

LES FRUITS

AUTEUR
Cloë OST

Remerciements

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

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

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

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

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

À Koenraad Cuypers pour la coordination du projet.

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

Ost C. Les fruits. Dans : Bel S, Tafforeau J (éd.). Enquête de consommation alimentaire 2014-2015. Rapport 4. WIV-ISP, Bruxelles, 2016.

TABLE DES MATIÈRES

Résumé	5
1. Introduction	6
2. Instruments	7
2.1. Questions	7
2.1.1. Fréquence de consommation alimentaire	7
2.1.2. Rappels de consommation alimentaire de 24 heures	7
2.2. Indicateurs	8
2.2.1. Fréquence de consommation alimentaire	8
2.2.2. Rappels de consommation alimentaire de 24 heures	8
3. Résultats	10
3.1. Fréquence de consommation alimentaire	10
3.1.1. Fruits frais	10
3.1.2. Fruits en conserve ou surgelés	10
3.1.3. Fruits secs ou fruits confits	11
3.1.4. Jus de fruits ou de légumes	11
3.2. Consommation habituelle et recommandations alimentaires	12
3.2.1. Fruits (sans jus de fruits et olives)	12
3.2.2. Fruits, jus de fruits et olives	12
3.2.3. Recommandations alimentaires	13
4. Discussion	15
5. Tableaux	17
6. Bibliographie	26

RÉSUMÉ

Les fruits constituent une source importante de glucides, de vitamines, de minéraux, de fibres alimentaires, d'eau et d'antioxydants. Les fruits sont également riches en potassium, vitamine C, bêta-carotène et vitamine B6. Dans le cadre de la pyramide alimentaire, il est par conséquent recommandé de consommer quotidiennement 250 g de fruits (soit environ deux fruits), même si la composition et le contenu en nutriments varie suivant le type de fruit.

En Belgique, en 2014, 48 % de la population (de 3 à 64 ans) consomme des fruits frais chaque jour. 48 % de la population mange des fruits en conserve ou surgelés (seulement 1 % en consomme cependant tous les jours). 58 % des Belges mangent de temps en temps des fruits secs. Enfin, 17 % de la population boit du jus de fruits ou de légumes chaque jour, tandis que 44 % indique ne jamais en boire.

Ce chapitre l'analyse porte en premier lieu, sur la consommation de fruits (frais, secs, en compote) sans tenir compte des jus de fruits et des olives. Une seconde analyse porte ensuite sur la consommation de fruits au sens large, c'est-à-dire en incluant aussi dans ce groupe les jus de fruits et les olives.

En Belgique, en 2014, la consommation habituelle de fruits est de 110 g par jour au sein de la population âgée de 3 à 64 ans. Seule une minorité (9 %) de la population consomme les quantités de fruits recommandées, à savoir 250 g par jour pour les adultes. Lorsque les jus et les olives sont pris en compte, la consommation habituelle de fruits s'élève alors à 179 g par jour ; dans ce cas, 24 % de la population se conforme aux recommandations en vigueur à ce sujet.

Les personnes souffrant d'obésité consomment moins de fruits, de jus de fruits et d'olives (143 g par jour) que celles ayant un statut pondéral normal (185 g par jour). La proportion de personnes respectant les quantités journalières de fruits recommandées est donc inférieure parmi les personnes obèses que parmi celles ayant un statut pondéral normal (13 % versus 25 %).

La consommation habituelle de fruits, de jus de fruits et d'olives a tendance à augmenter avec le niveau d'éducation : celle-ci passe ainsi de 139 g par jour chez les personnes ayant un niveau d'éducation relativement faible à 214 g par jour chez les personnes détenant le niveau d'éducation le plus élevé. En parallèle, la proportion de personnes ayant une consommation suffisante de fruits (sur base des recommandations), passe de 14 % chez les personnes ayant un niveau d'éducation relativement faible à 34 % chez les personnes ayant le niveau d'éducation le plus élevé.

Les personnes résidant en Flandre consomment davantage de fruits, de jus de fruits et d'olives (189 g par jour) que les personnes résidant en Wallonie (149 g par jour). Le pourcentage de personnes rencontrant les recommandations à ce sujet est donc plus élevé en Flandre (26 %) qu'en Wallonie (17 %).

Enfin, en 2014, la consommation habituelle de fruits, de jus de fruits et d'olives est similaire (au sein de la population âgée de 15 à 64 ans) à celle qui était observée en 2004. En corollaire, le pourcentage de personnes se conformant aux recommandations dans ce domaine est similaire en 2004 et 2014.

1. INTRODUCTION

Tout comme les légumes, les fruits constituent une source importante de glucides, de vitamines, de fibres alimentaires, d'eau et d'antioxydants (1;2). Les fruits diffèrent néanmoins des légumes car ils contiennent des glucides simples. En outre, en comparaison aux légumes, les fruits contiennent différents types de nutriments, en différentes quantités : ceux-ci sont ainsi riches en potassium, vitamine C, bêta-carotène et vitamine B6. Ces différences montrent l'importance de manger des fruits et des légumes tous les jours (1). Il importe, en outre, de varier le type et la couleur des fruits consommés, ceci afin d'absorber une diversité de minéraux, de vitamines et d'antioxydants (1;2).

Dans le cadre de la pyramide alimentaire, il est recommandé de manger 250 à 375 g de fruits par jour, en fonction de l'âge (Tableau 1). Il s'agit de privilégier les fruits frais aux fruits en boîte ou aux fruits secs (1).

Tableau 1 | Recommandations concernant la consommation de fruits, Vigez, Belgique, 2012

Groupes d'âge	Quantités de fruits recommandées (par jour)
3 – 5 ans	100-200 g (1 à 2 fruits)
6 - 11 ans	250 g (2 fruits)
12 -18 ans	375 g (3 fruits)
Adultes (19 – 59 ans)	250 g (2 fruits)
60 ans et +	250-375 g (2 à 3 fruits)

Source : pyramide alimentaire, Vigez, 2012 (1)

Les critères définissant quels produits peuvent être considérés comme des fruits se basent sur les recommandations du Conseil Supérieur de la Santé relatives à la densité en fibres alimentaires (au moins 15 g de fibres par 1000 kcal - Recommandation nutritionnelle pour la Belgique 1996) (1;3). Ainsi la confiture par exemple, n'est pas considérée comme faisant partie du groupe des fruits mais bien de celui des occasionnels. La confiture contient en effet peu de fibres alimentaires, de minéraux et de vitamines en comparaison aux fruits. A titre d'alternatives, les fruits frais peuvent également être utilisés comme garnitures sur le pain (1).

Les noix ne sont pas non plus classées dans le groupe des fruits. Celles-ci contiennent en effet beaucoup de protéines (8-21 g de protéines /100 g) et présentent un apport énergétique important en raison de leur teneur en lipides (33-76 g de graisses /100 g) relativement élevée. Les noix constituant une source de protéines et de fer, celles-ci font partie des produits de substitution de la viande : afin de constituer un substitut complet, elles doivent cependant être accompagnées d'autres produits de substitution tels que les légumineuses, le lait ou les œufs (1). Les noix et les graines ont été étudiées en détail dans le chapitre concernant la consommation de viande, de poisson, d'œufs et de produits de substitution.

