

VIANDE, POISSON, ŒUFS ET SUBSTITUTS

AUTEUR

Thérèse LEBACQ

Remerciements

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

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

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

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

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

À Koenraad Cuypers pour la coordination du projet.

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

Lebacq T. Viande, poisson, œufs et substituts. Dans : Bel S, Tafforeau J (éd.). Enquête de consommation alimentaire 2014-2015. Rapport 4. WIV-ISP, Bruxelles, 2016.

TABLE DES MATIÈRES

| | |
|--|----|
| Résumé | 5 |
| 1. Introduction | 7 |
| 2. Instruments | 9 |
| 2.1. Questions | 9 |
| 2.1.1. Fréquence de consommation alimentaire | 9 |
| 2.1.2. Rappels de consommation alimentaire de 24 heures | 10 |
| 2.2. Indicateurs | 10 |
| 2.2.1. Fréquence de consommation alimentaire | 10 |
| 2.2.2. Rappels de consommation alimentaire de 24 heures | 11 |
| 3. Résultats | 15 |
| 3.1. Fréquence de consommation alimentaire | 15 |
| 3.1.1. Viande de bœuf | 15 |
| 3.1.2. Viande de porc | 15 |
| 3.1.3. Volaille | 16 |
| 3.1.4. Poisson (frais ou surgelé) | 16 |
| 3.1.5. Œufs | 17 |
| 3.1.6. Produits végétariens | 17 |
| 3.1.7. Légumineuses | 17 |
| 3.1.8. Noix | 18 |
| 3.2. Consommation habituelle et recommandations alimentaires | 18 |
| 3.2.1. Viande, poisson, œufs et substituts | 18 |
| 3.2.2. Viande et préparations à base de viande | 20 |
| 3.2.3. Poisson, préparations à base de poisson et crustacés | 21 |
| 3.2.4. Œufs | 23 |
| 3.2.5. Substituts d'origine végétale | 24 |
| 3.2.6. Noix et graines | 25 |
| 4. Discussion | 26 |
| 5. Tableaux | 31 |
| 6. Bibliographie | 65 |

RÉSUMÉ

Consommation de viande, poisson, œufs et substituts

La viande, le poisson, les œufs et les produits de substitution (tels que les légumineuses ou les produits végétariens) constituent une source alimentaire importante de protéines de haute valeur biologique, de vitamines, de fer facilement assimilable et d'oligo-éléments, tels que le zinc ou le magnésium. Une consommation de 100 g par jour de ces produits (à partir de 12 ans) est recommandée et permet de couvrir les besoins de l'organisme.

En 2014, en Belgique, la population (de 3 à 64 ans) consommait en moyenne 145 g par jour de viande, poisson, œufs et substituts, soit plus que les quantités recommandées dans le cadre de la pyramide alimentaire. Les analyses de ces différents sous-groupes d'aliments montrent que la population belge consomme, en moyenne :

- 111 g par jour de viande et de préparations à base de viande ;
- 23 g par jour de poisson, de préparations à base de poisson et de crustacés ;
- 10 g par jour d'œufs ;
- 4 g par jour de substituts d'origine végétale.

Un cinquième de la population se situe sous les quantités recommandées pour le groupe « viande, poisson, œufs et substituts », à savoir 100 g par jour à partir de l'âge de 12 ans.

Les hommes consomment plus d'aliments de ce groupe (168 g par jour) que les femmes (117 g par jour). 9 % des hommes ont une consommation de viande, poisson, œufs et substituts inférieure aux quantités recommandées, contre 34 % des femmes. Les analyses détaillées montrent que les hommes ont une consommation habituelle plus élevée que les femmes pour l'ensemble des différents sous-groupes d'aliments considérés (viande, poisson, œufs, substituts d'origine végétale).

La consommation de viande, poisson, œufs et substituts tend à augmenter avec l'âge. Cette tendance est également observée lorsque ces différents sous-groupes d'aliments sont analysés séparément. Le pourcentage de la population ayant une consommation de viande, poisson, œufs et substituts inférieure aux recommandations varie également avec l'âge : il est de 22 % chez les enfants âgés de 3 à 5 ans (pour lesquels la quantité recommandée est de 60 g par jour), puis augmente à 43 % chez les enfants âgés de 6 à 9 ans, avant de diminuer ensuite progressivement dans les catégories d'âge suivantes pour atteindre un minimum de 13 % chez les adultes âgés de 40 à 64 ans.

La consommation habituelle globale de viande, poisson, œufs et substituts d'origine végétale varie peu selon le niveau d'éducation. Certaines différences sont néanmoins observées à ce sujet lorsque les différents sous-groupes d'aliments sont analysés séparément. La consommation habituelle de viande a ainsi tendance à diminuer lorsque le niveau d'éducation augmente. Les consommations habituelles de poisson et d'œufs s'avèrent, quant à elles, relativement similaires quel que soit le niveau d'éducation. A l'inverse, la consommation de substituts d'origine végétale est plus importante chez les personnes ayant un niveau d'éducation élevé mais les quantités consommées restent relativement faibles.

En moyenne, les personnes souffrant d'obésité semblent consommer davantage de viande, poisson, œufs et substituts (157 g par jour) que les personnes ayant un statut pondéral « normal » (135 g par jour). Cette association s'explique essentiellement par une consommation plus importante de viande des personnes souffrant d'obésité (121 g par jour), en comparaison avec les personnes ayant un statut pondéral normal (104 g par jour). Le pourcentage de la population ayant une consommation de viande, poisson, œufs et substituts inférieure aux quantités recommandées a donc tendance à diminuer lorsque l'IMC augmente (24 % chez les personnes ayant un IMC normal contre 13 % chez les personnes souffrant d'obésité).

Enfin, la consommation habituelle de viande, poisson, œufs et substituts au sein de la population âgée de 15 à 64 ans est relativement similaire en 2014 (149 g par jour) à celle qui était observée en 2004 (159 g par jour). De même, en 2014, le pourcentage de la population (de 15 à 64 ans) se situant en-dessous des quantités recommandées à ce sujet est quasi semblable (17 %) à celui qui avait été observé en 2004 (15 %).

Consommation de poisson

En plus d'être une source de protéines, le poisson apporte également une quantité importante d'acides gras essentiels qui ne peuvent pas être synthétisés par l'organisme. Il est, par conséquent, recommandé d'en consommer deux fois par semaine, dont une fois du poisson gras. Les résultats issus du questionnaire de fréquence de consommation alimentaire montrent que seulement 13 % de la population belge (de 3 à 64 ans) mange du poisson (frais ou surgelé) deux fois par semaine ou plus.

En Belgique, en 2014, la consommation habituelle de poisson (y compris les préparations à base de poisson et les crustacés) était de 23 g par jour. 69 % de la population (de 3 à 64 ans) ne consomme pas suffisamment de poisson et les jeunes âgés de 6 à 17 ans sont les plus nombreux (environ 80 %) à ne pas atteindre les quantités recommandées. Par ailleurs, davantage de personnes résidant en Wallonie (81 %) que de personnes résidant en Flandre (66 %) ne rencontrent pas les recommandations concernant la quantité minimale de poisson à consommer. Il n'existe pas de changement notable à ce sujet entre 2004 et 2014.

1. INTRODUCTION

La viande, le poisson, les œufs et les produits de substitution (les produits végétariens, par exemple) constituent une source alimentaire importante de protéines de haute valeur biologique, de vitamines (notamment B1 et B12), de fer facilement assimilable et d'oligo-éléments tels que le zinc et le magnésium (1-3). De tels nutriments sont notamment essentiels à la croissance et à la réparation des tissus au niveau de l'organisme (2;3).

