

LES PRODUITS CÉRÉALIERS ET LES POMMES DE TERRE

AUTEUR
Cloë OST

Remerciements

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

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

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

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

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

À Koenraad Cuypers pour la coordination du projet.

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

Ost C. Les produits céréaliers et les pommes de terre. Dans : Bel S, Tafforeau J (éd.). Enquête de consommation alimentaire 2014-2015. Rapport 4. WIV-ISP, Bruxelles, 2016.

TABLE DES MATIÈRES

Résumé	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	10
3. Résultats	12
3.1. Fréquence de consommation alimentaire	12
3.1.1. Pain blanc (et produits à base de farine blanche) versus pain gris	12
3.1.2. Céréales pour le petit-déjeuner complètes et non complètes	12
3.1.3. Pommes de terre	13
3.1.4. Riz blanc versus riz complet	13
3.1.5. Pâtes blanches versus pâtes complètes	13
3.1.6. Quinoa, couscous et boulgour	14
3.2. Consommation habituelle et recommandations alimentaires	14
3.2.1. Pain, biscottes et céréales pour le petit-déjeuner	14
3.2.2. Pain (et produits de boulangerie)	16
3.2.3. Céréales pour le petit-déjeuner	16
3.2.4. Pommes de terre, pâtes, riz, quinoa, couscous et boulgour	16
3.2.5. Pommes de terre (et produits à base de pommes de terre)	18
3.2.6. Pâtes, riz, quinoa, couscous et boulgour	18
4. Discussion	19
5. Tableaux	22
6. Bibliographie	46

RÉSUMÉ

Il est recommandé dans le cadre de la pyramide alimentaire, de consommer quotidiennement 5 à 12 tranches (soit 175 à 420 grammes) de pain gris et 3 à 5 (soit 210 à 350 grammes) pommes de terre cuites. La quantité exacte à consommer dépend de la quantité d'énergie dépensée. La recommandation est formulée en prenant en compte une combinaison de pain gris et de pommes de terre, mais aussi d'autres produits comme les céréales pour le petit-déjeuner, les pâtes et le riz qui appartiennent à ce groupe.

Consommation de pain, biscottes et céréales pour le petit-déjeuner

En 2014, en Belgique, 49 % de la population (de 3 à 64 ans) consomme chaque jour du pain gris et 31 % de la population consomme chaque jour du pain blanc. Un quart de la population consomme des céréales complètes pour petit-déjeuner au moins une fois par semaine. De même, un quart de la population consomme des céréales pour le petit-déjeuner non complètes au moins une fois par semaine.

Le pourcentage de personnes consommant chaque jour du pain blanc est plus élevé parmi les personnes souffrant d'obésité, les personnes ayant un niveau d'éducation relativement faible et celles habitant en Wallonie. Ensemble, les personnes diplômées de l'enseignement supérieur et celles habitant en Flandre sont plus nombreuses à consommer quotidiennement du pain gris. Une évolution positive a été observée à ce sujet entre 2004 et 2014 : ainsi, la proportion de personnes (de 15 à 64 ans) consommant chaque jour du pain blanc a légèrement diminué, tandis que la proportion de personnes consommant chaque jour du pain gris a légèrement augmenté.

En 2014, en Belgique, la consommation habituelle de pain, biscottes et céréales pour le petit-déjeuner est de 141 g par jour en moyenne au sein de la population âgée de 3 à 64 ans. Seulement 17 % de la population atteint les quantités recommandées, soit 175 g par jour pour les adultes.

En moyenne, les hommes consomment davantage de pain, biscottes et céréales pour le petit-déjeuner (165 g par jour) que les femmes (117 g par jour). Les hommes sont donc plus nombreux (29 %) que les femmes (7 %) à rencontrer les recommandations en vigueur à ce sujet. Enfin, en 2014, la population belge (de 15 à 64 ans) consomme moins de pain, biscottes et céréales pour le petit-déjeuner (142 g par jour) que ce n'était le cas en 2004 (173 g par jour). La proportion de personnes respectant les quantités recommandées est, de ce fait, passée de 29 % en 2004 à 14 % en 2014.

Consommation de pommes de terre, pâtes, riz et autres céréales

En Belgique, en 2014, 88 % de la population (de 3 à 64 ans) consomme des pommes de terre au moins une fois par semaine, 48 % de la population consomme du riz blanc au moins une fois par semaine et 11 % de la population consomme du riz complet au moins une fois par semaine. Par ailleurs, 71 % de la population consomme des pâtes blanches au moins une fois par semaine. Les pâtes complètes sont moins populaires et sont consommées par 16 % de la population au moins une fois par semaine. Enfin, 57 % des Belges consomment de temps en temps du quinoa, du couscous ou du boulgour.

Alors que le pain gris semble clairement faire partie des habitudes alimentaires belges, les pâtes et le riz complet semblent être consommés moins fréquemment que leurs variantes non complètes. Les personnes diplômées de l'enseignement supérieur mangent plus fréquemment des pâtes complètes tandis que les pâtes blanches sont plus fréquemment consommées par les personnes ayant un niveau d'éducation plus faible. Les produits céréaliers moins courants, tels que le quinoa, le couscous et le boulgour, sont consommés plus fréquemment par les personnes ayant un niveau d'éducation relativement élevé.

La consommation habituelle de pommes de terre, riz, pâtes et autres produits céréaliers s'élève à 138 g par jour, ce qui est largement en-deçà de la recommandation de 210 g par jour pour les adultes. Seuls 12 % des Belges (de 3 à 64 ans) atteignent, par conséquent, les quantités recommandées pour ces aliments. Les hommes consomment davantage de pommes de terre, riz, pâtes et autres céréales (160 g par jour) que les femmes (117 g par jour). Le pourcentage de personnes rencontrant les recommandations en vigueur à ce sujet est, par conséquent, plus élevé chez les hommes (19 %) que chez les femmes (6 %).

1. INTRODUCTION

Les pommes de terre et les produits céréaliers comme le pain, le riz, les pâtes et les céréales pour le petit-déjeuner sont une source alimentaire de glucides complexes (polysaccharides), de fibres alimentaires, de protéines d'origine végétale, de vitamines et de minéraux. Les pommes de terre sont en outre riches en potassium et en phosphore ; elles contiennent également de la vitamine C et des vitamines B. Les céréales constituent, quant à elles, des sources de vitamines B1, B2 et de niacine (vitamine B3) ; elles sont également riches en fer, en calcium et en phosphore (1).

Le glucose est la principale source d'énergie de notre organisme et provient essentiellement de la consommation de glucides. Les glucides se présentent sous différentes formes. Ce sont principalement les glucides complexes, ou « sucres lents », qui sont en mesure de fournir à notre organisme suffisamment d'énergie pour une période assez longue. Ces « sucres lents » sont préférables aux « sucres rapides » parce qu'ils libèrent cette énergie de manière progressive (2). Au sein de notre alimentation, les glucides devraient représenter 50 % de nos apports en énergie. Le groupe des pommes de terre et des produits céréaliers représente une source importante de glucides complexes dans notre alimentation. Ceux-ci devraient donc contribuer à une part substantielle de nos besoins énergétiques. En termes de volume également, une part importante de notre alimentation devrait être composée de pommes de terre et de produits céréaliers (1;2).

La quantité de pommes de terre et de produits céréaliers dont a besoin une personne dépend de son degré d'activité physique. Les recommandations varient donc en fonction de l'âge : de 5 à 12 tranches de pain (soit 175 à 420 grammes) et de 3 à 5 pommes de terre cuites (soit de 210 à 350 grammes) – voir tableau 1. Au niveau du choix des produits consommés, des produits pauvres en sucre et en graisses mais riches en fibres alimentaires, tels que le pain gris et les céréales complètes, devraient être privilégiés (1).

Tableau 1 | Recommandations concernant la consommation de pommes de terre et de pain gris, Vigez, Belgique, 2012

Groupes d'âge	Pommes de terre cuites (par jour)	Pain gris (par jour)
3 – 5 ans	50 – 200 g (1 – 4 pommes de terre)	90 – 175 g (3 – 5 tranches)
6 – 11 ans	210 – 280 g (3 – 4 pommes de terre)	150 – 315 g (5 – 9 tranches)
12 – 18 ans	240 – 350 g (3,5 – 5 pommes de terre)	210 – 420 g (7 – 12 tranches)
Adultes (19 – 59 ans)	240 – 350 g (3,5 – 5 pommes de terre)	210 – 420 g (7 – 12 tranches)
60 ans et +	210 – 280 g (3 – 4 pommes de terre)	150 – 315 g (5 – 9 tranches)

Source : pyramide alimentaire, Vigez, 2012 (1).

Le choix a été fait dans le cadre de l'Enquête de Consommation Alimentaire belge, d'utiliser les recommandations minimales pour chaque groupe d'âge afin d'évaluer dans quelle mesure la population respecte ces dernières (Tableau 1).

Il ne s'agit bien sûr pas de devoir consommer uniquement des pommes de terre cuites et du pain gris, une certaine variété est également essentielle (Tableau 2). Un système d'équivalence en glucides est donc utilisé pour convertir les quantités recommandées de pommes de terre et de pains gris en quantités recommandées des autres produits céréaliers (pâtes, riz, pain blanc, biscottes, etc.). Ainsi, 70 g de pommes de terre cuites et une tranche de pain gris contiennent 12,5 g de glucides, tout comme les quantités de produits céréaliers présentées dans le Tableau 2 (1).

Tableau 2 | Le système d'équivalence en glucides, Vigez, Belgique, 2012

70 g de pommes de terre cuites =	30-35 g (1 tranche) de pain gris ou complet =
40 g de pâtes cuites (= 15 g de pâtes sèches)	25 g de pain blanc, aux raisins, de pain pita
40 g de riz cuit (= 15 g de riz sec)	20 g de pistolet ou de baguette
100 g de purée au lait et aux épices	20 g de biscottes, toast, cracottes, crackers
	20 g de muesli, flocons d'avoine
	15 g de cornflakes
	2 galettes de riz

Source : pyramide alimentaire, Vigez, 2012 (1).

Les recommandations du Conseil Supérieur de la Santé concernant les apports en fibres alimentaires (au minimum 15 et maximum 22 g de fibres pour 1000 kcal) et en lipides ($\leq 30-35$ en%¹) sont utilisées afin de différencier les aliments faisant partie ou non du groupe des pommes de terre et des produits céréaliers. Ainsi, les produits ayant une faible teneur en lipides, tout en étant riches en fibres alimentaires doivent être privilégiés. Ces produits sont aussi souvent plus riches en vitamines et en minéraux. Pour cette raison, il s'agit, par exemple, de préférer les pommes de terre cuites aux frites et aux croquettes. Les fritures sont en effet des produits riches en lipides et font donc partie du groupe des occasionnels ; leur consommation devrait être limitée à une fois par semaine maximum. Au niveau des produits céréaliers, ce sont le pain gris et les pâtes complètes qui constituent les meilleurs choix. Si l'on choisit de consommer des céréales pour le petit-déjeuner, celles-ci devraient de préférence être complètes et ne pas contenir de sucres ajoutés (1).

¹ L'énergie provenant des lipides devrait être inférieure ou égale à 30-35 % du contenu énergétique total du produit.

2. INSTRUMENTS

2.1. QUESTIONS

2.1.1. Fréquence de consommation alimentaire

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

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

- FFQ0116 Pain blanc et/ou produits de boulangerie à base de farine blanche (cramique, craquelin,...)
- FFQ0117 Pain gris et/ou pain complet (pain multigrains, ...)
- FFQ0118A Céréales complètes pour petit-déjeuner (Special K, ...)
- FFQ0118B Céréales pour le petit-déjeuner non complètes (Cornflakes, Chocopops, ...)
- FFQ0120 Pommes de terre cuites à l'eau ou à la vapeur, purée de pommes de terre
- FFQ0121A Riz blanc
- FFQ0121B Riz complet
- FFQ0122A Pâtes blanches
- FFQ0122B Pâtes complètes
- FFQ0123 Quinoa, couscous et boulgour

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

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

2.1.2. Rappels de consommation alimentaire de 24 heures

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

consommés. Cette procédure de collecte des données a été réalisée de manière standardisée au moyen du logiciel GloboDiet².