Les fruits secs sont, quant à eux, considérés comme appartenant au groupe des fruits. Suite au processus de séchage, les fruits secs présentent cependant un apport énergétique relativement élevé, c'est pourquoi il est recommandé d'en limiter la consommation à 25 g par jour (1).

Enfin, même si les jus font partie du groupe des fruits, il s'agit de privilégier la consommation de fruits frais. Un verre de jus de fruits contient en effet le jus d'environ deux fruits frais, ce qui en fait un produit énergétique. Le jus possède, en outre, une teneur inférieure en vitamines et fibres, en comparaison aux fruits frais (1).

2. INSTRUMENTS

2.1. QUESTIONS

2.1.1. Fréquence de consommation alimentaire

Les questions concernant la fréquence de consommation des fruits faisaient partie du questionnaire papier de fréquence de consommation alimentaire (« Food frequency questionnaire », FFQ). Ce questionnaire a été remis au participant lors de la première visite de l'enquêteur en lui demandant de le remettre complété à l'enquêteur lors de la seconde interview. Pour les enfants (de 3 à 9 ans), ce questionnaire a été rempli par un parent ou un responsable.

FFQ01 A quelle fréquence consommez-vous les produits ci-dessous ? Réfléchissez à votre consommation moyenne au cours des 12 derniers mois.

FFQ0103	Jus de fruits, de légumes
FFQ0129	Fruits frais
FFQ0130	Fruits en conserve, surgelés, coupelle en plastique
FFQ0131	Fruits secs (raisins, abricots, figues) et fruits confits

A cette série de questions, le participant pouvait choisir une réponse parmi la liste de fréquences suivante :

- (1) Jamais ;
- (2) Moins d'1 fois par mois ;
- (3) 1 à 3 fois par mois ;
- (4) 1 fois par semaine ;
- (5) 2 à 4 fois par semaine ;
- (6) 5 à 6 fois par semaine ;
- (7) 1 fois par jour ;
- (8) 2 à 3 fois par jour ;
- (9) Plus de 3 fois par jour.

2.1.2. Rappels de consommation alimentaire de 24 heures

Deux rappels de consommation alimentaire de 24 heures non-consécutifs ont été réalisés auprès de chaque participant par des enquêteurs ayant reçu une formation spécifique. A deux reprises, les personnes interrogées ont donc été invitées à indiquer tout ce qu'elles avaient mangé et bu les 24 heures précédant le jour de l'interview, en passant en revue les différents repas (petit-déjeuner, dix-heures, etc.). Il leur a également été demandé de rapporter en détail en quelles quantités ces aliments/boissons avaient été consommés. Cette procédure de collecte des données a été réalisée de manière standardisée au moyen du logiciel GloboDiet^{®1}.

¹ Se référer à la Section « Introduction générale et méthodologie » de l'enquête pour davantage d'informations sur le rappel de consommation alimentaire et le logiciel GloboDiet[®].

2.2. INDICATEURS

2.2.1. Fréquence de consommation alimentaire

Sur base du questionnaire de fréquence de consommation alimentaire, les indicateurs suivants ont été créés :

FFQ_juic1	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de jus de fruits ou de légumes.
FFQ_ffruit1	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de fruits frais.
FFQ_pfruit1	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de fruits surgelés, en conserve ou en coupelle en plastique.
FFQ_dfruit1	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de fruits secs ou de fruits confits.

Ces différents indicateurs incluent six catégories de fréquence :

- (1) Jamais ;
- (2) Moins d'1 fois par semaine ;
- (3) 1 fois par semaine ;
- (4) 2 à 4 fois par semaine ;
- (5) 5 à 6 fois par semaine ;
- (6) Une fois par jour ou plus.

L'indicateur FFQ_pfruit1 n'a pas été comparé entre années d'enquête (2004 versus 2014) car la question se référant à cet indicateur n'avait pas été posée en 2004.

2.2.2. Rappels de consommation alimentaire de 24 heures

La consommation habituelle de fruits a été estimée à l'aide du logiciel standardisé SPADE², sur base des données collectées lors des deux rappels de consommation alimentaire de 24 heures non-consécutifs (4;5). Deux séries d'analyses ont été réalisées à ce sujet :

- la première portait sur la consommation de fruits, en incluant ici les fruits frais, les compotes de fruits, les fruits secs, les fruits en conserves ou surgelés ;
- la seconde série considérait, quant à elle, la consommation de fruits au sens large, c'est-à-dire en considérant également la consommation de jus de fruits et d'olives (Tableau 2).

² Se référer à la Section « Introduction générale et méthodologie » de l'enquête pour davantage d'informations concernant le fonctionnement du logiciel SPADE®.

Tableau 2 | Aperçu des aliments pris en compte dans les analyses, sur base des groupes et numéro d'identification des aliments du logiciel GloboDiet®

Analyses	Années	Groupes	Numéros	Description
Fruits	2014	04_01	Tous	Fruits frais, secs, compotes et mélanges
	2004	04_01	Tous	Fruits frais et fruits secs
		04_03	249-253; 255-257	Mélanges de fruits
Fruits, jus de fruits et olives	2014	04_01	Tous	Fruits frais, secs, compotes et mélanges
		04_04	Tous	Olives
		13_01	2277, 1734, 2278, 2490	Jus de fruits
	2004	04_01	Tous	Fruits frais et fruits secs
		04_03	249-253; 255-257	Mélanges de fruits
		04_04	Tous	Olives
		13_01	2277, 1734, 2278, 2490	Jus de fruits

Ces deux séries d'analyses ont été réalisées au moyen du modèle de consommation épisodique du logiciel SPADE®, les fruits n'étant pas consommés quotidiennement par l'ensemble de l'échantillon. En outre, la proportion de l'échantillon ne consommant jamais de fruits étant très faible (< 2 %), cette information n'a pas été prise en compte dans l'étape de modélisation de la consommation habituelle (4;5).

3. RÉSULTATS

3.1. FRÉQUENCE DE CONSOMMATION ALIMENTAIRE³

3.1.1. Fruits frais

En Belgique, en 2014 :

- 47,6 % de la population (de 3 à 64 ans) mange des fruits frais chaque jour
- 10,3 % en mange cinq à six fois par semaine
- 42,1 % de la population consomme des fruits frais moins de cinq fois par semaine : 30,8 % en mange entre une et quatre fois par semaine, 9,7 % en mange moins d'une fois par semaine
- 1,6 % n'en consomme jamais.

