
A024F	Z0006.0012	Saucisse	Jambon, filet de poulet, filet de saxe, filet de dinde, Coppa	1069	313
A026J	Z0006.0013	Spécialités de viande	Pâté, foie gras	122	22
A0F1J	Z0006.0014 ¹	Enveloppe comestible	Enveloppe externe de saucisse	0	0
A022L	Z0006.0015 ¹	Viande séchée	Viande de bœuf séchée, viande de cheval séchée	3	0
A0EYQ	Z0006.0016 ²	Viande marinée	Lanières de bœuf marinées, lanières de poulet marinées	100	2
A024B	Z0006.0017 ¹	Viande en conserve	Saucisses et viande en conserve	8	0

¹ Ces groupes n'ont pas été analysés en raison d'un nombre trop faible (ou nul) de consommateurs.

² Seule la consommation moyenne un jour de consommation est disponible pour ce groupe car trop peu de participants avaient consommé ces aliments au cours des deux jours de rappel.

2.7.1. Viande de mammifère et volaille

Tableau 89 | Consommation habituelle de viande mammifère et volaille* (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97.5	n	N
AGE	3-9	38.869	(36.6-41.72)	13.857	35.04	76.846	88.226	758	992
	10-17	56.536	(52.682-58.772)	22.553	51.831	105.796	120.426	730	928
	18-64	68.364	(64.22-72.197)	28.606	63.532	124.712	140.719	988	1226
TOTAL		63.997	(60.47-67.073)	23.906	59.159	120.536	136.271	2476	3146

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0006.0004

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 90 | Quantité de viande mammifère et volaille* consommée un jour de consommation (en g par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	P5	P50	P95	P97.5	n
AGE	3-9	73.323	31.634	68.136	132.254	148.89	758
	10-17	101.704	49.356	95.974	173.081	192.262	730
	18-64	118.653	59.228	112.608	198.715	219.779	988
TOTAL		112.09	50.797	106.263	192.953	213.848	2476

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0006.0004

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

Tableau 91 | Consommation habituelle de viande mammifère et volaille* (en g par kg de poids corporel par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97.5	n	N
AGE	3-9	1.49	(1.424-1.625)	0.622	1.373	2.732	3.092	748	977
	10-17	1.095	(1.063-1.193)	0.462	1.013	2.011	2.269	723	918
	18-64	0.934	(0.872-0.98)	0.391	0.863	1.72	1.944	968	1201
TOTAL		1.009	(0.965-1.055)	0.407	0.916	1.928	2.215	2439	3096

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0006.0004

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 92 | Quantité de viande mammifère et volaille* consommée un jour de consommation (en g par kg de poids corporel et par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	P5	P50	P95	P97.5	n
AGE	3-9	2.812	1.422	2.665	4.718	5.228	748
	10-17	1.971	1.006	1.86	3.3	3.651	723
	18-64	1.622	0.808	1.532	2.741	3.042	968
TOTAL		1.783	0.84	1.64	3.216	3.678	2439

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0006.0004

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

2.7.2. Charcuterie

Tableau 93 | Consommation habituelle de charcuterie* (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97.5	n	N
AGE	3-9	10.684	(9.685-11.769)	0.743	8.025	29.635	36.215	440	992
	10-17	15.615	(14.264-16.51)	1.517	12.491	40.302	48.327	483	928
	18-64	18.962	(17.485-20.452)	2.206	15.554	47.323	55.816	658	1226
TOTAL		17.733	(16.479-18.896)	1.792	14.276	45.424	53.83	1581	3146

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0006.0010

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 94 | Quantité de charcuterie* consommée un jour de consommation (en g par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	P5	P50	P95	P97.5	n
AGE	3-9	37.25	15.609	34.377	68.496	77.601	440
	10-17	47.977	22.895	44.797	83.788	93.753	483
	18-64	53.536	25.738	50.162	92.904	103.843	658
TOTAL		51.243	23.291	47.934	90.422	101.293	1581

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0006.0010

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

Tableau 95 | Consommation habituelle de charcuterie* (en g par kg de poids corporel par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97.5	n	N
AGE	3-9	0.426	(0.389-0.472)	0.033	0.326	1.16	1.385	430	977
	10-17	0.308	(0.286-0.332)	0.031	0.247	0.796	0.948	478	918
	18-64	0.258	(0.234-0.273)	0.031	0.213	0.642	0.76	646	1201
TOTAL		0.281	(0.26-0.295)	0.031	0.224	0.723	0.877	1554	3096

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0006.0010

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 96 | Quantité de charcuterie* consommée un jour de consommation (en g par kg de poids corporel et par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	P5	P50	P95	P97.5	n
AGE	3-9	1.509	0.717	1.4	2.679	3.01	430
	10-17	0.952	0.461	0.886	1.668	1.871	478
	18-64	0.732	0.348	0.682	1.284	1.442	646
TOTAL		0.836	0.364	0.741	1.634	1.945	1554

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0006.0010

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

2.7.3. Saucisse

Tableau 97 | Consommation habituelle de saucisse* (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97.5	n	N
AGE	3-9	18.564	(16.953-20.868)	4.295	15.259	44.15	52.557	546	992
	10-17	16.527	(14.686-18.126)	2.97	13.228	41.104	50.124	388	928
	18-64	15.151	(13.543-16.904)	2.313	11.78	39.331	48.202	448	1226
TOTAL		15.658	(14.368-17.152)	2.494	12.3	40.068	49.076	1382	3146

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0006.0012

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 98 | Quantité de saucisse* consommée un jour de consommation (en g par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	P5	P50	P95	P97.5	n
AGE	3-9	54.59	20.366	48.504	109.582	127.807	546
	10-17	64.365	25.185	57.621	125.932	145.527	388
	18-64	69.057	26.962	62.026	135.049	155.898	448
TOTAL		67.05	25.697	60.082	132.126	152.211	1382

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0006.0012

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

Tableau 99 | Consommation habituelle de saucisse* (en g par kg de poids corporel par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97.5	n	N
AGE	3-9	0.765	(0.689-0.835)	0.172	0.632	1.81	2.143	537	977
	10-17	0.353	(0.324-0.389)	0.063	0.283	0.875	1.054	385	918
	18-64	0.202	(0.183-0.228)	0.032	0.158	0.52	0.634	439	1201
TOTAL		0.276	(0.258-0.3)	0.036	0.188	0.817	1.087	1361	3096

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0006.0012

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 100 | Quantité de saucisse* consommée un jour de consommation (en g par kg de poids corporel et par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	P5	P50	P95	P97.5	n
AGE	3-9	2.201	0.874	1.985	4.241	4.922	537
	10-17	1.355	0.545	1.226	2.596	2.987	385
	18-64	0.921	0.356	0.829	1.8	2.074	439
TOTAL		1.101	0.377	0.927	2.425	2.973	1361

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0006.0012

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

2.7.4. Spécialités de viande

Tableau 101 | Consommation habituelle de spécialités de viande* (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97.5	n	N
AGE	3-9	0.485	(0.287-0.656)	0	0	2.648	5.051	29	992
	10-17	0.564	(0.388-0.774)	0	0.001	3.174	5.739	30	928
	18-64	1.699	(1.272-2.156)	0	0.107	8.828	13.668	85	1226
TOTAL		1.441	(1.094-1.805)	0	0.049	7.724	12.226	144	3146

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0006.0013

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 102 | Quantité de spécialités de viande* consommée un jour de consommation (en g par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	P5	P50	P95	P97.5	n
AGE	3-9	30.082	9.65	25.293	65.826	80.704	29
	10-17	32.262	10.268	27.352	70.848	85.022	30
	18-64	42.274	13.174	35.335	94.639	114.19	85
TOTAL		39.846	12.135	33.127	90.058	108.878	144

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0006.0013

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

Tableau 103 | Consommation habituelle de spécialités de viande* (en g par kg de poids corporel par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97.5	n	N
AGE	3-9	0.014	(0.008-0.024)	0	0	0.078	0.146	29	977
	10-17	0.014	(0.009-0.018)	0	0	0.081	0.147	30	918
	18-64	0.023	(0.017-0.029)	0	0.002	0.121	0.184	85	1201
TOTAL		0.021	(0.016-0.026)	0	0.001	0.114	0.178	144	3096

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0006.0013

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 104 | Quantité de spécialités de viande* consommée un jour de consommation (en g par kg de poids corporel et par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	P5	P50	P95	P97.5	n
AGE	3-9	0.852	0.276	0.74	1.795	2.132	29
	10-17	0.79	0.252	0.688	1.672	1.967	30
	18-64	0.605	0.181	0.516	1.328	1.571	85
TOTAL		0.652	0.191	0.555	1.441	1.706	144

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0006.0013

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

2.7.5. Viande marinée

Tableau 105 | Quantité de viande marinée* consommée un jour de consommation (en g par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	P5	P50	P95	P97.5	n
AGE	3-9	106.414	103.715	106.385	109.12	109.12	26
	10-17	113.345	110.047	112.872	116.748	116.748	31
	18-64	143.017	119.738	142.813	168.704	171.527	45
TOTAL		135.775	106.385	135.819	167.309	170.11	102

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0002.0016

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

Tableau 106 | Quantité de viande marinée* consommée un jour de consommation (en g par kg de poids corporel et par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	P5	P50	P95	P97.5	n
AGE	3-9	4.801	2.532	3.257	12.675	12.675	26
	10-17	2.286	2.191	2.28	2.437	2.437	31
	18-64	2.101	2.08	2.091	2.157	2.166	45
TOTAL		2.391	2.08	2.098	3.257	5.737	102

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0002.0016

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

2.8. POISSON, PRODUITS DE LA MER, AMPHIBIENS, REPTILES ET INVERTÉBRÉS

Tableau 107 | Aperçu des groupes d'aliments de niveau 2 appartenant au groupe « poisson, produits de la mer, amphibiens, reptiles et invertébrés », selon la classification FoodEx2 (groupe Z0007, code A026T)

CODE	Niveau 2	Nom	Exemples	N 1 jour	N 2 jours
A026V	Z0007.0001	Poisson	Cabillaud, saumon, flétan, turbot, pangasius	443	42
A02EH	Z0007.0002 ¹	Déchets de poisson	Œufs de poisson	3	0
A02FD	Z0007.0003 ¹	Crustacés	Homard, crabe, crevette, scampi	203	4
A02GM	Z0007.0004 ¹	Coquillages	Moules, huîtres, coquilles Saint-Jacques, calamar	87	1
A02GN	Z0007.0005 ¹	Ascidies et autres tuniciers	Tuniciers, Salpes	/	/
A02GP	Z0007.0006 ¹	Oursins et autres échinodermes	Oursins	/	/
A02GY	Z0007.0007 ¹	Méduses et similaires	Méduses	/	/
A02KP	Z0007.0008 ¹	Amphibiens, reptiles, escargots, insectes	Insectes, cuisses de grenouilles, escargots	6	0
A04NL	Z0007.0009	Poisson et produits de la mer préparés	Poisson/crustacés en bocal ou conserve, friture de poisson, surimi, fish-sticks, saumon fumé	464	38

¹ Ces groupes n'ont pas été analysés en raison d'un nombre trop faible (ou nul) de consommateurs.

2.8.1. Poisson

Tableau 108 | Consommation habituelle de poisson* (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97.5	n	N
AGE	3-9	7.85	(6.334-8.964)	0.667	5.527	22.827	28.752	155	992
	10-17	6.782	(5.566-7.96)	0.387	4.47	20.839	26.647	106	928
	18-64	12.475	(10.553-14.364)	1.193	9.168	35.067	43.239	224	1226
TOTAL		11.324	(9.799-12.851)	0.912	8.062	32.928	40.913	485	3146

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0007.0001

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 109 | Quantité de poisson* consommée un jour de consommation (en g par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	P5	P50	P95	P97.5	n
AGE	3-9	97.429	38.074	90.396	179.859	202.664	155
	10-17	102.601	40.218	95.744	188.324	211.399	106
	18-64	124.147	51.263	116.248	224.401	250.899	224
TOTAL		118.875	47.498	110.896	217.772	244.129	485

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0007.0001

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

Tableau 110 | Consommation habituelle de poisson* (en g par kg de poids corporel par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97.5	n	N
AGE	3-9	0.269	(0.226-0.319)	0.02	0.189	0.789	0.984	151	977
	10-17	0.153	(0.129-0.176)	0.008	0.099	0.481	0.609	104	918
	18-64	0.176	(0.148-0.202)	0.016	0.127	0.505	0.628	217	1201
TOTAL		0.183	(0.159-0.204)	0.015	0.128	0.536	0.672	472	3096

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0007.0001

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 111 | Quantité de poisson* consommée un jour de consommation (en g par kg de poids corporel et par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	P5	P50	P95	P97.5	n
AGE	3-9	3.35	1.462	3.154	5.915	6.59	151
	10-17	2.343	0.943	2.186	4.276	4.833	104
	18-64	1.819	0.691	1.677	3.434	3.871	217
TOTAL		2.034	0.732	1.828	4.034	4.672	472

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0007.0001

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

2.8.2. Poisson et produits de la mer préparés

Tableau 112 | Consommation habituelle de poisson et produits de la mer préparés* (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97.5	n	N
	3-9	4.008	(3.185-4.812)	0.321	2.631	12.399	15.857	139	992
AGE	10-17	4.223	(3.431-4.897)	0.335	2.778	12.879	16.749	112	928
	18-64	7.092	(5.889-8.447)	0.945	5.194	19.681	24.741	251	1226
TOTAL		6.437	(5.421-7.55)	0.683	4.572	18.517	23.382	502	3146

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0007.0009

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 113 | Quantité de poisson et produits de la mer préparés* consommée un jour de consommation (en g par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	P5	P50	P95	P97.5	n
AGE	3-9	57.474	18.071	49.397	123.887	144.965	139
	10-17	58.821	18.392	50.817	125.773	148.066	112
	18-64	63.745	20.154	55.163	136.668	160.712	251
TOTAL		62.523	19.688	54.029	134.289	157.834	502

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0007.0009

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

Tableau 114 | Consommation habituelle de Poisson et produits de la mer préparés* (en g par kg de poids corporel par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97.5	n	N
AGE	3-9	0.174	(0.134-0.22)	0.01	0.099	0.59	0.8	136	977
	10-17	0.085	(0.068-0.103)	0.006	0.055	0.267	0.345	111	918
	18-64	0.1	(0.082-0.118)	0.012	0.07	0.29	0.371	245	1201
TOTAL		0.106	(0.089-0.121)	0.011	0.07	0.315	0.415	492	3096

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0007.0009

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 115 | Quantité de Poisson et produits de la mer préparés* consommée un jour de consommation (en g par kg de poids corporel et par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	P5	P50	P95	P97.5	n
AGE	3-9	2.493	0.596	1.887	6.446	8.106	136
	10-17	1.202	0.348	1.005	2.71	3.263	111
	18-64	0.898	0.256	0.746	2.054	2.473	245
TOTAL		1.094	0.272	0.83	2.721	3.608	492

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0007.0009

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

2.9. LAIT ET PRODUITS LAITIERS

Tableau 116 | Aperçu des groupes d'aliments de niveau 2 appartenant au groupe « lait et produits laitiers », selon la classification FoodEx2 (groupe Z0008, code A02LR)

CODE	Niveau 2	Nom	Exemples	N 1 jour	N 2 jours
A04NN	Z0008.0001	Lait, petit lait et crème	Lait (écrémé, demi-écrémé, entier), boissons lactées, crème fraîche	866	1563
A02MZ	Z0008.0002	Lait fermenté et crème fermentée	Yaourt (à manger et à boire)	648	302
A02PD	Z0008.0003	Lait et produits laitiers en poudre et concentrés	Lait en poudre et concentré	94	35
A02QE	Z0008.0004	Fromage	Fromage blanc, fromage frais (à tartiner), gouda, ricotta, mozzarella, gorgonzola	1253	1175
A02PT	Z0008.0005	Desserts lactés et similaires	Glace, bavarois, Kinder Bueno, flan, mousse au chocolat, pudding, milk shake	833	193

2.9.1. Lait, petit lait et crème

Tableau 117 | Consommation habituelle de lait, petit lait et crème* (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97.5	n	N
AGE	3-9	191.696	(179.298-204.074)	25.159	169.424	434.841	501.586	871	992
	10-17	140.668	(133.507-154.432)	11.048	117.303	350.366	412.527	725	928
	18-64	80.139	(73.366-87.192)	2.656	58.06	233.518	283.016	833	1226
TOTAL		98.576	(93.136-104.96)	3.407	70.895	288.935	351.767	2429	3146

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0008.0001

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 118 | Quantité de lait, petit lait et crème* consommée un jour de consommation (en g par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	P5	P50	P95	P97.5	n
AGE	3-9	256.199	82.62	232.962	507.671	574.896	871
	10-17	217.572	65.051	196.004	443.144	509.978	725
	18-64	149.961	34.603	129.77	334.249	389.349	833
TOTAL		168.73	38.236	144.984	379.787	442.597	2429

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0008.0001

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

Tableau 119 | Consommation habituelle de lait, petit lait et crème* (en g par kg de poids corporel par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97.5	n	N
	3-9	8.513	(7.86-9.097)	0.976	6.937	21.341	25.327	859	977
AGE	10-17	3.094	(2.907-3.365)	0.209	2.32	8.528	10.412	717	918
	18-64	1.137	(1.033-1.23)	0.033	0.739	3.588	4.576	816	1201
TOTAL		2.108	(1.995-2.217)	0.045	0.995	8.214	12.058	2392	3096

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0008.0001

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 120 | Quantité de lait, petit lait et crème* consommée un jour de consommation (en g par kg de poids corporel et par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	P5	P50	P95	P97.5	n
AGE	3-9	11.262	3.13	9.678	24.817	29.12	859
	10-17	4.744	1.16	3.953	10.96	13.214	717
	18-64	2.129	0.408	1.674	5.389	6.595	816
TOTAL		3.354	0.456	2.075	10.923	15.029	2392

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0008.0001

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

2.9.2. Lait fermenté et crème fermentée

Tableau 121 | Consommation habituelle de lait fermenté et crème fermentée* (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97.5	n	N
AGE	3-9	29.912	(27.183-33.751)	0.01	12.192	115.587	140.546	326	992
	10-17	22.871	(20.845-25.32)	0.001	5.792	100.518	126.77	210	928
	18-64	35.728	(32.331-39.496)	0.016	17.022	129.414	154.136	414	1226
TOTAL		33.588	(30.883-36.544)	0.009	14.793	125.525	150.749	950	3146

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0008.0002

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 122 | Quantité de lait fermenté et crème fermentée* consommée un jour de consommation (en g par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	P5	P50	P95	P97.5	n
AGE	3-9	144.801	73.953	139.852	233.503	253.561	326
	10-17	146.287	74.685	141.659	234.139	255.01	210
	18-64	151.738	78.821	146.827	241.729	263.457	414
TOTAL		150.386	77.734	145.491	240.045	261.527	950

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0008.0002

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

Tableau 123 | Consommation habituelle de lait fermenté et crème fermentée* (en g par kg de poids corporel par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97.5	n	N
AGE	3-9	1.338	(1.191-1.49)	0	0.512	5.366	6.643	322	977
	10-17	0.485	(0.443-0.551)	0	0.117	2.169	2.815	207	918
	18-64	0.494	(0.439-0.547)	0	0.223	1.836	2.257	400	1201
TOTAL		0.577	(0.531-0.623)	0	0.225	2.183	2.911	929	3096

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0008.0002

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 124 | Quantité de lait fermenté et crème fermentée* consommée un jour de consommation (en g par kg de poids corporel et par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	P5	P50	P95	P97.5	n
AGE	3-9	6.32	2.671	5.84	11.59	13.011	322
	10-17	3.084	1.417	2.882	5.433	6.108	207
	18-64	2.172	0.971	2.021	3.892	4.387	400
TOTAL		2.695	1.023	2.237	6.146	7.96	929

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0008.0002

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

2.9.3. Lait et produits laitiers en poudre et concentrés

Tableau 125 | Consommation habituelle de lait et produits laitiers en poudre et concentrés* (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97.5	n	N
AGE	3-9	0.058	(0.011-0.094)	0	0	0	0.019	7	992
	10-17	0.149	(0.062-0.223)	0	0	0.044	0.637	8	928
	18-64	1.743	(1.164-2.263)	0	0.001	9.256	17.14	114	1226
TOTAL		1.382	(0.918-1.805)	0	0	7.143	14.212	129	3146

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0008.0003

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 126 | Quantité de lait et produits laitiers en poudre et concentrés* consommée un jour de consommation (en g par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	P5	P50	P95	P97.5	n
AGE	3-9	15.669	2.125	9.952	47.836	63.514	7
	10-17	17.577	2.426	11.261	52.568	70.773	8
	18-64	27.039	3.494	16.993	83.094	111.762	114
TOTAL		24.76	3.079	15.337	76.722	103.893	129

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0008.0003

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

Tableau 127 | Consommation habituelle de lait et produits laitiers en poudre et concentrés* (en g par kg de poids corporel par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97.5	n	N
AGE	3-9	0.001	(0-0.002)	0	0	0	0	7	977
	10-17	0.003	(0.001-0.005)	0	0	0.001	0.013	8	918
	18-64	0.023	(0.016-0.031)	0	0	0.129	0.236	112	1201
TOTAL		0.019	(0.012-0.025)	0	0	0.1	0.197	127	3096

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0008.0003

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 128 | Quantité de lait et produits laitiers en poudre et concentrés* consommée un jour de consommation (en g par kg de poids corporel et par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	P5	P50	P95	P97.5	n
AGE	3-9	0.31	0.047	0.204	0.913	1.199	7
	10-17	0.322	0.049	0.215	0.939	1.242	8
	18-64	0.372	0.056	0.247	1.092	1.445	112
TOTAL		0.36	0.054	0.238	1.06	1.398	127

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0008.0003

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

2.9.4. Fromage

Tableau 129 | Consommation habituelle de fromage* (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97.5	n	N
AGE	3-9	21.237	(20.059-23.574)	4.219	18.127	48.658	57.82	733	992
	10-17	26.358	(24.716-28.192)	5.278	22.56	60.242	70.723	695	928
	18-64	38.434	(35.876-41.198)	9.975	33.87	82.36	96.159	1000	1226
TOTAL		35.259	(33.31-37.423)	7.842	30.587	78.321	91.979	2428	3146

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0008.0004

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 130 | Quantité de fromage* consommée un jour de consommation (en g par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	P5	P50	P95	P97.5	n
AGE	3-9	40.049	16.546	36.077	76.508	88.377	733
	10-17	49.819	21.376	45.152	93.798	107.971	695
	18-64	59.646	25.704	54.284	111.838	127.967	1000
TOTAL		56.505	23.161	51.198	107.756	123.534	2428