Cet étage de la pyramide alimentaire regroupe :

- la viande (bœuf, porc, veau, volaille, agneau, etc.)
- les préparations à base de viande (charcuterie, saucisse, haché, boudin, etc.)
- le poisson (maigre, semi-gras et gras) et les crustacés
- ainsi que leurs substituts.

En substitution à la viande et au poisson, des produits à base de soja, de mycoprotéines (le Quorn®), de tofu (issu du caillage du lait de soja), de tempeh (soja fermenté), de seitan (protéines de blé), des légumineuses, des noix et des graines peuvent être consommés (2). Ces produits peuvent remplacer la viande à condition de combiner différentes sources de protéines végétales ou d'associer ces produits à la consommation de produits laitiers ou d'œufs (2). Les légumineuses doivent notamment être combinées à la consommation de céréales, de graines, de lait ou d'œufs afin de constituer un produit de substitution complet. De manière générale, les substituts végétaux ont pour défauts de ne pas constituer une source de vitamine B12 et de contenir du fer moins facilement absorbé par l'organisme (2;3). Par ailleurs, les noix sont des aliments riches en énergie en raison de leur teneur élevée en lipides (2).

Pratiquement, il est recommandé (à partir de 12 ans) de consommer 100 g par jour (poids préparé) de viande, poisson, œufs ou substituts et maximum une poignée (soit 20-25 g) par jour de noix et graines (Tableau 1) (2).

Le poisson devrait, par ailleurs, figurer au menu deux fois par semaine, dont une fois du poisson « gras » (du saumon, par exemple). Il est aussi recommandé de remplacer au moins une fois par semaine la viande par un produit de substitution d'origine végétale. Enfin, en ce qui concerne les œufs, une quantité maximale de trois œufs par semaine (y compris les œufs utilisés dans des préparations) est recommandée à partir de 12 ans en raison de leur teneur en cholestérol (Tableau 1) (2).

De manière générale, au sein de ce groupe d'aliments, il est recommandé d'accorder une préférence aux produits ayant une teneur en graisses relativement faible ainsi qu'aux produits ne contenant pas de sel ajouté (2). En ce qui concerne la viande fraîche, la préférence doit être accordée aux viandes maigres contenant maximum 10 % de graisses et ne contenant pas de sel ajouté (le steak, les mignonnettes de porc et le poulet, par exemple) ; les viandes plus grasses ou plus salées constituent un second choix (2).

Pour les préparations à base de viande, ce sont les produits contenant maximum 15 % de graisses et maximum 1 g de sodium par 100 g de produit qui devraient être privilégiés (notamment, le jambon, le rosbif et le haché) (2).

Au niveau des produits de la pêche, tant les poissons gras que les poissons maigres sont recommandés : les poissons gras, tels que le hareng, les sardines et le saumon, constituent, en effet, une source d'acides gras insaturés oméga-3, ainsi que de vitamines A et D (2).

Enfin, en ce qui concerne les substituts, il est recommandé de privilégier les œufs, le tofu, le tempeh et les légumineuses (en association avec une autre source protéique), tandis que les produits à base de mycoprotéines et le seitan constituent un second choix en raison de leur teneur en sodium élevée (entre 300 et 600 mg par 100 g) (2).

Tableau 1 | Recommandations concernant la consommation de viande, de poisson, d'œufs et de produits de substitution, Vigez, Belgique, 2012

| Groupe d'âge | Viande, poisson, substituts Poids préparé* (par jour) | Œufs | Noix et graines |
|----------------|---|----------------------------|----------------------|
| 3 – 5 ans | 40-60 g viande ou poisson OU 40-60 g tofu, tempeh, seitan OU 100 g légumineuses OU Une combinaison équivalente** | Max 1 œuf (50 g)/semaine | Max 20-25 g par jour |
| 6 – 11 ans | 75-100 g viande ou poisson OU 75-100 g tofu, tempeh, seitan OU 150 g légumineuses OU Une combinaison équivalente** | Max 2 œufs (100 g)/semaine | Max 20-25 g par jour |
| 12 – 18 ans | 100 g viande ou poisson OU 100 g tofu, tempeh, seitan OU 150 g légumineuses OU Une combinaison équivalente** | Max 3 œufs (150 g)/semaine | Max 20-25 g par jour |
| Adultes | 100 g viande ou poisson OU 100 g tofu, tempeh, seitan OU 150 g légumineuses OU Une combinaison équivalente** | Max 3 œufs (150 g)/semaine | Max 20-25 g par jour |
| 60 ans et plus | 100 g viande ou poisson OU 100 g tofu, tempeh, seitan OU 150 g légumineuses OU Une combinaison équivalente** | Max 3 œufs (150 g)/semaine | Max 20-25 g par jour |

Source : pyramide alimentaire, Vigez, 2012

* Facteur de conversion : 65 g de viande crue correspond à environ 50 g de viande préparée ; 15 g (1 cuillère à soupe) de légumineuses crues correspond à 50 g de légumineuses cuites.

** Combinaison viande/poisson/œufs/substituts végétaux. Les noix et les graines sont considérées à part.

2. INSTRUMENTS

2.1. QUESTIONS

2.1.1. Fréquence de consommation alimentaire

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

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

| | |
|----------|---|
| FFQ0136 | Volaille (poulet, dinde, ...) |
| FFQ0137 | Bœuf |
| FFQ0138 | Cheval |
| FFQ0139 | Porc |
| FFQ0140 | Lapin, gibier (faisan, chevreuil, ...) |
| FFQ0141 | Abats (foie, rognons, ...) |
| FFQ0142 | Préparations à base de viande (saucisses, hamburger, ...) |
| FFQ0143A | Charcuterie maigre (filet de poulet, jambon, ...) |
| FFQ0143B | Charcuterie grasse (salami, pâté, ...) |
| FFQ0145 | Poisson frais ou surgelé |
| FFQ0146 | Poisson fumé (saumon fumé, flétan, maquereau, ...) |
| FFQ0147 | Coquillages, crustacés (moules, huîtres, homard, crabe, crevettes, ...) |
| FFQ0148 | Produits végétariens (tofu, quorn, tempé, seitan, ...) |
| FFQ0149 | Œufs |
| FFQ0150 | Légumes secs (haricots, lentilles, pois, ...) |
| FFQ0153 | Noix (amandes, cacahouètes, pistaches, ...) |
| FFQ0154 | Graines (tournesol, sésame, pignon de pin, pâte à base de sésame) |

FFQ04 Combien de fois consommez-vous les aliments suivants crus ? Réfléchissez à votre consommation moyenne au cours des 12 derniers mois.

FFQ0402 Steak tartare, viande hachée crue ou préparée

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

- (1) Jamais ;
- (2) Moins d'1 fois par mois ;
- (3) 1 à 3 fois par mois ;
- (4) 1 fois par semaine ;

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

2.1.2. Rappels de consommation alimentaire de 24 heures

Deux rappels de consommation alimentaire de 24 heures non-consécutifs ont été réalisés auprès de chaque participant par des enquêteurs ayant reçu une formation spécifique. A deux reprises, les participants ont été invités à indiquer tout ce qu'ils avaient mangé et bu les 24 heures précédant le jour de l'interview, en passant en revue les différents repas (petit-déjeuner, dix-heures, etc.). Ceux-ci ont également rapporté en quelles quantités ces aliments/boissons avaient été consommés. Cette procédure de collecte des données a été réalisée de manière standardisée au moyen du logiciel GloboDiet¹.