Les femmes sont significativement plus nombreuses (54,5 %) que les hommes (40,3 %) à consommer quotidiennement des fruits frais. Ce pourcentage varie aussi en fonction de l'âge, selon une courbe « en U » :

- le taux est le plus élevé (70,7 %) chez les enfants âgés de 3 à 5 ans ;
- il diminue ensuite chez les enfants âgés de 6 à 9 ans (61,8 %) et les adolescents âgés de 10 à 13 ans (44,1 %) ;
- il atteint un minimum chez les adolescents âgés de 14 à 17 ans (28,9 %) ;
- il augmente finalement à nouveau chez les adultes âgés de 18 à 39 ans (37,5 %) et ceux âgés de 40 à 64 ans (55,1 %).

Les personnes souffrant d'obésité sont significativement moins nombreuses (41,4 %) que les personnes ayant un IMC normal (48,3 %) ou étant en situation de surpoids (50,8 %) à manger des fruits frais chaque jour.

Le pourcentage de personnes consommant des fruits frais tous les jours est significativement plus élevé chez les personnes détenant un diplôme de l'enseignement supérieur de type long (52,9 %) ou court (52,1 %) que chez celles n'ayant pas de diplôme ou ayant un diplôme de primaire ou de secondaire (41,4 %).

La consommation quotidienne de fruits frais est plus fréquente en Flandre (50,7 %) qu'en Wallonie (40,9 %). Enfin, en 2014, le pourcentage de personnes (de 15 à 64 ans) mangeant chaque jour des fruits frais est similaire à celui observé lors de l'enquête de consommation alimentaire de 2004.

3.1.2. Fruits en conserve ou surgelés

En Belgique, en 2014, 47,9% de la population (de 3 à 64 ans) mange des fruits en conserve ou surgelés (on a calculé ce pourcentage en vérifiant le nombre de personnes qui n'ont pas déclaré qu'elles n'avaient jamais consommé de tels fruits). Ce type de fruits n'est pas consommé fréquemment ; en effet, la majeure partie des personnes qui en consomment le font moins d'une fois par semaine.

Davantage de femmes (50,8 %) que d'hommes (44,9 %) consomment des fruits en conserve ou surgelés, cette différence étant significative après standardisation pour l'âge. Ce pourcentage augmente par ailleurs avec l'âge : celui-ci passe de 32,9 % chez les enfants âgés de 3 à 5 ans à 51,9 % chez les adultes âgés de 40 à 64 ans.

La proportion de personnes qui consomment de temps en temps des fruits en conserve ou surgelés ne varie pas significativement en fonction de l'IMC, du niveau d'éducation ou du lieu de résidence. Enfin, la fréquence de consommation de fruits en conserve ou surgelés n'avait pas été abordée lors de la précédente enquête de consommation alimentaire menée en 2004 ; cet indicateur n'a donc pas pu être comparé entre 2004 et 2014.

³ Tous les tests de significativité ont été réalisés après standardisation pour l'âge et le sexe.

3.1.3. Fruits secs ou fruits confits

En Belgique, en 2014, 42,2 % de la population (de 3 à 64 ans) ne mange jamais de fruits secs ou de fruits confits, 41,5 % en consomme moins d'une fois par semaine et 16,3 % en mange plus d'une fois par semaine.

Le pourcentage de consommateurs de fruits secs ou de fruits confits (c'est-à-dire de personnes n'ayant pas indiqué ne jamais consommer de fruits secs ou de fruits confits) est le plus élevé parmi les adultes : 57,1 % chez les adultes âgés de 18 à 39 ans et 65,1 % chez les adultes âgés de 40 à 64 ans. A l'inverse, ce pourcentage est le plus faible parmi les adolescents : 44,6 % des adolescents âgés de 10 à 13 ans et 42,7 % des adolescents âgés de 14 à 17 ans.

La consommation de fruits secs ou de fruits confits est davantage rencontrée parmi les personnes ayant un niveau d'éducation relativement élevé : ainsi, les personnes diplômées de l'enseignement supérieur de type long ou court sont significativement plus nombreuses (67,7 % et 64,4 %) que les personnes ayant un niveau d'éducation plus faible (47,1 %) à indiquer qu'il leur arrive de consommer des fruits secs ou des fruits confits (quelle que soit la fréquence).

Le pourcentage de consommateurs de fruits secs ou de fruits confits ne varie, par contre, pas significativement en fonction du sexe, de l'IMC ou de la région de résidence. Enfin, une augmentation significative de la consommation de fruits secs ou de fruits confits a été observée au sein de la population (de 15 à 64 ans) entre 2004 et 2014 : en effet, alors que le pourcentage de consommateurs était de 42,8 % en 2004, celui-ci est de 60,4 % en 2014.

3.1.4. Jus de fruits ou de légumes

En Belgique, en 2014 :

- 16,8 % de la population (de 3 à 64 ans) consomme quotidiennement du jus de fruits ou de légumes
- 18,4 % en boit entre une à six fois par semaine
- 21,2 % en consomme moins d'une fois par semaine
- 43,6 % indiquent ne jamais boire de jus de fruits ou de jus de légumes.

La fréquence de consommation de jus de fruits ou de légumes s'avère relativement similaire parmi les hommes et les femmes. Les enfants sont les moins nombreux à consommer quotidiennement du jus de fruits ou de légumes : 5,4 % chez les enfants âgés de 3 à 5 ans et 6,4 % chez les enfants âgés de 6 à 9 ans. Ce taux augmente ensuite chez les adolescents (15,6 % dans la catégorie 10-13 ans et 12,6 % dans la catégorie 14-17 ans) et les adultes (19,5 % dans la catégorie 18-39 ans et 18,3 % dans la catégorie 40-64 ans).

Les personnes ayant un IMC normal sont significativement moins nombreuses (10,7 %) que les personnes en situation de surpoids (22,0 %) ou souffrant d'obésité (28,4 %) à consommer quotidiennement du jus de fruits ou de légumes. En parallèle, la proportion de personnes ne consommant jamais de jus de fruits ou de légumes est significativement plus élevée chez les personnes ayant un IMC normal (49,3 %) que chez celles en surpoids (35,5 %) ou souffrant d'obésité (35,4 %).

La proportion de personnes consommant quotidiennement du jus de fruits ou de légumes a tendance à diminuer avec le niveau d'éducation : cette proportion est de 20,5 % chez les personnes n'ayant pas de diplôme de l'enseignement supérieur et diminue à 17,1 % chez les personnes diplômées de l'enseignement supérieur de type court et 10,8 % chez les personnes diplômées de l'enseignement supérieur de type long.

Enfin, il n'existe pas de différences significatives à ce sujet en fonction de la région de résidence ou de l'année de l'enquête (2004 versus 2014).

3.2. CONSOMMATION HABITUELLE ET RECOMMANDATIONS ALIMENTAIRES

3.2.1. Fruits (sans jus de fruits et olives)

Les données collectées au cours des deux rappels de consommation alimentaire de 24 heures montrent que 27,7 % des répondants n'avaient pas mangé de fruits durant ces deux jours de rappel, 31,8 % en avaient consommé l'un des deux jours et 40,5 % en avaient consommé les deux jours.