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0008.0004

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

Tableau 131 | Consommation habituelle de fromage* (en g par kg de poids corporel par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97.5	n	N
	3-9	0.948	(0.864-1.042)	0.176	0.768	2.333	2.824	721	977
AGE	10-17	0.546	(0.52-0.588)	0.107	0.46	1.284	1.545	688	918
	18-64	0.529	(0.49-0.561)	0.135	0.456	1.166	1.379	980	1201
TOTAL		0.573	(0.541-0.603)	0.134	0.476	1.329	1.629	2389	3096

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0008.0004

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 132 | Quantité de fromage* consommée un jour de consommation (en g par kg de poids corporel et par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	P5	P50	P95	P97.5	n
AGE	3-9	1.78	0.64	1.543	3.751	4.434	721
	10-17	1.031	0.419	0.914	2.042	2.364	688
	18-64	0.825	0.335	0.735	1.617	1.878	980
TOTAL		0.945	0.35	0.797	2.026	2.496	2389

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0008.0004

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

2.9.5. Desserts lactés et similaires

Tableau 133 | Consommation habituelle de desserts lactés et similaires* (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97.5	n	N
AGE	3-9	20.156	(18.169-23.049)	3.478	16.586	48.89	57.797	398	992
	10-17	20.966	(18.155-23.145)	2.98	17.246	51.699	61.412	334	928
	18-64	13.032	(11.743-15.075)	0.693	9.218	38.39	47.202	294	1226
TOTAL		14.704	(13.568-16.504)	0.875	10.78	41.929	51.026	1026	3146

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0008.0005

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 134 | Quantité de desserts lactés et similaires* consommée un jour de consommation (en g par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	P5	P50	P95	P97.5	n
AGE	3-9	82.673	39.469	77.934	141.565	157.04	398
	10-17	96.87	50.716	92.108	158.94	177.132	334
	18-64	99.075	52.133	94.114	163.251	180.27	294
TOTAL		97.178	50.015	92.307	161.135	178.407	1026

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0008.0005

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

Tableau 135 | Consommation habituelle de desserts lactés et similaires* (en g par kg de poids corporel par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97.5	n	N
AGE	3-9	0.891	(0.794-1.004)	0.148	0.709	2.248	2.713	391	977
	10-17	0.441	(0.406-0.504)	0.061	0.351	1.121	1.369	331	918
	18-64	0.186	(0.158-0.208)	0.009	0.127	0.562	0.703	283	1201
TOTAL		0.287	(0.262-0.313)	0.012	0.167	0.963	1.318	1005	3096

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0008.0005

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 136 | Quantité de desserts lactés et similaires* consommée un jour de consommation (en g par kg de poids corporel et par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	P5	P50	P95	P97.5	n
AGE	3-9	3.646	1.611	3.304	6.844	7.82	391
	10-17	2.021	0.963	1.864	3.603	4.107	331
	18-64	1.438	0.7	1.33	2.541	2.875	283
TOTAL		1.728	0.731	1.462	3.661	4.586	1005

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0008.0005

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

2.10. ŒUFS ET OVOPRODUITS

Tableau 137 | Résumé des groupes d'aliments FoodEx2 de niveau 2 au sein du groupe " Œufs et ovoproduits, groupe 9, code A031E"

CODE	Niveau 2	Nom	Exemples	N 1 jour	N 2 jours
A04NY	Z0009.0001	Œufs crus	Œufs de poule, œufs de caille	266	13
A04NZ	Z0009.0002	Œufs préparés	Œufs bouillis, frits et pochés	947	143

2.10.1. Œufs crus

Tableau 138 | Consommation habituelle des Œufs crus* (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97.5	n	N
AGE	3-9	0.287	(0.199-0.378)	0.007	0.169	0.976	1.25	95	992
	10-17	0.255	(0.197-0.354)	0.004	0.138	0.903	1.178	65	928
	18-64	0.316	(0.241-0.454)	0.008	0.191	1.049	1.345	119	1226
TOTAL		0.306	(0.241-0.424)	0.007	0.182	1.024	1.316	279	3146

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0009.0001

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 139 | Quantité des Œufs crus* consommée un jour de consommation (en g par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	P5	P50	P95	P97.5	n
AGE	3-9	6.071	2.954	5.6	10.723	12.035	95
	10-17	6.155	3.013	5.678	10.949	12.362	65
	18-64	6.289	3.056	5.828	11.109	12.566	119
TOTAL		6.251	3.039	5.787	11.05	12.495	279

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0009.0001

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

Tableau 140 | Consommation habituelle des Œufs crus* (en g par kg de poids corporel par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97.5	n	N
AGE	3-9	0.01	(0.007-0.018)	0	0.006	0.031	0.038	93	977
	10-17	0.007	(0.005-0.009)	0	0.004	0.025	0.03	65	918
	18-64	0.005	(0.004-0.007)	0	0.003	0.016	0.02	116	1201
TOTAL		0.006	(0.004-0.007)	0	0.004	0.019	0.024	274	3096

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0009.0001

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 141 | Quantité des Œufs crus* consommée un jour de consommation (en g par kg de poids corporel et par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	P5	P50	P95	P97.5	n
AGE	3-9	0.205	0.193	0.205	0.218	0.218	93
	10-17	0.176	0.164	0.178	0.189	0.189	65
	18-64	0.105	0.067	0.101	0.154	0.157	116
TOTAL		0.124	0.069	0.114	0.205	0.213	274

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0009.0001

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

2.10.2. Œufs préparés

Tableau 142 | Consommation habituelle des Œufs préparés* (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97.5	n	N
AGE	3-9	7.986	(6.865-9.227)	0.797	5.131	24.868	32.636	337	992
	10-17	8.061	(7.196-9.106)	0.782	5.187	24.903	32.574	310	928
	18-64	9.632	(8.212-10.978)	1.026	6.319	29.196	38.124	443	1226
TOTAL		9.278	(8.15-10.411)	0.962	6.048	28.303	36.995	1090	3146

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0009.0002

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 143 | Quantité des Œufs préparés* consommée un jour de consommation (en g par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	P5	P50	P95	P97.5	n
AGE	3-9	42.227	7.75	31.78	111.575	139.615	337
	10-17	42.303	7.86	31.99	111.104	138.536	310
	18-64	46.462	8.65	35.222	122.015	152.391	443
TOTAL		45.536	8.448	34.462	119.816	149.488	1090

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0009.0002

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

Tableau 144 | Consommation habituelle des Œufs préparés* (en g par kg de poids corporel par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97.5	n	N
AGE	3-9	0.296	(0.25-0.348)	0.03	0.191	0.915	1.203	334	977
	10-17	0.177	(0.149-0.199)	0.017	0.113	0.545	0.723	305	918
	18-64	0.133	(0.111-0.147)	0.013	0.085	0.413	0.546	432	1201
TOTAL		0.154	(0.135-0.167)	0.014	0.094	0.492	0.663	1071	3096

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0009.0002

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 145 | Quantité des Œufs préparés* consommée un jour de consommation (en g par kg de poids corporel et par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	P5	P50	P95	P97.5	n
AGE	3-9	1.548	0.303	1.182	3.995	4.966	334
	10-17	0.937	0.178	0.71	2.457	3.067	305
	18-64	0.644	0.112	0.477	1.733	2.185	432
TOTAL		0.769	0.122	0.545	2.168	2.8	1071

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0009.0002

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

2.11.SUCRE ET ALIMENTS RICHES EN SUCRE, CONFISERIES ET DESSERTS SUCRÉS À BASE D'EAU

Tableau 146 | Résumé des groupes d'aliments FoodEx2 de niveau 2 au sein du groupe " Sucre et aliments riches en sucre, confiseries et desserts sucrés à base d'eau, groupe 10, code A032F "

CODE	Niveau 2	Nom	Exemples	N 1 jour	N 2 jours
A04PA	Z0010.0001	Sucre et autres édulcorants (à l'exclusion des édulcorants intenses)	Sucre blanc, sucre brun, miel, glucose et polyols (par ex., maltitol)	708	390
A0F7R	Z0010.0002	Edulcorants de table	Edulcorants de table liquides, en poudre ou en morceaux	53	50
A04PE	Z0010.0003	Confiseries, y compris le chocolat	Chocolat, pâte à tartiner, pralines, friandises , barres chocolatées (par ex., Twix, Mars), nougat, massepain, caramel	1032	1009
A04PD	Z0010.0004	Desserts sucrés à base d'eau	Glace à l'eau, sorbet	105	6

2.11.1. Sucre et autres édulcorants (à l'exclusion des édulcorants intenses)

Tableau 147 | Consommation habituelle de sucre et autres édulcorants (à l'exclusion des édulcorants intenses)* (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97.5	n	N
AGE	3-9	3.047	(2.603-3.473)	0	0.622	13.666	19.24	296	992
	10-17	3.338	(2.997-3.805)	0	0.772	14.74	20.807	290	928
	18-64	5.905	(4.956-6.416)	0.006	2.643	22.433	30.011	512	1226
TOTAL		5.309	(4.537-5.73)	0.002	2.095	21.009	28.419	1098	3146

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0010.0001

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 148 | Quantité de sucre et autres édulcorants (à l'exclusion des édulcorants intenses)* consommée un jour de consommation (en g par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	P5	P50	P95	P97.5	n
AGE	3-9	15.917	3.793	12.364	39.671	50.342	296
	10-17	16.321	3.789	12.671	41.4	51.279	290
	18-64	18.553	4.29	14.405	46.67	58.269	512
TOTAL		18.02	4.152	13.978	45.371	56.729	1098

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0010.0001

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

Tableau 149 | Consommation habituelle de sucre et autres édulcorants (à l'exclusion des édulcorants intenses)* (en g par kg de poids corporel par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97.5	n	N
AGE	3-9	0.116	(0.102-0.134)	0	0.023	0.524	0.74	292	977
	10-17	0.069	(0.063-0.081)	0	0.015	0.307	0.43	286	918
	18-64	0.078	(0.067-0.088)	0	0.034	0.302	0.4	496	1201
TOTAL		0.081	(0.072-0.09)	0	0.03	0.322	0.438	1074	3096

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0010.0001

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 150 | Quantité de sucre et autres édulcorants (à l'exclusion des édulcorants intenses)* consommée un jour de consommation (en g par kg de poids corporel et par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	P5	P50	P95	P97.5	n
AGE	3-9	0.598	0.138	0.47	1.471	1.828	292
	10-17	0.338	0.077	0.265	0.851	1.048	286
	18-64	0.249	0.055	0.194	0.627	0.778	496
TOTAL		0.294	0.059	0.217	0.786	1.005	1074

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0010.0001

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

2.11.2. Edulcorants de table

Tableau 151 | Consommation habituelle d'édulcorants de table* (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97.5	n	N
AGE	3-9	0.008	(0.001-0.024)	0	0	0	0	1	992
	10-17	0.023	(0.005-0.049)	0	0	0	0.002	10	928
	18-64	0.17	(0.081-0.251)	0	0	0.564	1.47	92	1226
TOTAL		0.136	(0.065-0.206)	0	0	0.373	1.117	103	3146

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0010.0002

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 152 | Quantité d'édulcorants de table* consommée un jour de consommation (en g par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	P5	P50	P95	P97.5	n
AGE	3-9	3.603	0.14	1.361	13.41	21.168	1
	10-17	3.506	0.132	1.324	12.901	19.637	10
	18-64	2.944	0.11	1.102	11.117	17.129	92
TOTAL		3.078	0.114	1.149	11.558	17.836	103

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0010.0002

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

Tableau 153 | Consommation habituelle d'édulcorants de table* (en g par kg de poids corporel par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97.5	n	N
AGE	3-9	0	(0-0.001)	0	0	0	0	1	977
	10-17	0	(0-0.001)	0	0	0	0	10	918
	18-64	0.002	(0.001-0.003)	0	0	0.007	0.017	90	1201
TOTAL		0.002	(0.001-0.003)	0	0	0.004	0.013	101	3096

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0010.0002

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 154 | Quantité d'édulcorants de table* consommée un jour de consommation (en g par kg de poids corporel et par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	P5	P50	P95	P97.5	n
AGE	3-9	0.058	0.003	0.024	0.213	0.327	1
	10-17	0.052	0.002	0.022	0.19	0.281	10
	18-64	0.034	0.002	0.014	0.127	0.193	90
TOTAL		0.039	0.002	0.016	0.144	0.219	101

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0010.0002

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

2.11.3. Confiteries, y compris le chocolat

Tableau 155 | Consommation habituelle de confiseries, y compris le chocolat* (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97.5	n	N
AGE	3-9	21.979	(20.685-23.579)	2.973	17.886	54.907	66.154	769	992
	10-17	24.885	(23.41-26.811)	2.215	19.981	64.037	77.386	636	928
	18-64	16.291	(15.114-17.971)	0.496	11.445	48.676	59.936	636	1226
TOTAL		17.9	(16.927-19.394)	0.653	13.054	51.817	63.307	2041	3146

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0010.0003

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 156 | Quantité de confiseries, y compris le chocolat* consommée un jour de consommation (en g par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	P5	P50	P95	P97.5	n
AGE	3-9	36.529	11.98	31.833	76.639	90.446	769
	10-17	48.797	18.095	43.346	97.506	113.172	636
	18-64	43.812	15.735	38.618	89.406	104.267	636
TOTAL		43.695	15.387	38.466	89.52	104.498	2041

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0010.0003

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

Tableau 157 | Consommation habituelle de confiseries, y compris le chocolat* (en g par kg de poids corporel par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97.5	n	N
AGE	3-9	0.884	(0.818-0.947)	0.128	0.743	2.12	2.512	755	977
	10-17	0.528	(0.487-0.566)	0.045	0.421	1.368	1.65	631	918
	18-64	0.232	(0.211-0.251)	0.007	0.158	0.71	0.883	627	1201
TOTAL		0.332	(0.313-0.351)	0.009	0.206	1.091	1.415	2013	3096

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0010.0003

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 158 | Quantité de confiseries, y compris le chocolat* consommée un jour de consommation (en g par kg de poids corporel et par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	P5	P50	P95	P97.5	n
AGE	3-9	1.461	0.554	1.305	2.896	3.34	755
	10-17	1.024	0.369	0.907	2.067	2.406	631
	18-64	0.614	0.201	0.532	1.298	1.526	627
TOTAL		0.748	0.216	0.611	1.742	2.121	2013

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0010.0003

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

2.11.4. Desserts sucrés à base d'eau

Tableau 159 | Quantité de desserts sucrés à base d'eau* consommée un jour de consommation (en g par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	P5	P50	P95	P97.5	n
AGE	3-9	72.138	29.561	64.779	139.797	161.569	59
	10-17	71.665	29.6	64.176	138.967	161.562	36
	18-64	71.227	29.165	63.84	138.168	159.571	16
TOTAL		71.371	29.261	63.98	138.433	159.996	111

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0010.0004

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

Tableau 160 | Quantité de desserts sucrés à base d'eau* consommée un jour de consommation (en g par kg de poids corporel et par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	P5	P50	P95	P97.5	n
AGE	3-9	3.135	0.9	2.672	6.953	8.181	58
	10-17	1.667	0.479	1.44	3.609	4.269	36
	18-64	1.043	0.252	0.875	2.408	2.853	16
TOTAL		1.327	0.276	1.015	3.418	4.397	110

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0010.0004

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

2.12. GRAISSES ANIMALES ET VÉGÉTALES ET PRODUITS DÉRIVÉS

Tableau 161 | Résumé des groupes d'aliments FoodEx2 de niveau 2 au sein du groupe "Graisses animales et végétales et produits dérivés, groupe 11, code A036M "

CODE	Niveau 2	Nom	Exemples	N 1 jour	N 2 jours
A0F3D	Z0011.0001	Graisses/huiles animales et végétales	Huile d'olive, huile de colza, huile de tournesol	1299	766
A039B	Z0011.0002	Matières grasses en émulsion ou en mélange	Beurre, margarines (à tartiner et à cuire), graisse à frire (solide ou liquide), margarines enrichies	1003	1702

2.12.1. Graisses/huiles animales et végétales

Tableau 162 | Consommation habituelle de graisses/huiles animales et végétales* (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97.5	n	N
AGE	3-9	3.834	(3.503-4.151)	0.719	3.085	9.514	11.459	663	992
	10-17	5.387	(4.94-5.7)	1.014	4.44	12.988	15.431	595	928
	18-64	6.891	(6.339-7.409)	1.402	5.789	16.143	19.163	807	1226
TOTAL		6.405	(5.964-6.829)	1.198	5.296	15.405	18.389	2065	3146

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0011.0001

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 163 | Quantité de graisses/huiles animales et végétales* consommée un jour de consommation (en g par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	P5	P50	P95	P97.5	n
AGE	3-9	8.36	2.725	7.33	17.511	20.298	663
	10-17	12.351	4.587	11.074	24.401	28.051	595
	18-64	15.148	5.84	13.712	29.332	33.585	807
TOTAL		14.134	4.855	12.718	28.197	32.38	2065

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0011.0001

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

Tableau 164 | Consommation habituelle de graisses/huiles animales et végétales* (en g par kg de poids corporel par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97.5	n	N
AGE	3-9	0.143	(0.128-0.156)	0.03	0.119	0.334	0.397	652	977
	10-17	0.106	(0.098-0.118)	0.021	0.089	0.254	0.299	586	918
	18-64	0.094	(0.086-0.103)	0.019	0.078	0.222	0.264	793	1201
TOTAL		0.1	(0.094-0.107)	0.02	0.082	0.241	0.29	2031	3096

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0011.0001

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 165 | Quantité de graisses/huiles animales et végétales* consommée un jour de consommation (en g par kg de poids corporel et par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	P5	P50	P95	P97.5	n
AGE	3-9	0.312	0.121	0.282	0.607	0.693	652
	10-17	0.245	0.095	0.22	0.474	0.542	586
	18-64	0.205	0.077	0.185	0.403	0.463	793
TOTAL		0.221	0.08	0.196	0.442	0.514	2031

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0011.0001

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

2.12.2. Matières grasses en émulsion ou en mélange

Tableau 166 | Consommation habituelle de matières grasses en émulsion ou en mélange* (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97.5	n	N
AGE	3-9	7.494	(6.916-8.096)	1.404	5.81	19.048	23.513	850	992
	10-17	7.864	(7.365-8.46)	1.391	6.065	20.202	25.156	783	928
	18-64	12.495	(11.529-13.342)	2.237	9.687	32.304	39.804	1072	1226
TOTAL		11.435	(10.662-12.144)	1.939	8.706	30.207	37.567	2705	3146

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0011.0002

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 167 | Quantité de matières grasses en émulsion ou en mélange* consommée un jour de consommation (en g par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	P5	P50	P95	P97.5	n
AGE	3-9	10.661	2.687	8.644	25.316	30.578	850
	10-17	11.81	2.982	9.636	27.855	34.355	783
	18-64	16.924	4.296	13.769	40.24	48.894	1072
TOTAL		15.68	3.779	12.601	37.989	46.376	2705

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0011.0002

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

Tableau 168 | Consommation habituelle de matières grasses en émulsion ou en mélange* (en g par kg de poids corporel par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97.5	n	N
AGE	3-9	0.294	(0.276-0.323)	0.054	0.226	0.769	0.951	840	977
	10-17	0.166	(0.156-0.178)	0.03	0.129	0.428	0.521	778	918
	18-64	0.167	(0.155-0.18)	0.031	0.13	0.429	0.531	1049	1201
TOTAL		0.18	(0.17-0.192)	0.032	0.137	0.471	0.591	2667	3096

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0011.0002

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 169 | Quantité de matières grasses en émulsion ou en mélange* consommée un jour de consommation (en g par kg de poids corporel et par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	P5	P50	P95	P97.5	n
AGE	3-9	0.418	0.102	0.335	1.013	1.247	840
	10-17	0.248	0.063	0.202	0.584	0.716	778
	18-64	0.229	0.058	0.186	0.547	0.665	1049
TOTAL		0.25	0.06	0.198	0.614	0.76	2667

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0011.0002

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

2.13. JUS DE FRUITS/LÉGUMES ET NECTARS (Y COMPRIS LES CONCENTRÉS)

Tableau 170 | Résumé des groupes d'aliments FoodEx2 de niveau 2 au sein du groupe "Jus de fruits/légumes et nectars (y compris les concentrés), groupe 12, code A039K"

CODE	Niveau 2	Nom	Exemples	N 1 jour	N 2 jours
A0BX9	Z0012.0001	Jus de fruits/légumes et nectars	Jus d'orange, nectar d'ananas, jus de tomate	896	583
A03BM	Z0012.0002	Jus de fruits/légumes concentrés ou déshydratés	Concentré de canneberges, concentré de myrtilles	1	0
A0BY8	Z0012.0003	Jus ou gel d'origine végétale	Jus d'aloé vera, eau de noix de coco	0	0
A0ETY	Z0012.0004	Extraits d'origine végétale	Lait de coco et poudre de noix de coco	21	1

2.13.1. Jus de fruits/légumes et nectars

Tableau 171 | Consommation habituelle de jus de fruits/légumes et nectars* (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97.5	n	N
AGE	3-9	105.234	(98.602-116.863)	3.04	79.649	294.153	344.569	591	992
	10-17	91.966	(82.869-99.022)	0.96	61.266	284.393	338.603	434	928
	18-64	55.526	(49.745-61.327)	0.109	27.128	204.502	254.893	454	1226
TOTAL		64.892	(59.997-69.73)	0.172	34.407	230.953	282.471	1479	3146

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0012.0001

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 172 | Quantité de jus de fruits/légumes et nectars* consommée un jour de consommation (en g par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	P5	P50	P95	P97.5	n
AGE	3-9	254.01	92.095	239.4	468.006	517.956	591
	10-17	276.122	107.131	262.778	492.862	546.771	434
	18-64	220.22	67.95	205.546	423.979	474.172	454
TOTAL		230.37	72.529	215.473	439.679	490.66	1479

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0012.0001

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

Tableau 173 | Consommation habituelle de jus de fruits/légumes et nectars* (en g par kg de poids corporel par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97.5	n	N
AGE	3-9	4.454	(4.116-4.796)	0.13	3.478	12.166	14.362	584	977
	10-17	1.915	(1.772-2.155)	0.019	1.25	6.05	7.303	432	918
	18-64	0.77	(0.685-0.858)	0.001	0.35	2.943	3.757	440	1201
TOTAL		1.275	(1.2-1.356)	0.002	0.508	5.197	7.282	1456	3096