2.2. INDICATEURS

2.2.1. Fréquence de consommation alimentaire

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

- FFQ_wbr1** Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de pain blanc ou de produits de boulangerie à base de farine blanche.
- FFQ_cbr1** Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de pain gris ou complet.
- FFQ_wcer1** Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de céréales pour le petit-déjeuner non complètes.
- FFQ_ccer1** Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de céréales complètes pour petit-déjeuner.
- FFQ_pot1** Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de pommes de terre.
- FFQ_wric1** Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de riz blanc.
- FFQ_cric1** Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de riz complet.
- FFQ_wpast1** Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de pâtes blanches.
- FFQ_cpast1** Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de pâtes complètes.
- FFQ_othcer1** Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de quinoa, de couscous ou de boulgour.

Ces différents indicateurs incluent six catégories de fréquence :

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

Les indicateurs FFQ_wcer1, FFQ_ccer1, FFQ_wric1, FFQ_cric1, FFQ_wpast1, FFQ_cpast1 et FFQ_othcer1 n'ont pas été comparés entre années d'enquête (2004 versus 2014). En effet, les questions se référant à ces indicateurs n'avaient pas été posées en 2004 ou avaient été posées différemment, rendant difficile les comparaisons entre enquêtes.

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

2.2.2. Rappels de consommation alimentaire de 24 heures

La consommation habituelle de pommes de terre et de produits céréaliers en Belgique a été estimée sur base des données collectées lors des deux rappels de consommation alimentaire de 24 heures non-consécutifs à l'aide du logiciel SPADE^{®3} (3;4).

Dans une première phase, deux groupes d'aliments ont été analysés : (1) le pain et ses équivalents (biscottes, céréales pour le petit-déjeuner, etc.) et (2) les pommes de terre et les autres produits céréaliers tels que les pâtes, le riz, le quinoa, le couscous et le boulgour. Cette première phase d'analyses avait pour objectif de comparer la consommation habituelle de ces produits par rapport aux recommandations définies dans le cadre de la pyramide alimentaire. Le point essentiel de ces recommandations réside dans la quantité de glucides consommée par le biais de ces produits : celle-ci doit être suffisamment élevée. Les recommandations se focalisent sur les quantités de pommes de terre et de pain gris à consommer (Tableau 1) ; or, 100 g de pâtes contiennent, par exemple, une quantité de glucides différente de celle contenue dans 100 g de pommes de terre. Des facteurs de conversion ont donc été utilisés afin de convertir les quantités consommées des autres produits céréaliers en des quantités de pommes de terre fournissant des apports similaires en glucides. Pour déterminer ces facteurs de conversion, le système d'équivalence en glucides conseillé par VIGeZ a été utilisé (Tableau 2) (1). Celui-ci spécifie que :

- 12,5 g de glucides correspondent à 32,5 g (soit une tranche) de pain gris ;
- 12,5 g de glucides correspondent à 70 g de pommes de terre cuites.

L'utilisation de ces facteurs de conversion a pour impact que la consommation habituelle de ces deux groupes sera différente de la somme des consommations des différents aliments constituant ces groupes, ces dernières n'incluant pas de facteur de conversion (par exemple, la quantité consommée dans le groupe "pain et équivalents" ne sera pas égale à la somme des quantités consommées dans la catégorie "pain et biscuits" d'une part et "céréales pour le petit déjeuner" d'autre part).

Dans une seconde phase, les différents items constituant ces deux groupes principaux – pain et équivalents, d'une part, et pommes de terre et équivalents, d'autre part – ont été analysés de manière plus détaillée (sans considérer de facteur de conversion lié au contenu en glucides) :

- la consommation de pain (y compris les pistolets, sandwiches, baguettes, etc.) ;
- la consommation de céréales pour le petit-déjeuner ;
- la consommation de pommes de terre et de produits à base de pommes de terre ;
- la consommation de produits céréaliers, c'est-à-dire de pâtes, riz, quinoa, couscous et boulgour.

Le Tableau 3, repris ci-dessous, présente un aperçu des différents aliments considérés dans ces analyses. Plus particulièrement, les céréales pour le petit-déjeuner ont été reprises dans les analyses uniquement lorsqu'elles présentaient un apport énergétique issu des lipides inférieur ou égal à 30 % du contenu énergétique total du produit. Lorsque ce pourcentage était plus élevé, les céréales pour le petit-déjeuner ont été classées dans le groupe des occasionnels. En pratique, la plupart des « mueslis » ont été inclus dans le groupe des produits céréaliers, tandis que la plupart des « crueslis » ont été considérés comme appartenant au groupe des occasionnels.

La consommation habituelle de ces différents aliments et groupes d'aliments a été estimée à l'aide du logiciel SPADE[®] (3;4). Pour l'analyse de la consommation habituelle des céréales pour le petit-déjeuner, le modèle de consommation épisodique de SPADE[®] a été utilisé en tenant compte de la proportion correcte de personnes ne consommant jamais de céréales (25 %), cette information étant disponible via le questionnaire de fréquence de consommation alimentaire. Toutes les autres analyses ont, quant à elles, été effectuées avec le modèle de consommation épisodique de SPADE[®] sans tenir compte de la proportion de personnes ne consommant jamais les aliments étudiés ; ce pourcentage était en effet trop faible (< 2 %) au sein de l'échantillon.

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

Tableau 3 | Aperçu des aliments pris en compte dans les analyses, sur base des groupes et numéros d'aliments du logiciel GloboDiet®

Analyses	Années	Groupes	Numéros	Description
Pain	2014	06_03_01	Tous	Pains, pistolets, sandwichs, baguette
	2004	06_03_01	Tous	Pains, pistolets, sandwichs, baguette
Céréales pour le petit-déjeuner	2014	06_04	Teneur en lipides ≤ 30 en%	Céréales pour le petit-déjeuner
	2004	06_04	Teneur en lipides ≤ 30 en%	Céréales pour le petit-déjeuner
Pain, biscottes et céréales pour le petit-déjeuner	2014	06_03_01	Tous	Pains, pistolets, sandwichs, baguette
		06_03_02	Tous	Biscottes, cracottes, galettes de riz
		06_04	Teneur en lipides ≤ 30 en%	Céréales pour le petit-déjeuner
	2004	06_03_01	Tous	Pains, pistolets, sandwichs, baguette
		06_03_02	Tous	Biscottes, cracottes, galettes de riz
		06_04	Teneur en lipides ≤ 30 en%	Céréales pour le petit-déjeuner
Pommes de terre et produits à base de pommes de terre	2014	01_00 et 01_01	1-3; 7-8; 10; 2624	Pommes de terre, produits à base de pommes de terre et patate douce
	2004	01_01 et 01_02	1-3; 7-8; 10	Pommes de terre, produits à base de pommes de terre et patate douce (gnocchis non présents en 2004)
Pâtes, riz, quinoa, couscous et boulgour	2014	06_02	Tous	Pâtes, riz, quinoa, couscous et boulgour
	2004	01_01 et 01_02	1-3; 7-8; 10	Pommes de terre, produits à base de pommes de terre et patate douce (gnocchis non présents en 2004)
Pommes de terre, pâtes, riz, quinoa, couscous et boulgour	2014	01_00 et 01_01	1-3; 7-8; 10; 2624	Pommes de terre, produits à base de pommes de terre et patate douce
		06_02	Tous	Pâtes, riz, quinoa, couscous et boulgour
	2004	01_01 et 01_02	1-3; 7-8; 10	Pommes de terre, produits à base de pommes de terre et patate douce (gnocchis non présents en 2004)
		06_02	Tous	Pâtes, riz, quinoa, couscous et boulgour

3. RÉSULTATS

3.1. FRÉQUENCE DE CONSOMMATION ALIMENTAIRE⁴

3.1.1. Pain blanc (et produits à base de farine blanche) versus pain gris

En Belgique, en 2014, 48,7 % des personnes (de 3 à 64 ans) consomment chaque jour du pain gris (pain complet, pain multigrains, etc.). Ce taux n'est que de 31,0 % en ce qui concerne le pain blanc.

La fréquence de consommation du pain blanc et du pain gris est relativement similaire parmi les hommes et parmi les femmes. Les enfants et les adolescents consomment quotidiennement plus fréquemment du pain blanc: plus de 40 % des jeunes âgés de 3 à 17 ans mangent du pain blanc chaque jour, contre moins de 30 % chez les adultes âgés de 18 à 64 ans.

Les personnes souffrant d'obésité sont significativement plus nombreuses (37,1 %) que les personnes en situation de surpoids (28,7 %) ou un ayant un statut pondéral normal (30,4 %) à consommer quotidiennement du pain blanc. Pour le pain gris, par contre, le pourcentage de personnes en consommant quotidiennement ne varie pas significativement en fonction de l'indice de masse corporelle (IMC).

La fréquence de consommation de pain blanc diminue avec le niveau d'éducation. Les personnes ayant un niveau d'éducation relativement faible sont en effet significativement plus nombreuses (37,2 %) que les personnes diplômées de l'enseignement supérieur de type court (29,7 %) ou long (22,8 %) à manger chaque jour du pain blanc. Le modèle inverse est, par contre, observé pour le pain gris : la fréquence de consommation de pain gris a ainsi tendance à augmenter avec le niveau d'éducation. Le pourcentage de personnes consommant du pain gris tous les jours est en effet significativement inférieur chez les personnes ayant un niveau d'éducation relativement faible (44,6 %), en comparaison aux personnes diplômées de l'enseignement supérieur de type long (53,6 %).

Les personnes habitant en Wallonie consomment plus souvent du pain blanc (49,8 %) que celles habitant en Flandre (21,6 %). En parallèle, les personnes résidant en Wallonie sont significativement moins nombreuses que celles résidant en Flandre à consommer quotidiennement du pain gris (33,0 % versus 58,1 %).

Pour terminer, une évolution positive semble être observée à ce sujet entre 2004 et 2014. En effet, en 2014, la proportion de personnes (de 15 à 64 ans) mangeant chaque jour du pain blanc a légèrement diminué, passant de 32,0 % en 2004 à 27,8 % en 2014. En parallèle, la proportion de personnes mangeant chaque jour du pain gris a, quant à elle, légèrement augmenté entre ces deux années (de 46,1 % en 2004 à 51,0 % en 2014). Ces différences ne sont cependant pas significatives après standardisation pour l'âge et le sexe.

3.1.2. Céréales pour le petit-déjeuner complètes et non complètes

En Belgique, en 2014, 24,4 % de la population (de 3 à 64 ans) consomme des céréales non complètes pour le petit-déjeuner au moins une fois par semaine et 23,0 % de la population consomme la variante complète au moins une fois par semaine.

Le pourcentage de personnes consommant des céréales non complètes pour le petit-déjeuner ne varie pas significativement en fonction du sexe. Les femmes sont, par contre, significativement plus nombreuses (26,5 %) que les hommes (19,3 %) à manger des céréales complètes pour petit-déjeuner au moins une fois par semaine.

La proportion de personnes consommant des céréales non complètes pour le petit-déjeuner au moins une fois par semaine est relativement élevée parmi les enfants et les adolescents : plus de 50 % d'entre eux sont dans ce cas. Ce pourcentage diminue ensuite chez les adultes âgés de 18 à 39 ans (24,3 %) et de 40 à 64 ans (7,1 %). En ce qui concerne la fréquence de consommation de céréales complètes pour petit-déjeuner, les différences observées en fonction de l'âge s'avèrent, par contre, limitées.

La proportion de personnes indiquant consommer hebdomadairement des céréales pour le petit-déjeuner (complètes ou non) ne varie pas significativement en fonction de l'IMC, du niveau d'éducation ou

⁴ Tous les tests de significativité ont été réalisés après standardisation pour l'âge et le sexe.

du lieu de résidence. Enfin, la fréquence de consommation des céréales pour le petit-déjeuner avait été abordée différemment lors de la précédente enquête de consommation alimentaire menée en 2004 ; cet indicateur n'a donc pas été comparé entre 2004 et 2014.