En Belgique, en 2014, la consommation habituelle de fruits est de 110 g par jour au sein de la population âgée de 3 à 64 ans ; la médiane est de 94 g par jour et le percentile 97,5 % s'élève à 313 g par jour.

En moyenne, les femmes consomment plus de fruits (117 g par jour) que les hommes (99 g par jour). Cet écart n'est pas observé chez les enfants (de 3 à 9 ans) ni chez les jeunes adolescents (de 10 à 13 ans) : chez ces derniers, les filles consomment des quantités relativement similaires de fruits que les garçons. Chez les adolescents âgés de 14 à 17 ans et les adultes (de 18 à 64 ans), par contre, les hommes ont tendance à présenter une consommation de fruits inférieure à celle des femmes (une différence de 20 à 30 g /jour).

La consommation habituelle de fruits varie avec l'âge selon une courbe « en U » : celle-ci s'élève à 136 g par jour chez les enfants âgés de 3 à 5 ans, elle diminue ensuite avec l'âge pour tomber à 85 g par jour chez les adolescents âgés de 14 à 17 ans, avant d'augmenter à nouveau chez les adultes (92 g par jour dans la catégorie 18-39 ans et 128 g par jour dans la catégorie 40-64 ans).

La consommation de fruits a, par ailleurs, tendance à diminuer avec l'IMC : en effet, celle-ci s'élève à 115 g par jour chez les personnes ayant un IMC normal, à 103 g par jour chez les personnes en situation de surpoids et à 89 g par jour chez les personnes souffrant d'obésité. Les personnes ayant un IMC normal consomment significativement plus de fruits que les personnes obèses.

D'un point de vue socio-économique, la consommation de fruits est positivement associée au niveau d'éducation. Ainsi, les personnes diplômées de l'enseignement supérieur de type long et de type court mangent significativement plus de fruits (respectivement, 129 g par jour et 122 g par jour) que les personnes ayant un niveau d'éducation plus faible (87 g par jour).

On observe une consommation habituelle de fruits significativement plus élevée en Flandre (121 g par jour) qu'en Wallonie (86 g par jour). Enfin, la consommation de fruits observée en 2014, au sein de la population âgée de 15 à 64 ans, est relativement similaire à celle qui était observée lors de la précédente enquête de consommation alimentaire menée en 2004.

3.2.2. Fruits, jus de fruits et olives

Dans le cadre de l'enquête, 15,4 % des répondants n'avaient pas du tout consommé de fruits, de jus de fruits ou d'olives durant les deux jours de rappel de consommation alimentaire de 24 heures. Par ailleurs, 28,8 % participants ont rapporté en avoir consommé l'un des deux jours, tandis que 55,8 % des participants ont mentionné en avoir mangé les deux jours de rappel.

En Belgique, en 2014, la consommation habituelle de fruits, de jus de fruits et d'olives s'élève à 179 g par jour au sein de la population âgée de 3 à 64 ans ; la médiane est de 156 g par jour et le percentile 97,5 % s'élève à 468 g par jour.

La consommation habituelle de fruits, de jus de fruits et d'olives varie peu en fonction du sexe: celle-ci est de 170 g par jour chez les hommes et de 180 g par jour chez les femmes. Cette consommation varie par contre de manière significative avec l'âge : entre 230 g par jour et 244 g par jour chez les enfants (de 3 à 9 ans) contre 162 g à 196 g par jour chez les adolescents et les adultes (de 10 à 64 ans).

La consommation habituelle de fruits, de jus de fruits et d'olives a tendance à diminuer lorsque l'IMC augmente : elle passe ainsi de 185 g par jour chez les personnes ayant un IMC considéré comme normal à 166 g par jour chez les personnes en situation de surpoids et 143 g par jour chez les personnes souffrant d'obésité. Les personnes ayant un IMC normal consomment significativement plus de fruits que les personnes obèses.

Un gradient positif a été observé entre la consommation de fruits, de jus de fruits et d'olives et le niveau d'éducation. Plus particulièrement, les personnes diplômées de l'enseignement supérieur de type long et

de type court consomment significativement plus de fruits (respectivement, 214 g par jour et 198 g par jour) que les personnes ayant un niveau d'éducation inférieur (139 g par jour).

Une différence régionale a également été observée à ce sujet, la consommation habituelle de fruits, de jus de fruits et d'olives étant significativement plus élevée en Flandre (189 g par jour) qu'en Wallonie (149 g par jour). Enfin, la consommation habituelle de fruits, de jus de fruits et d'olives, au sein de la population âgée de 15 à 64 ans, est relativement similaire en 2004 et 2014.

3.2.3. Recommandations alimentaires

Les fruits constituent une source alimentaire importante de vitamines, de glucides, de fibres, d'eau et d'antioxydants ; il est par conséquent recommandé, dans le cadre de la pyramide alimentaire, d'en consommer de 250 à 375 g par jour (soit deux à trois fruits par jour), en fonction de l'âge (Tableau 1).

En Belgique, en 2014, 91,3 % de la population présente une consommation de fruits inférieure aux quantités recommandées. Ce pourcentage tombe à 76,3 % lorsque la consommation de jus de fruits et d'olives est également prise en compte. Dans les deux cas (avec ou sans inclusion des jus et des olives), ce pourcentage s'avère similaire parmi les hommes et parmi les femmes.

Le pourcentage de personnes ne rencontrant pas les recommandations concernant la consommation de fruits varie de manière marquée avec l'âge (Figure 1) :

- 36,1 % des enfants âgés de 3 à 5 ans consomment des quantités de fruits inférieures aux recommandations propres à cette tranche d'âge, à savoir 100 g de fruits par jour ; ce pourcentage tombe à 11,1 % lorsque la consommation de jus de fruits et d'olives est prise en considération ;
- 93,6 % des enfants âgés de 6 à 9 ans ne suivent pas les recommandations et mangent moins de 250 g de fruits par jour ; ce pourcentage n'est plus que de 62,3 % lorsque les jus de fruits et les olives sont considérés comme des fruits ;
- 97,5 % des jeunes adolescents (de 10 à 13 ans) présentent une consommation de fruits inférieure aux recommandations (250 g par jour pour les jeunes de 10 et 11 ans et 375 g par jour pour ceux de 12 et 13 ans), un pourcentage qui reste relativement élevé (81,2 %) même lorsque les jus et les olives sont pris en compte dans les analyses ;
- la presque totalité (99,7 %) des adolescents âgés de 14 à 17 ans mangent moins de 375 g de fruits par jour et se situent dès lors en-dessous des quantités recommandées ; ce pourcentage est de 93,9 % lorsque les jus et les olives sont également pris en compte ;
- enfin, 95,8 % des adultes âgés de 18 à 39 ans et 90,3 % des adultes âgés de 40 à 64 ans ont une consommation de fruits inférieure à la quantité de 250 g par jour qui leur est recommandée ; ces pourcentages tombent à 81,3 % et 77,1 % après inclusion des jus de fruits et des olives dans les analyses.

