

# 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 .....	5
1. Introduction .....	6
2. Instruments .....	8
2.1. Questions .....	8
2.1.1. Fréquence de consommation alimentaire .....	8
2.1.2. Rappels de consommation alimentaire de 24 heures .....	8
2.2. Indicateurs .....	9
2.2.1. Fréquence de consommation alimentaire .....	9
2.2.2. Rappels de consommation alimentaire de 24 heures .....	9
3. Résultats .....	11
3.1. Fréquence de consommation alimentaire .....	11
3.1.1. Margarine pour cuisiner .....	11
3.1.2. Beurre ou saindoux pour cuisiner .....	11
3.1.3. Huile pour cuisiner .....	12
3.2. Consommation habituelle .....	12
3.3. Recommandations alimentaires .....	13
4. Discussion .....	14
5. Tableaux .....	17
6. Bibliographie .....	23



## 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. A 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.

<b>FFQ03</b>	<b>Combien de fois consommez-vous les matières grasses suivantes pour cuisiner ? Réfléchissez à votre consommation moyenne au cours des 12 derniers mois.</b>
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<sup>®1</sup>.

<sup>1</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<sup>®</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 :

- 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<sup>2</sup> 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.

<sup>2</sup> 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 est significativement plus nombreuse (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)<sup>3</sup>.

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 belge<sup>4</sup>. 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'âge<sup>5</sup>. 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 inférieure<sup>6</sup>.

<sup>3</sup> Cf. Chapitre sur les apports en lipides et en vitamines D.

<sup>4</sup> Cf. Chapitre sur les apports en lipides.

<sup>5</sup> 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.

<sup>6</sup> 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). Vigez<sup>7</sup>, 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 rappel<sup>8</sup> ;
- 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.

<sup>7</sup> Vlaams instituut voor gezondheidspromotie en ziektepreventie, <http://www.vigez.be/home>

<sup>8</sup> 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

<b>Tableau 1</b>	Recommandations concernant la consommation de matières grasses à tartiner et à cuisiner, Vigez, 2012 .....	4
<b>Tableau 2</b>	Aperçu des aliments pris en compte dans les analyses, sur base des groupes et numéros d'aliments du logiciel GloboDiet® .....	8
<b>Tableau 3</b>	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de margarine ou minarine (pour cuisiner), Belgique, 2014 .....	16
<b>Tableau 4</b>	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de beurre ou saindoux (pour cuisiner), Belgique, 2014.....	17
<b>Tableau 5</b>	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation d'huile (pour cuisiner), Belgique, 2014 .....	18
<b>Tableau 6</b>	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.....	19
<b>Tableau 7</b>	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 .....	20

**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
<b>TOTAL</b>		<b>30,3</b>	<b>11,7</b>	<b>5,6</b>	<b>15,3</b>	<b>5,8</b>	<b>31,4</b>	<b>3053</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 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
<b>TOTAL</b>		<b>30,4</b>	<b>21,7</b>	<b>10,3</b>	<b>14,9</b>	<b>5,0</b>	<b>17,7</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 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
<b>TOTAL</b>		<b>6,4</b>	<b>11,9</b>	<b>10,6</b>	<b>28,5</b>	<b>11,3</b>	<b>31,3</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 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
<b>TOTAL</b>		<b>18</b>	<b>(17-19)</b>	<b>5</b>	<b>16</b>	<b>41</b>	<b>48</b>	<b>100</b>	<b>3075</b>	<b>3146</b>
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.