2.2. INDICATEURS

2.2.1. Fréquence de consommation alimentaire

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

| | |
|--------------------|--|
| FFQ_beef1 | Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de viande de bœuf. |
| FFQ_pork1 | Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de viande de porc. |
| FFQ_poul1 | Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de volaille. |
| FFQ_hors1 | Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de viande de cheval. |
| FFQ_game1 | Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de lapin ou de gibier. |
| FFQ_off1 | Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation d'abats. |
| FFQ_pmeat1 | Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de préparations à base de viande. |
| FFQ_mcharc1 | Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de charcuterie maigre. |
| FFQ_fcharc1 | Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de charcuterie grasse. |
| FFQ_rmeat1 | Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de viande crue. |

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

| | |
|-------------------|---|
| FFQ_fish1 | Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de poisson frais ou surgelé. |
| FFQ_sfish1 | Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de poisson fumé. |
| FFQ_shell1 | Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de coquillages et crustacés. |
| FFQ_egg1 | Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation d'œufs. |
| FFQ_veget1 | Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de produits végétariens. |
| FFQ_leg1 | Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de légumineuses. |
| FFQ_nut1 | Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de noix. |
| FFQ_seed1 | Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de graines. |

Ces différents indicateurs incluent six catégories de fréquence :

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

Les indicateurs FFQ_beef1, FFQ_pork1, FFQ_pmeat1, FFQ_mcharc1, FFQ_fcharc1, FFQ_fish1, FFQ_sfish1 et FFQ_rmeat1 n'ont pas été comparés entre années d'enquête (2004 versus 2014). En effet, les questions se référant à ces indicateurs n'avaient pas été posées en 2004 ou avaient été posées différemment, rendant difficile les comparaisons entre enquêtes.

2.2.2. Rappels de consommation alimentaire de 24 heures

La consommation habituelle de différents groupes d'aliments a été estimée, au sein de la population belge, sur base des données collectées lors des deux rappels de consommation alimentaire. Dans le présent chapitre, les groupes d'aliments suivants ont été analysés :

- la viande, le poisson, les œufs et les substituts végétaux
- la viande (y compris les préparations à base de viande)
- le poisson (y compris les préparations à base de poisson et les crustacés)
- les œufs
- les substituts d'origine végétale (à l'exception des noix et graines)
- les noix et les graines.

La consommation habituelle de viande, poisson, œufs et substituts végétaux a été évaluée à partir des données collectées dans le cadre des deux rappels de consommation alimentaire de 24 heures et en uti-

lisant un modèle de consommation épisodique tel que proposé par le logiciel SPADE^{®2}. La proportion de personnes ne consommant jamais de tels produits (information disponible via le questionnaire de fréquence de consommation alimentaire) n'a pas été prise en compte dans les analyses ; en effet, aucun participant n'a indiqué ne jamais consommer l'ensemble de ces produits.

Dans ce groupe ont été repris les aliments suivants : les viandes et préparations à base de viande (à l'exception des viandes frites), les poissons et produits à base de poisson (à l'exception du poisson frit), les crustacés, les amphibiens (cuisses de grenouille), les œufs, les légumineuses et les substituts de viande (à l'exception des salades et pâtés végétariens) (Tableau 2). Les noix et les graines n'ont pas été prises en compte dans ce groupe car elles font l'objet d'une recommandation séparée (2).

Pour les légumineuses, plus spécifiquement, un facteur de correction de 2/3 a été utilisé afin de ramener la quantité de légumineuses consommée à une quantité comparable à celle de la viande, du point de vue des quantités recommandées. En effet, les quantités quotidiennes recommandées diffèrent entre, d'une part, la viande, le poisson et les produits végétariens (100 g par jour) et, d'autre part, les légumineuses (150 g par jour) ; l'utilisation de ce facteur de correction permet donc de pouvoir sommer ces différents aliments et de comparer la quantité totale de viande, poisson, œufs et substituts consommée à la quantité recommandée de 100 g par jour (pour les adultes) (Tableau 1).

Dans une seconde étape, la consommation habituelle de **viande** a été estimée séparément au moyen du modèle de consommation épisodique du logiciel SPADE[®]. La proportion de personnes ne consommant jamais de viande n'a pas été considérée dans l'analyse car celle-ci était trop faible : seules 22 personnes, soit 0,7 % de l'échantillon, ont déclaré ne jamais consommer de viande. Cette seconde analyse intégrait les viandes et les préparations à base de viande (saucisses, charcuteries, cordons bleus, etc.), à l'exception des viandes frites (Tableau 2).

En termes de recommandations, il est conseillé de consommer maximum quatre fois par semaine de la viande : le poisson doit être au menu au moins deux jours par semaine et les produits de substitution au moins un jour par semaine (2). La consommation de viande devrait donc être limitée à un maximum de 240 à 400 g par semaine (selon l'âge), soit entre 34 à 57 g par jour. La proportion de la population ne dépassant pas les quantités journalières maximales recommandées a été estimée sur base de cette interprétation.

La troisième analyse s'est intéressée à la consommation séparée de **poisson** au sein de la population. Cette analyse a pris en compte les poissons et les préparations à base de poisson (terrines, mousses, etc.) – à l'exception des fritures – les coquillages, les crustacés et les amphibiens (cuisses de grenouille) (Tableau 2). La consommation habituelle ces aliments a été évaluée au sein de la population au moyen du modèle de consommation épisodique du logiciel SPADE[®] tout en prenant en compte la proportion de personnes ne consommant jamais de poisson. En effet, 155 personnes, soit 4,9 % de l'échantillon, ont déclaré ne jamais consommer de poisson.

Il est généralement recommandé de consommer du poisson deux fois par semaine (dont une fois du poisson gras) (2). Il s'agit donc de consommer 80 à 200 g de poisson par semaine (selon l'âge). Cette valeur seuil a été convertie en une quantité quotidienne de 11 à 29 g par jour afin d'évaluer la proportion de la population consommant moins de deux fois par semaine du poisson.

La consommation d'œufs doit être limitée en raison de la teneur en cholestérol de ces aliments. Ce groupe a donc fait l'objet d'une analyse séparée. La consommation habituelle d'œufs a été évaluée au sein de la population au moyen du modèle de consommation épisodique du logiciel SPADE[®] tout en prenant en compte la proportion de personnes ne consommant jamais d'œufs. En effet, 80 personnes, soit 2,5 % de l'échantillon, ont déclaré ne jamais consommer d'œufs. Ici également, la quantité maximale recommandée est une quantité hebdomadaire (de 50 à 150 g par semaine, selon l'âge), celle-ci a donc été ramenée à une quantité quotidienne (de 7 à 21 g par jour, selon l'âge) afin d'évaluer la proportion de la population respectant les quantités recommandées.

Comme mentionné précédemment, les **substituts d'origine végétale** devraient être au menu au moins une fois par semaine (2). Dans le cadre de la présente étude, les légumineuses et les substituts végétaux

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

tels que le tofu, le tempeh, le seitan, ainsi que les burgers et alternatives végétariennes ont été repris dans ce groupe, tandis que les salades et pâtés végétariens n'ont pas été intégrés en raison de leur très faible teneur en protéines (Tableau 2). En outre, les noix et les graines n'ont pas été considérées ici car elles font l'objet d'une recommandation séparée (2).

La consommation habituelle de substituts a été estimée au moyen du modèle de consommation épisodique du logiciel SPADE® en prenant en compte l'information concernant les personnes ne consommant jamais de tels aliments. En effet, 604 personnes, soit 19,2 % de l'échantillon, ont déclaré ne jamais consommer de substituts d'origine végétale. Par ailleurs, la quantité hebdomadaire minimale recommandée (une fois par semaine, soit 40 à 100 g selon l'âge) a été convertie en une recommandation quotidienne (6 à 14 g par jour selon l'âge) afin d'évaluer la proportion de la population consommant moins d'une fois par semaine des produits de substitution d'origine végétale.