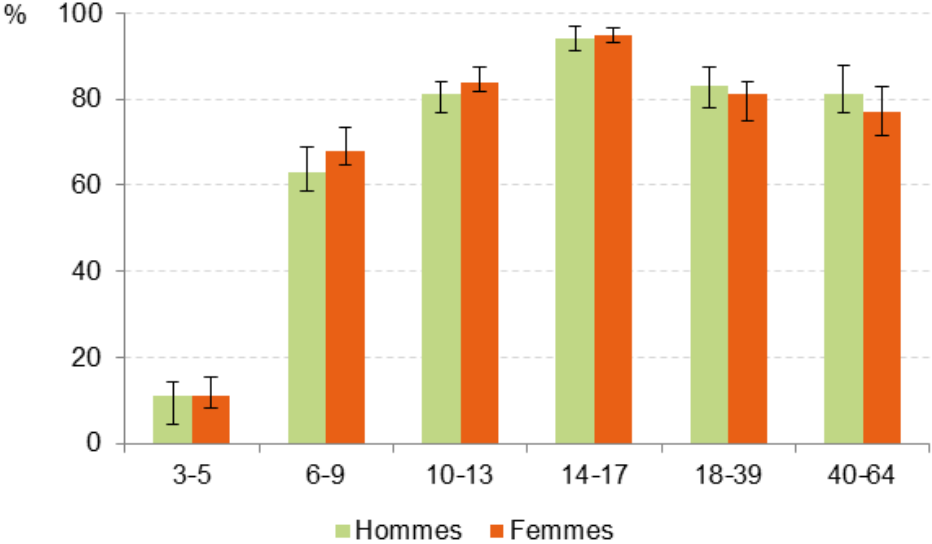
La proportion de personnes ne consommant pas suffisamment de fruits, selon les recommandations en vigueur, s'avère relativement similaire quelle que soit la catégorie d'IMC. Lorsque le groupe des fruits inclut également les jus de fruits et les olives, une association avec l'IMC est cependant observée : dans ce cas, les personnes souffrant d'obésité sont significativement plus nombreuses (87,2 %) que celles ayant un statut pondéral normal (75,3 %) à présenter une consommation de fruits inférieure aux quantités recommandées.

Le pourcentage de personnes ne satisfaisant pas aux recommandations à ce sujet a tendance à augmenter lorsque le niveau d'éducation diminue. En prenant en compte uniquement les fruits en tant que tels (sans inclure les jus et les olives), les personnes n'ayant pas de diplôme, ayant un diplôme de l'enseignement primaire ou secondaire sont significativement plus nombreuses à présenter une consommation de fruits inférieure aux recommandations (95,3 %), en comparaison aux personnes diplômées de l'enseignement supérieur de type court (89,1 %) ou long (88,1 %). Une telle association est également observée lorsque les jus de fruits et les olives sont pris en compte dans les analyses.

Les personnes résidant en Wallonie sont significativement plus nombreuses que celles vivant en Flandre à ne pas rencontrer les recommandations concernant la consommation de fruits. Une telle différence est notée lorsque seuls les fruits sont pris en compte (95,4 % versus 89,7 %) mais aussi lorsque les fruits, les jus de fruits et les olives sont considérés conjointement (83,3 % par rapport à 74,3 %).

Enfin, en 2014, la proportion de personnes (de 15 à 64 ans) ne consommant pas suffisamment de fruits, selon les recommandations en vigueur, est similaire à celle qui était observée en 2004 et ce, tant pour les fruits uniquement que pour les fruits, les jus de fruit et les olives.

Figure 1 | Pourcentage de la population (de 3 à 64 ans) avec une consommation de fruits, de jus de fruits et d'olives inférieure aux quantités recommandées, par sexe et par âge, Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014



4. DISCUSSION

Un régime alimentaire équilibré apporte une quantité adaptée de calories et permet de maintenir la balance énergétique ; il est à la fois riche en micronutriments et en fibres alimentaires. De nombreuses études épidémiologiques associent un tel régime à une meilleure santé (6).

Les fruits sont pauvres en énergie et riches en micronutriments et en fibres. Comme c'est le cas pour les légumes, une consommation insuffisante de fruits peut provoquer indirectement un déficit en micronutriments et en fibres alimentaires (1;6). Environ 15 % des maladies dans le monde entier sont liées à une sous-alimentation et à un déficit en certains nutriments. Un pourcentage identique peut être attribué à des facteurs de risque liés à l'alimentation comme le surpoids, l'hypertension et l'hypercholestérolémie (7).

En Belgique, en 2014, la consommation habituelle de fruits, de jus de fruits et d'olives était de 179 g par jour, ce qui est largement en dessous de la recommandation (250 à 375 g de fruits par jour). Par conséquent, 77 % des Belges (de 3 à 64 ans) ne suivent pas les recommandations établies dans le cadre de la pyramide alimentaire à ce sujet. Un tel pourcentage est similaire à celui estimé aux Pays-Bas où la majeure partie de la population ne consomme pas suffisamment de fruits (8).

La consommation de fruits estimée chez les adultes belges semble similaire à celle observée aux Pays-Bas : les adultes belges (de 18 à 64 ans) consomment entre 80 et 135 g de fruits par jour, tandis que les adultes néerlandais (de 19 à 69 ans) présentent une consommation habituelle de fruits variant entre 61 et 145 g par jour (8). Les enfants et les adolescents belges (de 6 à 17 ans) semblent, par contre, consommer davantage de fruits (entre 74 et 139 g par jour) que les enfants et adolescents néerlandais (de 7 à 18 ans) (entre 62 et 89 g par jour) (8). Par ailleurs, la consommation de fruits semble beaucoup plus élevée en France et en Allemagne qu'en Belgique. Les études menées dans ces deux pays emploient cependant une toute autre méthodologie pour modéliser les consommations habituelles (9;10), ce qui pourrait expliquer en partie ces différences.

Une consommation suffisante de fruits constitue une composante clé d'un style de vie sain. En effet, une consommation trop faible de fruits et de légumes représente notamment un facteur de risque pour le développement de maladies cardiovasculaires et de certains cancers (7). Une étude menée dans dix pays européens a démontré une corrélation légèrement positive entre la consommation de fruits et de légumes et une réduction générale du risque de cancer. De tels résultats doivent néanmoins être interprétés avec précaution, étant donné que d'autres facteurs peuvent également jouer un rôle dans cette association (11).