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0012.0001

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 174 | Quantité de jus de fruits/légumes et nectars* consommée un jour de consommation (en g par kg de poids corporel et par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	P5	P50	P95	P97.5	n
AGE	3-9	10.539	4.469	9.964	18.453	20.409	584
	10-17	5.67	2.059	5.249	10.7	12.09	432
	18-64	3.089	0.816	2.746	6.553	7.544	440
TOTAL		4.143	0.907	3.251	10.78	13.386	1456

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0012.0001

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

2.14. EAU ET BOISSONS À BASE D'EAU

Tableau 175 | Résumé des groupes d'aliments FoodEx2 de niveau 2 au sein du groupe " Eau et boissons à base d'eau, groupe 13, code A03DJ "

CODE	Niveau 2	Nom	Exemples	N 1 jour	N 2 jours
A03DK	Z0013.0001	Eau de boisson	Eau du robinet, eau minérale, eau pétillante, eau aromatisée	329	2677
A04PY	Z0013.0002	Boissons à base d'eau	Boissons rafraichissantes sucrées ou light, cola, boissons énergisantes, boissons sportives	851	1035
A04PZ	Z0013.0003	Concentrés de boisson	Poudres et liquides à diluer avec de l'eau	237	116

2.14.1. Eau de boisson

Tableau 176 | Consommation habituelle d'eau de boisson* (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97.5	n	N
AGE	3-9	601.024	(579.837-627.297)	158.276	532.815	1280.024	1474.11	972	992
	10-17	781.554	(746.318-806.517)	193.022	713.433	1592.355	1845.274	887	928
	18-64	876.94	(840.451-916.211)	212.312	803.312	1787.928	2040.121	1147	1226
TOTAL		837.942	(808.226-869.121)	199.062	761.841	1734.626	1982.58	3006	3146

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0013.0001

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 177 | Quantité d'eau de boisson * consommée un jour de consommation (en g par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	P5	P50	P95	P97.5	n
AGE	3-9	643.363	200.174	571.272	1327.622	1526.337	972
	10-17	875.449	318.81	801.438	1689.649	1938.611	887
	18-64	997.514	374.872	914.587	1901.649	2153.038	1147
TOTAL		947.503	330.447	865.846	1843.703	2096.837	3006

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0013.0001

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

Tableau 178 | Consommation habituelle d'eau de boisson* (en g par kg de poids corporel par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97.5	n	N
AGE	3-9	23.787	(22.789-24.803)	7.663	22.031	45.832	51.508	957	977
	10-17	15.793	(14.758-16.409)	4.143	14.677	31.177	35.338	878	918
	18-64	11.656	(11.291-12.38)	2.645	10.595	24.193	27.685	1123	1201
TOTAL		13.364	(13.022-13.916)	2.923	11.735	29.235	34.478	2958	3096

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0013.0001

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 179 | Quantité d'eau de boisson* consommée un jour de consommation (en g par kg de poids corporel et par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	P5	P50	P95	P97.5	n
AGE	3-9	25.337	10.124	23.514	47.072	52.688	957
	10-17	17.691	6.874	16.447	32.893	37	878
	18-64	13.268	4.613	12.115	25.823	29.3	1123
TOTAL		15.004	4.941	13.329	30.774	35.917	2958

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0013.0001

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

2.14.2. Boissons à base d'eau

Tableau 180 | Consommation habituelle de boissons à base d'eau* (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97.5	n	N
AGE	3-9	135.977	(129.252-151.188)	0.553	89.807	426.372	520.145	523	992
	10-17	267.271	(252.138-284.775)	6.66	221.889	704.807	833.331	670	928
	18-64	227.449	(211.686-247.578)	0.787	164.52	676.719	814.925	693	1226
TOTAL		223.204	(209.644-240.296)	0.947	161.782	662.944	800.905	1886	3146

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0013.0002

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 181 | Quantité de jus de boissons à base d'eau* consommée un jour de consommation (en g par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	P5	P50	P95	P97.5	n
AGE	3-9	330.002	126.422	291.317	665.192	772.262	523
	10-17	485.926	201.444	434.831	939.919	1082.654	670
	18-64	492.824	198.682	439.502	967.722	1121.797	693
TOTAL		475.813	184.406	423.474	944.628	1096.272	1886

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0013.0002

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

Tableau 182 | Consommation habituelle de boissons à base d'eau* (en g par kg de poids corporel par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97.5	n	N
AGE	3-9	5.674	(5.195-6.168)	0.024	3.815	17.657	21.831	514	977
	10-17	5.502	(5.008-5.744)	0.131	4.475	14.738	17.689	664	918
	18-64	3.036	(2.797-3.284)	0.009	2.108	9.304	11.465	678	1201
TOTAL		3.598	(3.368-3.808)	0.013	2.445	11.251	14.082	1856	3096

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0013.0002

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 183 | Quantité de boissons à base d'eau* consommée un jour de consommation (en g par kg de poids corporel et par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	P5	P50	P95	P97.5	n
AGE	3-9	14.31	5.333	12.559	29.1	34.174	514
	10-17	10.047	3.892	8.871	20.191	23.392	664
	18-64	6.518	2.395	5.701	13.398	15.733	678
TOTAL		7.721	2.547	6.411	17.344	21.08	1856

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0013.0002

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

2.14.3. Concentrés de boisson

Tableau 184 | Consommation habituelle de concentrés de boisson* (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97.5	n	N
AGE	3-9	4.017	(3.361-4.867)	0	0.525	19.858	27.979	168	992
	10-17	3.603	(2.763-4.338)	0	0.148	20.328	29.466	112	928
	18-64	1.516	(1.132-2.082)	0	0	9.387	17.06	73	1226
TOTAL		2.018	(1.665-2.526)	0	0.001	12.526	20.73	353	3146

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0013.0003

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 185 | Quantité de concentrés de boisson* consommée un jour de consommation (en g par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	P5	P50	P95	P97.5	n
AGE	3-9	36.483	11.692	32.258	75.804	87.786	168
	10-17	46.71	16.87	41.938	92.975	106.363	112
	18-64	42.76	14.87	38.108	86.459	99.634	73
TOTAL		42.617	14.627	37.96	86.445	99.663	353

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0013.0003

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

Tableau 186 | Consommation habituelle de concentrés de boisson* (en g par kg de poids corporel par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97.5	n	N
AGE	3-9	0.153	(0.125-0.187)	0	0.02	0.773	1.054	165	977
	10-17	0.088	(0.066-0.099)	0	0.003	0.499	0.721	111	918
	18-64	0.023	(0.015-0.028)	0	0	0.134	0.256	70	1201
TOTAL		0.044	(0.035-0.049)	0	0	0.263	0.458	346	3096

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0013.0003

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 187 | Quantité de concentrés de boisson* consommée un jour de consommation (en g par kg de poids corporel et par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	P5	P50	P95	P97.5	n
AGE	3-9	1.352	0.503	1.224	2.634	2.992	165
	10-17	1.135	0.412	1.021	2.25	2.573	111
	18-64	0.599	0.146	0.5	1.385	1.646	70
TOTAL		0.739	0.162	0.599	1.792	2.141	346

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0013.0003

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

2.15. BOISSONS ALCOOLISÉES

Tableau 188 | Résumé des groupes d'aliments FoodEx2 de niveau 2 au sein du groupe "Boissons alcoolisées, groupe 14, code A03LZ "

CODE	Niveau 2	Nom	Exemples	N 1 jour	N 2 jours
A03MA	Z0014.0001	Bières et similaires	Bière, bière blanche, bière spéciale brune, bière fruitée, bière de table	252	86
A03MS	Z0014.0002	Vins et similaires	Vin, vin mousseux, cidre, vin de liqueur	288	142
A03PM	Z0014.0003	Mélanges de boissons alcoolisées	Cocktail, sangria, bière panaché, kir	29	2
A04QF	Z0014.0004	Alcools forts et liqueurs	Whisky, Gin, rhum, Amaretto, Baileys, liqueur de citron vert	89	12

2.15.1. Bières et similaires

Tableau 189 | Consommation habituelle de bières et similaires* (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97.5	n	N
AGE	3-9	0.991	(0.362-3.213)	0	0	0.188	3.029	12	992
	10-17	15.549	(10.612-20.594)	0	0	85.104	174.905	46	928
	18-64	104.042	(83.565-120.113)	0.001	18.838	488.382	690.14	280	1226
TOTAL		83.051	(66.559-96.065)	0	6.106	426.653	621.185	338	3146

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0014.0001

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 190 | Quantité de bières et similaires* consommée un jour de consommation (en g par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	P5	P50	P95	P97.5	n
AGE	3-9	110.355	0.034	47.655	425.808	574.089	12
	10-17	461.688	73.802	353.208	1207.704	1489.721	46
	18-64	684.591	138.927	556.586	1665.074	2000.097	280
TOTAL		600.465	40.125	477.516	1567.818	1903.832	338

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0014.0001

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

Tableau 191 | Consommation habituelle de bières et similaires* (en g par kg de poids corporel par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97.5	n	N
AGE	3-9	0.019	(0.007-0.059)	0	0	0.005	0.075	11	977
	10-17	0.24	(0.158-0.315)	0	0	1.323	2.634	46	918
	18-64	1.392	(1.08-1.578)	0	0.258	6.558	9.348	279	1201
TOTAL		1.116	(0.865-1.262)	0	0.087	5.706	8.427	336	3096

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0014.0001

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 192 | Quantité de bières et similaires* consommée un jour de consommation (en g par kg de poids corporel et par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	P5	P50	P95	P97.5	n
AGE	3-9	2.449	0.037	1.397	8.367	10.917	11
	10-17	7.346	1.315	5.532	19.339	24.28	46
	18-64	9.046	1.752	7.045	23.037	28.36	279
TOTAL		8.184	0.916	6.257	21.896	27.064	336

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0014.0001

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

2.15.2. Vins et similaires

Tableau 193 | Consommation habituelle de vins et similaires* (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97.5	n	N
AGE	3-9	0.229	(0.12-0.47)	0	0	0.095	1.101	13	992
	10-17	2.998	(2.163-4.383)	0	0	16.336	36.12	31	928
	18-64	55.071	(48.099-61.524)	0.002	22.059	215.549	268.378	386	1226
TOTAL		43.295	(37.949-48.306)	0	8.449	196.202	250.06	430	3146

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0014.0002

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 194 | Quantité de vins et similaires* consommée un jour de consommation (en g par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	P5	P50	P95	P97.5	n
AGE	3-9	28.851	0.581	17.814	94.58	117.212	13
	10-17	113.771	27.461	100.327	247.995	285.022	31
	18-64	248.343	95.599	232.633	454.736	508.318	386
TOTAL		210.187	16.783	200.186	434.881	489.495	430

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0014.0002

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

Tableau 195 | Consommation habituelle de vins et similaires* (en g par kg de poids corporel par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97.5	n	N
AGE	3-9	0.005	(0.003-0.01)	0	0	0.003	0.028	13	977
	10-17	0.047	(0.034-0.065)	0	0	0.266	0.612	29	918
	18-64	0.75	(0.655-0.846)	0	0.313	2.893	3.59	382	1201
TOTAL		0.591	(0.518-0.665)	0	0.121	2.639	3.344	424	3096

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0014.0002

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 196 | Quantité de vins et similaires* consommée un jour de consommation (en g par kg de poids corporel et par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	P5	P50	P95	P97.5	n
AGE	3-9	0.649	0.066	0.503	1.732	2.074	13
	10-17	1.833	0.587	1.662	3.692	4.181	29
	18-64	3.379	1.418	3.173	6.04	6.738	382
TOTAL		2.92	0.466	2.78	5.785	6.5	424

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0014.0002

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

2.15.3. Mélanges de boissons alcoolisées

Tableau 197 | Quantité de mélanges de boissons alcoolisées* consommée un jour de consommation (en g par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	P5	P50	P95	P97.5	n
AGE	3-9	451.073	418.909	450.716	484.938	484.938	
	10-17	376.174	344.639	379.963	408.813	408.813	3
	18-64	203.734	117.817	191.91	320.317	328.227	28
TOTAL		249.258	120.726	222.159	450.716	473.251	31

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0014.0003

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

Tableau 198 | Quantité de mélanges de boissons alcoolisées* consommée un jour de consommation (en g par kg de poids corporel et par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	P5	P50	P95	P97.5	n
AGE	3-9	6.818	6.244	6.81	7.428	7.428	
	10-17	5.497	4.953	5.561	6.066	6.066	3
	18-64	2.682	1.386	2.473	4.541	4.675	28
TOTAL		3.435	1.427	2.942	6.81	7.216	31

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0014.0003

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

2.15.4. Alcools forts et liqueurs

Tableau 199 | Consommation habituelle d'alcools forts et liqueurs* (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97.5	n	N
AGE	3-9	0.007	(0-0.19)	0	0	0	0	1	992
	10-17	0.262	(0.057-0.839)	0	0	0.128	1.468	10	928
	18-64	2.924	(2.244-4.042)	0	0.086	15.993	25.525	90	1226
TOTAL		2.311	(1.788-3.262)	0	0.009	13.244	22.068	101	3146

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0014.0004

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 200 | Quantité d'alcools forts et liqueurs* consommée un jour de consommation (en g par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	P5	P50	P95	P97.5	n
AGE	3-9	86.896	28.452	75.657	183.524	215.3	1
	10-17	83.726	27.306	72.637	177.86	208.122	10
	18-64	71.802	23.013	61.932	154.118	181.829	90
TOTAL		74.75	23.795	64.408	160.618	189.803	101

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0014.0004

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

Tableau 201 | Consommation habituelle d'alcools forts et liqueurs* (en g par kg de poids corporel par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97.5	n	N
AGE	3-9	0	(0-0.282)	0	0	0	0	1	977
	10-17	0.004	(0.001-0.013)	0	0	0.002	0.023	10	918
	18-64	0.042	(0.03-0.054)	0	0.001	0.231	0.358	90	1201
TOTAL		0.033	(0.024-0.056)	0	0	0.192	0.314	101	3096

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0014.0004

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 202 | Quantité d'alcools forts et liqueurs* consommée un jour de consommation (en g par kg de poids corporel et par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	P5	P50	P95	P97.5	n
AGE	3-9	1.313	0.481	1.157	2.674	3.125	1
	10-17	1.245	0.45	1.095	2.541	2.949	10
	18-64	1.015	0.359	0.888	2.105	2.472	90
TOTAL		1.073	0.374	0.935	2.235	2.63	101

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0014.0004

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

2.16. CAFÉ, CACAO, THÉ ET INFUSIONS

Tableau 203 | Résumé des groupes d'aliments FoodEx2 de niveau 2 au sein du groupe " Café, cacao, thé et infusions, groupe 15, code A03GG "

CODE	Niveau 2	Nom	Exemples	N 1 jour	N 2 jours
A03GH	Z0015.0001	Ingrédients pour la préparation du café, du chocolat chaud, du thé et des infusions	Grains de café, cacao en poudre, succédané de café	298	182
A03JZ	Z0015.0002	Boissons chaudes	Café, espresso, cappuccino, chocolat chaud, thé noir, thé vert, tisane de rooibos	345	953

2.16.1. Ingrédients pour la préparation du café, du chocolat chaud, du thé et des infusions

Tableau 204 | Consommation habituelle d'ingrédients pour la préparation du café, du chocolat chaud, du thé et des infusions* (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97.5	n	N
AGE	3-9	3.388	(2.479-4.011)	0	0.365	15.961	25.268	246	992
	10-17	2.288	(1.633-2.907)	0	0.046	11.716	19.735	129	928
	18-64	2.572	(1.524-4.131)	0	0	10.924	22.867	105	1226
TOTAL		2.619	(1.706-3.842)	0	0.003	11.826	22.729	480	3146

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0015.0001

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 205 | Quantité d'ingrédients pour la préparation du café, du chocolat chaud, du thé et des infusions* consommée un jour de consommation (en g par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	P5	P50	P95	P97.5	n
AGE	3-9	21.151	2.23	12.421	67.551	92.857	246
	10-17	21.752	2.313	12.762	70.32	96.327	129
	18-64	59.767	3.92	26.731	215.618	322.199	105
TOTAL		51.311	3.316	22.315	186.283	283.449	480

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0015.0001

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

Tableau 206 | Consommation habituelle d'ingrédients pour la préparation du café, du chocolat chaud, du thé et des infusions* (en g par kg de poids corporel par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97.5	n	N
AGE	3-9	0.125	(0.095-0.161)	0	0.012	0.591	0.937	243	977
	10-17	0.061	(0.045-0.079)	0	0.001	0.313	0.524	129	918
	18-64	0.037	(0.022-0.064)	0	0	0.164	0.341	102	1201
TOTAL		0.049	(0.034-0.072)	0	0	0.234	0.447	474	3096

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0015.0001

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 207 | Quantité d'ingrédients pour la préparation du café, du chocolat chaud, du thé et des infusions* consommée un jour de consommation (en g par kg de poids corporel et par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	P5	P50	P95	P97.5	n
AGE	3-9	0.738	0.072	0.423	2.396	3.332	243
	10-17	0.582	0.058	0.333	1.9	2.619	129
	18-64	0.855	0.06	0.391	3.031	4.558	102
TOTAL		0.81	0.061	0.386	2.808	4.199	474

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0015.0001

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

2.16.2. Boissons chaudes

Tableau 208 | Consommation habituelle de boissons chaudes* (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97.5	n	N
AGE	3-9	13.357	(10.643-16.483)	0	0.001	89.79	144.919	107	992
	10-17	41.619	(36.769-47.851)	0	1.803	217.626	294.299	216	928
	18-64	369.172	(342.752-383.314)	3.779	321.518	917.904	1082.703	975	1226
TOTAL		294.021	(273.611-305.206)	0	235.457	857.8	1022.657	1298	3146

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0015.0002

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 209 | Quantité de boissons chaudes* consommée un jour de consommation (en g par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	P5	P50	P95	P97.5	n
AGE	3-9	175.69	55.035	150.448	382.348	453.155	107
	10-17	238.399	76.425	206.15	508.59	599.654	216
	18-64	466.747	151.229	407.24	984.316	1150.353	975
TOTAL		410.085	102.365	349.483	925.831	1091.196	1298

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0015.0002

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

Tableau 210 | Consommation habituelle de boissons chaudes* (en g par kg de poids corporel par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97.5	n	N
AGE	3-9	0.462	(0.308-0.614)	0	0	2.981	4.914	106	977
	10-17	0.833	(0.741-0.953)	0	0.031	4.348	5.875	210	918
	18-64	4.861	(4.614-5.177)	0.049	4.154	12.253	14.627	956	1201
TOTAL		3.934	(3.738-4.181)	0	3.149	11.457	13.796	1272	3096

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0015.0002

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 211 | Quantité de boissons chaudes* consommée un jour de consommation (en g par kg de poids corporel et par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	P5	P50	P95	P97.5	n
AGE	3-9	6.695	1.918	5.474	15.579	18.799	106
	10-17	4.834	1.565	4.172	10.271	12.243	210
	18-64	6.239	2.026	5.394	13.301	15.678	956
TOTAL		6.113	1.931	5.239	13.232	15.703	1272

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0015.0002

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

2.17. NOURRITURE POUR LA POPULATION JEUNE

Tableau 212 | Résumé des groupes d'aliments FoodEx2 de niveau 2 au sein du groupe «Nourriture pour la population jeune, groupe 16, code A03PV»

CODE	Niveau 2	Nom	Exemples	N 1 jour	N 2 jours
A03PY	Z0016.0001 ¹	Lait pour les nourrissons et lait de suite	Lait pour les nourrissons et lait de suite en poudre ou liquide	0	0
A03RC	Z0016.0002 ¹	Repas préparés pour les nourrissons et les jeunes enfants	Compote de fruits, purée de légumes, purée à base de légumes et de viande	0	0
A03QX	Z0016.0003 ¹	Aliments à base de céréales pour les nourrissons et les jeunes enfants	Biscuit pour les enfants, céréales pour panades	0	0
A03RL	Z0016.0004	Autres aliments pour les nourrissons et les jeunes enfants	Thé, infusions et jus de fruits pour les nourrissons et les jeunes enfants	15	32

¹ Ces groupes n'ont pas été analysés en raison d'un nombre trop faible (ou nul) de consommateurs.

2.17.1. Autres aliments pour les nourrissons et les jeunes enfants

Tableau 213 | Consommation habituelle d'autres aliments pour les nourrissons et les jeunes enfants * (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 9 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95 %	P5	P50	P95	P97.5	n	N
AGE	3-9	11,880	(8,125-24,283)	0	0	0	23,349	41	992
TOTAL		11,880	(8,125-24,283)	0	0	0	23,349	41	992

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0016.0004

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 214 | Quantité d'autres aliments pour les nourrissons et les jeunes enfants * consommée un jour de consommation (en g par jour), au sein de la population âgée de 3 à 9 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	P5	P50	P95	P97,5	n
AGE	3-9	305,215	119,653	290,287	543,943	600,944	41
TOTAL		305,215	119,653	290,287	543,943	600,944	41

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0016.0004

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

Tableau 215 | Consommation habituelle d'autres aliments pour les nourrissons et les jeunes enfants * (en g par kg de poids corporel et par jour) au sein de la population âgée de 3 à 9 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	n	N
AGE	3-9	0,611	(0,436-1,111)	0	0	1,255	11,433	41	992
TOTAL		0,611	(0,436-1,111)	0	0	1,255	11,433	41	992

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0016.0004

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 216 | Quantité d'autres aliments pour les nourrissons et les jeunes enfants * consommée un jour de consommation (en g par kg de poids corporel et par jour), au sein de la population âgée de 3 à 9 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	P5	P50	P95	P97,5	n
AGE	3-9	13,507	13,507	12,863	24,418	27,127	41
TOTAL		13,507	13,507	12,863	24,418	27,127	41

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0016.0004

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

2.18. ALIMENTS POUR RÉGIMES PARTICULIERS, SUBSTITUTS DE REPAS ET COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

Tableau 217 | Résumé des groupes d'aliments FoodEx2 de niveau 2 au sein du groupe « Aliments pour régimes particuliers, substituts de repas et compléments alimentaires, groupe 17, code A03RQ »

CODE	Niveau 2	Nom	Exemples	N 1 jour	N 2 jours
A03RR	Z0017.0001	Aliments pour régimes particuliers	Substitut de repas, aliments diététiques à des fins médicales, aliments pour sportifs (barres protéinées ou énergétiques), boisson isotoniques	18	14
A03SJ	Z0017.0002 ¹	Compléments alimentaires et préparations similaires	Multivitamines, complément de fer, à base d'algues	256	277
A03TD	Z0017.0003	Substituts de viande et de produits laitiers	Tofu, lait d'amande, yaourt à base de soja	183	113

¹ Enregistré dans la base de données avec nombre de doses (comprimés, cuillère, et, d) au lieu de nombre de grammes ; l'analyse SPADE n'est pas effectuée.