Enfin, dans une dernière étape, la consommation de **noix et graines** a été étudiée. Ce groupe n'intègre pas le beurre de cacahouète ni les pâtes à tartiner à base de noix (pâte d'amande et pâte de noisette, par exemple). Le modèle de consommation épisodique du logiciel SPADE® a été utilisé afin d'évaluer la consommation habituelle de ces aliments, en tenant compte de la proportion d'individus ne consommant jamais de tels produits. En effet, 574 personnes, soit 18,2 % de l'échantillon, ont déclaré ne jamais consommer de noix ni de graines. Les recommandations utilisées à ce sujet sont celles décrites dans le Tableau 1, soit un maximum de 25 g par jour.

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

| Analyses | Années | Groupe(s) | Numéro(s) | Description |
|--|--------|-----------|--|--|
| Viande et préparations à base de viande* | 2014 | 07_00 | Tous | Viande fondue, gourmet, schnitzel |
| | | 07_01 | Tous | Viande fraîche (bœuf, veau, etc.) |
| | | 07_02 | Tous | Volaille |
| | | 07_03 | Tous | Gibier |
| | | 07_04 | Tous, sauf 2200, 2205-2206, 2569-2570, 2572-2578 | Préparations à base de viande, hormis les fritures |
| | | 07_05 | Tous | Abats |
| | 2004 | 07_00 | Tous | Non classifié |
| | | 07_01 | Tous | Viande fraîche (bœuf, veau, etc.) |
| | | 07_02 | Tous | Volaille |
| | | 07_03 | Tous | Gibier |
| | | 07_04 | Tous | Préparations à base de viande |
| | | 07_05 | Tous | Abats |
| Poisson et préparations à base de poisson* | 2014 | 08_00 | Tous | Mélanges de fruits de mer |
| | | 08_01 | Tous | Poisson (hareng, cabillaud, etc.) |
| | | 08_02 | Tous | Crustacés et mollusques |
| | | 08_03 | Tous, sauf 2579 | Préparations à base de poisson, hormis les fritures |
| | | 08_04 | Tous | Cuisses de grenouille |
| | 2004 | 08_00 | Tous | Cuisses de grenouille |
| | | 08_01 | Tous | Poisson (hareng, cabillaud, etc.) |
| | | 08_02 | Tous | Crustacés et mollusques |
| Œufs* | 2014 | 09_01 | Tous | Œufs et dérivés (blanc, jaune, poudre, etc.) |
| | 2004 | 09_01 | Tous | Œufs et dérivés (blanc, jaune, poudre, etc.) |
| Substituts d'origine végétale* | 2014 | 03 | Tous | Légumineuses |
| | | 07_06 | Tous | Substituts (ayant une teneur en protéines > 5 g/100 g) |
| | 2004 | 03 | Tous | Légumineuses |
| | | 17 | 2162-2166, 2169-2173, 2175, 2183-2184, 2186, 490 | Substituts (ayant une teneur en protéines > 5 g/100 g) |
| Noix et graines | 2014 | 04_00 | 247-248, 254 | Mix de noix et fruits secs |
| | | 04_02_01 | Tous | Noix et graines |
| | 2004 | 04_02 | Tous | Noix et graines |
| | | 04_03 | 247-248, 254 | Mix de noix et fruits secs |

* Ces aliments ont été inclus dans l'analyse du groupe « viande, poisson, œufs et substituts ».

3. RÉSULTATS

3.1. FRÉQUENCE DE CONSOMMATION ALIMENTAIRE

La fréquence de consommation de la viande (bœuf, porc, volaille), du poisson, des œufs, des légumineuses, des produits végétariens et des noix est présentée dans cette section. La consommation de la viande de cheval, du lapin et du gibier, des abats, des préparations à base de viande, de la charcuterie, de la viande crue, du poisson fumé, des coquillages et crustacés et des graines ne sont pas décrites séparément ici mais elles sont présentées sous forme de tableaux dans la Section 5.

3.1.1. Viande de bœuf

En Belgique, en 2014, seule une faible proportion (2,8 %) de la population consomme quotidiennement ou cinq à six fois par semaine de la viande de bœuf. 75,5 % de la population (de 3 à 64 ans) consomment de la viande de bœuf entre une à quatre fois par semaine : 44,8 % en consomme une fois par semaine et 30,7 % deux à quatre fois par semaine. Par ailleurs, 18,2 % de la population mange peu fréquemment (moins d'une fois par semaine) de la viande de bœuf et 3,4 % n'en consomme jamais.

Les femmes sont moins nombreuses (69,6 %) que les hommes (81,8 %) à consommer de la viande de bœuf une à quatre fois par semaine. Elles sont, en outre, plus nombreuses à ne jamais consommer de viande de bœuf ou à en consommer de manière occasionnelle, c'est-à-dire moins d'une fois par semaine (27,5 % versus 15,4 %). Ces différences sont significatives après standardisation pour l'âge.

La fréquence de consommation de bœuf s'avère relativement similaire quel que soit l'âge, l'indice de masse corporelle (IMC) ou la région de résidence. D'un point de vue socio-économique, les personnes relativement peu diplômées sont plus nombreuses (4,6 %) que les personnes diplômées de l'enseignement supérieur de type court (2,3 %) ou long (1,0 %) à consommer de la viande de bœuf cinq fois par semaine ou plus. Cette différence est significative après standardisation pour l'âge et le sexe.

La fréquence de consommation de bœuf ne faisait pas partie du questionnaire de la précédente enquête de consommation alimentaire menée en 2004 ; cet indicateur n'a donc pas été comparé entre 2004 et 2014.

3.1.2. Viande de porc

En Belgique, en 2014, 2,9 % de la population consomme très fréquemment de la viande de porc, c'est-à-dire cinq fois par semaine ou plus. 63,3 % de la population (de 3 à 64 ans) mange de la viande de porc entre une et quatre fois par semaine : 32,4 % en consomme une fois par semaine et 30,9 % deux à quatre fois par semaine. Par ailleurs, 22,7 % de la population mange peu fréquemment (moins d'une fois par semaine) de la viande de porc et 11,1 % de la population n'en mange jamais.

Les femmes sont moins nombreuses (56,5 %) que les hommes (70,4%) à manger du porc entre une et quatre fois par semaine. Cette différence est significative après standardisation pour l'âge.

La fréquence de consommation de viande de porc varie peu selon l'âge. A ce sujet, une seule différence est observée : les jeunes enfants âgés de 3 à 5 ans sont plus nombreux à consommer du porc entre une et quatre fois par semaine (67,4 %) que les adultes âgés de 18 à 39 ans (59,9 %). Cette différence est significative après standardisation pour le sexe.

La fréquence de consommation de porc s'avère relativement similaire d'une catégorie d'IMC à l'autre. Tout comme pour la viande de bœuf, les personnes relativement peu diplômées sont plus nombreuses (4,9 %) que les personnes diplômées de l'enseignement supérieur de type court (2,0 %) ou long (0,9 %) à consommer de la viande de porc cinq fois par semaine ou plus. Cette différence est significative après standardisation pour l'âge et le sexe.

Enfin, la consommation de viande de porc semble être légèrement plus fréquente en Flandre qu'en Wallonie : en effet, davantage de personnes résidant en Flandre (68,5 %) qu'en Wallonie (62,0 %) consomment de la viande de porc entre une et quatre fois par semaine, cette différence étant significative après standardisation pour l'âge et le sexe.

La fréquence de consommation de porc ne faisait pas partie du questionnaire de la précédente enquête de consommation alimentaire menée en 2004 ; cet indicateur n'a donc pas été comparé entre 2004 et 2014.

3.1.3. Volaille

En Belgique, en 2014, 3,5 % de la population mange de la volaille au moins une fois par jour et 2,2 % en mange cinq à six fois par semaine. 79,5 % de la population (de 3 à 64 ans) consomme de la volaille entre une et quatre fois par semaine : plus particulièrement, 35,5 % de la population en mange deux à quatre fois par semaine et 44,0 % en mange une fois par semaine. Par ailleurs, 13,2 % de la population consomme de la volaille moins d'une fois par semaine et 1,6 % n'en consomme jamais.