3.1.3. Pommes de terre

En Belgique, en 2014, 18,2 % de la population (de 3 à 64 ans) mange des pommes de terre chaque jour. Ce pourcentage s'avère similaire parmi les hommes et les femmes. De même, il varie peu avec l'âge : seules les personnes appartenant au groupe le plus âgé (de 40 à 64 ans) sont significativement plus nombreuses à consommer quotidiennement des pommes de terre (25,8 % versus 11,6 % à 16,0 % dans les catégories d'âge plus jeunes).

La consommation quotidienne de pommes de terre varie en fonction de l'IMC : ainsi, les personnes souffrant d'obésité (30,2 %) sont significativement plus nombreuses que celles en situation de surpoids (15,5 %) ou ayant un IMC normal (16,8 %) à consommer chaque jour des pommes de terre.

Le pourcentage de personnes consommant des pommes de terre chaque jour diminue, par ailleurs, avec le niveau d'éducation : les personnes ayant un niveau d'instruction relativement faible sont en effet significativement plus nombreuses (25,6 %) que celles ayant un diplôme de l'enseignement supérieur de type court (13,6 %) ou long (12,2 %) à adopter une telle habitude.

Une différence régionale a également été notée à ce sujet : les personnes résidant en Flandre sont significativement plus nombreuses (21,9 %) que les personnes résidant en Wallonie (14,6 %) à mettre quotidiennement les pommes de terre au menu.

Enfin, le pourcentage de la population (de 15 à 64 ans) qui mange chaque jour des pommes de terre a augmenté de manière significative entre 2004 (9,8 %) et 2014 (19,0 %).

3.1.4. Riz blanc versus riz complet

En Belgique, en 2014, la population (de 3 à 64 ans) consomme plus fréquemment du riz blanc que du riz complet. En effet, près de la moitié (47,7 %) de la population consomme du riz blanc au moins une fois par semaine, contre 10,5 % pour le riz complet. La fréquence de consommation du riz (blanc ou complet) s'avère similaire quel que soit le sexe, l'âge et l'IMC.

En ce qui concerne le niveau d'éducation, les personnes diplômées de l'enseignement supérieur de type long sont significativement plus nombreuses (55,0 %) à manger du riz blanc chaque semaine, en comparaison avec les personnes ayant un niveau d'éducation plus faible (46,6 % et 43,4 %). La consommation hebdomadaire de riz complet est, quant à elle, rencontrée tout aussi fréquemment dans les différents groupes socio-économiques considérés.

D'un point de vue régional, la proportion de personnes consommant du riz blanc au moins une fois par semaine est significativement supérieure en Wallonie qu'en Flandre (51,2 % versus 43,2 %). Pour le riz complet, par contre, ce pourcentage s'avère similaire dans les deux régions.

Enfin, la fréquence de consommation du riz avait été abordée différemment lors de la précédente enquête de consommation alimentaire menée en 2004 ; cet indicateur n'a donc pas été comparé entre 2004 et 2014.

3.1.5. Pâtes blanches versus pâtes complètes

En 2014, en Belgique, la population (de 3 à 64 ans) consomme plus souvent des pâtes blanches une fois par semaine (70,5 %) que des pâtes complètes (16,0 %). Les hommes et les femmes présentent des fréquences de consommation de pâtes blanches et de pâtes complètes similaires. De même, ces fréquences varient peu en fonction de l'âge ou en fonction de l'IMC.

Le pourcentage de personnes consommant des pâtes blanches au moins une fois par semaine est significativement plus élevé parmi les personnes diplômées de l'enseignement supérieur de type court (74,5 %) ou long (73,6 %) que parmi celles ayant un niveau d'éducation plus faible (66,4 %). De même, la consommation hebdomadaire de pâtes complètes est significativement plus fréquente parmi les personnes diplô-

mées de l'enseignement supérieur de type long (20,8 %) que parmi celles ayant un niveau d'éducation plus faible (14,8 % et 13,9 %).

La consommation de pâtes blanches semble plus fréquente en Wallonie qu'en Flandre : en effet, les personnes résidant au Sud du pays sont significativement plus nombreuses (81,8 %) que celles habitant au Nord du pays (64,5 %) à manger chaque semaine des pâtes blanches. A l'inverse, les personnes habitant en Flandre sont significativement plus nombreuses que celles vivant en Wallonie à manger des pâtes complètes au moins une fois par semaine (18,1 % versus 11,9 %).

Enfin, la fréquence de consommation des pâtes avait été abordée différemment lors de la précédente enquête de consommation alimentaire menée en 2004 ; cet indicateur n'a donc pas été comparé entre 2004 et 2014.

3.1.6. Quinoa, couscous et boulgour

En Belgique, en 2014, 57,3 % de la population (de 3 à 64 ans) indique consommer "de temps en temps" (c'est-à-dire toute personne n'ayant pas indiqué ne jamais manger ces produits) du quinoa, du couscous ou du boulgour. Le pourcentage de consommateurs de quinoa, couscous ou boulgour ne varie pas significativement selon le genre, l'âge ou l'IMC.

La proportion de personnes consommant du quinoa, du couscous ou du boulgour a, par contre, tendance à augmenter avec le niveau d'éducation. Ainsi, les personnes diplômées de l'enseignement supérieur de type long et court sont significativement plus nombreuses (69,6 % et 61,2 %) que celles ayant un niveau d'éducation plus faible (46,4 %) à consommer du quinoa, du couscous ou du boulgour.

La consommation de quinoa, couscous et boulgour semble être davantage rencontrée en Wallonie qu'en Flandre : en effet, les personnes résidant en Wallonie sont significativement plus nombreuses que celles résidant en Flandre à indiquer consommer ce type de céréales (70,8 % versus 47,4 %).

Enfin, la fréquence de consommation du quinoa, du couscous et du boulgour n'avait pas été abordée lors de la précédente enquête de consommation alimentaire menée en 2004 ; cet indicateur n'a donc pas pu être comparé entre 2004 et 2014.

3.2. CONSOMMATION HABITUELLE ET RECOMMANDATIONS ALIMENTAIRES

3.2.1. Pain, biscottes et céréales pour le petit-déjeuner

Consommation habituelle

Dans le cadre de l'enquête, 1,8 % des répondants n'avaient pas mangé de pain, de biscottes ou de céréales pour le petit-déjeuner au cours des deux jours de rappel de consommation alimentaire de 24 heures, 10,8 % des répondants en avaient consommé l'un des deux jours de rappel et les 87,4 % restants en avaient mangé les deux jours.

En Belgique, en 2014, la consommation habituelle de pain, de biscottes et de céréales pour le petit-déjeuner est de 141 g par jour au sein de la population âgée de 3 à 64 ans; la médiane est de 132 g par jour et le percentile 97,5 % de 280 g par jour.

Les hommes présentent une consommation habituelle de pain, de biscottes et de céréales pour le petit-déjeuner significativement plus élevée (165 g par jour) que les femmes (117 g par jour). Cette consommation augmente par ailleurs avec l'âge : celle-ci passe en effet de 101 g par jour chez les enfants âgés de 3 à 5 ans à 150 g par jour chez les adultes âgés de 18 à 39 ans. Cette consommation diminue ensuite légèrement chez les 40-64 ans (140 g par jour).

La consommation habituelle de pain, de biscottes et de céréales pour le petit-déjeuner s'avère relativement similaire quel que soit le niveau d'éducation et la catégorie d'IMC. Une différence régionale a, par contre, été observée : ainsi, les personnes habitant en Flandre consomment significativement plus de pain, de biscottes et de céréales pour le petit-déjeuner (155 g par jour) que les personnes habitant en Wallonie (126 g par jour).

Enfin, une diminution significative de la consommation habituelle de pain, de biscottes et de céréales pour le petit-déjeuner a été observée entre 2004 et 2014, au sein de la population âgée de 15 à 64 ans : alors que cette consommation habituelle s'élevait à 173 g par jour en 2004, celle-ci est de 142 g par jour en 2014.

Recommandations alimentaires

Dans la présente enquête, les recommandations minimales définies dans le cadre de la pyramide alimentaire ont été prise en compte afin d'évaluer l'adhésion de la population aux recommandations en vigueur : sur base de celles-ci, il est donc conseillé de consommer en moyenne 90 à 210 g (soit 3 à 7 tranches) de pain gris par jour en fonction de l'âge (Tableau 1).

En Belgique, en 2014, 82,5 % des individus (de 3 à 64 ans) n'atteignent pas les recommandations en vigueur à ce sujet. Ce pourcentage est significativement plus élevé chez les femmes (93,0 %) que chez les hommes (71,2 %) (Figure 1).

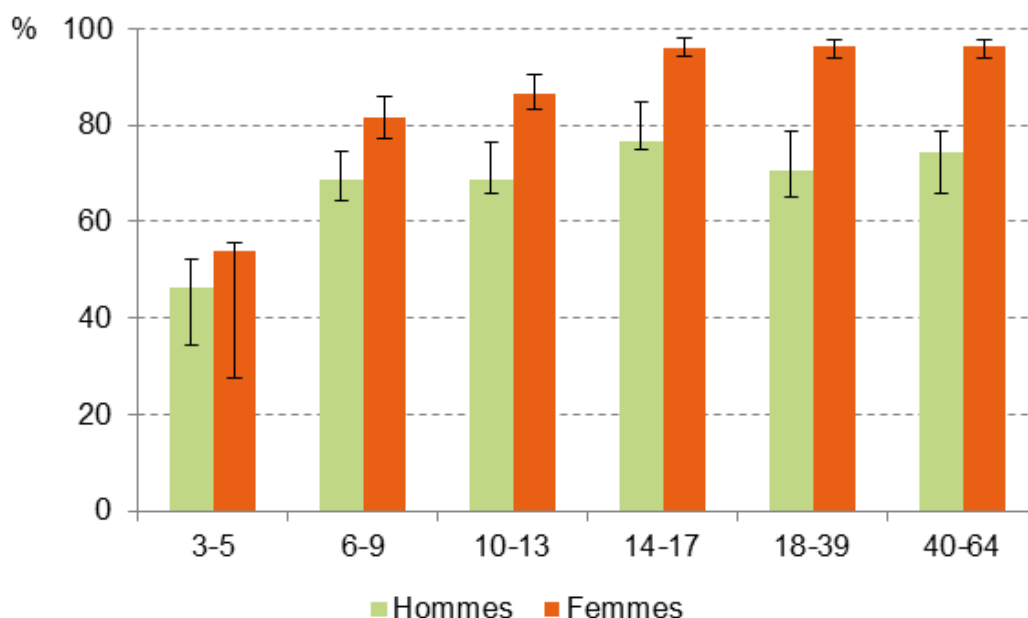
Les enfants, et principalement ceux âgés de 3 à 5 ans, sont moins nombreux à présenter une consommation habituelle de pain (et équivalents) inférieure aux quantités qui leur sont recommandées (Figure 1). Un tel résultat s'explique en partie par les quantités plus faibles qui sont recommandées à cette tranche d'âge.

Le pourcentage de personnes n'atteignant pas les recommandations concernant la consommation de pain (et équivalents) varie peu en fonction de l'IMC ou le niveau d'éducation : dans ces différents sous-groupes, environ 80 à 85 % de la population présente une consommation inférieure à ces recommandations.

Une différence régionale a, par contre, été observée à ce sujet : ainsi, 76,0 % des personnes habitant en Flandre n'atteignent pas les quantités recommandées, soit un pourcentage significativement inférieur à celui observé en Wallonie où ce sont 87,3 % des habitants qui sont dans ce cas.

Enfin, en termes d'évolution, une augmentation significative du pourcentage de la population (de 15 à 64 ans) ne rencontrant pas les recommandations en matière de consommation de pain (et équivalents) a été notée entre 2004 (71,1 %) et 2014 (85,9 %).