2.18.1. Aliments pour régimes particuliers

Tableau 218 | Consommation habituelle de aliments pour régimes particuliers* (g/dag) (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95 %	P5	P50	P95	P97,5	n	N
AGE	3-9	0,033	(0-0,222)	0	0	0	0	0	992
	10-17	0,998	(0,147-2,361)	0	0	0	0,244	6	928
	18-64	2,858	(1,698-4,874)	0	0	4,368	24,774	26	1226
TOTAL		2,351	(1,428-4,004)	0	0	1,985	17,002	32	3146

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0017.0001

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 219 | Quantité de aliments pour régimes particuliers* consommée un jour de consommation (en g par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	P5	P50	P95	P97,5	n
AGE	3-9	321,095	51,226	240,089	861,384	1067,214	0
	10-17	291,1	45,424	213,602	800,569	997,803	6
	18-64	194,004	24,709	135,96	559,138	709,45	26
TOTAL		218,428	27,473	152,453	631,969	805,857	32

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0017.0001

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

Tableau 220 | Consommation habituelle de aliments pour régimes particuliers * (en g par kg de poids corporel et par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	CI 95%	P5	P50	P95	P97,5	n	N
AGE	3-9	0,001	(0-0,017)	0	0	0	0	0	977
	10-17	0,018	(0,003-0,04)	0	0	0	0,004	6	918
	18-64	0,043	(0,023-0,062)	0	0	0,063	0,357	26	1201
TOTAL		0,036	(0,019-0,055)	0	0	0,029	0,239	32	3096

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.*

FoodEx2 code = Z0017.0001

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 221 | Quantité de aliments pour régimes particuliers * (g/kg lichaamsgewicht/dag) consommée un jour de consommation (en g par kg de poids corporel et par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	P5	P50	P95	P97,5	n
AGE	3-9	5,262	0,741	3,646	15,101	19,444	0
	10-17	4,613	0,64	3,13	13,526	17,546	6
	18-64	2,745	0,313	1,77	8,427	11,073	26
TOTAL		3,222	0,349	2,044	9,991	13,287	32

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0017.0001

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

2.18.2. Substituts de viande et de produits laitiers

Tableau 222 | Consommation habituelle de substituts de viande et de produits laitiers* (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	CI 95%	P5	P50	P95	P97,5	n	N
AGE	3-9	12,391	(9,628-15,576)	0	0,003	82,094	133,018	106	992
	10-17	8,487	(6,561-10,339)	0	0	55,293	103,988	63	928
	18-64	13,465	(10,768-16,346)	0	0,003	89,098	143,087	127	1226
TOTAL		12,753	(10,538-15,142)	0	0,002	84,974	138,317	296	3146

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0017.0003

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 223 | Quantité de substituts de viande et de produits laitiers* consommée un jour de consommation (en g par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	P5	P50	P95	P97,5	n
AGE	3-9	167,213	40,509	148,573	358,533	414,724	106
	10-17	170,134	41,813	150,14	365,746	418,316	63
	18-64	183,222	47,434	163,269	387,24	443,07	127
TOTAL		180,041	46,016	160,157	382,198	437,784	296

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0017.0003

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

Tableau 224 | Consommation habituelle de substituts de viande et de produits laitiers* en g par kg de poids corporel et par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	95% CI	P5	P50	P95	P97,5	n	N
AGE	3-9	0,544	(0,338-0,74)	0	0	3,348	5,595	104	977
	10-17	0,213	(0,153-0,276)	0	0	1,285	2,5	63	918
	18-64	0,207	(0,168-0,26)	0	0	1,305	2,159	124	1201
TOTAL		0,241	(0,201-0,288)	0	0	1,444	2,476	291	3096

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique

* FoodEx2 code = Z0017.0003

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 225 | Quantité de substituts de viande et de produits laitiers* consommée un jour de consommation (en g par kg de poids corporel et par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	P5	P50	P95	P97,5	n
AGE	3-9	7,042	1,655	5,458	17,713	22,119	104
	10-17	4,09	1,039	3,251	9,963	12,191	63
	18-64	2,818	0,702	2,236	6,878	8,474	124
TOTAL		3,392	0,754	2,519	8,872	11,428	291

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique

* FoodEx2 code = Z0017.0003

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

2.19. PLATS COMPOSITES

Tableau 226 | Résumé des groupes d'aliments FoodEx2 de niveau 2 au sein du groupe « Plats composites, groupe 18, code A03VA »

CODE	Niveau 2	Nom	Exemple	N 1 jour	N 2 jours
A03VB	Z0018.0001	Plats, y compris plats préparés (sauf soupes et salades)	Pizza, frites, hâchis, quiche, pain saucisse	1192	288
A041K	Z0018.0002	Soupes et salades	Soupe en poudre, soupe préparée, salade de fruits, salade de pâtes, macédoine de légumes	659	101
A0EZX	Z0018.0003	Féculents ou céréales extrudés ou frits	Chips ordinaire, tortilla	565	75

2.19.1. Plats, y compris plats préparés (sauf soupes et salades)

Tableau 227 | Consommation habituelle de plats, y compris plats préparés (sauf soupes et salades)* en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	CI 95%	P5	P50	P95	P97,5	n	N
AGE	3-9	24,609	(22,484-26,729)	5,422	20,365	58,028	69,246	434	992
	10-17	42,517	(39,016-45,445)	12,353	37,153	90,592	106,286	496	928
	18-64	39,554	(35,782-42,634)	9,552	33,711	89,377	105,181	550	1226
TOTAL		38,43	(35,411-40,84)	8,952	32,627	87,672	103,288	1480	3146

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0018.0001

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 228 | Quantité de plats, y compris plats préparés (sauf soupes et salades)* consommée un jour de consommation (en g par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	P5	P50	P95	P97,5	n
AGE	3-9	93,692	37,149	85,556	177,527	201,784	434
	10-17	135,027	63,567	125,793	237,865	266,352	496
	18-64	145,251	67,883	135,427	255,446	287,173	550
TOTAL		138,888	60,316	129,381	249,262	280,338	1480

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0018.0001

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

Tableau 229 | Consommation habituelle de plats, y compris plats préparés (sauf soupes et salades)* (en g par kg de poids corporel et par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	CI 95%	P5	P50	P95	P97,5	n	N
AGE	3-9	0,951	(0,865-1,037)	0,263	0,819	2,068	2,435	427	977
	10-17	0,863	(0,787-0,925)	0,264	0,758	1,817	2,115	490	918
	18-64	0,52	(0,482-0,575)	0,118	0,434	1,216	1,449	536	1201
TOTAL		0,605	(0,569-0,65)	0,13	0,495	1,451	1,74	1453	3096

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0018.0001

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 230 | Quantité de plats, y compris plats préparés (sauf soupes et salades)* consommée un jour de consommation (en g par kg de poids corporel et par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	P5	P50	P95	P97,5	n
AGE	3-9	3,686	1,775	3,439	6,444	7,229	427
	10-17	2,753	1,335	2,57	4,784	5,369	490
	18-64	1,902	0,856	1,758	3,432	3,88	536
TOTAL		2,182	0,902	1,944	4,283	4,984	1453

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0018.0001

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

2.19.2. Soupes et salades

Tableau 231 | Consommation habituelle de soupes et salades* (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	CI 95%	P5	P50	P95	P97,5	n	N
AGE	3-9	6,795	(4,883-7,794)	0,247	3,214	24,833	35,291	221	992
	10-17	9,103	(7,065-10,445)	0,331	4,493	33,084	46,371	189	928
	18-64	13,376	(11,653-17,258)	0,809	7,272	45,835	63,377	350	1226
TOTAL		12,203	(10,647-15,217)	0,597	6,405	42,485	59,131	760	3146

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0018.0002

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 232 | Quantité de soupes et salades * consommée un jour de consommation (en g par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	P5	P50	P95	P97,5	n
AGE	3-9	56,361	7,515	36,938	167,751	223,087	221
	10-17	76,932	12,229	52,558	219,81	288,113	189
	18-64	80,655	12,789	54,927	233,265	305,909	350
TOTAL		77,79	11,852	52,636	226,207	297,055	760

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0018.0002

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

Tableau 233 | Consommation habituelle de soupes et salades * (en g par kg de poids corporel et par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	CI 95%	P5	P50	P95	P97,5	n	N
AGE	3-9	0,22	(0,18-0,276)	0,008	0,107	0,794	1,115	216	977
	10-17	0,199	(0,164-0,238)	0,007	0,098	0,713	0,995	189	918
	18-64	0,21	(0,167-0,257)	0,012	0,113	0,721	1,008	341	1201
TOTAL		0,21	(0,173-0,251)	0,011	0,111	0,727	1,019	746	3096

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0018.0002

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 234 | Quantité de soupes et salades * consommée un jour de consommation (en g par kg de poids corporel et par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	P5	P50	P95	P97,5	n
AGE	3-9	1,809	0,293	1,225	5,223	6,878	216
	10-17	1,684	0,269	1,147	4,808	6,35	189
	18-64	1,283	0,201	0,863	3,728	4,932	341
TOTAL		1,384	0,213	0,925	4,038	5,349	746

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0018.0002

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

2.19.3. Féculents ou céréales extrudés ou frits

Tableau 235 | Consommation habituelle de féculents ou céréales extrudés ou frits* (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	CI 95%	P5	P50	P95	P97,5	n	N
AGE	3-9	3,679	(3,203-4,503)	0,031	1,786	13,563	18,046	182	992
	10-17	6,676	(5,876-7,647)	0,242	4,209	21,527	27,507	241	928
	18-64	4,416	(3,824-5,344)	0,001	1,816	17,667	23,347	217	1226
TOTAL		4,617	(4,101-5,356)	0,002	2,077	17,85	23,547	640	3146

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0018.0003

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 236 | Quantité de féculents ou céréales extrudés ou frits * consommée un jour de consommation (en g par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	P5	P50	P95	P97,5	n
AGE	3-9	35,801	11,165	31,449	75,298	87,667	182
	10-17	46,449	16,225	41,637	92,412	106,78	241
	18-64	38,89	9,887	33,95	84,747	98,962	217
TOTAL		39,502	10,474	34,671	85,097	99,129	640

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0018.0003

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 237 | Consommation habituelle de féculents ou céréales extrudés ou frits* (en g par kg de poids corporel et par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	CI 95%	P5	P50	P95	P97,5	n	N
AGE	3-9	0,138	(0,115-0,17)	0,002	0,072	0,502	0,657	181	977
	10-17	0,147	(0,124-0,165)	0,006	0,092	0,474	0,604	238	918
	18-64	0,061	(0,053-0,072)	0	0,023	0,249	0,337	211	1201
TOTAL		0,079	(0,071-0,089)	0	0,032	0,316	0,427	630	3096

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0018.0003

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 238 | Quantité de féculents ou céréales extrudés ou frits* consommée un jour de consommation (en g par kg de poids corporel et par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	P5	P50	P95	P97,5	n
AGE	3-9	1,382	0,5	1,245	2,743	3,163	181
	10-17	1,027	0,351	0,919	2,059	2,392	238
	18-64	0,537	0,129	0,45	1,244	1,475	211
TOTAL		0,681	0,143	0,54	1,7	2,056	630

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0018.0003

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

2.20. ÉPICES, SAUCES ET CONDIMENTS

Tableau 239 | Résumé des groupes d'aliments FoodEx2 de niveau 2 au sein du groupe « Épices, sauces et condiments, groupe 19, code A042N »

CODE	Niveau 2	Nom	Exemples	N 1 jour	N 2 jours
A04QJ	Z0019.0001	Assaisonnements et extraits	Sel, curry et mélanges d'épices	72	14
A0EQE	Z0019.0002	Extraits salés et ingrédients pour sauces	Extrait de viande, cubes de bouillon, épaississant, liant	798	237
A04QN	Z0019.0003	Sauces	Vinaigre, mayonnaise, dressings, ketchup, sauce béchamel	1339	1027
A046F	Z0019.0004 ¹	Sauces sucrées	Sauce au chocolat, au caramel, coulis de fraises	35	2
A045J	Z0019.0005 ²	Mélanges de sauces et autres sauces (non présentes dans la liste)	Autres sauces	0	0

¹ Seule la quantité consommée un jour de consommation est calculable parce qu'il y avait trop peu de participants ayant une consommation à deux jours d'interview.

² Ces groupes n'ont pas été analysés en raison d'un nombre trop faible (ou nul) de consommateurs.

2.20.1. Assaisonnements et extraits

Tableau 240 | Consommation habituelle d'assaisonnements et extraits* (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	CI 95%	P5	P50	P95	P97,5	n	N
AGE	3-9	0,023	(0,012-0,033)	0	0	0,103	0,249	36	992
	10-17	0,013	(0,006-0,02)	0	0	0,031	0,126	14	928
	18-64	0,025	(0,012-0,038)	0	0	0,104	0,272	36	1226
TOTAL		0,023	(0,012-0,034)	0	0	0,094	0,252	86	3146

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0019.0001

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 241 | Quantité d'assaisonnements et extraits* consommée un jour de consommation (en g par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	P5	P50	P95	P97,5	n
AGE	3-9	1,191	0,279	0,913	3,033	3,831	36
	10-17	1,237	0,288	0,948	3,137	3,898	14
	18-64	1,397	0,324	1,071	3,547	4,452	36
TOTAL		1,357	0,313	1,038	3,454	4,343	86

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0019.0001

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

Tableau 242 | Consommation habituelle d'assaisonnements et extraits * (en g par kg de poids corporel et par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	CI 95%	P5	P50	P95	P97,5	n	N
AGE	3-9	0,001	(0-0,001)	0	0	0,003	0,009	35	977
	10-17	0	(0-0,001)	0	0	0,001	0,003	13	918
	18-64	0	(0-0)	0	0	0,001	0,003	34	1201
TOTAL		0	(0-0,001)	0	0	0,001	0,004	82	3096

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0019.0001

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 243 | Quantité d'assaisonnements et extraits * consommée un jour de consommation (en g par kg de poids corporel et par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	P5	P50	P95	P97,5	n
AGE	3-9	0,045	0,008	0,032	0,124	0,163	35
	10-17	0,038	0,007	0,027	0,104	0,133	13
	18-64	0,021	0,003	0,014	0,061	0,08	34
TOTAL		0,025	0,004	0,017	0,075	0,1	82

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0019.0001

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

2.20.2. Extraits salés et ingrédients pour sauces

Tableau 244 | Consommation habituelle d'extraits salés et ingrédients pour sauces* (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	CI 95%	P5	P50	P95	P97,5	n	N
AGE	3-9	0,702	(0,607-0,768)	0,029	0,487	2,106	2,611	362	992
	10-17	0,611	(0,545-0,675)	0,007	0,354	2,075	2,621	228	928
	18-64	0,964	(0,875-1,094)	0,029	0,668	2,89	3,531	445	1226
TOTAL		0,895	(0,819-0,998)	0,024	0,603	2,751	3,381	1035	3146

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0019.0002

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 245 | Quantité d'extraits salés et ingrédients pour sauces * consommée un jour de consommation (en g par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	P5	P50	P95	P97,5	n
AGE	3-9	3,212	1,399	2,957	5,869	6,699	362
	10-17	3,905	1,813	3,62	6,95	7,844	228
	18-64	4,267	2,001	3,966	7,566	8,511	445
TOTAL		4,118	1,869	3,822	7,389	8,318	1035

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0019.0002

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

Tableau 246 | Consommation habituelle d'extraits salés et ingrédients pour sauces* (en g par kg de poids corporel et par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	CI 95%	P5	P50	P95	P97,5	n	N
AGE	3-9	0,03	(0,026-0,033)	0,001	0,02	0,095	0,118	356	977
	10-17	0,012	(0,011-0,015)	0	0,007	0,043	0,055	225	918
	18-64	0,014	(0,012-0,015)	0	0,009	0,042	0,052	435	1201
TOTAL		0,015	(0,014-0,017)	0	0,01	0,048	0,062	1016	3096

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0019.0002

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 247 | Quantité d'extraits salés et ingrédients pour sauces* consommée un jour de consommation (en g par kg de poids corporel et par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	P5	P50	P95	P97,5	n
AGE	3-9	0,134	0,054	0,12	0,26	0,301	356
	10-17	0,079	0,034	0,072	0,149	0,171	225
	18-64	0,062	0,027	0,056	0,117	0,134	435
TOTAL		0,071	0,028	0,061	0,148	0,18	1016

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0019.0002

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

2.20.3. Sauces

Tableau 248 | Consommation habituelle de sauces* (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	CI 95%	P5	P50	P95	P97,5	n	N
AGE	3-9	15,765	(14,276-17,209)	3,183	12,679	39,195	46,958	658	992
	10-17	27,47	(24,984-28,706)	7,842	23,576	60,194	70,392	724	928
	18-64	29,878	(27,137-31,577)	8,82	25,753	64,867	76,469	984	1226
TOTAL		28,183	(25,785-29,541)	7,227	24,109	62,789	74,132	2366	3146

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0019.0003

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 249 | Quantité de sauces* consommée un jour de consommation (en g par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	P5	P50	P95	P97,5	n
AGE	3-9	34,848	11,335	30,424	73,322	86,574	658
	10-17	48,647	18,533	43,341	96,516	111,885	724
	18-64	49,873	18,818	44,515	98,922	114,539	984
TOTAL		48,232	17,344	42,927	96,992	112,442	2366

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0019.0003

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

Tableau 250 | Consommation habituelle de sauces* (en g par kg de poids corporel et par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	CI 95%	P5	P50	P95	P97,5	n	N
AGE	3-9	0,586	(0,509-0,659)	0,149	0,487	1,355	1,631	648	977
	10-17	0,55	(0,519-0,63)	0,16	0,468	1,225	1,456	719	918
	18-64	0,399	(0,372-0,44)	0,111	0,335	0,903	1,076	965	1201
TOTAL		0,436	(0,415-0,475)	0,117	0,362	1,006	1,212	2332	3096

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0019.0003

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 251 | Quantité de sauces* consommée un jour de consommation (en g par kg de poids corporel et par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	P5	P50	P95	P97,5	n
AGE	3-9	1,336	0,491	1,172	2,722	3,21	648
	10-17	0,974	0,367	0,856	1,971	2,297	719
	18-64	0,663	0,235	0,578	1,373	1,611	965
TOTAL		0,767	0,25	0,645	1,695	2,046	2332

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0019.0003

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

2.20.4. Sauces sucrées

Tableau 252 | Quantité de sauces sucrées* consommée un jour de consommation (en g par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	P5	P50	P95	P97,5	n
AGE	3-9	44,797	32,408	44,263	59,037	62,272	3
	10-17	44,466	32,168	43,852	58,881	62,215	17
	18-64	38,207	24,502	37,763	53,51	56,78	17
TOTAL		39,622	25,318	39,263	55,214	58,595	37

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0019.0004

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

Tableau 253 | Quantité de sauces sucrées* consommée un jour de consommation (en g par kg de poids corporel et par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	P5	P50	P95	P97,5	n
AGE	3-9	1,123	0,592	1,074	1,819	2,006	3
	10-17	0,956	0,495	0,907	1,577	1,75	17
	18-64	0,541	0,2	0,491	1,055	1,2	17
TOTAL		0,65	0,214	0,574	1,342	1,531	37

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0019.0004

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

2.21. PRINCIPAUX INGRÉDIENTS ISOLÉS, ADDITIFS, ARÔMES ET AUXILIAIRES DE CUISSON ET DE PRÉPARATION

Tableau 254 | Résumé des groupes d'aliments FoodEx2 de niveau 2 au sein du groupe « Principaux Ingrédients isolés, additifs, arômes et auxiliaires de cuisson et de préparation, groupe 20, code A046L »¹

CODE	Niveau 2	Nom	Exemples	N 1 jour	N 2 jours
A0EVD	Z0020.0001	Protéines isolées et autres produits protéiques	Gélatine, protéines du lait	2	0
A0ETM	Z0020.0002	Amidon	Amidon de maïs, amidon de pommes de terre, amidon de blé	0	1
A0DPT	Z0020.0003	Maltodextrine et substances similaires	Dextrose, polydextrose	0	0
A0EZE	Z0020.0004	Inuline et autres polyfructoses	Pas d'exemples	0	0
A047N	Z0020.0005	Colorants alimentaires	Colorants naturels et artificiels	0	0
A047A	Z0020.0006	Arômes alimentaires	Arômes (par ex., arôme de vanille) et essences/extraits (par ex., extrait de vanille)	0	0
A047R	Z0020.0007	Additifs alimentaires autres que les arômes, les colorants et les édulcorants artificiels	Antioxydants, émulsifiants, conservateurs, liant	6	0
A048P	Z0020.0008	Divers auxiliaires de traitement des aliments	Levure de boulangerie, améliorants de panification	4	0

¹ Aucun analyses ont été effectuées dans ces groupes en raison du faible nombre de consommations.

2.22. AUTRES INGRÉDIENTS

Tableau 255 | Résumé des groupes d'aliments FoodEx2 de niveau 2 au sein du groupe « autres ingrédients, groupe 21, code A0F0S »

CODE	Niveau 2	Nom	Exemples	N 1 jour	N 2 jours
A046M	Z0021.0001	Edulcorants artificiels (par exemple, l'aspartame et la saccharine)	Aspartame, glycosides de stéviol, acésulfame	15	10
A0EVG	Z0021.0002 ¹	Vitamines	Vitamine C, vitamine D	0	0
A0EVF	Z0021.0003 ¹	Minéraux	Magnésium, fer, iode, calcium	0	0
A0EVS	Z0021.0004 ¹	Acides gras essentiels	Acides gras oméga-3 et oméga-6	0	0
A0EVR	Z0021.0005 ¹	Fibres alimentaires	Pas d'exemples	0	0
A0EVM	Z0021.0006 ¹	Agents phytochimiques	Caroténoïdes, phytostérols	0	0
A0EVL	Z0021.0007 ¹	Agents d'enrichissement à base d'algues (par ex., spiruline, chlorella)	Poudre de chlorella ou de spiruline	0	0
A0EVK	Z0021.0008 ¹	Caféine	Pas d'exemples	0	0
A0EVH	Z0021.0009 ¹	Agents d'enrichissement à base de substances produites par les abeilles	Propolis, gelée royale	0	0
A0F4M	Z0021.0010 ¹	Cofacteurs pour le métabolisme	Carnitine, créatine	0	0

¹ Ces groupes n'ont pas été analysés en raison d'un nombre trop faible (ou nul) de consommateurs.