La fréquence de consommation de volaille ne varie pas significativement en fonction du sexe, l'IMC ou la région de résidence. Certaines différences peuvent, par contre, être observées entre catégories d'âge. Ainsi, les enfants âgés de 3 à 5 ans sont significativement plus nombreux (87,0 %) que les adolescents (de 10 à 17 ans) et les adultes (de 18 à 64 ans) (entre 76,8 % et 79,9 %) à manger de la volaille entre une et quatre fois par semaine, cette différence étant significative après standardisation pour le sexe.

Le pourcentage de la population consommant de la volaille cinq fois par semaine ou plus est aussi significativement plus élevé (après standardisation pour l'âge et le sexe) parmi les personnes ayant un niveau d'instruction relativement faible (7,8 %) que parmi les personnes diplômées de l'enseignement supérieur de type court (4,7 %) ou long (3,6 %). Les personnes les moins diplômées sont, par contre, significativement moins nombreuses (73,9 %) que les personnes plus instruites (81,5 % et 86,1 %) à consommer de la volaille entre une et quatre fois par semaine.

Enfin, la consommation de volaille s'avère plus fréquente en 2014 qu'en 2004. En effet, tant le pourcentage de la population mangeant de la volaille une à quatre fois par semaine que le pourcentage de la population en mangeant cinq fois par semaine ou plus ont fortement augmenté entre 2004 et 2014 (de 54,5 % à 79,1 % et de 2,1 % à 5,9 %). Ces différences sont significatives après standardisation pour l'âge et le sexe.

3.1.4. Poisson (frais ou surgelé)

En Belgique, en 2014, seulement 12,6 % de la population (de 3 à 64 ans) mange du poisson (frais ou surgelé³) deux fois par semaine ou plus, comme recommandé. Par ailleurs, 42,0 % de la population mange du poisson une fois par semaine, 38,2 % moins d'une fois par semaine et 7,2 % de la population déclare ne jamais en consommer.

Le pourcentage de la population consommant du poisson au moins deux fois par semaine ne varie pas significativement en fonction du sexe. Une relation avec l'âge a, par contre, été notée : ce pourcentage est de 13,3 % et 14,5 % dans les tranches d'âges de 3-5 ans et 6-9 ans, respectivement ; il diminue ensuite chez les adolescents (10,1 et 9,1 % pour les catégories 10-13 ans et 14-17 ans, respectivement) et les adultes âgés de 18 à 39 ans (8,9 %), avant d'augmenter à nouveau chez les adultes âgés de 40 à 64 ans (16,2 %).

Le fait de consommer du poisson au moins deux fois par semaine est plus fréquent parmi les personnes diplômées de l'enseignement supérieur de type long (17,1 %) que parmi les personnes diplômées de l'enseignement supérieur de type court (10,9 %) ou n'ayant pas de diplôme, un diplôme de primaire ou de secondaire (10,7 %). Une telle différence est significative après standardisation pour l'âge et le sexe.

Davantage de personnes en situation de surpoids (16,5 %) que de personnes ayant un IMC normal (10,1 %) consomment du poisson deux fois par semaine ou plus, cette différence étant significative après standardisation pour l'âge et le sexe. Les résultats obtenus ne permettent cependant pas de conclure à un gradient en fonction de l'IMC : en effet, le pourcentage observé parmi les personnes obèses ne diffère pas significativement de celui observé parmi les personnes ayant un IMC normal ni de celui observé parmi les personnes en situation de surpoids.

La fréquence de consommation de poisson varie également selon la région de résidence. Davantage de personnes résidant en Flandre (13,0 %) que de personnes résidant en Wallonie (9,1 %) mangent du poisson

³ Ne sont pas compris ici le poisson fumé, les coquillages et crustacés. Pour davantage d'informations au sujet de la fréquence de consommation de ces aliments, se référer aux Tableaux 13 et 14, Section 5.

au moins deux fois par semaine, cette différence étant significative après standardisation pour l'âge et le sexe.

La fréquence de consommation de poisson avait été abordée de manière différente dans le questionnaire de la précédente enquête de consommation alimentaire menée en 2004 ; cet indicateur n'a donc pas été comparé entre 2004 et 2014.

3.1.5. Œufs

En Belgique, en 2014, 20,3 % de la population mange des œufs deux fois par semaine ou plus : 16,0 % en mange entre deux et quatre fois par semaine, 1,4 % entre cinq et six fois par semaine et 2,9 % tous les jours. 39,2 % de la population (de 3 à 64 ans) consomme des œufs une fois par semaine, tandis que 37,9 % de la population en consomme peu fréquemment (moins d'une fois par semaine) et 2,5 % n'en consomme jamais.

La consommation d'œufs semble plus fréquente parmi les hommes que parmi les femmes : en effet, davantage d'hommes (23,5 %) que de femmes (17,4 %) consomment des œufs deux fois par semaine ou plus, cette différence étant significative après standardisation pour l'âge. La fréquence de consommation d'œufs varie par contre peu selon l'âge, la catégorie d'IMC, le niveau d'éducation ou la région de résidence.

La population belge âgée de 15 à 64 ans consomme plus fréquemment des œufs en 2014 que ce n'était le cas en 2004. En effet, le pourcentage de la population consommant des œufs deux fois par semaine ou plus s'avère plus élevé en 2014 (20,7 %) qu'en 2004 (14,7 %), cette différence étant significative après standardisation pour l'âge et le sexe.

3.1.6. Produits végétariens

En Belgique, en 2014, 76,5 % de la population (de 3 à 64 ans) ne consomme jamais de produits végétariens – tels que le tofu, le tempeh ou le seitan. 17,2 % de la population en consomme peu fréquemment (moins d'une fois par semaine), seulement 3,6 % de la population en consomme une fois par semaine et 2,7 % de la population plus d'une fois par semaine.

La fréquence de consommation de produits végétariens s'avère similaire parmi les hommes et les femmes. Elle ne varie pas non plus selon l'âge, l'IMC ou l'année de l'enquête.

La fréquence de consommation de ce type de produits a, par contre, tendance à augmenter avec le niveau d'éducation. La proportion de la population consommant des produits végétariens une fois par semaine est ainsi plus élevée parmi les personnes diplômées de l'enseignement supérieur de type court ou long (4,0 % et 6,5 %) que parmi les personnes ayant un niveau d'éducation plus faible (1,6 %). Cette différence est significative après standardisation pour l'âge et le sexe.

Il existe une relation entre la fréquence de consommation de produits végétariens et la région de résidence. En effet, les personnes résidant en Flandre sont plus nombreuses (4,4 %) que les personnes résidant en Wallonie (1,1 %) à consommer des produits végétariens une fois par semaine. Cette différence est significative après standardisation pour l'âge et le sexe.

3.1.7. Légumineuses

En Belgique, en 2014, 52,2 % de la population (de 3 à 64 ans) consomme des légumineuses (des lentilles ou des pois chiches, par exemple) moins d'une fois par semaine et 19,5 % de la population déclare même ne jamais en consommer. Par ailleurs, 22,0 % de la population mange des légumineuses une fois par semaine et 6,4 % en consomme deux fois par semaine ou plus.

Davantage d'hommes (25,6 %) que de femmes (18,6 %) mangent des légumineuses une fois par semaine, cette différence étant significative après standardisation pour l'âge. Le pourcentage de la population consommant des légumineuses une fois par semaine ne varie, par contre, pas significativement selon l'âge, l'IMC ou le niveau d'éducation.