Figure 1 | Pourcentage de la population (de 3 à 64 ans) avec une consommation de pain, biscottes et céréales pour le petit-déjeuner inférieure aux quantités recommandées, par sexe et par âge, Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014



3.2.2. Pain (et produits de boulangerie)

Dans le cadre de l'enquête, seuls 3,7 % des répondants n'avaient pas mangé de pain au cours des deux jours de rappel de consommation alimentaire de 24 heures et 16,2 % des répondants ont indiqué en avoir consommé l'un des deux jours. Les 80,2 % restants ont, quant à eux, mentionné avoir mangé du pain durant les deux jours de rappel.

En Belgique, en 2014, la consommation habituelle de pain (et d'autres produits de boulangerie tels que des pistolets, sandwichs et baguettes) est de 104 g par jour en moyenne au sein de la population âgée de 3 à 64 ans; la médiane est de 97 g par jour et le percentile 97,5 % s'élève à 217 g par jour.

Les hommes consomment significativement plus de pain (124 g par jour) que les femmes (86 g par jour). La consommation habituelle de pain augmente par ailleurs avec l'âge : de 68 g par jour chez les enfants âgés de 3 à 5 ans à 110 g par jour chez les adultes âgés de 18 à 39 ans et 107 g par jour chez les adultes âgés de 40 à 64 ans. Une telle augmentation s'explique notamment par l'augmentation des besoins énergétiques avec l'âge.

La consommation habituelle de pain s'avère relativement similaire quel que soit le niveau d'éducation et la catégorie d'IMC. Celle-ci varie, par contre, selon la région de résidence : ainsi, les personnes résidant en Flandre consomment significativement plus de pain (120 g par jour) que les personnes résidant en Wallonie (91 g par jour).

Enfin, en 2014, la population belge (de 15 à 64 ans) consomme significativement moins de pain (107 g par jour) qu'en 2004 (121 g par jour).

3.2.3. Céréales pour le petit-déjeuner

75,0 % des répondants n'avaient pas mangé de céréales pour le petit-déjeuner au cours des deux jours de rappel de consommation alimentaire de 24 heures. Par ailleurs, 18,0 % des répondants ont rapporté en avoir consommé l'un des deux jours de rappel, tandis que 7,0 % des répondants ont indiqué en avoir consommé durant les deux jours.

En Belgique, en 2014, la population (de 3 à 64 ans) consomme nettement moins de céréales pour le petit-déjeuner que de pain. La consommation habituelle de céréales pour le petit-déjeuner est en effet de 6 g par jour, en moyenne ; la médiane est de 0 g par jour et le percentile 97,5 % de 35 g par jour.

La consommation habituelle de céréales pour le petit-déjeuner est relativement élevée chez les enfants âgés de 6 à 9 ans et les adolescents âgés de 10 à 17 ans (9-10 g par jour) ; elle diminue ensuite de manière significative dans les catégories d'âge adulte (6 g par jour dans la catégorie 18-39 ans et 3 g par jour dans la catégorie 40-64 ans).

La consommation habituelle de céréales pour le petit-déjeuner s'avère relativement similaire quel que soit le genre, l'IMC, le niveau d'éducation ou la région de résidence. En 2014, cette consommation est en outre semblable à celle qui était observée en 2004 (au sein de la population âgée de 15 à 64 ans).

3.2.4. Pommes de terre, pâtes, riz, quinoa, couscous et boulgour

Consommation habituelle

Seuls 8,5 % des répondants n'avaient pas consommé de pommes de terre, pâtes, riz, quinoa, couscous et boulgour au cours des deux jours de rappel de consommation alimentaire de 24 heures. Par ailleurs, 36,8 % des participants ont rapporté en avoir consommé durant l'un des deux jours de rappel et 54,8 % des participants ont mentionné en avoir mangé les deux jours.

En Belgique, en 2014, la consommation habituelle de pommes de terre et d'autres produits céréaliers (tels que les pâtes, le riz, le quinoa, le couscous et le boulgour) s'élève à 138 g par jour en moyenne ; la médiane est de 125 g par jour et le percentile 97,5 % s'élève à 310 g par jour.

Les hommes consomment significativement plus de pommes de terre et d'autres produits céréaliers (160 g par jour) que les femmes (117 g par jour). La consommation habituelle de pommes de terre, de pâtes, de riz, de quinoa, de couscous et de boulgour augmente, par ailleurs, avec l'âge : celle-ci passe de 91 g par jour

chez les enfants âgés de 3 à 5 ans à 152 g par jour chez les adultes âgés de 18 à 39 ans. Cette consommation diminue ensuite légèrement chez les adultes âgés de 40 à 64 ans (132 g par jour).

La consommation habituelle de pommes de terre et d'autres produits céréaliers s'avère similaire quel que soit le niveau d'éducation et la catégorie d'IMC. Cette consommation varie, par contre, selon la région de résidence : celle-ci est en effet significativement plus élevée en Wallonie (151 g par jour) qu'en Flandre (128 g par jour).

Enfin, en 2014, la consommation habituelle de pommes de terre, pâtes, riz, quinoa, couscous et boulgour, au sein de la population belge âgée de 15 à 64 ans, est relativement semblable à celle qui était observée en 2004.

Recommandations alimentaires

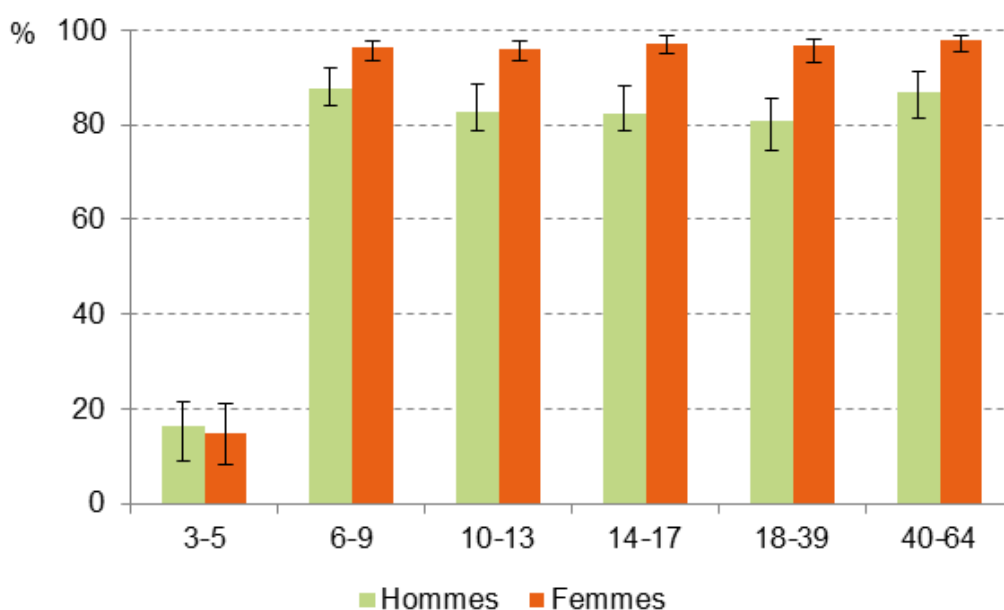
Dans la présente enquête, les recommandations minimales définies dans le cadre de la pyramide alimentaire ont été considérées afin d'évaluer l'adhésion de la population aux recommandations en vigueur : sur base de celles-ci, il est donc conseillé de consommer, en moyenne, 50 à 240 g (soit 1 à 3,5 pièces) de pommes de terre cuites par jour, en fonction de l'âge (Tableau 1).

En Belgique, en 2014, 87,7 % de la population (de 3 à 64 ans) ne rencontrent pas les recommandations concernant la consommation de pommes de terre ou d'autres produits céréaliers (pâtes, riz, quinoa, couscous, boulgour). Ce pourcentage est significativement plus élevé chez les femmes (93,7 %) que chez les hommes (81,1 %) (Figure 2).

Les enfants les plus jeunes (de 3 à 5 ans) sont significativement moins nombreux que les personnes plus âgées à présenter une consommation de pommes de terre ou d'autres produits céréaliers plus basse que la recommandation : seuls 18,3 % d'entre eux sont dans ce cas, contre environ 90 % dans les autres catégories d'âge (Figure 2). Un tel résultat est notamment dû aux quantités inférieures recommandées dans cette catégorie d'âge.

Le pourcentage de la population ayant une consommation de pommes de terre ou d'autres produits céréaliers inférieure aux quantités recommandées est relativement similaire quel que soit l'IMC, le niveau d'éducation, la région de résidence et l'année de l'enquête (2004 versus 2014).

Figure 2 | Pourcentage de la population (de 3 à 64 ans) avec une consommation de pommes de terre, pâtes, riz, quinoa, couscous et boulgour inférieure aux quantités recommandées, par sexe et par âge, Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014



3.2.5. Pommes de terre (et produits à base de pommes de terre)

Dans le cadre des interviews, 37,1 % des participants n'avaient pas mangé de pommes de terre ou de produits à base de pommes de terre au cours des deux jours de rappel de consommation alimentaire. Par ailleurs, 42,8 % des participants ont indiqué en avoir consommé l'un des deux jours de rappel, tandis que 20,1 % des participants ont rapporté en avoir consommé les deux jours.

En Belgique, en 2014, la consommation habituelle de pommes de terre et de produits à base de pommes de terre est de 44 g par jour en moyenne au sein de la population âgée de 3 à 64 ans; la médiane est de 38 g par jour et le percentile 97,5 % s'élève à 109 g par jour.

Les hommes consomment significativement plus de pommes de terre et de produits à base de pommes de terre (48 g par jour) que les femmes (38 g par jour). Par ailleurs, les adultes de 40 à 64 ans présentent une consommation habituelle de ce type d'aliments significativement plus importante (51 g par jour) à celle observée chez les plus jeunes (34 à 41 g par jour).

La consommation habituelle de pommes de terre (et de produits à base de pommes de terre) varie relativement peu en fonction de l'IMC, du niveau d'éducation et de la région de résidence. Enfin, une forte diminution de la consommation habituelle de pommes de terre et de produits à base de pommes de terre a été observée entre 2004 et 2014 au sein de la population âgée de 15 à 64 ans: alors que cette consommation moyenne était de 73 g par jour en 2004, celle-ci a subi une baisse significative pour atteindre 46 g par jour en 2014.

3.2.6. Pâtes, riz, quinoa, couscous et boulgour

Les données collectées lors des deux rappels de consommation alimentaire de 24 heures montrent que 39,7 % des répondants n'avaient pas du tout consommé de pâtes, de riz, de quinoa, de couscous ou de boulgour pendant ces deux jours. Par contre, 43,1 % des participants ont indiqué en avoir consommé l'un des deux jours de rappel et 17,2% en avoir consommé les deux jours.

En Belgique, en 2014, la consommation habituelle de pâtes, de riz, de quinoa, de couscous et de boulgour est de 62 g par jour au sein de la population âgée de 3 à 64 ans; la médiane est de 53 g par jour et le percentile 97,5 % de 158 g par jour.

Les hommes consomment significativement plus de pâtes, de riz, de quinoa, de couscous et de boulgour (71 g par jour) que les femmes (52 g par jour). La consommation de ces produits augmente, par ailleurs, avec l'âge : de 37 g par jour chez les enfants âgés de 3 à 5 ans à 75 g par jour chez les adultes âgés de 18 à 39 ans. Elle diminue ensuite dans la catégorie d'âge 40-64 ans (52 g par jour).

La consommation habituelle de pâtes, de riz, de quinoa, de couscous et de boulgour varie peu en fonction de l'IMC ou du niveau d'éducation. Celle-ci varie, par contre, selon la région de résidence : la consommation de ces produits est en effet significativement supérieure en Wallonie (70 g par jour) qu'en Flandre (51 g par jour).

Enfin, en 2014, la consommation de pâtes, de riz, de quinoa, de couscous et de boulgour chez les personnes âgées de 15 à 64 ans est relativement semblable à celle qui était observée en 2004.