2.22.1. Edulcorants artificiels (par exemple, l'aspartame et la saccharine)

Tableau 256 | Consommation habituelle de édulcorants artificiels (par exemple, l'aspartame et la saccharine)* (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	CI 95%	P5	P50	P95	P97,5	n	N
AGE	3-9	0,002	(0-0,004)	0	0	0	0	3	992
	10-17	0,002	(0-0,005)	0	0	0	0	1	928
	18-64	0,021	(0,011-0,037)	0	0	0,002	0,124	21	1226
TOTAL		0,017	(0,009-0,029)	0	0	0	0,048	25	3146

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0021.0001

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 257 | Quantité de édulcorants artificiels (par exemple, l'aspartame et la saccharine)* consommée un jour de consommation (en g par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	P5	P50	P95	P97,5	n
AGE	3-9	1,37	0,772	1,333	2,105	2,272	3
	10-17	1,418	0,806	1,381	2,156	2,32	1
	18-64	1,61	0,934	1,571	2,425	2,612	21
TOTAL		1,563	0,889	1,522	2,377	2,566	25

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0021.0001

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

Tableau 258 | Consommation habituelle de édulcorants artificiels (par exemple, l'aspartame et la saccharine)* (en g par kg de poids corporel et par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	CI 95%	P5	P50	P95	P97,5	n	N
AGE	3-9	0	(0-0)	0	0	0	0	3	977
	10-17	0	(0-0)	0	0	0	0	1	918
	18-64	0	(0-0,001)	0	0	0	0,002	21	1201
TOTAL		0	(0-0)	0	0	0	0,001	25	3096

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0021.0001

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 259 | Quantité de édulcorants artificiels (par exemple, l'aspartame et la saccharine)* consommée un jour de consommation (en g par kg de poids corporel et par jour), au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par groupe d'âge, Belgique, 2014

		Moyenne	P5	P50	P95	P97,5	n
AGE	3-9	0,032	0,019	0,032	0,049	0,052	3
	10-17	0,03	0,017	0,029	0,046	0,049	1
	18-64	0,023	0,011	0,023	0,038	0,042	21
TOTAL		0,025	0,012	0,024	0,041	0,045	25

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* FoodEx2 code = Z0021.0001

La moyenne et les percentiles sont pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

ANNEXE 1: LISTE DES ALIMENTS

- 00 UNCLASSIFIED
- 01 POTATOES AND OTHER TUBERS
 - 01 00 UNCLASSIFIED, MIXED AND OTHER TUBERS
 - 9 Tubercule n.s.
 - 13 opinambour
 - 10 Patate douce
 - 2 Manioc
 - 11 Igname
 - 01 01 POTATOES
 - 2611 Pomme de terre, frite, four
 - 2610 Pomme de terre, frite n.s.
 - 2 Pomme de terre
 - 8 Pomme de terre, duchesse
 - 1 Pomme de terre (produits base de-) n.s.
 - 6 Pomme de terre, noisette
 - 7 Pomme de terre, tranche, frite
 - 4 Pomme de terre, frite, ordinaire
 - 3 Pomme de terre, rosti/galette
 - 5 Pomme de terre, croquette
 - 02 VEGETABLES
 - 02 00 UNCLASSIFIED, MIXED SALAD/VEGETABLES
 - 130 Mix légumes crudités n.s.
 - 132 Mix légumes, à cuire n.s.
 - 136 Mix légumes, petits pois et carottes
 - 137 Mix légumes, macédoine
 - 2562 Mix légumes, chinois (champ chin, bamb..)
 - 2561 Mix légumes, méditerranée (poivron, courgette, carrote
 - 134 Mix légumes, mexicain (maïs, poivron, ...)
 - 2560 Mix légumes, thai (racine de lotus, ...)
 - 2559 Mix légumes, (carotte, mange-tout, maïs baby)
 - 2558 Mix légumes, (haricots, brocoli, champ, poivron, oignon)
 - 133 Mix légumes, pour potage
 - 2556 Mix légumes, sac vapeur (carotte, chfl, mange-tout)
 - 2555 Mix légumes, sac vapeur (carotte, chfl, brocoli)

02 01 LEAFY VEGETABLES (EXCEPT CABBAGES)	
14	Légume feuille n.s
16	Salade verte n.s.
15	Salade n.s.
22	Salade, feuille de chêne
18	Salade, frisée
20	Salade, iceberg
17	Salade, laitue
19	Salade, laitue frisée
25	Salade, lollo bionda
26	Salade, lollo rossa
24	Salade, pissenlit
27	Salade, radicchio
23	Salade, romaine
28	Salade, roquette
21	Salade, blé
29	Scarole
30	Cresson
31	Cressonnette
32	Chicon
33	Chicorée (légume)
34	Pourpier
35	Epinard
36	Feuille de bette
37	Feuille de vigne
38	Algues n.s.
40	Algues, Arame (jaune)
41	Algues, Dulse (rouge brun)
42	Algues, Iziki (brun)
43	Algues, Kombu (brun)
39	Algues, Nori (rouge)
45	Algues, fraîches (vert)
44	Algues, Wakame (brun)
47	Limonium vulgaire
48	Oseille
131	Mix légumes salade n.s.
2565	Mix légumes salade, (scarole, frisée, radicchio)
2564	Mix légumes salade, (bionda, rossa, feuille chêne)

2563 Mix légumes salade, (frisée, blé, radicchio)

02 02 FRUITING VEGETABLES

- 46 Salicorne
- 49 Légume fruit n.s.
- 50 Artichaut
- 51 Cornichon n.s.
- 52 Cornichon, au vinaigre
- 53 Cornichon, aigre-doux
- 54 Aubergine
- 55 Avocat
- 56 Courgette
- 57 Concombre
- 58 Pois mange-tout
- 59 Haricot, à couper
- 60 Okra
- 61 Haricot, princesse
- 62 Haricot, beurre
- 63 Potiron
- 64 Poivron n.s.
- 65 Poivron, vert
- 66 Poivron, rouge
- 67 Poivron, jaune
- 2327 Poivron. mélange
- 68 Tomate
- 69 Tomate, cerise
- 2326 Tomate, purée/coulis
- 70 Tomate, concentré
- 71 Piment
- 72 Banane, plantain
- 73 Câpre

02 03 ROOT VEGETABLES

- 74 Racines n.s.
- 75 Betterave rouge
- 76 Céleri rave
- 77 Chou, rave (kohlrabi)
- 78 Rutabaga (chou-navet)
- 79 Navet
- 80 Radis rouge

- 81 Radis d'hiver (noir)
82 Radis d'été (blanc)
83 Salsifis
84 Carotte
85 Panais
- 02 04 CABBAGES**
- 86 Chou (légume) n.s.
87 Chou, brocoli
88 Chou, fleur
89 Chou, frisé
90 Chou, chinois
91 Chou, Savoie
92 Chou, rouge
93 Chou, choucroute
94 Chou, blanc
95 Chou, pakchoi
96 Chou, Bruxelles
- 02 05 MUSHROOMS**
- 97 Champignon n.s.
98 Champignon, Paris
99 Champignon, pleurotes
100 Champignon, chanterelle
101 Champignon, shi-i-take
102 Champignon, cèpe
103 Champignon, morille
104 Champignon, truffe
105 Champignon, mélange
106 Champignon, bolet
107 Champignon, trompette de la mort
- 02 06 GRAIN AND POD VEGETABLES**
- 108 Fèves des marais
109 Mais
110 Petits pois
- 02 07 LEEK, ONION, GARLIC**
- 120 Poireau
111 Oignon n.s.
2586 Oignon, jeune

- 117 Oignon, normal
- 112 Oignon, cocktail n.s.
- 113 Oignon, cocktail, vinaigre
- 114 Oignon, cocktail, aigre doux
- 115 Ail
- 116 Echalotte

02 08 STALK VEGETABLES, SPROUTS

- 118 Tiges et pousses n.s.
- 119 Asperges
- 121 Fenouil
- 122 Céleri, blanc
- 123 Céleri, vert
- 124 Pousses, bambou
- 129 Coeur de palmier
- 125 Germes n.s.
- 126 Germes, alfalfa
- 127 Germes, houblon
- 2328 Germes, poireaux
- 2329 Germes, betterave rouge
- 2187 Pousses, soja

03 LEGUMES**03 00 UNCLASSIFIED****03 01 LEGUMES**

- 142 Haricots secs n.s.
- 146 Haricots secs, bruns
- 144 Haricots secs, rouges
- 2175 Fèves de soja
- 150 Haricots secs, noirs
- 145 Haricots secs, blancs
- 147 Pois chiches
- 143 Pois, secs, cassés
- 148 Lentilles
- 149 Capucins
- 151 Flageolets

04	FRUITS, NUTS AND SEEDS, OLIVES	
04 00	UNCLASSIFIED, MIXED FRUITS, NUTS AND SEEDS	
247	Mix fruits, noix et raisins secs (mendiant)	
248	Mix fruits, arachides et raisins secs	
254	Mix fruits, fruits secs et noix	
152	Zeste de citron	
153	Zeste de orange	I
04 01	FRUITS	
04 01 00	UNCLASSIFIED, MIXED FRUITS, FRUIT COMPOTE	
04 01 01	FRUITS	
2588	Kiwi, jaune	
2587	Kiwi, vert	
2330	Mandora	
154	Fruits n.s.	
155	Fruits, agrumes n.s.	
156	Citron	
157	Kumquat	
158	Mandarine	
159	Citron vert, lime	
160	Mineola	
161	Pomelo (fruit)	
162	Sweetie	
163	Orange	
164	Pamplemousse	
165	Fruits, exotiques n.s.	
166	Physalis	
167	Grenade	
168	Kaki	
169	Litchi	
170	Mangue	
171	Papaye	
172	Fruit de la passion	
173	Carambole	
175	Ugli	
176	Cherimoya	
177	Goyave	
178	Tamarillo	

179	Fraise
180	Abricot
181	Ananas
182	Pomme
183	Banane
184	Fruits, baies n.s.
185	Myrtilles sauvages
186	Mûres
187	Cassis
188	Groseilles à maquereau
189	Groseilles rouges/blanches
190	Airelles
191	Raisin
192	Framboise
193	Cerise
194	Cerise du Nord
195	Kiwi n.s.
196	Coing
197	Melon n.s.
198	Melon, cavaillon/charentais
199	Melon, jaune (Espagne)
200	Melon, jaune/vert, chair blanche/verte (galia)
201	Pastèque
202	Nectarine
203	Pêche
204	Poire
205	Prune
209	Date
210	Figue
211	Raisin sec
212	Raisin de Corinthe
213	Rhubarbe
214	Morus
215	Nefle
249	Mix fruits, salade de fruits/cocktail n.s.
250	Mix fruits, salade de fruits/cocktail, classique
251	Mix fruits, salade de fruits/cocktail, exotique
253	Mix fruits, fruits secs sans noix

- 257 Mix fruits, fruits rouges
 - 04 01 02 FRUIT COMPOTE
- 255 Compote de fruits (pommes, rhubarbe, abricots,...)
 - 04 02 NUTS AND SEEDS (+ NUT SPREAD)
 - 04 02 00 UNCLASSIFIED NUTS AND SEEDS (+ NUT SPREAD)
 - 04 02 01 NUTS, SEEDS
- 216 Fruits, oléagineux n.s.
- 217 Amandes
- 218 Cacahuètes, enrobées salées
- 219 Brésilienne
- 220 Noix, cajou
- 221 Noisette
- 222 Châtaigne
- 223 Noix, coco, fraîche
- 224 Noix, coco, sèche
- 225 Noix, Macadamia
- 226 Noix, Brésil
- 227 Noix, pécan
- 228 Cacahuètes
- 229 Pistache
- 231 Noix
- 239 Graines n.s.
- 240 Graines, potiron
- 241 Graines, lin
- 242 Graines, sésame
- 243 Pignon de pin
- 244 Graines, tournesol
- 245 Graines, pavot
- 246 Noix. mélange s
 - 04 02 02 PEANUT BUTTER, NUT/SEEDS SPREAD
- 232 Pâte de noix n.s.
- 233 Pâte de noix, amandes
- 234 Pâte de noix, cajou
- 235 Pâte de noix, beurre de noisette
- 236 Pâte de noix, beurre de cacahuète
- 237 Pâte de noix, mélange
- 238 Pâte de noix, beurre de sésame

- 04 03 OLIVES
- 258 Olive n.s.
- 259 Olive, verte
- 260 Olive, noire
- 261 Olive, farcie

- 05 DAIRY PRODUCTS AND SUBSTITUTES

- 05 00 UNCLASSIFIED AND MIXED DAIRY PRODUCTS

- 05 01 MILK, MILK BEVERAGES AND FERMENTED MILK BEVERAGES

- 05 01 00 UNCLASSIFIED OR COMBINED MILK AND MILK BEVERAGES

- 05 01 01 NON FERMENTED MILK AND MILK BEVERAGES
- 2591 Lait, enrichi (vit./min. etc.)
- 2590 Lait, concentré
- 2589 Lait, en poudre
- 265 Lait n.s.
- 266 Lait ordinaire (de vache)
- 2331 Lait, croissance n.s.
- 2332 Lait, croissance, base de lait de vache
- 269 Lait, pauvre en lactose
- 2333 Lait,(autre que vache)
- 275 Lait, chocolaté
- 276 Milkshake

- 05 01 02 FERMENTED MILK, MILK BEVERAGES AND YOGHURT DRINKS
- 271 Boisson lactée n.s.
- 273 Boisson lactée, ordinaire (type Fristi, yaourt à boire, ...)
- 2299 Boisson lactée, alicament (probiotique...)
- 285 Yaourt, kéfir
- 267 Lait, battu

- 05 02 MILK SUBSTITUTES AND MILK SUBSTITUTE PRODUCTS
- 2595 Boisson, base d'épeautre
- 2594 Boisson, base de noisette
- 2593 Boisson, base d'avoine
- 2592 Boisson, base d'amande
- 2335 Soja drink/lait n.s.
- 2334 Soja drink/lait, de croissance
- 2177 Soja drink/lait, classique
- 2178 Soja dessert/pudding

- 2553 Yaourt, soja
- 2495 Boisson, base de riz
- 05 03 YOGHURT**
- 279 Yaourt n.s.
- 280 Yaourt ordinaire (vache)
- 282 Yaourt, grec
- 05 04 FROMAGE BLANC, PETITS SUISSES**
- 286 Fromage blanc n.s.
- 288 Fromage blanc, non-battu
- 2336 Fromage blanc, non battu, type Petit...
- 289 Fromage blanc, battu
- 287 Fromage, cottage cheese
- 05 05 CHEESES (INCLUDING SPREAD CHEESES)**
- 290 Fromage n.s.
- 291 Fromage à pâte dure n.s.
- 292 Fromage à pâte molle n.s.
- 293 Fromage sans croûte n.s.
- 294 Fromage français n.s.
- 295 Fromage à pâte molle, croute fleurie n.s.
- 296 Fromage à pâte molle, persillée n.s.
- 297 Fromage à pâte molle, croute lavée (jaune) n.s.
- 298 Fromage frais (pas fromage blanc) n.s.
- 304 Fromage fondu, à tartiner/tranche (VQR/ziz) n.s.
- 310 Fromage, abbaye
- 311 Fromage, Affligem
- 313 Fromage, Appenzeller
- 314 Fromage, Babybel
- 317 Fromage, Beauvoorde
- 383 Fromage, Beemster
- 318 Fromage, Belle des champs
- 320 Fromage, Bel Paese
- 321 Fromage, bleu Danois
- 322 Fromage, bleu d'Auvergne
- 323 Fromage, bleu de Bresse
- 324 Fromage, bleu des Causses
- 325 Fromage, Bleufort
- 326 Fromage, Bou d'Fagne

- 2338 Fromage, Bouquet des moines
- 327 Fromage, Boursault
- 328 Fromage, ortie
- 2337 Fromage, Breugel
- 329 Fromage, Bressot
- 330 Fromage, Brie e
- 2339 Fromage, Brigand
- 331 Fromage, Brillat savarin
- 332 Fromage, Brin d’Affinois
- 2340 Fromage, Brugse blomme
- 333 Fromage, Bruxelles
- 334 Fromage, Camembert
- 335 Fromage, Cambozola
- 337 Fromage, Cantal
- 338 Fromage, Caprice des Dieux
- 339 Fromage, Carré de l’est
- 340 Fromage, Castelloblau
- 341 Fromage, Castello fort
- 342 Fromage, Chamois d’Or
- 2341 Fromage, Chaource
- 343 Fromage, Chaumes n.s.
- 2342 Fromage, Chaumes, classique
- 2344 Fromage, Chaumes, Le Crémier
- 2343 Fromage, Chaumes, Le Grand Caractère
- 344 Fromage, Cheddar
- 2345 Fromage, Cheshire/Chester
- 345 Fromage, Chimay
- 346 Fromage, Comté
- 2346 Fromage, Corsendonk
- 347 Fromage, Coulommiers
- 348 Fromage, Crotte du Diable
- 349 Fromage, Edammer
- 351 Fromage, Emmental
- 2347 Fromage, Ename
- 2348 Fromage, Epoisse
- 2349 Fromage, Explorateur
- 2350 Fromage, Fagotin
- 352 Fromage, Féta

- 353 Fromage, Fol épi
- 354 Fromage, pour fondue
- 355 Fromage, Fourme d'Ambert
- 356 Fromage, Fleur de Fagne
- 357 Fromage, chèvre doux (type Chavroux)
- 2351 Fromage, chèvre demi-sec
- 358 Fromage, chèvre (type Chevagne)
- 359 Fromage, Gorgonzola
- 360 Fromage, Gouda
- 385 Fromage, Grana Padano
- 361 Fromage, Gruyère
- 362 Fromage, Halloumi
- 363 Fromage, Hervé
- 364 Fromage, cumin
- 365 Fromage, Leerdammer
- 367 Fromage, Limbourgeois
- 2352 Fromage, Livarot
- 368 Fromage, Loo
- 369 Fromage, Maasdammer
- 370 Fromage, Maaslander
- 371 Fromage, Maredsous (pâte dure)
- 2353 Fromage, Maroilles
- 372 Fromage, Mascarpone
- 373 Fromage, Gouda de mai
- 374 Fromage, Milner
- 375 Fromage, Mimolette
- 376 Fromage, Monchou
- 377 Fromage, moutarde (graines de)
- 378 Fromage, Mozzarella
- 379 Fromage, Munster
- 380 Fromage, Nazareth
- 381 Fromage, Vieux Amsterdammer
- 2354 Fromage, Orval
- 2249 Fromage, Oudendijk
- 382 Fromage, Vieux Bruges
- 384 Fromage, Paillardin
- 2355 Fromage, Pie d'Anglois
- 386 Fromage, Parmesan

- 387 Fromage, Paschka
- 391 Fromage, Passendale
- 392 Fromage, Pavé d’Affinois
- 393 Fromage, Pecorino
- 394 Fromage, Père Joseph
- 395 Fromage, Petrus
- 396 Fromage, Pont-l’Evêque
- 397 Fromage, Port Salut
- 2356 Fromage, Provolone
- 398 Fromage, Raclette
- 399 Fromage, Rambol
- 402 Fromage, Reblochon
- 403 Fromage, Ricotta
- 404 Fromage, fume
- 405 Fromage, Roquefort
- 406 Fromage, Rouy
- 407 Fromage, Rubens
- 408 Fromage, Saint Albray
- 409 Fromage, Saint Aubin
- 410 Fromage, Saint Morgon
- 411 Fromage, Saint Paulin
- 412 Fromage, Samsoe
- 414 Fromage, brebis
- 415 Fromage, Stilton
- 416 Fromage, St-Martin
- 417 Fromage, Suprême des Ducs
- 2357 Fromage, Taleggio
- 2358 Fromage, Tête de moine
- 418 Fromage, Tilsiter
- 419 Fromage, Tomme
- 420 Fromage, Toscane
- 421 Fromage, Trenta
- 422 Fromage, Trou d’Sottai
- 423 Fromage, Vacherin
- 424 Fromage, Vieux Pané
- 2359 Fromage, Watou
- 425 Fromage, Westlife
- 426 Fromage, Wijnendale

- 2361 Mix fromages rapés n.s.
- 2362 Mix fromages, emmental/gruyère/fromage montagne
- 2363 Mix fromages, emmental/maasdam/fromage montagne

05 06 CREAM DESSERTS, PUDDINGS (MILK BASED)

- 447 Crème. pâtissière
- 449 Bavaois (dessert lacté)
- 2583 Dessert, base de produits laitiers n.s
- 427 Dessert, lait battu/lait fermenté
- 2270 Crème. brûlée
- 456 Flan n.s.
- 457 Flan, sans sauce
- 458 Flan, caramel
- 460 Ile flottante
- 450 Liégeois
- 448 Mousse (chocolat, café...)
- 439 Gruau n.s.
- 2365 Gruau, lait battu n.s.
- 442 Gruau, lait battu, farine
- 443 Gruau, lait battu, orge
- 2366 Gruau, lait battu, avoine
- 2367 Gruau, lait battu, riz
- 2368 Gruau, lait n.s.
- 441 Gruau, lait, farine
- 440 Gruau, lait, semoule
- 444 Gruau, lait, avoine
- 446 Gruau, lait, maizena/pudding en poudre
- 445 Gruau, lait, riz
- 429 Pudding (ferme) n.s.
- 430 Pudding (ferme), base de semoule
- 431 Pudding (ferme), base de maizena/poudre
- 2251 Riz au lait
- 451 Pudding/flan (semi-liquide)
- 454 Tiramisu
- 455 Crème. anglaise

05 07 DAIRY AND NON DAIRY CREAMS, CREAMERS

05 07 00 UNCLASSIFIED CREAMS

- 2369 Crème n.s. (non connue à base de lait ou de soja) Cream n.s.