L'Organisation mondiale de la Santé (OMS) recommande, à l'âge adulte, de consommer un minimum de 400 g de fruits ou de légumes par jour (12). Cette recommandation est moins sévère que celle qui est faite dans le cadre de la pyramide alimentaire et qui conseille aux adultes de consommer au moins 300 g de légumes et 250 g de fruits par jour (1). Une analyse supplémentaire a, par conséquent, été réalisée afin d'estimer la proportion de la population belge qui atteint les quantités recommandées par l'OMS. Les résultats obtenus montrent qu'en Belgique, la consommation habituelle de fruits et de légumes des adultes (de 18 à 64 ans) s'élève à 251 g par jour, en moyenne, soit une quantité nettement inférieure à la recommandation de 400 g par jour. Par conséquent, seulement 16 % de la population adulte répond aux recommandations de l'OMS au sujet de la consommation de fruits et de légumes.

Les résultats de l'enquête de consommation alimentaire de 2004 montrent que les femmes consommaient alors davantage de fruits que les hommes (13;14). Le constat a changé en 2014 : même si les femmes consomment toujours en moyenne plus de fruits que les hommes, la consommation médiane est quant à elle relativement semblable entre les deux sexes. Ceci a pour conséquence que le pourcentage de personnes ayant une consommation de fruits inférieure aux recommandations est relativement similaire parmi les hommes et les femmes. Le fait que la consommation moyenne de fruits soit plus élevée chez les femmes peut s'expliquer par la consommation très élevée de ce groupe d'aliments par un certain nombre de femmes. Ces dernières font dès lors augmenter la consommation moyenne mais influencent peu la médiane.

Les résultats de l'enquête de consommation alimentaire 2014-15 (ECA2014-15) mettent en évidence que la consommation habituelle de fruits a tendance à augmenter lorsque le niveau d'éducation augmente. Cette tendance avait déjà été constatée en 2004 et est aussi largement décrite dans la littérature (6;14-16).

En accord avec d'autres études (6), la présente enquête a en outre révélé que les personnes détenant un niveau d'éducation plus élevé indiquaient plus souvent consommer des fruits chaque jour. Bien que cela n'ait pas été décrit dans l'enquête de consommation alimentaire, la littérature montre, en outre, que les personnes ayant un statut socio-économique plus élevé consomment non seulement plus de fruits mais aussi une plus grande variété de fruits (6).

En conclusion, la population belge (de 3 à 64 ans) consomme trop peu de fruits : 77 % n'atteint pas les recommandations établies dans le cadre de la pyramide alimentaire et ce malgré le fait qu'une consommation suffisante de fruits constitue un élément indispensable d'une alimentation saine et équilibrée. Une première pierre d'achoppement en la matière a été identifiée via la littérature : le prix pourrait bien en effet représenter un premier obstacle à une consommation suffisante de fruits (6). Les publications scientifiques montrent qu'il est important que le consommateur dispose d'outils appropriés, et notamment d'une meilleure connaissance en matière de nutrition, afin de faire des choix alimentaires adéquats (6;7;15). Enfin, il ressort de la littérature également que l'environnement dans lequel on vit joue un rôle majeur, d'où l'importance d'offrir la possibilité de faire des choix sains à l'école et sur le lieu de travail (17-20).

5. TABLEAUX

Tableau 1 	Recommandations concernant la consommation de fruits, Vigez, Belgique, 2012	6
Tableau 2 	Aperçu des aliments pris en compte dans les analyses, sur base des groupes et numéro d'identification des aliments du logiciel GloboDiet®	9
Tableau 3 	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de fruits frais Belgique.	18
Tableau 4 	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de fruits surgelés, en conserve ou en coupelle en plastique, Belgique, 2014.	19
Tableau 5 	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de fruits secs ou de fruits confits, Belgique	20
Tableau 6 	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de jus de fruits ou de jus de légumes, Belgique	21
Tableau 7 	Consommation habituelle de fruits (sans jus de fruits et olives) (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par sexe et par âge, Belgique, 2014	22
Tableau 8 	Consommation habituelle de fruits (sans jus de fruits et olives) (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), Belgique	23
Tableau 9 	Consommation habituelle de fruits, de jus de fruits et d'olives (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par sexe et par âge, Belgique, 2014	24
Tableau 10 	Consommation habituelle de fruits, de jus de fruits et d'olives (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), Belgique	25

Tableau 3 | Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de fruits frais Belgique

FFQ_ffruit1		Jamais	< 1 fois par semaine	1 fois par semaine	2-4 fois par semaine	5-6 fois par semaine	≥ 1 fois par jour	N
SEXE	Hommes	2,4	13,4	11,3	24,1	8,5	40,3	1512
	Femmes	0,9	6,2	6,4	20,0	11,9	54,5	1561
AGE	3 - 5	0,0	2,5	2,7	11,6	12,4	70,7	445
	6 - 9	0,7	3,8	5,5	18,6	9,7	61,8	530
	10 - 13	0,4	8,9	11,7	20,7	14,3	44,1	435
	14 - 17	2,7	14,4	14,7	28,2	11,0	28,9	466
	18 - 39	1,8	13,2	10,1	26,1	11,4	37,5	610
	40 - 64	1,9	7,8	7,4	19,4	8,4	55,1	587
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	1,1	10,3	8,8	21,2	10,3	48,3	1936
	Surpoids	2,4	8,0	8,7	19,4	10,6	50,8	601
	Obésité	1,7	11,6	8,9	27,4	9,0	41,4	297
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire ou secondaire	2,6	13,7	9,9	23,1	9,4	41,4	1253
	Supérieur de type court	1,4	6,6	8,4	21,8	9,6	52,1	869
	Supérieur de type long	0,5	6,8	7,0	20,6	12,2	52,9	897
REGION*	Flandre	1,5	9,7	6,7	20,9	10,5	50,7	1733
	Wallonie	2,1	10,6	12,5	24,9	9,0	40,9	1101
TOTAL		1,6	9,7	8,8	22,0	10,3	47,6	3073
ANNEE**	2004	1,9	11,9	12,7	21,2	8,8	43,5	1809
	2014	1,9	10,6	9,1	22,8	9,7	45,8	1560

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

Pourcentages pondérés.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

** La comparaison entre années comprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 4 | Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de fruits surgelés, en conserve ou en coupelle en plastique, Belgique, 2014

FFQ_pfruit1		Jamais	< 1 fois par semaine	1 fois par semaine	2-4 fois par semaine	5-6 fois par semaine	≥ 1 fois par jour	N
SEXE	Hommes	55,1	36,4	5,2	2,0	0,1	1,1	1510
	Femmes	49,2	41,7	5,1	2,0	0,4	1,5	1562
AGE	3 - 5	67,1	23,6	6,7	2,2	0,0	0,4	445
	6 - 9	62,8	29,4	5,3	1,5	0,0	1,1	529
	10 - 13	62,3	29,7	5,0	1,1	0,2	1,8	437
	14 - 17	58,1	31,5	6,0	2,2	0,7	1,6	466
	18 - 39	49,8	41,9	5,5	1,5	0,2	1,1	607
	40 - 64	48,1	42,8	4,6	2,6	0,3	1,6	588
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	53,8	38,5	4,6	1,9	0,1	1,1	1935
	Surpoids	48,0	42,8	5,8	2,3	0,6	0,5	601
	Obésité	52,4	36,7	6,4	2,5	0,0	2,1	296
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire ou secondaire	54,4	35,4	6,1	1,6	0,2	2,3	1254
	Supérieur de type court	49,1	42,9	4,6	2,3	0,3	0,8	866
	Supérieur de type long	51,1	41,2	4,5	2,4	0,2	0,5	898
REGION*	Flandre	52,5	39,8	4,9	2,0	0,1	0,7	1732
	Wallonie	50,1	38,1	5,8	2,5	0,5	2,9	1099
TOTAL		52,1	39,1	5,2	2,0	0,3	1,3	3072