Tout comme pour les produits végétariens, la proportion de personnes consommant des légumineuses une fois par semaine s'avère être légèrement supérieure en Flandre (23,9 %) qu'en Wallonie (17,6 %), cette différence étant significative après standardisation pour l'âge et le sexe.

Enfin, la consommation de légumineuses au sein de la population belge (de 15 à 64 ans) semble être moins fréquente en 2014 qu'elle ne l'était en 2004. En effet, le pourcentage de la population consommant des légumineuses une fois par semaine est significativement plus faible en 2014 (22,2 %) qu'en 2004 (27,1 %).

3.1.8. Noix

En Belgique, en 2014, 58,6 % de la population (de 3 à 64 ans) consomme des noix moins d'une fois par semaine et 16,0 % de la population déclare ne jamais en consommer. Par ailleurs, 14,9 % de la population mange des noix une fois par semaine et 10,5 % de la population en mange deux fois par semaine ou plus.

La fréquence de consommation de noix ne varie pas significativement selon le sexe. Celle-ci évolue, par contre, avec l'âge. En effet, les adultes – et plus particulièrement les adultes âgés de 40 à 64 ans sont plus nombreux (13,6 %) que les enfants et les adolescents (entre 4,6 et 7,2 %) à avoir pour habitude de consommer des noix deux fois par semaine ou plus.

Il n'existe pas de différences frappantes à ce sujet en fonction de la catégorie d'IMC ou du niveau d'éducation.

Les personnes résidant en Flandre mangent plus fréquemment des noix que les personnes résidant en Wallonie. Le pourcentage de la population consommant fréquemment des noix – c'est-à-dire deux fois par semaine ou plus – est, en effet, supérieur en Flandre (12,0 %) qu'en Wallonie (7,9 %). Cette différence est significative après standardisation pour l'âge et le sexe.

En termes d'évolution, une augmentation du pourcentage de la population (de 15 à 64 ans) consommant des noix deux fois par semaine ou plus a été notée entre 2004 (6,9 %) et 2014 (11,5 %). Cette différence est significative après standardisation pour l'âge et le sexe.

3.2. CONSOMMATION HABITUELLE ET RECOMMANDATIONS ALIMENTAIRES

3.2.1. Viande, poisson, œufs et substituts

Consommation habituelle

Seules 23 personnes – c'est-à-dire 0,7 % de l'échantillon – n'ont consommé aucun aliment du groupe « viande, poisson, œufs et substituts » au cours des deux jours de rappel de consommation alimentaire. Par ailleurs, 9,1 % des personnes interrogées ont consommé des aliments de ce groupe seulement l'un des deux jours de rappel tandis que 90,1 % en ont consommé au cours des deux jours de rappel.

En Belgique, en 2014, la consommation habituelle d'aliments du groupe « viande, poisson, œufs et substituts » est de 145 g par jour en moyenne au sein de la population (de 3 à 64 ans). Le percentile 5 % est de 67 g par jour, la médiane de 138 g par jour et le percentile 97,5 % de 271 g par jour.

Les hommes consomment significativement plus d'aliments de ce groupe (168 g par jour) que les femmes (117 g par jour). L'analyse détaillée de la consommation habituelle par sexe et par âge montre que cette différence hommes-femmes s'observe dans toutes les catégories d'âge, à l'exception des jeunes enfants âgés de 3 à 5 ans pour lesquels les différences ne sont pas interprétables sur base des intervalles de confiance uniquement. La consommation de viande, poisson, œufs et substituts a, par ailleurs, tendance à augmenter avec l'âge : elle passe de 89 g par jour chez les enfants âgés de 3-5 ans à 159 g par jour chez les adultes âgés de 40-64 ans.

Les personnes souffrant d'obésité semblent consommer en moyenne davantage de viande, poisson, œufs et substituts (157 g par jour) que les personnes ayant un IMC considéré comme normal (135 g par jour). Il n'est toutefois pas possible d'affirmer que cette différence est significative sur base des intervalles de confiance uniquement.

Il n'est pas possible de conclure à une quelconque relation entre la consommation habituelle d'aliments de ce groupe et le niveau d'éducation ou la région de résidence. En outre, en 2014, la consommation habi-

tuelle de viande, poisson, œufs et substituts au sein de la population âgée de 15 à 64 ans (149 g par jour) est relativement semblable à celle qui a été observée en 2004 (159 g par jour).

Recommandations alimentaires

Les produits du groupe « viande, poisson, œufs et substituts » constituent une source alimentaire importante de protéines de haute valeur biologique. En termes de recommandations, la consommation de 100 g par jour de viande, poisson, œufs et substituts est considérée comme suffisante (à partir de 12 ans) pour couvrir les besoins de l'organisme.

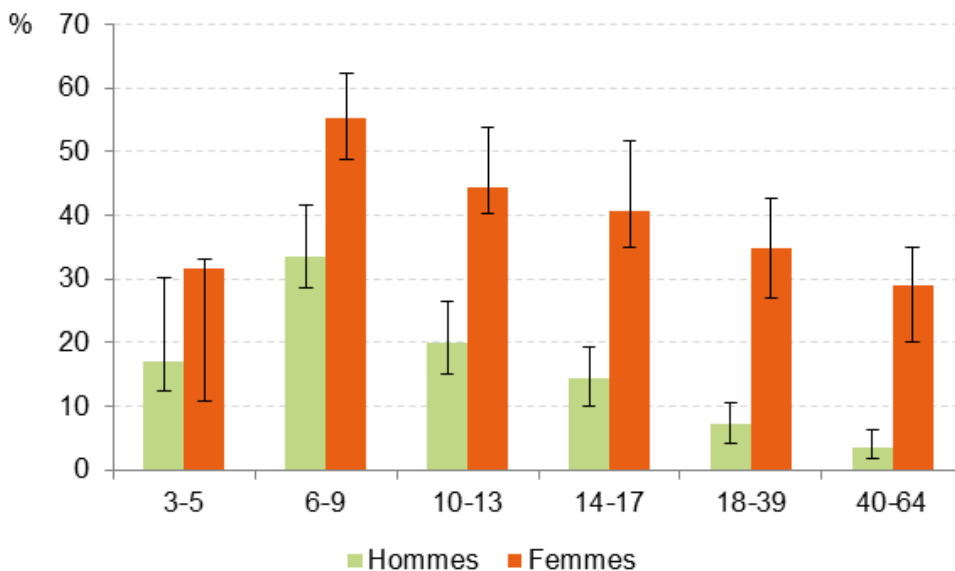
En Belgique, en 2014, 19,5 % de la population (de 3 à 64 ans) se situe sous cette recommandation. Ce pourcentage est significativement plus élevé chez les femmes (34,3 %) que chez les hommes (8,8 %). Une telle différence entre les sexes est observée dans l'ensemble des catégories d'âge étudiées, à l'exception des jeunes enfants âgés de 3 à 5 ans pour lesquels les différences ne sont pas interprétables (Figure 1).

Le pourcentage de la population ayant une consommation de viande, poisson, œufs et substituts inférieure aux quantités recommandées varie en outre avec l'âge (Figure 1) : il est de 22,2 % chez les enfants âgés de 3 à 5 ans (pour lesquels la quantité recommandée est de 60 g par jour) puis augmente à 43,4 % pour les enfants âgés de 6 à 9 ans, avant de diminuer ensuite progressivement dans les catégories d'âge suivantes pour atteindre un minimum de 12,8 % chez les adultes âgés de 40 à 64 ans.

Par ailleurs, le pourcentage de la population ayant une consommation de ces aliments inférieure aux recommandations a tendance à diminuer lorsque l'IMC augmente : ainsi, 23,7 % des personnes ayant un IMC normal se situent en-dessous des quantités recommandées, tandis que ce pourcentage tombe à 12,7 % pour les personnes souffrant d'obésité. Il n'est cependant pas possible d'affirmer qu'il s'agit ici d'un gradient significatif sur base des intervalles de confiance uniquement.