- 05 07 01** DAIRY CREAMS AND CREAMERS
 - 2612 Crème, produit type Boursin Cuisine
 - 465 Crème, fraîche, épaisse
 - 466 Crème, fraîche (vache)
 - 469 Lait, pour café
- 05 07 02** NON DAIRY CREAMS AND CREAMERS
 - 2176 Crème, fraîche, soja
 - 467 Crème, fraîche, synthétique (type Klop-Klop)
 - 1726 Lait, coco
 - 470 Lait, pour café, végétal, poudre
- 05 08** ICE CREAM AND SUBSTITUTES, SORBET AND WATER ICE
 - 05 08 00** UNCLASSIFIED, COMBINED ICE CREAMS/SORBETS
 - 2596 Glace n.s. (base non connue)
 - 05 08 01** ICE CREAM (MILK BASED)
 - 1500 Crème, glacée n.s.
 - 1504 Crème, glacée, sur baton n.s.
 - 1506 Crème, glacée, sur baton, couche chocolat autour
 - 1505 Crème, glacée, sur baton, couche fruitée autour
 - 1507 Crème, glacée, pot
 - 1508 Crème, glacée, cornet
 - 2298 Crème, glacée, boules
 - 1501 Crème, glacée, italienne
 - 1502 Crème, glacée, yaourt
 - 1509 Crème, glacée, praline
 - 1510 Crème, glacée, barre n.s.
 - 1517 Crème, glacée, bûche
 - 05 08 02** ICE CREAM SUBSTITUTES
 - 2179 Crème, glacée, soja
 - 05 08 03** SORBET/WATER ICE
 - 1518 Sorbet
 - 1519 Glace à l'eau n.s.
 - 1520 Glace à l'eau, pas à base de jus de fruit
 - 1521 Glace à l'eau, à base de jus de fruit
- 06** CEREALS AND CEREAL PRODUCTS
 - 06 00** UNCLASSIFIED AND COMBINED CEREAL PRODUCTS
 - 06 01** FLOURS, STARCHES, FLAKES, SEMOLINA USED

- 471 Farine n.s.
- 472 Farine n.s. blanche
- 473 Farine n.s. non raffinée
- 474 Farine, fermentante
- 475 Farine, riz
- 476 Farine, seigle
- 478 Farine, blé grise
- 479 Farine, blé complete
- 477 Farine, blé blanche
- 480 Farine, sarrasin
- 481 Farine, maïs
- 482 Semoule
- 2180 Farine, soja
- 483 Liant n.s.
- 484 Liant, fécule, pomme de terre
- 485 Liant, fécule, maïs
- 2266 Liant, poudre de pudding
- 486 Liant, tapioca
- 487 Flocons d'avoine
- 488 Son de blé
- 489 Germe de blé

- 06 02 PASTA, RICE, OTHER GRAIN**
- 2370 Pâtes, vertes, cannelloni (seulement la pâte)
- 2371 Pâtes, vertes, fourrées
- 2376 Pâtes, vertes, courtes
- 2377 Pâtes, vertes, longues
- 2378 Pâtes, vertes, lasagne (seulement la pâte)
- 2379 Pâtes, rouges, courtes
- 2380 Pâtes, rouges, longues
- 2381 Pâtes, tricolores, courtes
- 2382 Pâtes, tricolores, longues
- 2383 Pâtes blanches ou complètes n.s., courtes
- 2384 Pâtes blanches ou complètes n.s., longues
- 2385 Pâtes, complètes, courtes
- 2386 Pâtes, complètes, longues
- 505 Pâtes, blanches, cannelloni (seulement la pâte)
- 494 Pâtes, blanches, fourrées
- 2391 Pâtes, blanches, courtes

- 2392 Pâtes, blanches, longues
- 2566 Pâtes, blanches, longues/courtes, sauce (Knorr)
- 504 Pâtes, blanches, lasagne (seulement la pâte)
- 502 Nouilles n.s.
- 2217 Noodles (type Aiki)
- 500 Nouilles, de blé
- 501 Nouilles, de riz
- 509 Riz n.s.
- 510 Riz, blanc
- 511 Riz, complet
- 512 Riz, sauvage
- 513 Céréales (graines) n.s.
- 514 Sarrasin
- 515 Bulgur
- 516 Semoule de couscous
- 517 Orge
- 518 Millet
- 519 Avoine
- 520 Quinoa
- 521 Seigle
- 522 Blé
- 492 Polenta
- 06 03 BREAD, CRISPBREAD, RUSKS
- 06 03 00 UNCLASSIFIED OR MIXED BREADS AND RUSKS
- 06 03 01 BREAD
- 2609 Pain, Abbaye
- 523 Pain n.s.
- 2224 Pain gris n.s.
- 529 Pain gris, campagne
- 526 Pain gris, ménage
- 2393 Pain gris, (avec noix, raisins...)
- 561 Pain gris, huitre/toast
- 546 Pain gris, turc/marocain
- 527 Pain complet
- 524 Pain blanc n.s.
- 2584 Pain blanc, campagne
- 2567 Pain blanc, brioche (mie dorée)

- 525 Pain blanc, ménage (incl. boulot, galette)
- 543 Pain blanc, lait
- 2394 Pain blanc, (avec chocolat, raisins, sucre...)
- 560 Pain blanc, huitre/toast
- 545 Pain blanc, turc/marocain
- 530 Pain, Ardennes
- 568 Pain, Bioform
- 531 Pain, Breughel
- 2396 Pain, Fitness
- 563 Pain, orge
- 571 Pain, sans gluten
- 565 Pain, avoine
- 556 Pain, Noel (massepain, raisins, fruits confits)
- 558 Pain, mais
- 2397 Pain, Linea
- 2398 Pain, Maya
- 532 Pain, multicéréales
- 557 Pain, muesli
- 566 Pain, Panda
- 2399 Pain, Panivita
- 569 Pain, Prokorn
- 533 Pain, seigle n.s.
- 534 Pain, seigle, ordinaire
- 2395 Pain, seigle, (avec noix, raisins...)
- 2400 Pain, Samson
- 2181 Pain, soja
- 564 Pain, épeautre
- 2401 Pain, Toscane
- 567 Pain, Waldkorn
- 542 Pain, son
- 539 Pain, levain n.s.
- 541 Pain, levain, gris/noir (industriel)
- 2402 Pain, levain. autres
- 573 Baguette n.s.
- 574 Baguette, blanche
- 575 Baguette, grise
- 576 Baguette, (aux noix, graines de tournesol...)
- 577 Ciabatta n.s.

- 2404 Ciabatta, gris
- 2405 Ciabatta, blanc
- 578 Petits pains croustillants n.s.
- 579 Petits pains croustillants, blanc, pistolet
- 580 Petits pains croustillants, gris, pistolet
- 581 Petits pains croustillants, blanc, piccolo
- 582 Petits pains croustillants, gris, piccolo
- 583 Petits pains mous n.s.
- 2406 Petits pains mous, gris n.s.
- 2218 Petits pains mous, gris, ordinaires
- 2223 Petits pains mous, gris, pour hamburgers
- 2407 Petits pains mous, gris (avec noix, raisins...)
- 2408 Petits pains mous, complets
- 2409 Petits pains mous, blancs n.s.
- 2568 Petits pains mous, blancs, briochés (mie dorée)
- 2220 Petits pains mous, blancs, ordinaires
- 2222 Petits pains mous, blancs, pour hamburgers
- 2221 Petits pains mous, lait
- 592 Petits pains mous, blancs, (avec raisins, sucre,)
- 2219 Petits pains mous, multicéréales
- 584 Petits pains mous, blancs, sandwich n.s.
- 585 Petits pains mous, blancs, sandwich, sucré
- 586 Petits pains mous, blancs, sandwich, non sucré
- 587 Petits pains mous, gris, sandwich, sucré
- 588 Petits pains mous, gris, sandwich n.s.
- 589 Petits pains mous, gris, sandwich, non sucré
- 590 Petits pains mous, blancs, forme St-Nicolas
- 591 Petits pains mous, blancs, ronds "mastel"
- 593 Pain blanc, pita
- 594 Pain gris, pita
- 595 Tortilla (crêpe fine à fourrer)

- 06 03 02** CRISPBREAD, RUSKS
- 597 Biscotte et équivalents n.s.
- 598 Biscotte n.s.
- 599 Biscotte, blanche
- 600 Biscotte, muesli
- 601 Biscotte, intégrale
- 602 Biscotte, sans sel

- 603 Pain. grillé industriel n.s.
- 604 Pain. grillé industriel, blanc
- 605 Pain. grillé industriel, intégral
- 606 Pain. grillé industriel, sans sel
- 615 Pain. grillé suédois n.s.
- 616 Pain. grillé suédois, blanc
- 617 Pain. grillé suédois, intégral
- 618 Pain. grillé suédois, sans sucre ajouté
- 619 Cracotte, cracker n.s.
- 620 Cracotte, cracker, classique
- 621 Cracotte, cracker, allégé
- 2414 Cracotte, cracker, sans sel
- 631 Pain. azyme
- 632 Galette de riz n.s.
- 633 Galette de riz, base de riz
- 635 Galette de riz, sans sel
- 636 Galette de riz, base de riz et autres céréales
- 639 Toast n.s.
- 2411 Toast, mini biscotte
- 640 Toast, mini cracker
- 641 Toast, cup
- 596 Chapelure

06 04 BREAKFAST CEREALS

- 657 Céréales n.s. (petit déjeuner)
- 2416 Céréales, pétales/flocons n.s.
- 2417 Céréales, pétales/flocons, complet
- 2418 Céréales, pétales/flocons, nature/avec chocolat...
- 2419 Céréales, soufflées, grains
- 2420 Céréales, soufflées, boules/anneaux
- 2421 Céréales, fourrées
- 643 Céréales, muesli croquant/cruelsli
- 650 Céréales, muesli

06 05 DOUGH AND PASTRY (PLAIN PUFF, SHORT-CRUST, PIZZA)

- 733 Pâte. prête à emploi n.s.
- 734 Pâte. prête à emploi, pizza
- 735 Pâte. prête à emploi, feuilletée
- 736 Pâte. prête à emploi, brisée
- 737 Pâte. prête à emploi, filo

- 738 Pâte. prête à emploi, bouchée à la reine (vide)
- 07 MEAT, MEAT PRODUCTS AND SUBSTITUTES
- 07 00 UNCLASSIFIED AND COMBINED MEAT AND MEAT PRODUCTS
- 763 Schnitzel n.s.
- 2426 Schnitzel, base de viande
- 739 Viande n.s.
- 740 Viande n.s. à frire/griller
- 741 Viande n.s. à braiser (gros morceau)
- 742 Viande n.s. à bouillir/à mijoter
- 756 Viande, à fondue n.s.
- 757 Viande, à gourmet n.s.
- 07 01 DOMESTIC MAMMALS
- 07 01 00 UNCLASSIFIED, MIXED AND OTHER MAMMALS
- 07 01 01 BEEF
- 768 Boeuf n.s.
- 769 Boeuf n.s. à griller
- 770 Boeuf n.s. à braiser (gros morceau)
- 771 Boeuf n.s. à bouillir/à mijoter
- 772 Boeuf, filet pur
- 773 Boeuf, bifteck, tournedos
- 774 Boeuf, bifteck, chateaubriand
- 775 Boeuf, bifteck, steak entrecôte
- 776 Boeuf, bifteck, aloyau
- 777 Boeuf, bifteck, steak T-bone
- 778 Boeuf, bifteck n.s.
- 779 Boeuf, bifteck, pele
- 780 Boeuf, bifteck, rumsteak
- 781 Boeuf, rosbif
- 782 Boeuf, jarret
- 783 Boeuf, queue
- 784 Boeuf, os à moelle
- 785 Boeuf, filet américain pur
- 786 Boeuf, viande, pour ragoût
- 787 Boeuf, viande, pour soupe
- 788 Boeuf, carpaccio
- 792 Boeuf, viande, à fondue
- 793 Boeuf, viande, à gourmet

- 07 01 02** **VEAL**
- 794 Veau n.s.
 - 795 Veau n.s. à griller
 - 796 Veau n.s. à braiser (gros morceau)
 - 797 Veau n.s. à bouillir/ à mijoter
 - 798 Veau, filet
 - 799 Veau, bifteck
 - 800 Veau, rôti
 - 801 Veau, saute
 - 802 Veau, entrecôte
 - 803 Veau, tournedos
 - 804 Veau, côtelette
 - 805 Veau, blanquette
 - 806 Veau, jarret
 - 811 Veau, viande, à fondue
 - 812 Veau, viande, à gourmet

- 07 01 03** **PORK**
- 2289 Porc, pour ragoût
 - 2271 Porc, jambonneau
 - 814 Porc n.s.
 - 815 Porc n.s. à griller
 - 816 Porc n.s. à braiser (gros morceau)
 - 817 Porc n.s. à bouillir/à mijoter
 - 818 Porc, côtelette n.s.
 - 819 Porc, côtelette, maigre n.s.
 - 820 Porc, côtelette, maigre, sans filet
 - 821 Porc, côtelette, maigre, au filet
 - 822 Porc, côtelette, spiering
 - 823 Porc, travers
 - 824 Porc, plat de côtes
 - 825 Porc, rôti n.s.
 - 826 Porc, rôti, filet
 - 827 Porc, rôti, d'épaule
 - 828 Porc, rôti, côtelette rôtie
 - 829 Porc, filet pur
 - 830 Porc, mignonette
 - 831 Porc, médaillon
 - 832 Porc, sauté n.s.

- 833 Porc, sauté, maigre
834 Porc, sauté, palette
835 Porc, lard frais
838 Porc, viande, à fondue
839 Porc, viande, à gourmet
- 07 01 04 MUTTON/LAMB**
- 844 Agneau n.s.
845 Agneau n.s. à griller
846 Agneau n.s. à braiser (gros morceau)
847 Agneau n.s. à bouillir/à mijoter
848 Agneau, côtelette
849 Agneau, gigot
850 Agneau, épaule
851 Agneau, selle
852 Agneau, dos
853 Agneau, steak/tranche de gigot
854 Agneau, médaillon
855 Agneau, filet
856 Agneau, travers (petites côtes)
857 Agneau, viande, pour ragoût
862 Mouton n.s.
863 Mouton n.s. à griller
864 Mouton n.s. à braiser (gros morceau)
865 Mouton n.s. à bouillir/à mijoter
866 Mouton, côtelette
867 Mouton, gigot
868 Mouton, épaule
869 Mouton, selle
870 Mouton, dos
871 Mouton, steak
872 Mouton, médaillon
873 Mouton, filet
874 Mouton, travers (petites côtes)
875 Mouton, viande, pour ragoût
- 07 01 05 HORSE**
- 878 Cheval n.s.
879 Cheval, rosbif
880 Cheval, viande, pour ragoût

- 881 Cheval, bifteck
 882 Cheval, filet pur
 883 Cheval, entrecôte
- 07 01 06 GOAT
- 885 Chèvre n.s.
- 07 01 07 RABBIT
- 954 Lapin n.s.
 955 Lapin, râble
 956 Lapin, cuisse
 957 Lapin, épaule
- 07 02 POULTRY
- 07 02 00 UNCLASSIFIED AND OTHER POULTRY
- 886 Volaille n.s.
 895 Autruche n.s.
 896 Autruche, steak
- 07 02 01 CHICKEN, HEN
- 897 Poulet n.s.
 898 Poulet, aile
 899 Poulet, cuisse entière
 900 Poulet, cuisse seule
 901 Poulet, pilon
 902 Poulet, poitrine avec os
 903 Poulet, filet
 904 Poulet, entier
 906 Poussin
 907 Poule, pour bouillon
 908 Poulet, pilon (apéritif)
- 07 02 02 TURKEY, YOUNG TURKEY
- 919 Dinde n.s.
 920 Dinde, aile
 921 Dinde, cuisse seule
 922 Dinde, pilon
 923 Dinde, poitrine avec os
 924 Dinde, steak
 925 Dinde, fricandeau
 926 Dinde, filet
 927 Dinde, roulade

- 928 Dinde, tournedos
929 Dinde, viande, à mijoter
930 Dinde, côtelette
- 07 02 03 DUCK**
- 939 Canard n.s.
940 Canard, cuisse entière
941 Canard, cuisse seule
942 Canard, pilon
943 Canard, poitrine avec os
944 Canard, magret
- 07 02 04 GOOSE**
- 946 Oie n.s.
947 Oie, aile
948 Oie, cuisse entière
949 Oie, cuisse seule
950 Oie, pilon
951 Oie, poitrine avec os
952 Oie, filet
- 07 03 GAME**
- 958 Gibier n.s.
959 Lièvre n.s.
960 Lièvre, rable
961 Lièvre, cuisse
962 Lièvre, épaule
963 Chevreuil n.s.
964 Chevreuil, steak
965 Chevreuil, côtelette
966 Chevreuil, gigot
967 Chevreuil, viande, à mijoter
968 Chevreuil, râble
969 Faisan n.s.
970 Faisan, entier
972 Faisan, filet
973 Faisan, gigot
974 Pintade n.s.
975 Pintade, entière
977 Pintade, filet

- 978 Pintade, gigot
- 979 Perdrix
- 980 Marcassin n.s.
- 981 Marcassin, steak
- 982 Marcassin, rôti
- 983 Marcassin, filet
- 984 Marcassin, côtelette
- 985 Marcassin, viande, à mijoter
- 986 Antilope
- 987 Kangourou
- 988 Caille, entière
- 989 Caille, filet
- 990 Pigeon entier

07 04 PROCESSED MEAT

- 2607 Bûche Ardennaise
- 2606 Pancetta
- 2605 Coppa (de Parme)
- 2604 Saucisse, grill-
- 743 Hâchis n.s.
- 2433 Hâchis, base de viande
- 746 Paupiette
- 747 Brochette
- 749 Burger (non végétarien) n.s.
- 750 Burger, fromage
- 751 Hamburger
- 753 Burger, ardennais (avec lard fumé)
- 754 Cordon bleu, base n.s., fourré jambon-fromage
- 755 Cordon bleu, base de hâchis, fourré jambon-fromage
- 2427 Cordon bleu, base de viande, fourré jambon-fromage
- 2429 Cordon bleu, base n.s., fourré sauce
- 2430 Cordon bleu, base de hâchis, fourré sauce
- 2431 Cordon bleu, base viande, fourré sauce
- 758 Saucisse (incl. chipolata, merguez, ...)
- 764 Kromensky
- 765 Crépinette)
- 766 Gyros
- 767 Viande, à pita
- 909 Nugget, poulet

- 945 Canard, confit
- 953 Oie, confite
- 991 Charcuterie n.s.
- 992 Charcuterie, cuite n.s.
- 993 Saucisse cuite et saucisson n.s.
- 994 Corned beef
- 995 Saucisse cuite, «knakworst»
- 996 Saucisse cuite, Francfort
- 997 Saucisse cuite, cocktail
- 998 Saucisse cuite, Vienne
- 999 Saucisse cuite, fumée
- 1000 Cervelat
- 1001 Saucisse cuite, gold
- 1002 Saucisson, jambon
- 1003 Saucisson, champignons
- 1004 Saucisson, veau
- 1005 Saucisson, ail
- 1006 Mortadelle
- 1007 Saucisson, Paris
- 1008 Saucisson, persil
- 1009 Saucisson, polonais
- 1010 Boudin noir n.s.
- 1011 Boudin noir, avec oignon
- 1012 Boudin noir, "sucré"
- 1013 Boudin blanc n.s.
- 1014 Boudin blanc, sans herbes
- 1015 Boudin blanc, avec herbes
- 1016 Saucisse, "thee"
- 1017 Luncheon meat
- 1018 Salami, ordinaire
- 1019 Salami, type Bifi
- 1021 Saucisse sèche n.s.
- 1020 Salami, chorizo
- 1022 Pâté n.s.
- 1023 Pâté, base de viande, bloc/crème
- 1024 Pâté, base de viande, campagne
- 1025 Foie gras
- 1026 Saucisse, foie

- 1027 Jambon n.s.
- 1028 Jambon, cru n.s.
- 1029 Jambon, cru, fermier
- 1030 Jambon, cru, Ardennes
- 1031 Jambon, cru, Cobourg
- 1032 Jambon, cru, Parma
- 1033 Jambon, cru, forêt noire
- 1034 Jambon, cru, Bayonne
- 1035 Jambon, cru, Aoste
- 1036 Jambon, cru, Ganda
- 2438 Jambon, cru, Italien
- 1037 Jambon, cru, Serrano
- 1038 Jambon, cuit n.s.
- 1039 Jambon, cuit, arrière
- 2435 Jambon, cuit, barbecue
- 1041 Jambon, cuit, à l'os
- 2436 Jambon, cuit, dégraissé
- 1040 Jambon, cuit, épaule
- 1042 Viande, grillée (pour sandwich) n.s.
- 1043 Côte de porc cassel
- 1044 Lard à la moutarde
- 1045 Porc, rôti, grillé (pour sandwich)
- 1046 Boeuf, rosbif, grillé (pour sandwich)
- 1047 Charcuterie, fumée n.s.
- 1048 Filet, Anvers
- 1049 Filet, cheval (pour sandwich)
- 1050 Filet, canard fumé
- 1051 Charcuterie, crue n.s.
- 1052 Filet américain, préparé. autre base de viande
- 1053 Filet américain, préparé, base de boeuf
- 1054 Charcuterie, avec abats n.s.
- 1055 Tête pressée
- 1056 Tête de veau
- 1057 Foie cuit (pour sandwich)
- 1058 Langue cuite
- 1059 Pain. pain de viande (pour sandwich)
- 1060 Filet, poulet (pour sandwich)
- 1061 Filet, poulet, fines herbes (pour sandwich)

- 1062 Filet, dinde (pour sandwich)
- 1063 Lard fumé / salé
- 1064 Bacon
- 1065 Filet, Saxe
- 1066 Filet, York
- 1067 Rillettes
- 1068 Viande des Grisons
- 2200 Snack à frire n.s.
- 2205 Boulette, apéro (à frire)
- 2578 Snack à frire, 'brochette', base de volaille
- 2577 Snack à frire, 'brochette', base de hâchis
- 2576 Snack à frire, 'brochette', Ardennaise
- 2575 Snack à frire, 'brochette' n.s.
- 2574 Snack à frire, hâchis, 'barre'
- 2573 Snack à frire, hâchis, burger (rond, spareribs..)
- 2572 Snack à frire, boulette de viande
- 2570 Snack à frire, fricadelle, base de poulet
- 2569 Snack à frire, fricadelle n.s.
- 2206 Snack à frire, fricadelle, classique
- 07 05 OFFALS**
- 1069 Abats n.s.
- 1070 Foie
- 1071 Cerveille
- 1072 Rein, rognon
- 1073 Ris
- 1074 Langue
- 1075 Coeur
- 1076 Gésier
- 1077 Gésier confit
- 1078 Intestin
- 07 06 MEAT SUBSTITUTES**
- 2533 Hâchis, végétarien, base de soja
- 2552 Fricadelle, végétarienne
- 2551 Filet américain, végétarien
- 2542 Salade. végétarienne n.s.
- 2543 Salade. végétarienne, base de légumes
- 2544 Salade. végétarienne, base de seitan
- 2545 Salade. végétarienne, base de soja

- 2169 Saucisse. végétarienne n.s.
- 2535 Saucisse. végétarienne, type saucisson cuit
- 2536 Saucisse. végétarienne, fraîche (à frire)
- 2537 Saucisse. végétarienne, «grill»
- 2538 Saucisse. végétarienne, «knack»
- 2539 Saucisse. végétarienne, fumée
- 2532 Hâchis, végétarien, base de seitan
- 2531 Hâchis, végétarien n.s.
- 2432 Cordon bleu, végétarien, fourré de sauce
- 2428 Cordon bleu, végétarien, fourré «jambon»-fromage
- 2314 Schnitzel, végétarien
- 2162 Boulette, végétarienne
- 2163 Burger, végétarien n.s.
- 2164 Burger, légumes
- 2529 Burger, végétarien, base de soja
- 2166 Nugget, végétarien
- 2168 Pâté, végétarien n.s.
- 2547 Pâté, végétarien, base de légumes
- 2548 Pâté, végétarien, base de seitan
- 2549 Paté, végétarien, base de soja
- 2170 Quorn n.s.
- 2173 Quorn, burger
- 2541 Quorn, filet
- 2172 Quorn, haché
- 2171 Quorn, morceaux
- 2183 Tempe
- 2184 Tofu
- 490 Seitan

08 FISH, SHELLFISH AND AMPHIBIANS

08 00 UNCLASSIFIED AND COMBINED FISH PRODUCTS

08 01 FISH

- 1080 Poisson n.s.
- 1081 Poisson, blanc n.s.
- 1082 Poisson, gras n.s.
- 1083 Poisson, de mer n.s.
- 1084 Poisson, de rivière n.s.
- 1085 Poisson, petit n.s.

