

# **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 .....	5
1. Introduction .....	7
2. Instruments .....	9
2.1. Questions .....	9
2.1.1. Fréquence de consommation alimentaire .....	9
2.1.2. Rappels de consommation alimentaire de 24 heures .....	9
2.2. Indicateurs .....	10
2.2.1. Fréquence de consommation alimentaire .....	10
2.2.2. Rappels de consommation alimentaire de 24 heures .....	11
3. Résultats .....	13
3.1. Fréquence de consommation alimentaire .....	13
3.1.1. Lait .....	13
3.1.2. Lait aromatisé .....	13
3.1.3. Yaourt et fromage frais .....	14
3.1.4. Boissons à base de soja .....	14
3.1.5. Fromage .....	15
3.2. Consommation habituelle et recommandations alimentaires .....	15
3.2.1. Produits laitiers (hormis les fromages) et produits à base de soja .....	15
3.2.2. Produits laitiers (hormis les fromages) .....	16
3.2.3. Produits à base de soja .....	16
3.2.4. Fromage .....	17
4. Discussion .....	19
5. Tableaux .....	21
6. Bibliographie .....	41



## 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 biologique<sup>1</sup>. 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).

<sup>1</sup> 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 GloboDiet<sup>2</sup>.

## 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 :

<b>FFQ_milk1</b>	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de lait.
<b>FFQ_fmilk1</b>	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de lait aromatisé.
<b>FFQ_rmilk1</b>	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de lait cru de la ferme.
<b>FFQ_yog1</b>	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de yaourt et fromage frais.
<b>FFQ_pud1</b>	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de pudding.
<b>FFQ_soja1</b>	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de boissons à base de soja.
<b>FFQ_pro1</b>	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de boissons à base de probiotiques.
<b>FFQ_chees1</b>	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de fromage.
<b>FFQ_richees1</b>	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de fromage industriel à base de lait cru.
<b>FFQ_rfchees1</b>	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

<sup>2</sup> 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<sup>3</sup>, 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<sup>®</sup>. 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<sup>®</sup> 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.

<sup>3</sup> Se référer à la « Introduction générale et méthodologie » de l'enquête pour davantage d'informations concernant le fonctionnement du logiciel SPADE<sup>®</sup>.

**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 participants<sup>4</sup> 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.

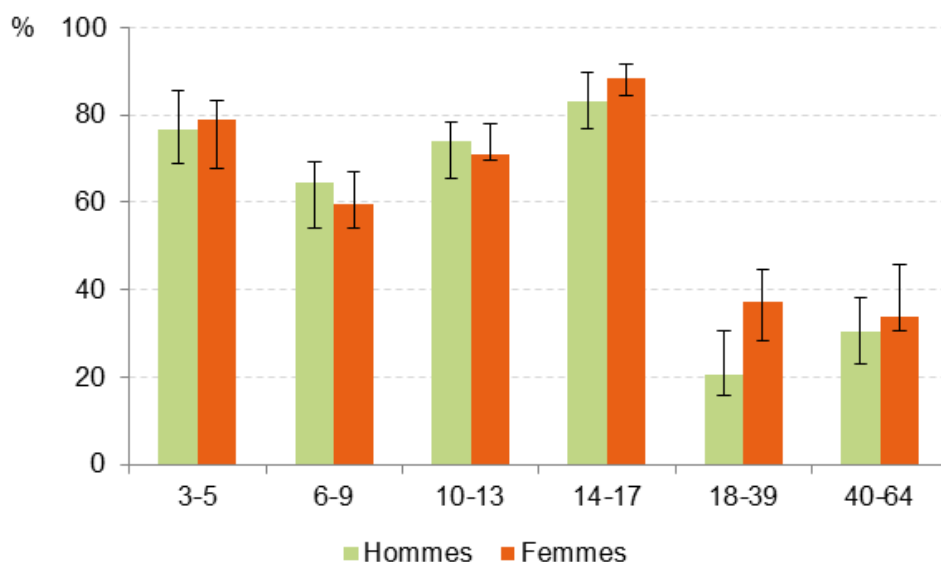
<sup>4</sup> Parmi les 3108 personnes pour lesquelles l'information concernant la fréquence de consommation de fromage était disponible.

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)<sup>5</sup>.

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.