Cette prévalence varie peu selon le niveau d'éducation ou la région de résidence (Wallonie versus Flandre). En outre, en 2014, le pourcentage de la population (de 15 à 64 ans) consommant moins de 100 g par jour de viande, poisson, œufs et substituts (17,4 %) est relativement similaire à celui qui avait été observé en 2004 (14,9 %).

Figure 1 | Pourcentage de la population (de 3 à 64 ans) avec une consommation de viande, poisson, œufs et substituts inférieure aux quantités recommandées, par sexe et par âge, Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014



3.2.2. Viande et préparations à base de viande⁴

Consommation habituelle

La majorité de l'échantillon (76,7 %) a consommé de la viande (ou des préparations à base de viande) au cours des deux jours de rappel, tandis que 19,8 % en a consommé seulement l'un des deux jours de rappel. Seuls 3,4 % des participants n'avaient pas du tout mangé de viande (ou de préparations à base de viande) durant les deux jours de rappel.

En Belgique, en 2014, la population (de 3 à 64 ans) consomme, en moyenne, 111 g de viande ou de préparations à base de viande par jour. La médiane est de 104 g par jour et le percentile 97,5 % de 224 g par jour. Les hommes consomment significativement plus de viande (132 g par jour) que les femmes (88 g par jour). Une telle différence entre les sexes est observée dans toutes les catégories d'âges. Cet écart entre hommes et femmes se creuse en outre avec l'âge et atteint environ 50 g par jour dans les catégories d'âge adulte (18-39 ans et 40-64 ans).

La consommation habituelle de viande augmente progressivement avec l'âge : elle passe ainsi de 64 g par jour chez les enfants âgés de 3 à 5 ans à 115 g par jour chez les adultes âgés de 40 à 64 ans. Cette augmentation se marque davantage chez les hommes que chez les femmes. En effet, chez ces dernières, la consommation de viande se stabilise à l'adolescence aux environs de 85-90 g par jour. A l'inverse, chez les hommes, la consommation de viande augmente à l'âge adulte pour atteindre 140 g par jour, en moyenne.

Il existe un gradient décroissant entre la consommation de viande et le niveau d'éducation. Les personnes avec le niveau d'éducation le plus faible (sans diplôme, diplôme de primaire ou de secondaire) consomment significativement plus de viande (119 g par jour) que les personnes diplômées de l'enseignement supérieur de type long (98 g par jour).

En ce qui concerne la variation de cette consommation avec l'IMC, les résultats obtenus montrent que les personnes souffrant d'obésité mangent, en moyenne, significativement plus de viande (121 g par jour) que les personnes avec un IMC « normal » (104 g par jour).

Les personnes résidant en Wallonie semblent consommer davantage de viande (117 g par jour) que celles résidant en Flandre (104 g par jour), sans néanmoins pouvoir conclure ici à une relation significative sur base des intervalles de confiance. Par ailleurs, il n'existe pas de variation frappante de la consommation de viande au sein de la population âgée de 15 à 64 ans entre 2004 et 2014 (121 g par jour et 114 g par jour, respectivement).

Recommandations alimentaires

Les recommandations en vigueur conseillent de mettre le poisson au menu deux fois par semaine et de remplacer la viande par un substitut d'origine végétale au moins une fois par semaine ; il s'agit, par conséquent, de limiter la consommation de viande à quatre fois par semaine. Cette recommandation a été convertie en une quantité journalière maximale de 34 à 57 g par jour, selon l'âge.

En Belgique, en 2014, la population (de 3 à 64 ans) consomme, en moyenne, trop de viande en comparaison avec les recommandations en vigueur. En effet, seulement 10,1 % de la population ne dépasse pas les quantités recommandées (correspondant à une consommation de viande de maximum quatre fois par semaine). Ce pourcentage est significativement plus élevé chez les femmes (16,1 %) que chez les hommes (5,2 %). Cette différence entre les sexes se marque essentiellement chez les adolescents (de 10 à 17 ans) et les adultes (de 18 à 64 ans). Dans ces tranches d'âge, l'écart entre hommes et femmes atteint, en effet, environ 10 % (Figure 2).

Le pourcentage de la population avec une consommation de viande respectant les quantités maximales recommandées varie avec l'âge de manière similaire à la consommation habituelle de viande. Ainsi, 15,6 % des jeunes enfants (de 3 à 5 ans) consomment maximum quatre fois de la viande par semaine (soit 34 g par jour). Ce pourcentage monte à 22,8 % chez les enfants âgés de 6 à 9 ans – pour lesquels les quantités autorisées sont légèrement supérieures, soit 57 g par jour – puis diminue progressivement avec l'âge pour

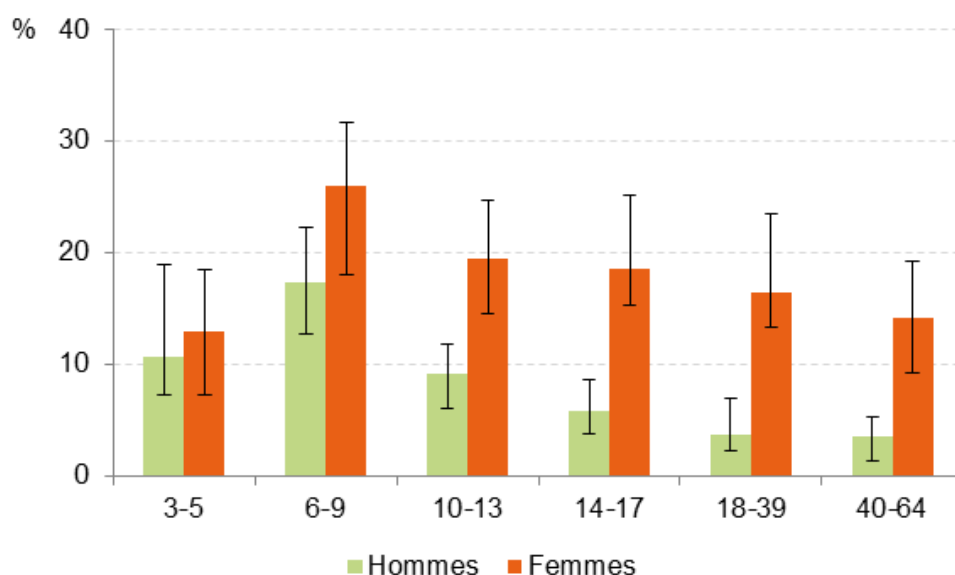
⁴ La consommation habituelle de préparations à base de viande uniquement a également été analysée mais n'est pas décrite dans ce chapitre ; les tableaux de résultats (Tableaux 25 et 26) se trouvent dans la Section 5.

atteindre 8,5 % dans les catégories d'âge adulte. L'analyse détaillée par sexe et par âge montre cependant qu'une telle diminution en fonction de l'âge est essentiellement observée chez les hommes (de 17,3 à 3,5 %), tandis que ces pourcentages restent relativement stables (entre 19,5 % et 14,1 %) chez les femmes à partir de 10 ans (Figure 2).

Les personnes diplômées de l'enseignement supérieur de type long sont significativement plus nombreuses (16,7 %) que les personnes diplômées de l'enseignement supérieur de type court (8,1 %) ou avec un niveau d'éducation plus faible (6,4 %) à respecter les recommandations à ce sujet. Par ailleurs, certaines différences ont également été notées entre catégories d'IMC : ainsi, les personnes souffrant d'obésité semblent moins nombreuses à respecter ces recommandations (5,9 %), en comparaison aux personnes en situation de surpoids (12,1 %) ou avec un IMC normal (10,8 %). Il n'est toutefois pas possible d'affirmer que ces différences sont significatives sur base des intervalles de confiance uniquement.