4. DISCUSSION

Les glucides constituent notre principale source d'énergie. L'organisme a plus particulièrement besoin de glucides complexes, aussi appelés « sucres lents ». Ces glucides complexes libèrent en effet leur énergie plus lentement et sont donc en mesure de fournir de l'énergie pendant une période plus longue. C'est pour cette raison qu'il est recommandé dans le cadre de la pyramide alimentaire que 50 % de l'énergie consommée proviennent des glucides. A ce titre, le groupe des pommes de terre et des produits céréaliers constitue la principale source alimentaire de ces glucides complexes. Les pommes de terre et les produits céréaliers représentent également une source importante de fibres alimentaires (1;2).

Les hommes sont plus nombreux que les femmes à respecter les recommandations concernant la consommation de pain, de pommes de terre et leurs équivalents. Un tel résultat avait également été constaté lors de la précédente enquête de consommation alimentaire menée en 2004 (5;6), mais aussi dans le cadre de l'enquête de consommation alimentaire menée aux Pays-Bas (7).

Cette différence entre hommes et femmes doit cependant être interprétée avec une certaine prudence. En effet, les quantités de pommes de terre et de produits céréaliers consommées sont notamment liées aux besoins énergétiques (1). Etant donné que les hommes ont de par leur nature, des besoins énergétiques plus élevés que les femmes, ceux-ci doivent dès lors consommer proportionnellement plus de pommes de terre et de produits céréaliers. Or, des recommandations identiques ont été utilisées pour les hommes et les femmes ; pour de nombreux hommes, ces recommandations sont donc probablement en-dessous de leurs besoins réels et sont donc atteintes plus aisément.

Et de fait, lorsque l'apport en hydrates de carbone est étudié⁵ en fonction de l'apport total d'énergie, on constate que les hommes et les femmes consomment un pourcentage similaire de leur énergie sous la forme d'hydrates de carbone, soit environ 44%. La même proportion d'énergie est aussi apportée par les glucides complexes chez les hommes et chez les femmes, soit 23 en%. Les résultats de l'enquête mettent en évidence une nette diminution de la consommation de pommes de terre entre 2004 et 2014, un phénomène qui a également été constaté au Danemark (8). La consommation d'autres produits céréaliers, tels que les pâtes, le quinoa, le riz, le couscous et le boulgour, au sein de la population belge n'a quant à elle que peu évolué entre ces deux années. Or, les résultats montrent que la consommation globale de pommes de terre et de produits céréaliers est relativement similaire en 2004 et 2014. Ce résultat peut s'expliquer par la prise en compte, dans cette analyse, d'un facteur de conversion pour les autres produits céréaliers. Ces produits de substitution possèdent en effet une teneur en glucides plus élevée : en comparaison aux pommes de terre, des quantités identiques de ces produits apportent donc des quantités supérieures de glucides. Par conséquent, lorsque le système d'équivalence en glucides est utilisé pour analyser la consommation globale du groupe des pommes de terre et des autres produits céréaliers, les quantités consommées de ces produits (100 g de pâtes, par exemple) sont converties en grammes de pommes de terre sur base de leur teneur en glucides (175 g, dans le même exemple). Ceci tire vers le haut la consommation observée en 2014, ce qui explique que celle-ci soit similaire à la consommation qui était observée en 2004.

Les résultats du présent chapitre montrent également que les personnes avec un niveau d'éducation plus élevé optent plus fréquemment pour des produits complets et moins souvent pour la variante raffinée. Un tel résultat est cohérent avec une autre étude ; celle-ci a montré en effet que les personnes ayant un statut socio-économique inférieur consomment moins de produits complets (9). En outre, on observe de manière plus générale au niveau de la littérature que les personnes ayant un statut socio-économique plus faible adoptent une alimentation de moins bonne qualité. Une telle alimentation comporte généralement moins de fibres alimentaires, alors que les produits complets sont une source importante de fibres alimentaires (9-11). Une autre étude a permis de constater que les hommes et les femmes avec une consommation élevée de produits céréaliers complets ont tendance à avoir un IMC plus bas. Ces personnes présentent également un risque plus faible de surpoids et d'obésité, en comparaison aux hommes et aux femmes avec une consommation plus faible de produits complets (12). A cet égard, les résultats de l'enquête de consommation alimentaire 2014-2015 (ECA201-15) ont révélé que la fréquence de consommation de produits complets est plus faible chez les personnes souffrant d'obésité, que ce soit pour le pain

⁵ Cfr. chapitre sur la consommation d'hydrates de carbone

complet, le riz complet ou les pâtes complètes. Cependant, après standardisation pour l'âge et le sexe, seule la différence pour le pain complet reste significative.

La présente enquête souligne que les Belges mangent trop peu de pommes de terre et que ceux-ci n'optent pas encore suffisamment pour la variante complète du pain, du riz et des pâtes. Or, les pommes de terre et surtout les produits céréaliers complets constituent une source importante de fibres alimentaires. La consommation de fibres alimentaires présente de nombreux avantages pour la santé et permet de diminuer le risque de maladies coronariennes, d'AVC, de diabète et d'obésité (13). En outre, une consommation élevée de fibres alimentaires diminue le taux de cholestérol dans le sang, réduit la pression artérielle et améliore le contrôle du taux de sucre dans le sang chez les patients diabétiques (13;14). Il semble aussi que la consommation de produits céréaliers complets aide à prévenir l'obésité et le surpoids. Les fibres alimentaires peuvent aussi contribuer à diminuer la densité énergétique de l'alimentation : celles-ci occupent en effet un grand volume et donnent une sensation de satiété qui dure plus longtemps (12;14).

Les résultats de l'enquête montrent toutefois une évolution positive à ce sujet : en effet, en 2014, la proportion de personnes consommant du pain complet tous les jours a légèrement augmenté en comparaison à 2004 et, en parallèle, la proportion de personnes consommant du pain blanc tous les jours a, quant à lui, légèrement diminué. Même si de nombreux progrès restent à faire, une telle évolution pourrait être liée à une prise de conscience de la population vis-à-vis de l'importance de consommer davantage de produits complets. Les données disponibles n'ont néanmoins pas permis de vérifier si le même glissement s'était produit entre les pâtes blanches et les pâtes complètes et entre le riz blanc et le riz complet ; cette distinction ne faisait en effet pas partie du questionnaire de fréquence de consommation alimentaire utilisé en 2004.

Si l'on compare la consommation habituelle de pommes de terre et de produits céréaliers avec les recommandations de la pyramide alimentaire, force est de constater que la majorité des Belges (3-64 ans) ne respectent pas cette recommandation : à peine 17% consomment suffisamment de pain et de produits équivalents, et seulement 12% consomment assez de pommes de terre et de produits équivalents. Ces produits constituent une source d'hydrates de carbone et plus particulièrement de glucides complexes (polysaccharides).

Dans le chapitre sur la consommation d'hydrates de carbone, il apparaît que la population belge (3-64 ans) ne retire pas suffisamment d'énergie à partir des hydrates de carbone (44 en%); l'apport en énergie des glucides complexes semble limité (23 en%). Il faudrait donc veiller à augmenter cet apport d'énergie à partir des hydrates de carbone (complexes), en augmentant la consommation d'aliments appartenant au groupe "pommes de terre et produits céréaliers".

La qualité du régime alimentaire est déterminée par de nombreux facteurs. Il convient de se faire une idée de la raison pour laquelle les personnes détenant un statut socio-économique plus faible présentent un régime alimentaire moins équilibré. Tant des facteurs environnementaux que des facteurs individuels peuvent jouer un rôle à ce sujet (11). La proximité et la disponibilité de magasins offrant un assortiment d'aliments sains, de même que l'offre de repas équilibrés à l'extérieur du domicile (à l'école ou au travail), constituent des facteurs environnementaux susceptibles d'expliquer ces différences socio-économiques.

Il est essentiel que les cantines des écoles et des lieux de travail proposent une alimentation équilibrée permettant de faire un choix qui est bon pour la santé. Il faudrait en outre que ce choix pour une alimentation équilibrée soit facilité, par exemple lorsque ces produits sains sont visibles et accessibles à tous (15-17).

La présence de publicité, de promotions et le prix des produits peuvent, en outre, influencer fortement les choix alimentaires (9;11). Les facteurs individuels jouent également un rôle : ainsi, le prix des produits alimentaires a été associé de façon négative à la qualité des aliments. En d'autres termes, les aliments moins chers contiennent généralement plus d'énergie et sont aussi plus pauvres en nutriments ; un régime alimentaire basé sur ce type de produits est aussi lié à une moins bonne santé. Or, les personnes ayant un statut socio-économique plus faible et ayant moins de revenus financiers ont davantage tendance à opter pour une alimentation moins chère et donc moins saine.

Les connaissances en matière d'aliments représentent également un facteur individuel important. Il est essentiel que la population possède une connaissance suffisante des aliments afin de pouvoir faire des choix réfléchis en matière d'alimentation (9;11). Il faut donc veiller à mieux informer la population afin

qu'ils apprennent la signification d'une alimentation équilibrée. Un étiquetage clair sur les produits alimentaires peut également aider les consommateurs dans leurs choix (10).

En conclusion, l'ECA2014-15 montre que les Belges (de 3 à 64 ans) consomment, en moyenne, trop peu de pain, de pommes de terre et d'autres produits céréaliers. Il s'avère donc essentiel d'informer la population sur le rôle important de ces produits en tant que sources de glucides complexes. Ces derniers fournissent en effet de l'énergie à notre organisme pendant une période plus longue (2). En outre, afin d'avoir un apport suffisant en fibres alimentaires, il s'agit de s'orienter vers les pommes de terre et les produits complets comme le pain complet, les pâtes complètes et le riz complet (2).

5. TABLEAUX

Tableau 1	Recommandations concernant la consommation de pommes de terre et de pain gris, Vigez, Belgique, 2012.	6
Tableau 2	Le système d'équivalence en glucides, Vigez, Belgique, 2012	7
Tableau 3	Aperçu des aliments pris en compte dans les analyses, sur base des groupes et numéros d'aliments du logiciel GloboDiet®	11
Tableau 4	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de pain blanc ou de produits de boulangerie à base de farine blanche (cramique, craquelin, ...), Belgique	24
Tableau 5	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de pain gris ou de pain complet (multicéréales, ...), Belgique	25
Tableau 6	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de céréales pour le petit-déjeuner non complètes, Belgique, 2014	26
Tableau 7	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de céréales complètes pour petit-déjeuner, Belgique, 2014	27
Tableau 8	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de pommes de terre, Belgique	28
Tableau 9	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de riz blanc, Belgique, 2014	29
Tableau 10	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de riz complet, Belgique, 2014.	30
Tableau 11	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de pâtes blanches (non complètes), Belgique, 2014.	31
Tableau 12	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de pâtes complètes, Belgique, 2014.	32
Tableau 13	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de quinoa, couscous ou boulgour, Belgique, 2014	33
Tableau 14	Consommation habituelle de pain, de biscottes et de céréales pour le petit-déjeuner (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par sexe et par âge, Belgique, 2014 ..	34
Tableau 15	Consommation habituelle de pain, de biscottes et de céréales pour le petit-déjeuner (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), Belgique	35
Tableau 16	Consommation habituelle de pain et de produits de boulangerie (pistolets, sandwiches, baguette) (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par sexe et par âge, Belgique, 2014	36
Tableau 17	Consommation habituelle de pain et de produits de boulangerie (pistolets, sandwiches, baguette) (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), Belgique	37
Tableau 18	Consommation habituelle de céréales pour le petit-déjeuner (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par sexe et par âge, Belgique, 2014	38

Tableau 19 Consommation habituelle de céréales pour le petit-déjeuner (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), Belgique	39
Tableau 20 Consommation habituelle de pommes de terre (et produits à base de pommes de terre), de pâtes, de riz, de quinoa, de couscous et de boulgour (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par sexe et par âge, Belgique, 2014	40
Tableau 21 Consommation habituelle de pommes de terre (et produits à base de pommes de terre), de pâtes, de riz, de quinoa, de couscous et de boulgour (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), Belgique.....	41
Tableau 22 Consommation habituelle de pommes de terre et de produits à base de pommes de terre (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par sexe et par âge, Belgique, 2014.....	42
Tableau 23 Consommation habituelle de pommes de terre et de produits à base de pommes de terre (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), Belgique	43
Tableau 24 Consommation habituelle de pâtes, de riz, de quinoa, de couscous et de boulgour (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par sexe et par âge, Belgique, 2014.	44
Tableau 25 Consommation habituelle de pâtes, de riz, de quinoa, de couscous et de boulgour (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), Belgique.....	45