<sup>5</sup> 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

<b>Tableau 1</b>	Recommandations concernant la consommation de produits laitiers et de produits à base de soja enrichis au calcium, Vigez, 2012 .....	8
<b>Tableau 2</b>	Aperçu des aliments pris en compte dans les analyses, sur base des groupes et numéros d'aliments du logiciel GloboDiet® .....	12
<b>Tableau 3</b>	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de lait, Belgique, 2014 .....	23
<b>Tableau 4</b>	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de lait aromatisé, Belgique, 2014 .....	24
<b>Tableau 5</b>	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de lait cru, Belgique.....	25
<b>Tableau 6</b>	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de yaourt et de fromage frais, Belgique .....	26
<b>Tableau 7</b>	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de pudding, Belgique, 2014 .....	27
<b>Tableau 8</b>	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de boissons à base de soja, Belgique, 2014 .....	28
<b>Tableau 9</b>	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de boissons à base de probiotiques, Belgique, 2014 .....	29
<b>Tableau 10</b>	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de fromage (à l'exception du fromage frais), Belgique.....	30
<b>Tableau 11</b>	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de fromage industriel à base de lait cru, Belgique, 2014.....	31
<b>Tableau 12</b>	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 .....	32
<b>Tableau 13</b>	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.....	33
<b>Tableau 14</b>	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 .....	34
<b>Tableau 15</b>	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 ..	35
<b>Tableau 16</b>	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 .....	36
<b>Tableau 17</b>	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.....	37
<b>Tableau 18</b>	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.....	38

<b>Tableau 19</b>   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 .....	39
<b>Tableau 20</b>   Consommation habituelle de fromage (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), Belgique. ....	40

**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
<b>TOTAL</b>		<b>19,3</b>	<b>16,2</b>	<b>9,5</b>	<b>13,5</b>	<b>4,9</b>	<b>36,7</b>	<b>3077</b>

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
<b>TOTAL</b>		<b>48,0</b>	<b>27,3</b>	<b>8,7</b>	<b>7,3</b>	<b>1,6</b>	<b>7,1</b>	<b>3063</b>

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
<b>TOTAL</b>		<b>87,2</b>	<b>9,5</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>0,1</b>	<b>1,5</b>	<b>3063</b>
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
<b>TOTAL</b>		<b>15,4</b>	<b>24,7</b>	<b>14,3</b>	<b>21,1</b>	<b>5,9</b>	<b>18,6</b>	<b>3074</b>
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
<b>TOTAL</b>		<b>36,1</b>	<b>46,1</b>	<b>9,5</b>	<b>5,7</b>	<b>0,7</b>	<b>1,9</b>	<b>3062</b>

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
<b>TOTAL</b>		<b>78,3</b>	<b>13,0</b>	<b>2,2</b>	<b>2,6</b>	<b>0,6</b>	<b>3,3</b>	<b>3066</b>

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
<b>TOTAL</b>		<b>73,2</b>	<b>17,6</b>	<b>2,0</b>	<b>3,0</b>	<b>0,7</b>	<b>3,6</b>	<b>3071</b>

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
<b>TOTAL</b>		<b>7,1</b>	<b>14,9</b>	<b>16,2</b>	<b>31,4</b>	<b>9,3</b>	<b>21,2</b>	<b>3071</b>
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
<b>TOTAL</b>		<b>30,9</b>	<b>44,3</b>	<b>12,8</b>	<b>8,9</b>	<b>1,0</b>	<b>2,1</b>	<b>3050</b>

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
<b>TOTAL</b>		<b>81,4</b>	<b>14,9</b>	<b>2,1</b>	<b>1,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,5</b>	<b>2967</b>

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
<b>TOTAL</b>		<b>160</b>	<b>(149-163)</b>	<b>17</b>	<b>136</b>	<b>386</b>	<b>450</b>	<b>98</b>	<b>2695</b>	<b>3146</b>
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
<b>TOTAL</b>		<b>147</b>	<b>(140-154)</b>	<b>13</b>	<b>122</b>	<b>366</b>	<b>432</b>	<b>2643</b>	<b>3146</b>
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
<b>TOTAL</b>		<b>10</b>	<b>(8-12)</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>69</b>	<b>134</b>	<b>180</b>	<b>3066</b>
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
<b>TOTAL</b>		<b>30</b>	<b>(28-31)</b>	<b>5</b>	<b>27</b>	<b>64</b>	<b>74</b>	<b>41</b>	<b>2364</b>	<b>3120</b>
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

- (1) 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/>
- (2) Vanhauwaert E. De actieve voedingsdriehoek. Leuven: Uitgeverij Acco; 2012.
- (3) Hoge Gezondheidsraad. Voedingsaanbevelingen voor België. Herziening 2009, nr. 8309. Brussel: Hoge Gezondheidsraad; 2009.
- (4) 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.
- (5) 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.
- (6) 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.
- (7) Coudray B. The contribution of dairy products to micronutrient intakes in France. *Journal of the American College of Nutrition* 2011;30(sup5):410S-4S.
- (8) 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.
- (9) 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.
- (10) National Institute for Public Health and the Environment. Dutch National Food consumption Survey 2007-2010. 2011.
- (11) 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>
- (12) Moreno LA, Bel-Serrat S, Santaliesra-Pasias A, Bueno G. Dairy products, yogurt consumption, and cardiometabolic risk in children and adolescents. *Nutrition Reviews* 2015;73(suppl 1):8-14.
- (13) 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.
- (14) 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.
- (15) 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>
- (16) 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](http://www.css-hgr.be)