1086	Poisson, plat n.s.
2275	Anchois
1124	Hareng fumé
1104	Flet commun
1127	Chien de mer (roussette)
1131	Truite
1110	Orphie
1106	Dorade
1103	Barbue
1128	Requin
1087	Hareng
1111	Merlu
1105	Flétan
1092	Cabillaud
1120	Carpe
1095	Colin (lieu noir)
1097	Lingue
1125	Maatje
1090	Maquereau
1115	Anguille de rivière
2291	Pangasius
1112	Vive
1098	Plie
1096	Pollak
1108	Grondin
1129	Raie
1109	Sébaste
1101	Limande commune
1089	Esprot
1102	Turbot
1117	Tilapia
1099	Sole
1100	Sole limande
1091	Thon
1088	Sardine
1093	Aiglefin
1119	Brochet
1118	Sandre

- 1121 Eperlan
- 1116 Perche du Nil
- 1094 Merlan
- 1130 Saumon
- 1123 Truite saumonée
- 1114 Lotte
- 1113 Loup de mer
- 1107 St. Pierre, Jean doré
- 1132 Espadon

08 02 CRUSTACEANS, MOLLUSCS

- 2272 Langoustine (avec pince, plus petit que homard)
- 1133 Gambas
- 1134 Scampi
- 1135 Crustacés n.s.
- 1136 Crabe
- 1137 Homard
- 1138 Crevette n.s.
- 1139 Crevette, grise
- 1140 Crevette, rose
- 1141 Ecrevisse de rivière
- 1142 Langouste (sans pince, meme taille que homard)
- 1143 Mollusque n.s.
- 1144 Calamar
- 1145 Moule
- 1146 Huitre
- 1147 Coquille St. Jacques
- 1148 Bulot
- 1149 Escargots terre/mer n.s.
- 1150 Bigorneaux
- 1151 Escargots de Bourgogne

08 03 FISH PRODUCTS, FISH IN CRUMBS

- 1152 Terrine de poisson
- 1153 Mousse, base de saumon
- 1154 Mousse, base de poisson
- 1155 Pâté, base de poisson
- 1156 Poisson/produits de poisson pané n.s.
- 1157 Fish stick/steack poisson pané
- 1158 Poisson fourré sauce et pané

- 1159 Caviar
- 1160 Tarama
- 1161 Oeufs, poisson
- 1162 Foie, aiglefin
- 1163 Surimi
- 1164 Rolmops
- 2579 Snack à frire, 'brochette', base de poisson
- 08 04 AMPHIBIANS AND REPTILES
- 1079 Cuisses de grenouilles
- 09 EGGS AND EGG PRODUCTS
- 09 00 UNCLASSIFIED EGGS AND EGG PRODUCTS
- 09 01 EGGS
- 1165 Oeuf n.s.
- 1166 Oeuf, entier
- 1167 Oeuf, jaune
- 1168 Oeuf, blanc
- 1169 Oeuf, poudre
- 10 FATS AND OILS
- 10 00 UNCLASSIFIED AND COMBINED FATS
- 1170 Matière grasse commerciale
- 1171 Matière grasse n.s.
- 1206 Matière grasse, à tartiner n.s.
- 10 01 VEGETABLE OILS
- 2439 Huile pour wok
- 1177 Huile, graines de lin
- 1178 Huile, pépins de raisin
- 1179 Huile, noix
- 1180 Huile n.s.
- 1256 Huile pour friture
- 1257 Huile pour fondue
- 1184 Huile riche en acide linoléique
- 1188 Huile pour salade
- 1186 Huile, arachide
- 1196 Huile, noisettes
- 1195 Huile, colza
- 1181 Huile, sésame

- 1182 Huile, germes de maïs
- 1183 Huile, maïs
- 1185 Huile, olive
- 1187 Huile, carthame
- 1191 Huile, soya
- 1192 Huile, tournesol
- 1193 Huile, germes de blé
- 1194 Huile, palme
- 2295 Graisse à frire, huile n.s.

- 10 02 BUTTER
- 1199 Crème. au beurre
- 1200 Beurre n.s.
- 1201 Beurre, non salé
- 1202 Beurre, salé
- 1203 Beurre, fines herbes
- 1204 Beurre, concentré (Cuisinel)

- 10 03 MARGARINES AND COOKING FATS
- 2603 Huile de coco
- 2294 Matière grasse, margarine, à tartiner
- 2293 Matière grasse, margarine, à cuire et rôtir
- 1207 Matière grasse, à cuire et rôtir n.s.
- 2225 Graisse à frire n.s
- 2292 Graisse à frire, liquide
- 1252 Graisse à frire, solide n.s. (non connue végétale ou animale)
- 1253 Graisse à frire, solide, origine végétale
- 1254 Graisse à frire, solide, origine animale
- 1255 Graisse à frire, origine animale et végétale

- 10 04 OTHER ANIMAL FATS (INCLUDING FISH OILS)
- 1259 Graisse animale (pas le beurre) n.s.
- 1260 Graisse animale, saindoux
- 1261 Graisse animale, boeuf
- 1262 Graisse animale, oie
- 1263 Graisse animale, canard

- 11 SUGAR AND CONFECTIONERY
- 11 00 UNCLASSIFIED OR COMBINED CONFECTIONERY I
- 11 01 SUGAR, HONEY, JAM, SYRUP, SWEET SAUCE

- 11 01 00 UNCLASSIFIED AND OTHER SUGAR, HONEY, JAM, ,SYROP, SWEET SAUCE
- 11 01 01 SUGAR
- 2619 Edulcorant, base de tagatose
- 2618 Edulcorant, base de stévia, poudre cristallisée
- 2617 Edulcorant, base de stévia, poudre
- 2616 Edulcorant, base de stévia n.s.
- 1268 Sucre n.s.
- 1269 Sucre, blanc n.s.
- 1272 Sucre, blanc, cristallisé/semoule
- 2442 Sucre, blanc, candi
- 1273 Sucre, blanc, canne
- 1274 Sucre, blanc, poudre
- 1275 Sucre, blanc, vanille
- 1276 Sucre, blanc, dextrose
- 1277 Fructose
- 1270 Sucre, brun n.s.
- 2444 Sucre, brun, canne
- 2443 Sucre, brun, cassonade de candi (blonde/brune)
- 11 01 02 JAM, JELLY, MARMELADE
- 1279 Confiture n.s.
- 1280 Confiture ordinaire
- 1285 Confiture, marmelade
- 1286 Confiture, gelée
- 1287 Confit de légume/fruit n.s.
- 1288 Confit, oignons
- 1289 Confit, chicons
- 1290 Confit, figues
- 11 01 03 HONEY
- 1278 Miel
- 11 01 04 OTHER SWEET SPREAD
- 1469 Granules colorés
- 1470 Granules anisés
- 2458 Pâte à tartiner, spéculoos
- 1267 Pâte de caroube
- 1484 Sirop Liège

- 11 01 05 SWEET SAUCE, SWEET TOPPING FOR DESSERTS
 - 2598 Sauce dessert, caramel
 - 2095 Sauce dessert n.s.
 - 2097 Sauce dessert, coulis de fruit (industrielle)
 - 461 Sabayon
- 11 01 06 SYRUP (INCL. FROM CAN AND FOR BEVERAGES)
 - 2441 Sirop liquide n.s.
 - 1473 Sirop, à boire
 - 1478 Sirop, de fruits au sirop (conserved/bocal)
 - 1491 Sirop, églantier
 - 2440 Sirop épais n.s.
 - 1489 Sirop épais, candi
 - 1481 Sirop épais, érable
 - 2297 Sirop, de sucre de canne (base pour cocktail, ..)
- 11 02 CHOCOLATE, CANDY BARS, PASTE, CONFETTI/FLAKES
 - 11 02 00 UNCLASSIFIED AND OTHER CHOCOLATE CONFECTIONERY
 - 2597 Sauce dessert, chocolat
 - 1407 Granules/flocons de chocolat n.s.
 - 1408 Granules/flocons de chocolat, noir
 - 1411 Granules/flocons de chocolat, au lait
 - 1414 Granules/flocons de chocolat, mélange blanc/noir
 - 11 02 01 CHOCOLATE TABLET
 - 1291 Chocolat n.s.
 - 1293 Chocolat, noir
 - 1296 Chocolat, au lait
 - 1299 Chocolat, blanc
 - 1302 Chocolat. fourré n.s.
 - 1305 Chocolat. fourré, noir
 - 1308 Chocolat. fourré, au lait
 - 1311 Chocolat. fourré, blanc
 - 11 02 02 CHOCOLATE CANDY BARS
 - 1333 Candy bar, Bisc & ... ou prod simil. n.s.
 - 1334 Candy bar, Bisc & Bounty ou prod simil.
 - 1335 Candy bar, Bisc & Chacha ou prod simil.
 - 1336 Candy bar, Bisc & Mars ou prod simil.
 - 1337 Candy bar, Bisc & M&M ou prod simil.
 - 1338 Candy bar, Bisc & Twix ou prod simil.

- 1328 Candy bar n.s.
- 1329 Candy bar, Balisto
- 1339 Candy bar, Bounty ou prod simil.
- 1345 Candy bar, Chacha ou prod simil.
- 1350 Candy bar, Curly Wurly
- 446 Candy bar, Crunch snack
- 1351 Candy bar, Daim
- 2447 Candy bar, Galak snack
- 1353 Candy bar, Kinder bueno, au lait ou prod simil.
- 2448 Candy bar, Kinder bueno, blanc ou prod simil.
- 1354 Candy bar, Kinder country ou prod simil.
- 1355 Candy bar, Kitkat
- 1357 Candy bar, Léo ou prod simil. n.s
- 1358 Candy bar, Léo, au lait ou prod simil.
- 1360 Candy bar, Léo, blanc ou prod simil.
- 1361 Candy bar, Léo, noir ou prod simil.
- 1362 Candy bar, Lila Pause
- 1363 Candy bar, Lion ou prod simil.
- 1364 Candy bar, Mars ou prod simil.
- 2445 Candy bar, Mars delight ou prod simil.
- 2585 Candy bar, Milky Way ou prod simil. n.s.
- 1368 Candy bar, Milky Way, ordinaire ou prod simil.
- 1369 Candy bar, Milky Way, Crispy rolls ou prod simil.
- 1372 Candy bar, Nougatti
- 1373 Candy bar, Nussini
- 1375 Candy bar, Nuts
- 1380 Candy bar, Snax
- 1381 Candy bar, Snickers ou prod simil.
- 1386 Candy bar, Twix ou prod simil. n.s.
- 1387 Candy bar, Twix, ordinaire ou prod simil.
- 1388 Candy bar, Twix, Top ou prod simil.

11 02 03 CHOCOLATE SPREAD AND CHOCOLATE POWDER

- 1394 Pâte à tartiner n.s.
- 1395 Pâte à tartiner, noir
- 1398 Pâte à tartiner, au lait (avec/sans noisettes)
- 1404 Pâte à tartiner, mélange blanc/au lait
- 2450 Pâte à tartiner, blanc
- 1416 Poudre de cacao ou prod simil.

- 11 02 04** CHOCOLATE CONFECTIONERY
- 2615 Friandise, caramel, au chocolat
 - 2614 Friandise. autre, dure, avec du chocolat
 - 2613 Friandise. autre, molle, avec du chocolat
 - 1390 Friandise, comme M & M's, avec cacahuètes
 - 1391 Friandise, comme M & M's, sans cacahuète
 - 1392 Friandise, Maltesers
 - 1423 Raisins et noix, enrobés de chocolat
 - 1424 Raisins, enrobés de chocolat
 - 1425 Cacahuètes, enrobées de chocolat
 - 1426 Noisettes, enrobées de chocolat
 - 1322 Praline n.s.
 - 2285 Praline, chocolat blanc
 - 2284 Praline, chocolat au lait
 - 2283 Praline, chocolat noir
 - 1317 Bouchée n.s. (chocolat)
 - 1318 Bouchée, noir
 - 1319 Bouchée, au lait
 - 1320 Bouchée, blanc
 - 1321 Orangette
 - 1327 Truffe au chocolat
- 11 03** CONFECTIONERY NON CHOCOLATE
- 2252 Barre n.s.
 - 2253 Barre, énergétique
 - 2265 Barre, sésame
 - 2280 Friandise, ballon arrache-toux
 - 1438 Friandise, réglisse
 - 2451 Friandise, bonbon, aux fruits
 - 1431 Friandise, gomme sans acide citrique
 - 1432 Friandise, gomme avec acide citrique
 - 1452 Friandise, guimauve
 - 1453 Friandise, au café (dur)
 - 1454 Friandise, hostie
 - 2452 Friandise, bonbon, aux herbes
 - 1439 Friandise, sucette
 - 1433 Friandise, marsh mellow
 - 1434 Friandise, menthe
 - 1460 Friandise, cuberdon

- 1467 Friandise, barbe à papa
- 1435 Friandise, caramel, sans chocolat
- 1429 Friandise. autre, dure, sans chocolat
- 1430 Friandise. autre, molle, sans chocolat
- 1440 Chewing gum
- 1443 Massepain
- 1446 Nougat
- 1265 Cédrat, confit
- 1266 Gingembre, confit
- 730 Popcorn, sucré

- 12 CAKES AND SWEET BISCUITS

- 12 00 UNCLASSIFIED AND COMBINED CAKES, BISCUITS

- 12 01 CAKES, PIES, PASTRIES, PUDDINGS (NON MILK

- 1523 Cake n.s.
- 1527 Cake fourré, avec (pommes, confiture, raisins,...
- 2461 Cake fourré, avec glacage
- 2462 Cake fourré, enrobé de chocolat
- 1619 Cake fourré, type Kinder délice
- 2600 Cake fourré, type Kinder pingui
- 2599 Cake fourré, type Kinder tranche au lait
- 2463 Cake fourré n.s.
- 1524 Cake ordinaire
- 1525 Cake avec farine intégrale (fourré ou non)
- 1618 Cake, brownies
- 1610 Cake, madeleine
- 1533 Cake, marbre
- 1617 Cake, pipette (massepain et chocolat)
- 1534 Cake, avec glacage
- 2246 Cake, muffin
- 1611 Cake, étoile
- 1536 Pâtisserie tarte et gâteau n.s.
- 1537 Pâtisserie, tarte, aux fruits n.s.
- 1538 Pâtisserie, tarte, aux fruits, pâte levée n.s.
- 1539 Pâtisserie, tarte, aux fruits, pâte sablée
- 1559 Pâtisserie, gâteau, bavarois
- 1548 Pâtisserie, gâteau, pâte biscuit n.s.
- 1549 Pâtisserie, gâteau, pâte biscuit, au beurre

- 1550 Pâtisserie, gâteau, pâte biscuit, crème fraiche
- 2303 Pâtisserie, tarte, mousse au chocolat
- 1551 Pâtisserie, crumble
- 1552 Pâtisserie, strudel
- 1553 Pâtisserie, tarte, confiture
- 1554 Pâtisserie, tarte, flan
- 1555 Pâtisserie, tarte, flan, avec brésilienne
- 1556 Pâtisserie, frangipane
- 1567 Pâtisserie, gâteau, javanais
- 1570 Pâtisserie, tarte, fromage blanc
- 2302 Pâtisserie, gâteau, avec petits beurre
- 1568 Pâtisserie, gâteau, de massepain
- 1569 Pâtisserie, tarte, matton
- 1572 Pâtisserie, gâteau, misérable
- 1573 Pâtisserie, gâteau, moka
- 1574 Pâtisserie, tarte, riz
- 1575 Pâtisserie, tarte, Sachertarte
- 1576 Pâtisserie, tarte, sucre
- 1565 Pâtisserie, gâteau, St Honoré
- 1577 Pâtisserie, tarte, tatin
- 2301 Pâtisserie. «vlaai» (lait/pain d'épices/spéculoos)
- 1557 Pâtisserie, Baba
- 1558 Pâtisserie, Baklava
- 2273 Boddig
- 1560 Pâtisserie, éclair n.s.
- 1561 Pâtisserie, éclair, chocolat
- 1562 Pâtisserie, éclair, au moka
- 1563 Pâtisserie, choux, crème chantilly
- 1564 Pâtisserie, choux, crème pâtissière
- 1566 Pâtisserie, cornet a la crème pâtissière
- 1571 Pâtisserie, merveilleux
- 1578 Pâtisserie, tompouce
- 1579 Pâtisserie, cygne
- 1580 Pâtisserie, gosette
- 1583 Beignet, fruit
- 1586 Beignet nature
- 1587 Beignet nature, avec glaçage
- 1588 Pâtisserie, boule de Berlin, crème pâtissière

- 1589 Pâtisserie, boule de Berlin, confiture
- 1590 Viennoiserie, bolus
- 1591 Donut
- 1592 Crêpe n.s.
- 1593 Crêpe ordinaire
- 1594 Crêpe, farine intégrale
- 1595 Crêpe, farine de sarrasin
- 1596 Merveille hollandaise
- 1597 Gauffre, Bruxelles
- 1600 Viennoiserie, couque n.s.
- 1605 Viennoiserie, couque, huit
- 2459 Viennoiserie, fourrée cr.fraiche, avec glaçage
- 1601 Viennoiserie, couque, au beurre, sans raisin
- 1602 Viennoiserie, couque, au beurre, avec raisin
- 1598 Viennoiserie, pain au chocolat
- 1607 Viennoiserie, couque, crème pâtissière
- 1603 Viennoiserie, croissant
- 1606 Viennoiserie, couque, aux amandes (frangipane)
- 1604 Viennoiserie, couque, aux fruits
- 1608 Viennoiserie, couque, suisse ronde/longue
- 12 02 DRY CAKES, SWEET BISCUITS
- 2466 Biscuit base de/avec, avoine (son)
- 1641 Biscuit base de/avec, muesli
- 2469 Biscuit base de/avec, céréales déjeuner
- 2185 Biscuit base de/avec, soja
- 2467 Biscuit base de/avec, épeautre
- 1627 Biscuit base de/avec, céréales complètes
- 2468 Biscuit base de/avec, son
- 2470 Biscuit base de/avec. autres
- 1629 Biscuit avec chocolat n.s.
- 2240 Biscuit avec chocolat, enrobé
- 2471 Biscuit avec chocolat, recouvert
- 2472 Biscuit avec chocolat, recouvert (pour enfant)
- 1683 Biscuit avec chocolat, recouvert (tartine de l'écolier/militaire)
- 2239 Biscuit avec chocolat, tranche
- 2241 Biscuit avec chocolat, pépites
- 1653 Biscuit avec chocolat, pépites, cookies
- 2473 Biscuit avec chocolat, pépites (pour enfant)

- 2474 Biscuit avec chocolat, fourré
- 2475 Biscuit avec chocolat, fourré (pour enfant)
- 1625 Biscuit n.s.
- 2477 Biscuit sans chocolat n.s.
- 1636 Biscuit sans chocolat, pâte feuilletée
- 2478 Biscuit sans chocolat, fourré, crème
- 2479 Biscuit sans chocolat, fourré, fruits/noix, ...
- 2480 Biscuit sans chocolat, fourré, purée de fruits
- 2481 Biscuit sans chocolat, fourré. autres
- 1640 Biscuit sans chocolat, pour enfant
- 1638 Biscuit sans chocolat, avec glaçage
- 1682 Biscuit sans chocolat, tartine de l'écolier/militaire)
- 1635 Biscuit sans chocolat, sablé
- 1650 Biscuit, éclairette
- 2482 Biscuit, au beurre (danois)
- 1651 Biscuit, boudoir
- 2483 Biscuit, galette/palet bretons
- 1648 Biscuit, couque aux oeufs
- 1642 Biscuit, cornet/gaufrette, pour glace
- 2484 Biscuit, langue de chat
- 1720 Biscuit, dentelle de Bruges
- 1639 Biscuit, rochers
- 1654 Biscuit, craquelin
- 1718 Biscuit, macaron-amande
- 1719 Biscuit, meringue
- 1655 Biscuit, nic nac
- 1657 Biscuit, petit beurre
- 1676 Biscuit, cigarette russe
- 1658 Biscuit, spéculoos n.s.
- 1659 Biscuit, spéculoos, ordinaire
- 1661 Biscuit, spéculoos, multi grains
- 2486 Biscuit, spéculoos, Hasselt (bombe)
- 2485 Biscuit, spéculoos, fourré à la crème
- 1662 Biscuit, sprits
- 1716 Biscuit, type pain d'amandes (Destrooper)
- 1687 Biscuit, type Cent wafers
- 1689 Biscuit, type Choco As
- 1690 Biscuit, type Choco Prince

- 1724 Biscuit, type fruitbiscuit (Sultana)
- 1696 Biscuit, type Grany moelleux
- 1685 Biscuit, type Marquissettes
- 1721 Biscuit, type Mélo-cake
- 1717 Biscuit, type galette au beurre (Destroyer)
- 1701 Biscuit, type Petit déjeuner
- 1679 Biscuit, type Penny
- 1631 Biscuit, type Pim's
- 1633 Biscuit, type Prince
- 1665 Gaufre n.s.
- 1671 Gaufre, flash (molle, avec ou sans sucre poudre)
- 1673 Gaufre. galette n.s.
- 1674 Gaufre. galette, campinoise
- 2488 Gaufre. galette, croquante
- 1670 Gaufre, fourrée (type Méli, Succès du jour)
- 1666 Gaufre, Liège
- 1668 Gaufre, vanille (molle, tjs sans sucre poudre)
- 1675 Gaufre. wafer n.s.
- 1656 Biscuit, pain d'épices
- 2465 Barre, fourrée de purée de fruits
- 2456 Barre, céréales n.s.
- 2453 Barre, céréales, pétales
- 2454 Barre, céréales, boules soufflées
- 2258 Barre, céréales, muesli
- 2412 Cracotte, cracker, fourré, sucré
- 13 NON ALCOHOLIC BEVERAGES
- 13 00 UNCLASSIFIED AND COMBINED NON ALC. DRINKS
- 2234 Vin, mousseux sans alcool, aromatisé
- 1727 Vermouth, sans alcool
- 1728 Crodino
- 1729 Bitter Rosso
- 1730 Sanbitter
- 1731 Vin, sans alcool
- 1732 Bière, sans alcool
- 1733 Vin, mousseux sans alcool (base de raisins)
- 1865 Vin, dans préparation chaude
- 1900 Bière, dans préparation chaude
- 1907 Alcool, dans préparation chaude