Tableau 4 | Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de pain blanc ou de produits de boulangerie à base de farine blanche (cramique, craquelin, ...), Belgique

FFQ_wbr1		Jamais	< 1 fois par semaine	1 fois par semaine	2-4 fois par semaine	5-6 fois par semaine	≥ 1 fois par jour	N
SEXE	Hommes	7,7	24,4	13,1	17,1	4,4	33,3	1505
	Femmes	10,7	29,4	12,4	15,3	3,4	28,8	1563
AGE	3 - 5	6,9	13,9	12,8	19,2	4,2	43,0	443
	6 - 9	4,7	19,7	11,2	15,9	4,0	44,4	529
	10 - 13	4,6	19,7	9,6	13,6	6,6	45,9	436
	14 - 17	4,4	19,3	7,2	15,2	9,0	44,8	466
	18 - 39	8,1	26,4	12,9	21,0	4,2	27,4	605
	40 - 64	12,7	32,5	14,2	12,3	2,2	26,1	589
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	8,7	28,1	12,3	17,0	3,5	30,4	1931
	Surpoids	10,9	28,7	12,0	15,9	3,8	28,7	602
	Obésité	7,2	21,8	16,0	12,3	5,6	37,1	295
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire ou secondaire	10,4	20,9	12,5	15,6	3,5	37,2	1249
	Supérieur de type court	8,9	28,9	12,1	16,2	4,2	29,7	866
	Supérieur de type long	7,7	34,0	14,1	17,4	4,0	22,8	900
REGION*	Flandre	11,8	32,9	15,0	16,5	2,3	21,6	1734
	Wallonie	4,2	15,5	9,0	14,9	6,5	49,8	1093
TOTAL		9,3	27,0	12,7	16,1	3,9	31,0	3068
ANNEE**	2004	16,6	21,8	9,5	13,0	7,0	32,0	1812
	2014	10,2	29,1	13,2	16,2	3,6	27,8	1556

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

Pourcentages pondérés.

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

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

Tableau 5 | Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de pain gris ou de pain complet (multicéréales, ...), Belgique

FFQ_cbr1		Jamais	< 1 fois par semaine	1 fois par semaine	2-4 fois par semaine	5-6 fois par semaine	≥ 1 fois par jour	N
SEXE	Hommes	8,3	12,9	7,6	18,1	6,6	46,5	1505
	Femmes	8,2	11,6	8,2	14,2	7,0	50,8	1561
AGE	3 - 5	11,0	15,1	10,2	21,2	5,8	36,8	440
	6 - 9	15,2	11,6	8,4	16,7	6,9	41,3	524
	10 - 13	17,2	13,3	7,9	13,8	9,6	38,2	435
	14 - 17	12,7	16,3	8,8	18,8	7,4	36,0	466
	18 - 39	5,9	14,2	9,1	21,0	8,6	41,3	608
	40 - 64	6,9	9,6	6,3	11,2	4,9	61,2	593
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	8,8	10,8	8,7	17,7	7,7	46,3	1929
	Surpoids	4,8	12,9	6,7	15,4	5,8	54,3	599
	Obésité	10,1	14,5	7,3	11,3	5,6	51,3	298
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire ou secondaire	11,4	15,5	7,6	15,3	5,6	44,6	1247
	Supérieur de type court	6,9	11,4	8,0	17,1	6,4	50,3	867
	Supérieur de type long	5,1	8,3	8,2	16,2	8,5	53,6	899
REGION*	Flandre	3,1	8,0	6,6	16,3	8,0	58,1	1739
	Wallonie	19,7	21,0	9,3	12,7	4,4	33,0	1089
TOTAL		8,3	12,3	7,9	16,1	6,8	48,7	3066
ANNEE**	2004	11,2	11,7	7,8	13,9	9,3	46,1	1809
	2014	6,7	12,1	7,7	15,8	6,7	51,0	1563

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

Pourcentages pondérés.

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

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

Tableau 6 | Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de céréales pour le petit-déjeuner non complètes, Belgique, 2014

FFQ_wcer1		Jamais	< 1 fois par semaine	1 fois par semaine	2-4 fois par semaine	5-6 fois par semaine	≥ 1 fois par jour	N
SEXE	Hommes	51,0	23,2	7,4	9,3	2,2	6,8	1486
	Femmes	55,4	21,5	6,2	8,7	1,9	6,2	1535
AGE	3 - 5	19,8	27,5	14,5	22,2	3,6	12,4	432
	6 - 9	11,7	29,0	14,3	23,5	7,1	14,4	516
	10 - 13	20,6	26,6	13,2	19,4	4,2	16,0	431
	14 - 17	25,1	23,7	17,5	14,9	5,5	13,3	461
	18 - 39	44,6	31,2	6,7	8,8	2,4	6,4	603
	40 - 64	80,5	12,4	2,1	2,9	0,0	2,1	578
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	44,9	26,0	8,4	10,0	2,7	8,1	1895
	Surpoids	64,1	19,6	4,7	8,0	0,7	2,9	595
	Obésité	66,2	15,8	3,7	7,4	1,3	5,6	294
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire ou secondaire	55,9	18,1	6,4	8,6	2,0	9,0	1233
	Supérieur de type court	52,6	23,3	7,1	10,2	2,8	4,0	853
	Supérieur de type long	50,4	27,7	6,9	8,3	1,6	5,2	884
REGION*	Flandre	55,9	22,5	7,0	7,8	1,5	5,3	1717
	Wallonie	50,5	20,8	6,4	11,2	2,2	8,8	1080
TOTAL		53,2	22,4	6,8	9,0	2,1	6,5	3021

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

Pourcentages pondérés.

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

Tableau 7 | Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de céréales complètes pour petit-déjeuner, Belgique, 2014

FFQ_ccer1		Jamais	< 1 fois par semaine	1 fois par semaine	2-4 fois par semaine	5-6 fois par semaine	≥ 1 fois par jour	N
SEXE	Hommes	59,8	20,9	6,0	5,6	2,2	5,5	1456
	Femmes	54,8	18,7	7,8	8,2	1,5	9,0	1497
AGE	3 - 5	61,3	17,8	7,2	7,3	2,1	4,2	415
	6 - 9	59,8	18,0	8,7	8,0	1,7	3,8	481
	10 - 13	54,3	20,2	8,8	8,1	2,3	6,3	417
	14 - 17	45,3	26,5	10,0	8,0	2,0	8,2	458
	18 - 39	47,5	23,4	9,7	9,5	2,4	7,5	599
	40 - 64	67,3	16,0	3,5	4,2	1,2	7,9	583
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	54,7	21,5	8,0	7,5	1,4	6,8	1844
	Surpoids	59,0	19,7	6,4	5,7	3,2	6,0	583
	Obésité	64,3	14,3	3,4	8,2	1,0	8,8	291
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire ou secondaire	64,1	14,8	5,3	5,5	2,0	8,4	1201
	Supérieur de type court	53,7	23,0	6,6	9,5	1,7	5,5	833
	Supérieur de type long	50,2	24,0	9,5	6,7	1,9	7,7	868
REGION*	Flandre	55,9	20,3	7,5	6,6	1,6	8,1	1684
	Wallonie	63,6	18,1	6,2	5,7	1,5	4,9	1045
TOTAL		57,2	19,8	6,9	6,9	1,9	7,3	2953

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

Pourcentages pondérés.

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

Tableau 8 | Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de pommes de terre, Belgique

FFQ_pot1		Jamais	< 1 fois par semaine	1 fois par semaine	2-4 fois par semaine	5-6 fois par semaine	≥ 1 fois par jour	N
SEXE	Hommes	1,0	9,7	14,4	43,9	12,8	18,2	1514
	Femmes	1,3	11,7	15,9	42,3	10,6	18,2	1563
AGE	3 - 5	0,4	6,9	10,7	46,2	19,8	16,0	444
	6 - 9	1,3	6,3	11,3	56,9	11,4	12,9	529
	10 - 13	1,3	9,7	15,2	42,8	15,5	15,6	436
	14 - 17	1,2	12,5	18,1	35,6	17,1	15,5	467
	18 - 39	1,6	13,4	17,4	45,8	10,2	11,6	610
	40 - 64	0,8	9,4	13,9	39,6	10,5	25,8	591
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	1,0	12,6	15,9	42,5	11,3	16,8	1935
	Surpoids	0,5	7,6	15,1	45,0	16,2	15,5	604
	Obésité	2,0	7,7	13,7	42,0	4,4	30,2	297
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire ou secondaire	1,8	10,3	12,5	38,9	10,9	25,6	1253
	Supérieur de type court	0,9	7,1	16,6	48,7	13,1	13,6	868
	Supérieur de type long	0,4	14,8	17,2	44,4	11,1	12,2	902
REGION*	Flandre	1,1	8,9	10,8	42,5	14,7	21,9	1740
	Wallonie	0,9	10,7	17,9	47,3	8,7	14,6	1097
TOTAL		1,1	10,7	15,2	43,1	11,7	18,2	3077
ANNEE**	2004	1,3	14,0	18,1	40,5	16,3	9,8	1792
	2014	1,2	11,4	15,6	42,2	10,7	19,0	1564

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

Pourcentages pondérés.

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

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

Tableau 9 | Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de riz blanc, Belgique, 2014

FFQ_wric1		Jamais	< 1 fois par semaine	1 fois par semaine	2-4 fois par semaine	5-6 fois par semaine	≥ 1 fois par jour	N
SEXE	Hommes	6,7	45,7	34,2	10,5	0,8	2,1	1504
	Femmes	6,5	46,0	35,2	9,2	0,7	2,5	1551
AGE	3 - 5	6,0	38,2	38,9	13,9	1,3	1,6	444
	6 - 9	6,7	33,1	39,7	15,9	1,1	3,5	528
	10 - 13	6,2	46,9	32,1	11,2	0,5	3,1	432
	14 - 17	4,3	48,9	33,7	10,5	0,2	2,5	464
	18 - 39	3,9	46,8	34,7	10,8	1,0	2,8	607
	40 - 64	9,3	47,2	34,0	7,3	0,5	1,6	580
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	5,7	45,8	33,9	11,1	0,9	2,5	1924
	Surpoids	7,0	50,1	33,5	7,7	0,2	1,5	598
	Obésité	8,5	39,9	38,8	9,7	0,3	2,8	296
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire ou secondaire	8,4	48,2	29,6	10,3	1,0	2,5	1243
	Supérieur de type court	7,6	45,8	37,2	7,2	0,4	1,6	864
	Supérieur de type long	2,7	42,3	40,0	11,9	0,7	2,4	894
REGION*	Flandre	6,7	50,1	33,2	7,5	0,6	1,9	1726
	Wallonie	6,4	42,4	36,5	12,0	0,5	2,2	1092
TOTAL		6,5	45,8	34,7	9,9	0,7	2,3	3055

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

Pourcentages pondérés.