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

Pourcentages pondérés.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 5 | Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de fruits secs ou de fruits confits, Belgique

FFQ_dfruit1		Jamais	< 1 fois par semaine	1 fois par semaine	2-4 fois par semaine	5-6 fois par semaine	≥ 1 fois par jour	N
SEXE	Hommes	43,7	43,3	7,1	3,4	1,1	1,3	1512
	Femmes	40,7	39,7	9,1	4,6	1,4	4,6	1562
AGE	3 - 5	46,5	37,2	8,5	6,4	0,0	1,4	445
	6 - 9	51,7	35,2	5,3	4,3	1,6	2,0	528
	10 - 13	55,4	36,0	4,2	2,8	0,6	1,1	438
	14 - 17	57,3	31,3	6,3	3,5	0,8	0,7	465
	18 - 39	42,9	41,1	7,9	4,2	1,1	2,8	610
	40 - 64	34,9	45,8	9,7	3,9	1,7	4,1	588
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	41,5	41,1	8,9	4,4	0,8	3,3	1934
	Surpoids	42,1	42,2	7,9	3,3	1,7	2,7	603
	Obésité	42,5	43,1	7,1	3,0	1,0	3,2	297
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire ou secondaire	52,9	35,8	6,4	2,4	1,0	1,5	1255
	Supérieur de type court	35,6	44,3	9,9	4,7	1,2	4,3	869
	Supérieur de type long	32,3	47,1	9,2	5,8	1,7	3,9	896
REGION*	Flandre	44,7	42,0	6,4	3,5	0,7	2,7	1732
	Wallonie	42,3	40,2	10,1	2,9	1,5	2,9	1101
TOTAL		42,2	41,5	8,1	4,0	1,2	3,0	3074
ANNEE**	2004	57,2	35,9	3,5	1,5	0,4	1,6	1805
	2014	39,6	43,0	8,7	4,0	1,4	3,3	1560

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

Pourcentages pondérés.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

** La comparaison entre années comprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 6 | Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de jus de fruits ou de jus de légumes, Belgique

FFQ_juic1		Jamais	< 1 fois par semaine	1 fois par semaine	2-4 fois par semaine	5-6 fois par semaine	≥ 1 fois par jour	N
SEXE	Hommes	42,6	21,1	7,6	8,6	2,3	17,8	1511
	Femmes	44,6	21,2	8,3	7,7	2,4	15,9	1559
AGE	3 - 5	71,4	14,2	4,5	3,5	1,0	5,4	443
	6 - 9	58,6	18,1	9,4	7,0	0,5	6,4	527
	10 - 13	44,4	19,6	9,1	8,1	3,2	15,6	437
	14 - 17	40,9	23,8	10,8	8,0	3,9	12,6	466
	18 - 39	34,4	24,7	8,8	8,9	3,7	19,5	609
	40 - 64	46,3	19,2	6,8	8,1	1,2	18,3	588
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	49,3	23,2	8,2	6,6	2,0	10,7	1936
	Surpoids	35,5	20,6	8,8	9,8	3,4	22,0	598
	Obésité	35,4	16,5	6,6	11,4	1,6	28,4	297
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire ou secondaire	45,6	17,8	6,7	8,3	1,0	20,5	1245
	Supérieur de type court	45,6	19,5	6,3	8,7	2,8	17,1	869
	Supérieur de type long	38,0	28,3	11,9	7,1	4,0	10,8	902
REGION*	Flandre	42,1	20,8	8,5	8,1	2,3	18,1	1733
	Wallonie	44,7	19,9	8,0	9,0	2,4	16,0	1100
TOTAL		43,6	21,2	8,0	8,1	2,3	16,8	3070
ANNEE**	2004	44,6	19,1	8,2	8,9	2,5	16,7	1799
	2014	40,7	22,0	7,9	8,6	2,5	18,4	1560

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

Pourcentages pondérés.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

** La comparaison entre années comprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 7 | Consommation habituelle de fruits (sans jus de fruits et olives) (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par sexe et par âge, Belgique, 2014

	Age	Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	% en- dessous des recommandations	n	N
Hommes	3-5	139	(130-153)	31	124	297	344	37	194	230
	6-9	119	(110-129)	16	104	272	314	93	224	279
	10-13	92	(85-100)	5	75	240	284	97	136	210
	14-17	74	(67-82)	2	55	215	256	100	115	240
	18-39	80	(71-91)	2	59	229	274	96	178	305
	40-64	115	(101-131)	8	96	290	341	92	188	284
Femmes	3-5	130	(118-139)	31	120	263	296	38	206	224
	6-9	118	(110-124)	21	107	250	286	95	228	259
	10-13	102	(95-108)	12	91	234	266	98	160	239
	14-17	94	(85-100)	8	81	224	260	100	173	239
	18-39	101	(91-109)	10	87	239	276	96	222	315
	40-64	135	(124-151)	21	123	290	329	90	250	322

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

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

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 8 | Consommation habituelle de fruits (sans jus de fruits et olives) (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), Belgique

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	% en-dessous des recommandations	n	N
SEXE	Hommes	99	(91-109)	4	80	263	312	92	1035	1548
	Femmes	117	(109-125)	14	104	265	303	92	1239	1598
AGE	3-5	136	(127-142)	30	124	284	323	36	400	454
	6-9	120	(112-124)	18	108	264	308	94	452	538
	10-13	99	(92-103)	8	86	241	279	98	296	449
	14-17	85	(79-89)	4	68	226	263	100	288	479
	18-39	92	(84-98)	5	75	241	282	96	400	620
	40-64	128	(118-138)	13	113	295	340	90	438	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	115	(106-128)	10	100	275	317	91	1458	1970
	Surpoids	103	(96-116)	4	86	265	308	92	429	619
	Obésité	89	(80-102)	9	77	211	242	96	205	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	87	(79-94)	4	72	224	261	95	819	1290
	Supérieur de type court	122	(109-135)	15	103	295	348	89	684	885
	Supérieur de type long	129	(120-142)	10	117	291	331	88	735	916
REGION*	Flandre	121	(115-133)	14	105	285	330	90	1372	1766
	Wallonie	86	(77-92)	2	72	220	252	95	719	1126
TOTAL		110	(103-115)	8	94	269	313	91	2274	3146
ANNEE**	2004	113	(106-120)	14	101	256	292	95	1257	1867
	2014	108	(103-119)	7	92	266	307	94	1062	1599