1933 Apéritif anisé, dans préparation chaude

1952 Liqueur, dans préparation chaude

13 01 FRUIT AND VEGETABLE JUICES

2277 Jus n.s.

1734 Jus, fruits

2278 Jus, fruits-légumes n.s.

1770 Jus, fruits, pétillant (type Kidibul)

2490 Jus, fruits. autres

1773 Jus, légumes n.s.

1778 Jus, légumes, multi-légumes

1774 Jus, légumes, betterave

1779 Jus, légumes, tomate

1775 Jus, légumes, carotte

1777 Jus, légumes, choucroute

1776 Jus, légumes, pomme de terre

13 02 CARBONATED/SOFT/ISOTONIC DRINKS, DILUTED

1785 Boisson rafraichissante n.s.

1786 Boisson rafraichissante, cola n.s.

1787 Boisson rafraichissante, cola, avec caféine

1788 Boisson rafraichissante, cola, sans caféine

1791 Boisson rafraichissante, iced tea, pétillante

2492 Boisson rafraichissante, iced tea, sans gaz

1795 Boisson rafraichissante, isotone/sport/pétillante...,

2493 Boisson rafraichissante, isotone/sport/ sans gaz...,

1793 Boisson rafraichissante, limonade, pétillante

2494 Boisson rafraichissante, limonade, sans gaz

1794 Boisson rafraichissante, tonic

1853 Eau. aromatisée (sans sirop), sans gaz

1854 Eau. aromatisée (sans sirop), pétillante

13 03 COFFEE, TEA AND HERBAL TEAS

13 03 00 UNCLASSIFIED AND COMBINED COFFEE/TEA DRINKS

2497 Thé, herbes base n.s.

2498 Thé, herbes, base de thé vert

2500 Thé, herbes, base de thé noir

2501 Thé, fruits base n.s.

2502 Thé, fruits, base de thé vert

2503 Thé, fruits, base de thé noir

2504 Thé. autres

- 13 03 01** COFFEE
 - 1800 Café n.s.
 - 1801 Café avec caféine
 - 1802 Café sans caféine
 - 2304 Café, automate, lait n.s.
 - 2305 Café, automate, lait, avec caféine
 - 2306 Café, automate, lait, sans caféine
 - 1811 Café, cappuccino n.s.
 - 2236 Café, cappuccino, sans caféine
 - 2235 Café, cappuccino, avec caféine
- 13 03 02** TEA
 - 1826 Thé n.s.
 - 1828 Thé vert
 - 2496 Thé blanc
 - 1827 Thé noir
- 13 03 03** HERBAL TEA
 - 2312 Tisane, base d'herbes
 - 2499 Tisane, base d'herbes, Rooibos
 - 1837 Tisane, base de fruits
- 13 03 04** CHICORY, SUBSTITUTES
 - 2307 Café. succédané base n.s.
 - 2308 Café. succédané, base de chicorée
 - 2310 Café. succédané, base de graines
- 13 04** WATERS
 - 1848 Eau n.s.
 - 2505 Eau, robinet n.s.
 - 1850 Eau, robinet, non filtrée
 - 2506 Eau, robinet. filtrée (Brita, ...)
 - 1851 Eau, minérale, pétillante
 - 1849 Eau, minérale, sans gaz
 - 1852 Cube de glace
- 14** ALCOHOLIC BEVERAGES
 - 14 00** UNCLASSIFIED, COCKTAILS, PUNCHES
 - 1855 Fruits à l'alcool n.s.
 - 1856 Framboise à l'alcool
 - 1857 Cerise à l'alcool
 - 1998 Punch n.s.

- 1999 Cocktail n.s.
- 2004 Bacardi Breezer
- 2008 Campari orange
- 2005 Eristoff Ice
- 2010 Gin tonic
- 2001 Kir
- 2002 Kir royal
- 1876 Picon bière
- 1904 Bière, Panaché (Bière avec limonade)
- 1905 Bière, Mazout (Bière avec cola)
- 2003 Pina colada
- 2011 Sangria
- 2007 Smirnoff Ice
- 2009 Vodka orange

14 01 WINE, CIDER, FRUIT WINES

- 1858 Vin n.s.
- 1859 Vin, rouge
- 1861 Vin, rose
- 1860 Vin, blanc
- 1862 Vin, de fruits
- 1863 Champagne
- 1864 Vin, mousseux «classique»
- 2233 Vin, mousseux, 5%
- 1901 Cidre

14 02 FORTIFIED WINES (SHERRY,PORTO,VERMOUTH,..

- 1866 Vin de liqueur/vin viné n.s.
- 1869 Vermouth n.s.
- 1877 Ambassadeur
- 1879 Banyuls
- 1880 Byrrh
- 1867 Campari
- 1882 Cinzano
- 1883 Dubonnet
- 1878 Gancia
- 1868 Madeira
- 1884 Marsala
- 1870 Martini
- 1886 Moscatel/Muscatel



- 1885 Muscat (drank)
- 1887 Picon
- 1888 Pimm's (boisson alc.)
- 1875 Pineau des Charentes
- 1872 Porto rouge
- 1873 Porto blanc
- 1889 Rivesalte
- 1874 Sherry
- 1890 St Raphael
- 1891 Suze

- 14 03 BEER
- 2602 Bière, de table, brune
- 2601 Bière, de table, blonde
- 1781 Bière n.s.
- 1899 Bière, light
- 1896 Bière, fruitée
- 1897 Bière, Gueuze
- 1898 Bière, de table n.s.
- 1893 Bière, pils
- 1895 Bière, spéciale n.s.
- 2232 Bière, spéciale, brune/ambrée ,
- 2231 Bière, spéciale, blonde
- 1892 Bière, blanche

- 14 04 SPIRITS, BRANDY
- 1906 Alcool n.s.
- 1909 Aquavit
- 1908 Appelkorn
- 1910 Armagnac
- 1911 Beerenburg
- 1950 Bitter épiced (boisson alc.)
- 1912 Eau-de-vie
- 1913 Calvados
- 1914 Cognac
- 1915 Gin
- 1916 Grappa
- 1917 Jagermeister
- 1918 Jenever
- 1931 Kirsch

- 1923 Rum
- 1925 Slivovitz
- 1926 Tequila
- 1924 Underberg
- 1927 Vieux
- 1928 Whisky
- 1929 Whisky dilué
- 1930 Vodka

14 05 ANISEED DRINKS (PASTIS,..)

- 1932 Apéritif anisé n.s.
- 1934 Apéritif anisé, dilué n.s.
- 1943 Anisette
- 1944 Anisette, diluée
- 1935 Ouzo
- 1936 Ouzo dilué
- 1937 Pastis
- 1938 Pastis, dilué
- 1939 Pernod
- 1940 Pernod, dilué
- 1941 Ricard
- 1942 Ricard, dilué

14 06 LIQUEURS

- 1951 Liqueur n.s.
- 1972 Advocaat
- 1953 Amaretto
- 1954 Apfelnkorn
- 1955 Apricot Brandy
- 1956 Baileys
- 1948 Batida de coco
- 1949 Bénédictine liqueur
- 1958 Blue Curacao
- 1959 Café Oriental
- 1960 Chartreuse
- 1961 Cherry Brandy
- 1962 Cointreau
- 1963 Congo
- 1967 Crème/liqueur de Banane
- 1965 Crème/liqueur de Cacao

- 1968 Crème/liqueur de Café
- 1969 Crème/liqueur de Cassis
- 1964 Crème/liqueur de Menthe
- 1970 Drambruie
- 1971 Curacao orange sec
- 1974 Grand Marnier
- 1976 Kibowi
- 1977 Kontiki
- 1978 Liqueur de citron vert
- 1979 Mandarine Napoleon
- 1981 Marasquin (liqueur)
- 1982 Liqueur de melon
- 1983 Parfait d'amour
- 1947 Passoa
- 1984 Liqueur de pêche
- 1989 Pisang Ambon
- 2509 Poire Williams
- 1990 Liqueur de prune
- 1991 Safari
- 1992 Sambucca
- 1993 Tia Maria
- 1996 Triple sec

- 15 CONDIMENTS, SPICES, SAUCES AND YEAST

- 15 00 UNCLASSIFIED OR COMBINED CONDIMENTS AND SPICES

- 15 01 SAVOURY SAUCES

- 15 01 00 OTHER AND MIXED SAUCES

- 2050 Chutney n.s.
- 2051 Chutney, base de fruits
- 2054 Pesto vert
- 2052 Pickles/Piccalilli
- 2055 Tapenade
- 2012 Sauce n.s.
- 2020 Sauce, archiduc
- 2045 Sauce, béarnaise
- 2034 Sauce, béchamel
- 2021 Sauce, bordelaise
- 2043 Sauce, au beurre

- 2018 Sauce, champignon
- 2019 Sauce, choron
- 2015 Sauce, curry
- 2511 Sauce, curry (crème) (de conserves de poisson)
- 2016 Sauce, jambon-fromage
- 2046 Sauce, hollandaise
- 2026 Sauce, chasseur
- 2013 Sauce, fromage
- 2022 Sauce, coco
- 2017 Sauce, fines herbes
- 2072 Sauce, Madère
- 2023 Sauce, moutarde
- 2510 Sauce, moutarde (crème) (de conserves de poisson)
- 2025 Sauce, poivre
- 2024 Sauce, poivre-crème
- 2044 Sauce, arachides (liquide)
- 2014 Sauce, crème
- 2512 Sauce, crème (de conserves de poisson)
- 2057 Sauce, salsa n.s.
- 2058 Sauce, salsa, fromage
- 2033 Sauce, bacon
- 2582 Sauce, 'ragoût'
- 2028 Sauce, stroganoff
- 2032 Sauce, onion
- 2035 Sauce, velouté
- 2515 Sauce, poisson
- 2038 Sauce, jus de cuisson viande n.s.
- 2039 Sauce, jus de cuisson viande, non-dilué, non-lié
- 2040 Sauce, jus de cuisson viande, non-dilué, lié
- 2041 Sauce, jus de cuisson viande, dilué, non-lié
- 2042 Sauce, jus de cuisson viande, dilué, lié
- 2030 Sauce, vin blanc
- 2036 Sauce, cressonnette
- 2037 Sauce, gibier
- 2060 Sauce, aigre douce, avec morceaux
- 2061 Sauce, aigre douce, sans morceau
- 15 01 01 TOMATO SAUCES
- 2070 Chutney, base de tomates

- 2066 Ketchup n.s.
- 2067 Ketchup, curry
- 2068 Ketchup, tomate
- 2069 Ketchup, hot
- 2071 Pesto rouge
- 2062 Sauce, barbecue
- 2073 Sauce, tomate, pour pâtes n.s.
- 2074 Sauce, tomate, pour pâtes, avec viande
- 2075 Sauce, tomate, pour pâtes, sans viande
- 2031 Sauce, provençale
- 2063 Sauce, salsa, tomate douce
- 2064 Sauce, salsa, tomate forte
- 2065 Sauce, tomate n.s.
- 2237 Sauce, tomate, base de purée de tomate
- 2238 Sauce, tomate, base de tomates pelées
- 2513 Sauce, tomate (de conserves de poissons)
- 2514 Sauce, tomate (de conserves de haricots blancs)
- 15 01 02 DRESSING SAUCES, MAYONNAISES AND SIMILAR
- 2608 Sauce base de mayonnaise, joppie
- 2076 Vinaigrette, sauce salade n.s.
- 2518 Vinaigrette, sauce salade, classique
- 2517 Vinaigrette, sauce salade, base de yaourt
- 2080 Mayonnaise/dressing solide n.s.
- 2519 Mayonnaise/dressing solide, classique
- 2520 Mayonnaise/dressing solide, base de yaourt
- 2083 Sauce base de mayonnaise n.s.
- 2091 Sauce base de mayonnaise, aioli
- 2282 Sauce base de mayonnaise, américaine
- 2092 Sauce base de mayonnaise, andalouse
- 2089 Sauce base de mayonnaise, banzai
- 2093 Sauce base de mayonnaise, béarnaise
- 2086 Sauce base de mayonnaise, cocktail
- 2087 Sauce base de mayonnaise, curry
- 2088 Sauce base de mayonnaise, à l'ail
- 2521 Sauce base de mayonnaise, pour moules
- 2094 Sauce base de mayonnaise, pita
- 2085 Sauce base de mayonnaise, pustza
- 2090 Sauce base de mayonnaise, samourai

- 2084 Sauce base de mayonnaise, tartare
- 2078 Vinaigrette, huile/vinaigre
- 15 01 03 MAYONNAISE BASED SPREADS
- 15 02 YEAST
- 2099 Levure n.s.
- 2100 Levure, fraîche
- 2101 Levure, sèche
- 15 03 SPICES, HERBS AND FLAVOURINGS
- 2103 Basilic
- 2105 Ciboulette
- 2107 Gingembre
- 2108 Cerfeuil
- 2110 Persil
- 15 04 CONDIMENTS
- 2120 Bouillon n.s. (cube/poudre)
- 2528 Bouillon, viande (cube/poudre)
- 2527 Bouillon, poisson (cube/poudre)
- 2526 Bouillon, herbes (cube/poudre)
- 2525 Bouillon, poule (cube/poudre)
- 2524 Bouillon, légumes (cube/poudre)
- 2324 Soupe en poudre, tomates/legumes
- 2323 Soupe en poudre, tomates
- 2322 Soupe en poudre, poireaux
- 2321 Soupe en poudre, champignon
- 2320 Soupe en poudre, poulet
- 2319 Soupe en poudre, cerfeuil
- 2318 Soupe en poudre, légumes
- 2317 Soupe en poudre, pois
- 2316 Soupe en poudre, asperge
- 2315 Soupe en poudre n.s.
- 2102 Levure, extraits
- 2112 Harissa
- 2113 Sambal
- 2114 Moutarde
- 2116 Sel
- 2117 Sel, iodé
- 2119 Vinaigre

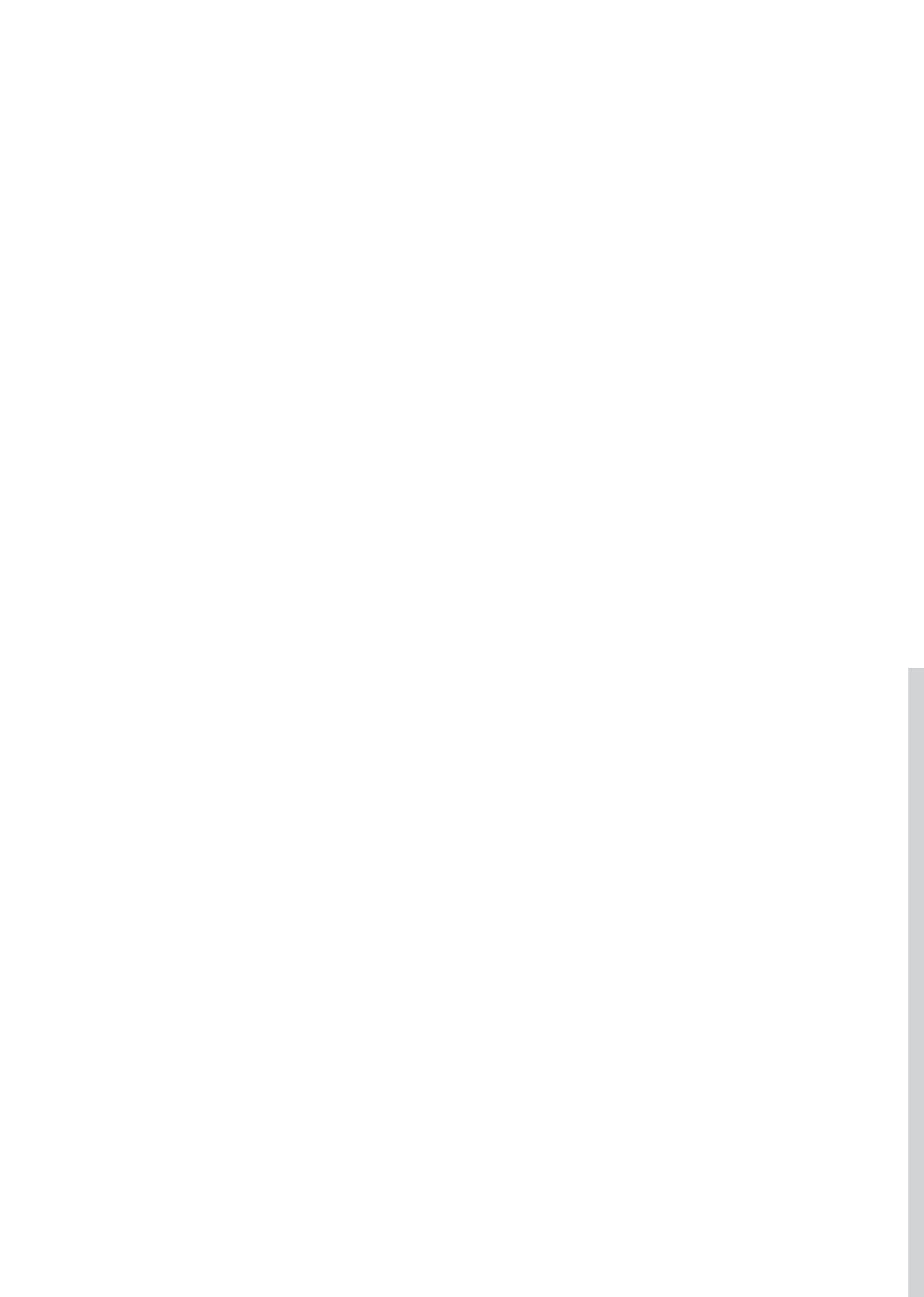
- 2121 Fond (pour sauce/soupe) n.s.
 - 2122 Fond, gibier
 - 2123 Fond, volaille
 - 2124 Fond, veau
 - 2125 Fond, homard
 - 2126 Fond, agneau
 - 2127 Fond, boeuf
 - 2128 Fond, poisson
 - 2182 Miso
 - 2047 Sauce, soja n.s.
 - 2048 Sauce, soja, salée
 - 2049 Sauce, soja, sucrée
 - 2053 Sauce, Worcester
 - 2056 Sauce, huitre
 - 2059 Sauce, loempia
 - 2516 Sauce, wok
- 16 SOUPS AND STOCKS
- 16 00 UNCLASSIFIED OR COMBINED SOUPS AND STOCKS
- 16 01 SOUPS
- 16 02 STOCKS
- 2226 Jus de cuisson de legumes
 - 2155 Bouillon n.s. (liquide)
 - 2156 Bouillon, poisson (liquide)
 - 2157 Bouillon, légumes (liquide)
 - 2158 Bouillon, viande (liquide)
 - 2159 Bouillon, poule (liquide)
- 17 MISCELLANEOUS
- 17 00 UNCLASSIFIED OR COMBINED MISCELLANEOUS FOODS
- 2115 Gélatine
- 17 01 VEGETARIAN PRODUCTS/DISHES
- 2160 Falafel
 - 2161 Croquette, légumes
 - 2174 Hummus

- 17 02 DIETETIC PRODUCTS
 - 17 02 00 UNCLASSIFIED AND COMBINED DIETETIC PRODUCTS
 - 17 02 01 ARTIFICIAL SWEETENERS
 - 2195 Edulcorant, artificiel
 - 2196 Sucre avec édulcorant, blanc
 - 2197 Sucre avec édulcorant, brun
 - 17 02 02 MEAL SUBSTITUTES
 - 2457 Barre, protéinée
 - 2188 Substitut de repas n.s.
 - 2189 Substitut de repas, poudre
 - 2190 Substitut de repas, potage
 - 2191 Substitut de repas, milkshake
 - 2192 Substitut de repas, pudding
 - 2193 Substitut de repas, muesli
 - 2194 Substitut de repas, barre
 - 18 SAVOURY SNACKS
 - 18 00 UNCLASSIFIED OR COMBINED SNACKS
 - 18 01 SAVOURY SNACKS, BISCUITS AND CRISPS
 - 697 Chips n.s.
 - 698 Chips, ordinaire (pdt)
 - 701 Chips, mais/tortilla
 - 694 Chips et apparentés n.s.
 - 695 Chips et apparentés, base «maïs»
 - 696 Chips et apparentés, base «pomme de terre»
 - 714 Chips, kroepoek
 - 715 Biscuits salés, mix japonais, rice crackers
 - 716 Biscuits salés, mix japonais, avec arachides
 - 717 Biscuits salés n.s.
 - 720 Biscuits salés, pâte feuilletée
 - 721 Biscuits salés, cracker n.s.
 - 722 Biscuits salés, cracker, sans fromage
 - 723 Biscuits salés, cracker, avec fromage
 - 2423 Biscuits salés, fourrés
 - 727 Biscuits salés, sticks/pretzels
 - 729 Popcorn n.s.
 - 731 Popcorn, salé
 - 732 Croûtons

- 2425 Croûtons pour la soupe «Backerbsen»
- 728 Bâtonnets type Grissini

18 02 SAVOURY FILLED BUNS, CROISSANTS

- 2413 Cracotte, cracker, fourré, salé
- 2199 Snack à frire, crêpe, salée, fourrée
- 2201 Bouchée apéritif n.s.
- 2202 Bouchée apéritif, mini-tartelette
- 2203 Bouchée apéritif, mini-bouchée
- 2204 Bouchée apéritif, pâte feuilletée
- 2207 Snack à frire, croquette, crevettes
- 2208 Snack à frire, croquette, fromage
- 2209 Snack à frire, croquette, viande
- 2210 Snack à frire, loempia
- 2211 Pizza-baguette
- 2212 Feuilleté à la saucisse
- 2215 Feuilleté avec fromage/jambon
- 2216 Feuilleté avec fromage seulement



© Institut Scientifique de Santé Publique
DIRECTION OPÉRATIONNELLE
SANTÉ PUBLIQUE ET SURVEILLANCE
rue Juliette Wytsman 14
1050 Bruxelles | Belgique
www.wiv-isp.be

Editeur responsable: Dr Johan Peeters
Numéro de dépôt: D/2016/2505/26