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

Tableau 10 | Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de riz complet, Belgique, 2014

FFQ_cric1		Jamais	< 1 fois par semaine	1 fois par semaine	2-4 fois par semaine	5-6 fois par semaine	≥ 1 fois par jour	N
SEXE	Hommes	59,8	30,6	7,3	1,8	0,1	0,4	1407
	Femmes	61,5	27,0	7,0	2,5	0,2	1,7	1456
AGE	3 - 5	70,6	18,0	7,6	2,4	0,5	0,9	407
	6 - 9	72,1	20,8	4,6	1,9	0,0	0,6	467
	10 - 13	67,3	24,8	5,4	1,6	0,3	0,5	406
	14 - 17	67,0	23,7	8,1	1,0	0,2	0,0	443
	18 - 39	53,5	34,0	7,7	2,9	0,2	1,7	588
	40 - 64	62,2	28,1	7,0	1,8	0,0	0,9	552
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	56,4	33,2	7,5	1,7	0,0	1,1	1793
	Surpoids	62,4	25,2	7,1	3,7	0,4	1,2	566
	Obésité	70,1	23,8	4,8	1,0	0,0	0,4	281
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire ou secondaire	67,7	22,3	6,5	2,0	0,1	1,4	1159
	Supérieur de type court	58,4	32,2	5,9	2,0	0,1	1,4	815
	Supérieur de type long	52,5	34,9	9,3	2,8	0,2	0,4	843
REGION*	Flandre	56,7	33,6	7,0	1,7	0,0	1,0	1644
	Wallonie	70,7	18,3	6,6	2,8	0,2	1,3	1011
TOTAL		60,7	28,8	7,1	2,2	0,1	1,1	2863

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

Pourcentages pondérés.

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

Tableau 11 | Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de pâtes blanches (non complètes), Belgique, 2014

FFQ_wpast1		Jamais	< 1 fois par semaine	1 fois par semaine	2-4 fois par semaine	5-6 fois par semaine	≥ 1 fois par jour	N
SEXE	Hommes	3,2	24,0	41,3	28,5	0,8	2,1	1498
	Femmes	5,2	26,5	36,1	28,1	1,7	2,4	1537
AGE	3 - 5	3,7	13,9	46,7	32,4	1,4	1,9	440
	6 - 9	2,1	14,9	43,5	36,0	1,2	2,2	520
	10 - 13	3,4	28,0	38,0	28,3	0,8	1,6	426
	14 - 17	6,5	24,0	40,4	24,1	1,7	3,3	461
	18 - 39	2,9	24,3	35,0	33,4	1,4	3,1	605
	40 - 64	5,5	28,9	40,0	23,0	1,1	1,5	583
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	4,1	24,3	39,2	29,2	1,7	1,5	1909
	Surpoids	3,4	30,5	36,1	27,4	0,1	2,6	598
	Obésité	5,6	21,7	42,2	26,5	0,3	3,7	294
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire ou secondaire	6,2	27,3	38,6	22,6	1,5	3,7	1236
	Supérieur de type court	2,7	22,9	41,4	31,7	0,4	1,0	856
	Supérieur de type long	2,7	23,7	36,9	33,5	1,8	1,4	889
REGION*	Flandre	4,7	30,9	42,1	20,2	0,4	1,8	1709
	Wallonie	3,5	14,7	34,2	42,5	1,6	3,5	1090
TOTAL		4,2	25,3	38,7	28,3	1,2	2,3	3035

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

Pourcentages pondérés.

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

Tableau 12 | Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de pâtes complètes, Belgique, 2014

FFQ_cpast1		Jamais	< 1 fois par semaine	1 fois par semaine	2-4 fois par semaine	5-6 fois par semaine	≥ 1 fois par jour	N
SEXE	Hommes	55,2	29,0	10,8	4,7	0,2	0,1	1428
	Femmes	56,4	27,3	11,6	3,5	0,1	1,2	1480
AGE	3 - 5	64,5	21,1	9,9	3,6	0,7	0,2	415
	6 - 9	61,6	24,1	9,9	4,1	0,0	0,3	477
	10 - 13	60,6	24,0	12,1	2,1	0,4	0,8	414
	14 - 17	54,7	25,8	14,6	3,7	0,2	1,0	455
	18 - 39	51,6	30,8	10,9	5,4	0,1	1,2	598
	40 - 64	57,2	28,2	11,0	3,3	0,0	0,2	549
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	52,3	31,5	12,0	3,5	0,1	0,5	1827
	Surpoids	55,8	26,3	11,2	5,5	0,1	1,1	569
	Obésité	64,1	24,8	8,5	2,3	0,0	0,4	283
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire ou secondaire	63,6	22,5	9,7	2,8	0,3	1,1	1178
	Supérieur de type court	54,6	30,5	11,2	3,2	0,0	0,4	829
	Supérieur de type long	45,4	33,8	13,6	6,8	0,0	0,4	853
REGION*	Flandre	49,5	32,4	13,4	4,1	0,0	0,6	1649
	Wallonie	69,6	18,5	6,5	4,4	0,2	0,8	1049
TOTAL		55,8	28,2	11,2	4,1	0,1	0,7	2908

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

Pourcentages pondérés.

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

Tableau 13 | Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de quinoa, couscous ou boulgour, Belgique, 2014

FFQ_othcer1		Jamais	< 1 fois par semaine	1 fois par semaine	2-4 fois par semaine	5-6 fois par semaine	≥ 1 fois par jour	N
SEXE	Hommes	45,1	45,6	6,9	1,9	0,1	0,3	1508
	Femmes	40,4	47,2	9,2	1,8	0,4	0,9	1553
AGE	3 - 5	46,7	36,8	11,1	4,1	0,0	1,4	439
	6 - 9	47,2	40,6	9,6	2,4	0,2	0,0	526
	10 - 13	41,9	48,9	6,2	2,9	0,0	0,1	436
	14 - 17	44,1	45,8	8,5	1,3	0,1	0,0	464
	18 - 39	40,2	49,2	7,8	2,0	0,5	0,3	608
	40 - 64	43,6	45,7	8,0	1,4	0,2	1,1	588
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	40,9	48,4	8,5	1,7	0,2	0,3	1929
	Surpoids	43,4	46,4	7,3	2,3	0,1	0,5	598
	Obésité	46,9	39,8	8,9	1,6	0,9	1,9	295
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire ou secondaire	53,6	38,0	6,8	1,1	0,1	0,5	1247
	Supérieur de type court	38,8	50,3	7,3	1,9	0,6	1,2	858
	Supérieur de type long	30,4	55,5	10,9	2,8	0,3	0,2	902
REGION*	Flandre	52,6	39,3	6,4	1,4	0,1	0,2	1732
	Wallonie	29,2	59,4	8,8	1,8	0,0	0,9	1094
TOTAL		42,7	46,4	8,1	1,9	0,3	0,6	3061

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

Pourcentages pondérés.

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

Tableau 14 | Consommation habituelle de pain, de biscottes et de céréales pour le petit-déjeuner (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par sexe et par âge, Belgique, 2014

	Age	Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	% en- dessous des recommandations	n	N
Hommes	3-5	100	(94-114)	41	94	180	203	46	228	230
	6-9	131	(122-137)	59	123	230	255	69	277	279
	10-13	154	(140-159)	71	148	265	292	69	206	210
	14-17	168	(151-172)	78	160	283	311	77	236	240
	18-39	180	(162-190)	82	172	305	336	70	293	305
	40-64	165	(155-180)	74	157	282	314	74	275	284
Femmes	3-5	91	(90-117)	41	87	159	175	54	222	224
	6-9	115	(109-121)	56	110	190	208	82	258	259
	10-13	123	(114-129)	62	119	201	221	86	237	239
	14-17	124	(113-130)	61	120	205	224	96	236	239
	18-39	122	(113-129)	58	117	202	222	96	309	315
	40-64	113	(106-121)	54	109	188	208	96	312	322

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

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

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

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 15 | Consommation habituelle de pain, de biscottes et de céréales pour le petit-déjeuner (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), Belgique

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	% en-dessous des recommandations	n	N
SEXE	Hommes	165	(157-172)	71	157	287	319	71	1515	1548
	Femmes	117	(112-122)	55	112	196	215	93	1574	1598
AGE	3-5	101	(95-110)	41	95	184	208	45	450	454
	6-9	121	(118-128)	52	113	217	243	75	535	538
	10-13	134	(129-142)	58	126	237	263	79	443	449
	14-17	141	(136-148)	61	134	246	274	88	472	479
	18-39	150	(142-156)	64	142	263	292	84	602	620
	40-64	140	(131-145)	59	132	248	277	85	587	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	147	(137-152)	62	139	262	292	80	1942	1970
	Surpoids	140	(130-148)	60	133	242	267	82	603	619
	Obésité	127	(123-142)	51	119	226	252	86	303	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	136	(130-144)	58	128	241	267	85	1261	1290
	Supérieur de type court	141	(132-151)	57	133	251	279	83	872	885
	Supérieur de type long	142	(133-150)	58	134	253	282	81	902	916
REGION*	Flandre	155	(145-158)	68	147	271	301	76	1743	1766
	Wallonie	126	(120-135)	49	117	235	264	87	1099	1126
TOTAL		141	(135-145)	58	132	251	280	83	3089	3146
ANNEE**	2004	173	(167-179)	72	163	307	342	71	1826	1867
	2014	142	(136-148)	60	135	251	279	86	1556	1599

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

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

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

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

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

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

Tableau 16 | Consommation habituelle de pain et de produits de boulangerie (pistolets, sandwichs, baguette) (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par sexe et par âge, Belgique, 2014

	Age	Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	% en- dessous des recommandations	n	N
Hommes	3-5	66	(62-73)	27	61	122	138	224	230	230
	6-9	88	(83-92)	38	82	158	176	271	279	279
	10-13	105	(100-111)	47	99	184	207	203	210	210
	14-17	117	(110-123)	53	111	203	225	232	240	240
	18-39	133	(124-142)	59	126	232	257	289	305	305
	40-64	132	(122-139)	60	125	227	252	273	284	284
Femmes	3-5	67	(64-74)	28	63	116	131	220	224	224
	6-9	78	(76-83)	33	75	135	150	255	259	259
	10-13	84	(80-89)	34	81	146	161	232	239	239
	14-17	86	(81-91)	34	83	149	164	229	239	239
	18-39	88	(82-94)	32	85	155	171	298	315	315
	40-64	87	(82-95)	37	83	148	164	305	322	322

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

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

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

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 17 | Consommation habituelle de pain et de produits de boulangerie (pistolets, sandwichs, baguette) (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), Belgique

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	n	N
SEXE	Hommes	124	(118-130)	51	117	222	248	1492	1548
	Femmes	86	(83-91)	34	82	150	165	1539	1598
AGE	3-5	68	(65-73)	26	62	128	143	444	454
	6-9	84	(81-87)	34	78	155	174	526	538
	10-13	96	(92-99)	39	90	175	197	435	449
	14-17	103	(97-105)	41	96	186	211	461	479
	18-39	110	(106-116)	43	104	202	227	587	620
	40-64	107	(103-113)	44	100	194	218	578	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	107	(103-114)	43	100	194	218	1904	1970
	Surpoids	103	(98-111)	38	96	193	218	592	619
	Obésité	95	(91-106)	34	87	183	208	298	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	103	(97-108)	41	96	188	211	1234	1290
	Supérieur de type court	107	(101-116)	41	101	190	212	857	885
	Supérieur de type long	104	(98-110)	39	96	194	219	886	916
REGION*	Flandre	120	(113-123)	49	112	217	244	1726	1766
	Wallonie	91	(85-96)	34	85	167	187	1068	1126
TOTAL		104	(101-108)	40	97	193	217	3031	3146
ANNEE**	2004	121	(116-127)	47	113	225	253	1801	1867
	2014	107	(104-113)	41	100	193	216	1523	1599

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

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

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

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

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

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

Tableau 18 | Consommation habituelle de céréales pour le petit-déjeuner (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par sexe et par âge, Belgique, 2014

	Age	Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	n	N
Hommes	3-5	7	(6-11)	0	4	25	30	83	224
	6-9	11	(9-12)	0	6	35	42	93	275
	10-13	11	(9-12)	0	5	40	47	68	207
	14-17	10	(8-12)	0	4	40	48	61	234
	18-39	6	(4-8)	0	0	30	40	51	298
	40-64	3	(2-5)	0	0	18	26	24	276
Femmes	3-5	6	(5-9)	0	3	20	25	72	223
	6-9	8	(7-9)	0	5	27	32	93	255
	10-13	8	(7-9)	0	4	29	35	82	234
	14-17	8	(6-9)	0	4	29	35	66	236
	18-39	5	(4-6)	0	1	25	31	57	310
	40-64	4	(3-5)	0	0	20	27	38	312