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

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

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

** La comparaison entre années comprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 9 | Consommation habituelle de fruits, de jus de fruits et d'olives (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par sexe et par âge, Belgique, 2014

	Age	Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	% en- dessous des recommandations	n	N
Hommes	3-5	254	(220-271)	71	229	518	594	11	215	230
	6-9	227	(213-249)	53	204	482	555	63	255	279
	10-13	194	(178-206)	34	171	436	504	81	170	210
	14-17	167	(149-179)	23	143	397	462	94	170	240
	18-39	155	(137-169)	20	131	376	438	83	236	305
	40-64	162	(149-186)	25	139	379	442	81	219	284
Femmes	3-5	224	(216-247)	69	210	424	475	11	218	224
	6-9	210	(202-227)	56	196	408	458	68	243	259
	10-13	189	(180-204)	45	173	392	440	84	206	239
	14-17	173	(164-187)	34	157	371	417	95	199	239
	18-39	166	(148-178)	30	150	358	408	81	254	315
	40-64	182	(164-201)	41	167	376	427	77	277	322

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

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

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 10 | Consommation habituelle de fruits, de jus de fruits et d'olives (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), Belgique

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	% en-dessous des recommandations	n	N
SEXE	Hommes	170	(156-183)	24	145	400	467	78	1265	1548
	Femmes	180	(168-191)	37	164	376	426	77	1397	1598
AGE	3-5	244	(228-257)	69	222	491	554	11	433	454
	6-9	230	(211-236)	56	210	475	540	62	498	538
	10-13	196	(185-202)	37	173	424	489	81	376	449
	14-17	172	(162-181)	28	150	392	450	94	369	479
	18-39	162	(146-170)	23	139	379	440	81	490	620
	40-64	179	(163-190)	32	157	400	461	77	496	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	185	(175-204)	37	164	404	464	75	1705	1970
	Surpoids	166	(154-182)	17	147	382	438	79	509	619
	Obésité	143	(125-159)	37	127	306	353	87	240	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	139	(129-152)	19	120	323	373	86	1012	1290
	Supérieur de type court	198	(177-213)	40	170	452	530	72	776	885
	Supérieur de type long	214	(196-228)	44	198	436	491	66	825	916
REGION*	Flandre	189	(177-202)	39	168	412	473	74	1539	1766
	Wallonie	149	(138-165)	16	131	345	396	83	903	1126
TOTAL		179	(167-185)	29	156	406	468	76	2662	3146
ANNEE**	2004	185	(169-192)	34	163	410	471	77	1495	1867
	2014	170	(160-182)	26	149	387	449	80	1276	1599

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

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

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

** La comparaison entre années comprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

6. BIBLIOGRAPHIE

- (1) Vanhauwaert E. De actieve voedingsdriehoek. Leuven: Uitgeverij Acco; 2012.
- (2) Algemene gids: lekker aanbevolen voor jong en minder jong, een initiatie van het Nationaal voedings en gezondheidsplan. 2013.
- (3) Hoge Gezondheidsraad. Voedingsaanbevelingen voor België. Herziening 2009, nr. 8309. Brussel: Hoge Gezondheidsraad; 2009.
- (4) Dekkers A, Verkaik-Kloosterman J, van Rossum C, Ocké M. SPADE: Statistical Program to Assess habitual Dietary Exposure. User's manual. Version 2.0. National Institute for Public Health and the Environment (RIVM); 2014 Dec 1.
- (5) Dekkers AL, Verkaik-Kloosterman J, van Rossum CT, Ocké MC. SPADE, a new statistical program to estimate habitual dietary intake from multiple food sources and dietary supplements. *J Nutr* 2014 Dec;144(12):2083-91.
- (6) Darmon N, Drewnowski A. Does social class predict diet quality? *The American journal of clinical nutrition* 2008;87(5):1107-17.
- (7) Lock K, Pomerleau J, Causer L, Altmann DR, McKee M. The global burden of disease attributable to low consumption of fruit and vegetables: implications for the global strategy on diet. *Bulletin of the World Health Organization* 2005;83(2):100-8.
- (8) National Institute for Public Health and the Environment. Dutch National Food consumption Survey 2007-2010. 2011.
- (9) Dubuisson C, Lioret S, Touvier M, Dufour A, Calamassi-Tran G, Volatier J-L, et al. Trends in food and nutritional intakes of French adults from 199 to 2007: results from the INCA surveys. *British journal of nutrition* 2010;103:1035-48.
- (10) Heuer T, Krens C, Moon K, Brombach C, Hoffmann I. Food consumption of adults in Germany: results of the German National Nutrition Survey II based on diet history interviews. *British journal of nutrition* 2015;113(10):1603-14.
- (11) Boffetta P, Couto E, Wichmann J, Ferrari P, Trichopoulos D, Bueno-de-Mesquita HB, et al. Fruit and vegetable intake and overall cancer risk in the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC). *Journal of the National Cancer Institute* 2010;102(8):529-37.
- (12) World Health Organization. Healthy diet (fact sheet n° 394). [Fact sheet N°394]. 2015. 10-2-2015. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs394/en/>
- (13) Vandevijvere S, De Vriese S, Huybrechts I, Moreau M, Temme E, De Henauw S, et al. The gap between food-based dietary guidelines and usual food consumption in Belgium, 2004. *Public Health Nutr* 2009 Mar;12(3):423-31.
- (14) Wetenschappelijk Instituut Volksgezondheid. De Belgische Voedselconsumptiepeiling: Hoofdstuk V.5 Fruit. 2004.
- (15) Ball K, Crawford D, Mishra G. Socio-economic inequalities in women's fruit and vegetable intakes: a multilevel study of individual, social and environmental mediators. *Public health nutrition* 2006;9(05):623-30.
- (16) Hulshof KF, Brussaard JH, Kruijzinga AG, Telman J, Lowik MR. Socio-economic status, dietary intake and 10 y trends: the Dutch National Food Consumption Survey. *Eur J Clin Nutr* 2003 Jan;57(1):128-37.
- (17) Vereecken CA, Bobelijn K, Maes L. School food policy at primary and secondary schools in Belgium-Flanders: does it influence young people's food habits? *European journal of clinical nutrition* 2005;59(2):271-7.
- (18) Story M, Kaphingst KM, Robinson-O'Brien R, Glanz K. Creating healthy food and eating environments: policy and environmental approaches. *Annu Rev Public Health* 2008;29:253-72.
- (19) Mhurchu CN, Aston LM, Jebb SA. Effects of worksite health promotion interventions on employee diets: a systematic review. *BMC Public Health* 2010;10(1):62.
- (20) Engbers LH, van Poppel MN, Paw MJC, van Mechelen W. Worksite health promotion programs with environmental changes: a systematic review. *American journal of preventive medicine* 2005;29(1):61-70.