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

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

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

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 19 | Consommation habituelle de céréales pour le petit-déjeuner (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), Belgique

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	n	N
SEXE	Hommes	6	(5-7)	0	0	29	38	380	1514
	Femmes	5	(4-6)	0	1	24	30	408	1570
AGE	3-5	7	(6-8)	0	4	25	30	155	447
	6-9	10	(8-10)	0	6	32	39	186	530
	10-13	10	(8-10)	0	5	34	41	150	441
	14-17	9	(8-10)	0	4	34	42	127	470
	18-39	6	(5-7)	0	1	28	36	108	608
	40-64	3	(2-5)	0	0	21	29	62	588
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	6	(6-7)	0	1	31	39	535	1939
	Surpoids	4	(3-5)	0	0	24	32	112	603
	Obésité	4	(3-6)	0	0	19	25	57	299
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	6	(4-7)	0	0	27	35	308	1256
	Supérieur de type court	5	(4-6)	0	0	23	31	211	871
	Supérieur de type long	6	(5-8)	0	1	29	37	255	904
REGION*	Flandre	5	(4-6)	0	0	27	35	394	1737
	Wallonie	6	(5-7)	0	1	29	38	306	1102
TOTAL		6	(5-6)	0	0	27	35	788	3084
ANNEE**	2004	6	(6-7)	0	0	33	43	407	1820
	2014	5	(4-6)	0	0	26	34	269	1561

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

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

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

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

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

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

Tableau 20 | Consommation habituelle de pommes de terre (et produits à base de pommes de terre), de pâtes, de riz, de quinoa, de couscous et de boulgour (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par sexe et par âge, Belgique, 2014

	Age	Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	% en- dessous des recommandations	n	N
Hommes	3-5	96	(86-107)	35	86	193	222	16	211	230
	6-9	135	(123-143)	52	122	262	301	88	270	279
	10-13	160	(145-169)	63	145	306	352	83	196	210
	14-17	171	(155-181)	66	156	326	372	82	215	240
	18-39	176	(162-192)	67	161	339	387	81	267	305
	40-64	153	(141-169)	57	139	298	341	87	252	284
Femmes	3-5	89	(81-99)	37	82	165	186	15	215	224
	6-9	110	(104-120)	49	102	197	223	96	248	259
	10-13	119	(111-127)	54	110	215	243	96	218	239
	14-17	121	(112-130)	54	112	218	245	97	213	239
	18-39	125	(117-139)	57	117	224	252	97	287	315
	40-64	113	(105-126)	50	105	204	229	98	288	322

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

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

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

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 21 | Consommation habituelle de pommes de terre (et produits à base de pommes de terre), de pâtes, de riz, de quinoa, de couscous et de boulgour (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), Belgique

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	% en-dessous des recommandations	n	N
SEXE	Hommes	160	(150-170)	58	144	314	360	81	1411	1548
	Femmes	117	(113-126)	51	109	212	240	94	1469	1598
AGE	3-5	91	(87-101)	33	81	181	209	18	426	454
	6-9	120	(116-129)	47	109	232	268	92	518	538
	10-13	138	(131-145)	55	125	265	303	90	414	449
	14-17	146	(138-152)	58	133	278	316	90	428	479
	18-39	152	(143-162)	60	139	292	333	88	554	620
	40-64	132	(125-142)	50	119	256	293	93	540	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	139	(130-149)	50	126	274	314	87	1805	1970
	Surpoids	136	(127-150)	56	126	253	287	90	566	619
	Obésité	135	(113-144)	47	121	271	312	88	278	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	135	(125-144)	55	124	255	290	89	1171	1290
	Supérieur de type court	137	(124-147)	53	125	264	301	88	812	885
	Supérieur de type long	143	(132-155)	49	128	287	330	85	850	916
REGION*	Flandre	128	(122-136)	47	116	252	290	90	1607	1766
	Wallonie	151	(139-161)	61	138	286	325	85	1037	1126
TOTAL		138	(133-146)	52	125	270	310	88	2880	3146
ANNEE**	2004	149	(143-157)	69	139	263	294	92	1627	1867
	2014	142	(135-149)	53	130	275	314	90	1430	1599

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

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

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

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

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

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

Tableau 22 | Consommation habituelle de pommes de terre et de produits à base de pommes de terre (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par sexe et par âge, Belgique, 2014

	Age	Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	n	N
Hommes	3-5	34	(31-40)	8	29	79	92	155	230
	6-9	44	(39-47)	11	38	96	113	184	279
	10-13	44	(41-49)	11	38	100	117	134	210
	14-17	43	(39-48)	10	37	96	112	133	240
	18-39	41	(37-49)	9	35	95	112	161	305
	40-64	59	(52-67)	16	51	127	148	196	284
Femmes	3-5	39	(31-43)	16	36	72	80	159	224
	6-9	37	(34-41)	15	34	68	77	179	259
	10-13	34	(32-38)	13	31	64	72	153	239
	14-17	31	(28-35)	11	28	60	67	126	239
	18-39	32	(29-36)	11	29	61	70	181	315
	40-64	44	(41-51)	17	41	82	92	216	322

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

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

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

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 23 | Consommation habituelle de pommes de terre et de produits à base de pommes de terre (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), Belgique

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	n	N
SEXE	Hommes	48	(45-53)	11	41	111	130	963	1548
	Femmes	38	(36-42)	13	34	73	83	1014	1598
AGE	3-5	34	(31-38)	10	30	74	85	314	454
	6-9	41	(38-44)	13	36	86	100	363	538
	10-13	41	(38-43)	12	35	86	99	287	449
	14-17	38	(35-41)	11	33	82	95	259	479
	18-39	38	(35-41)	10	33	82	96	342	620
	40-64	51	(48-57)	16	46	106	122	412	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	40	(40-47)	14	35	80	92	1256	1970
	Surpoids	41	(37-45)	7	35	98	114	376	619
	Obésité	41	(37-48)	8	36	93	108	197	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	45	(41-49)	14	40	93	108	798	1290
	Supérieur de type court	46	(42-51)	10	39	105	123	572	885
	Supérieur de type long	39	(34-42)	10	33	86	101	578	916
REGION*	Flandre	48	(44-51)	13	42	104	121	1179	1766
	Wallonie	40	(36-44)	14	35	80	92	670	1126
TOTAL		44	(41-47)	12	38	94	109	1977	3146
ANNEE**	2004	73	(67-77)	24	66	146	167	1175	1867
	2014	46	(42-48)	12	40	99	115	958	1599

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

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

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

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

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

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

Tableau 24 | Consommation habituelle de pâtes, de riz, de quinoa, de couscous et de boulgour (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par sexe et par âge, Belgique, 2014

	Age	Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	n	N
Hommes	3-5	38	(33-44)	11	34	82	95	141	230
	6-9	58	(52-63)	17	52	119	137	179	279
	10-13	72	(65-78)	21	65	146	166	124	210
	14-17	81	(72-87)	25	73	161	185	157	240
	18-39	89	(79-97)	28	81	178	202	195	305
	40-64	59	(51-70)	11	51	135	157	140	284
Femmes	3-5	33	(30-40)	10	29	71	82	143	224
	6-9	47	(43-52)	16	42	94	108	159	259
	10-13	53	(47-57)	18	48	106	122	139	239
	14-17	57	(49-61)	19	52	112	127	146	239
	18-39	62	(55-66)	22	57	121	137	209	315
	40-64	44	(39-51)	11	39	95	109	165	322

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

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

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

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 25 | Consommation habituelle de pâtes, de riz, de quinoa, de couscous et de boulgour (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), Belgique

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	n	N
SEXE	Hommes	71	(66-77)	16	63	156	180	936	1548
	Femmes	52	(47-55)	14	46	108	124	961	1598
AGE	3-5	37	(33-41)	10	32	82	97	284	454
	6-9	53	(49-56)	15	46	113	130	338	538
	10-13	62	(58-66)	18	55	132	152	263	449
	14-17	68	(62-72)	20	60	141	163	303	479
	18-39	75	(69-80)	23	67	153	177	404	620
	40-64	52	(47-58)	11	45	120	140	305	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	62	(56-67)	16	54	133	155	1212	1970
	Surpoids	62	(57-70)	21	58	119	134	366	619
	Obésité	53	(46-63)	5	40	145	175	157	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	58	(52-62)	16	51	123	143	744	1290
	Supérieur de type court	58	(52-64)	14	50	127	147	503	885
	Supérieur de type long	65	(60-72)	14	57	144	167	608	916
REGION*	Flandre	51	(48-56)	11	44	114	132	958	1766
	Wallonie	70	(64-77)	23	63	140	161	741	1126
TOTAL		62	(58-65)	15	53	136	158	1897	3146
ANNEE**	2004	56	(51-61)	15	50	115	132	914	1867
	2014	62	(59-67)	15	54	135	157	950	1599

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

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

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

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

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

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

6. BIBLIOGRAPHIE

- (1) Vanhauwaert E. De actieve voedingsdriehoek. Leuven: Uitgeverij Acco; 2012.
- (2) Algemene gids: lekker aanbevolen voor jong en minder jong, een initiatie van het Nationaal voedings en gezondheidsplan. 2013.
- (3) Dekkers A, Verkaik-Kloosterman J, van Rossum C, Ocké M. SPADE: Statistical Program to Assess habitual Dietary Exposure. User's manual. Version 2.0. National Institute for Public Health and the Environment (RIVM); 2014 Dec 1.
- (4) Dekkers AL, Verkaik-Kloosterman J, van Rossum CT, Ocké MC. SPADE, a new statistical program to estimate habitual dietary intake from multiple food sources and dietary supplements. *J Nutr* 2014 Dec;144(12):2083-91.
- (5) Vandevijvere S, De Vriese S, Huybrechts i, Moreau M, Temme E, De Henauw S, et al. The gap between food-based dietary guidelines and usual food consumption in Belgium, 2004. *Public Health Nutr* 2009 Mar;12(3):423-31.
- (6) Wetenschappelijk Instituut Volksgezondheid. De Belgische Voedselconsumptiepeiling: Hoofdstuk V.3 Graanproducten en Aardappelen. 2016.
- (7) National Institute for Public Health and the Environment. Dutch National Food consumption Survey 2007-2010. 2011.
- (8) Danmarks Tekniske Universiteit. Danskernes kostvaner 2011-2013. 2015.
- (9) Darmon N, Drewnowski A. Does social class predict diet quality? *The American journal of clinical nutrition* 2008;87(5):1107-17.
- (10) Ball K, Crawford D, Mishra G. Socio-economic inequalities in women's fruit and vegetable intakes: a multilevel study of individual, social and environmental mediators. *Public health nutrition* 2006;9(05):623-30.
- (11) Beydoun MA, Wang Y. How do socio-economic status, perceived economic barriers and nutritional benefits affect quality of dietary intake among US adults? *European journal of clinical nutrition* 2008;62(3):303-13.
- (12) Van de Vijver LPL, Van den Bosch LMC, van den Brandt PA, Goldbohm RA. Whole-grain consumption, dietary fibre intake and body mass index in the Netherlands cohort study. *European journal of clinical nutrition* 2009;63(1):31-8.
- (13) Anderson JW, Baird P, Davis RH, Ferreri S, Knudtson M, Koraym A, et al. Health benefits of dietary fiber. *Nutrition Reviews* 2009;67(4):188-205.
- (14) Buttriss JL, Stokes CS. Dietary fibre and health: an overview. *Nutrition Bulletin* 2008;33(3):186-200.
- (15) Engbers LH, van Poppel MN, Paw MJC, van Mechelen W. Worksite health promotion programs with environmental changes: a systematic review. *American journal of preventive medicine* 2005;29(1):61-70.
- (16) Mhurchu CN, Aston LM, Jebb SA. Effects of worksite health promotion interventions on employee diets: a systematic review. *BMC Public Health* 2010;10(1):62.
- (17) Vereecken CA, Bobelijn K, Maes L. School food policy at primary and secondary schools in Belgium-Flanders: does it influence young people's food habits? *European journal of clinical nutrition* 2005;59(2):271-7.