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

Figure 2 | Pourcentage de la population (de 3 à 64 ans) avec une consommation de viande inférieure aux quantités maximales recommandées (correspondant à une consommation de viande de quatre fois par semaine), par sexe et par âge, Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014



3.2.3. Poisson, préparations à base de poisson et crustacés

Consommation habituelle

Dans le cadre de l'enquête de consommation alimentaire 2014-2015, 66,1 % des répondants⁵ n'avaient pas du tout consommé de poisson au cours des deux jours de rappel, tandis que 28,7 % des répondants en avaient consommé un seul de ces deux jours. Seuls 5,2 % des répondants ont indiqué avoir mangé du poisson au cours des deux jours de rappel.

En Belgique, en 2014, la consommation habituelle de poisson au sein de la population (de 3 à 64 ans) est de 23 g par jour ; la médiane est de 19 g par jour et le percentile 97,5 % de 64 g par jour. La consommation moyenne de poisson est légèrement plus élevée parmi les hommes (26 g par jour) que parmi les femmes (20 g par jour) ; les intervalles de confiance ne permettent toutefois pas de conclure ici à une différence significative. C'est principalement chez les adultes âgés de 40 à 64 ans que la différence entre les sexes se marque le plus : les hommes de cet âge consomment, en moyenne, 34 g par jour, tandis que cette moyenne est de 25 g par jour parmi les femmes de cette catégorie d'âge.

⁵ Parmi les 3120 personnes pour lesquelles l'information concernant la fréquence de consommation de poisson était disponible.

La consommation habituelle de poisson varie également avec l'âge : celle-ci est significativement plus élevée chez les adultes (21 g par jour et 29 g par jour, dans les catégories d'âge 18-39 ans et 40-64 ans respectivement) que chez les enfants et les adolescents âgés de 3 à 17 ans (environ 15 g par jour). La consommation de poisson s'avère, par contre relativement similaire dans les différents groupes socio-économiques.

Les personnes en situation de surpoids consomment, en moyenne, plus de poisson (27 g par jour) que les personnes avec un IMC « normal » (21 g par jour) ou souffrant d'obésité (22 g par jour). Sur base des intervalles de confiance, il n'est toutefois pas possible de déterminer s'il s'agit là d'une différence significative.

La consommation habituelle de poisson varie clairement selon la région de résidence : les personnes résidant en Flandre mangent, en effet, significativement plus de poisson (24 g par jour) que les personnes résidant en Wallonie (16 g par jour).

Enfin, la consommation habituelle de poisson au sein de la population belge âgée de 15 à 64 ans est restée stable entre 2004 (24 g par jour) et 2014 (25 g par jour).

Recommandations alimentaires

En termes de fréquence, il est recommandé de consommer du poisson au moins deux fois par semaine. Cette recommandation a été convertie en une quantité minimale de 11 à 29 g par jour (selon l'âge).

En Belgique en 2014, 69,1 % de la population belge (de 3 à 64 ans) ne consomme pas suffisamment de poisson.

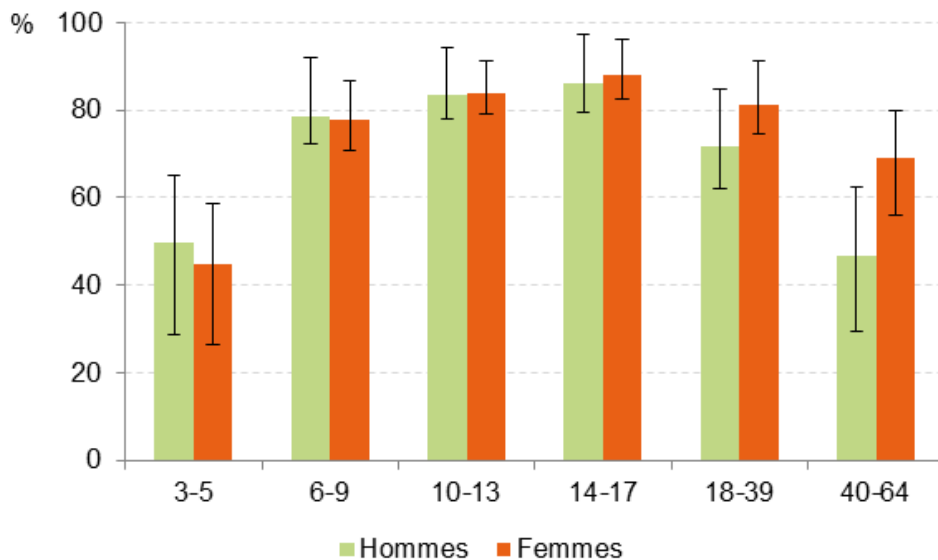
Ce pourcentage semble plus élevé chez les femmes (73,8 %) que chez les hommes (62,0 %). Cette différence hommes-femmes se marque, en outre, uniquement dans les catégories d'âge adulte (18-39 ans et 40-64 ans) (Figure 3). Les intervalles de confiance ne permettent toutefois pas de conclure ici à une différence significative.

Le pourcentage de la population ne rencontrant pas les recommandations au sujet de la consommation de poisson varie avec l'âge (Figure 3) : environ la moitié (48,2 %) des enfants âgés de 3 à 5 ans est dans ce cas, un pourcentage qui grimpe à 78,3 % chez les enfants âgés de 6 à 9 ans et même à plus de 80 % chez les adolescents (de 10 à 17 ans). Ce pourcentage chute dans les catégories d'âge adulte et plus particulièrement dans la catégorie d'âge 40-64 ans où 59,6 % des adultes (soit significativement moins que dans les catégories d'âge 6-9 ans, 10-13 ans, 14-17 ans et 18-39 ans) ne consomment pas suffisamment de poisson.

Le pourcentage de la population ne consommant pas suffisamment de poisson s'avère relativement similaire quel que soit le niveau d'éducation. Par ailleurs, les personnes en situation de surpoids semblent moins nombreuses (54,5 %) à se situer en-dessous des quantités recommandées, en comparaison aux personnes avec un IMC « normal » (72,9 %) ou souffrant d'obésité (74,2 %). Vu la taille importante de l'intervalle de confiance pour les personnes en situation de surpoids, il est cependant difficile de tirer des conclusions à ce sujet.

Les personnes résidant en Wallonie sont significativement plus nombreuses (81,3 %) que celles résidant en Flandre (66,0 %) à ne pas atteindre les recommandations concernant la consommation de poisson. Enfin, en 2014, la proportion de la population belge (de 15 à 64 ans) ne consommant pas suffisamment de poisson (68,2 %) est relativement similaire à celle qui avait été observée en 2004 (71,0 %).

Figure 3 | Pourcentage de la population (de 3 à 64 ans) avec une consommation de poisson inférieure aux quantités recommandées (correspondant à une consommation de poisson de deux fois par semaine), par sexe et par âge, Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014



3.2.4. Œufs

Consommation habituelle

58,9 % des participants⁶ n'ont pas consommé d'œufs au cours des deux jours de rappel et 34,7 % des participants en ont consommé seulement l'un des deux jours. Par ailleurs, seuls 6,3 % des participants ont indiqué avoir consommé des œufs au cours des deux jours de rappel.

En Belgique, en 2014, la consommation habituelle d'œufs au sein de la population (de 3 à 64 ans) est de 10 g par jour ; la médiane est de 7 g par jour et le percentile 97,5 % de 36 g par jour. Les hommes consomment significativement plus d'œufs (12 g par jour) que les femmes (8 g par jour). Cet écart hommes-femmes est significatif chez les adolescents (de 10 à 17 ans) et les adultes (de 18 à 64 ans) mais se marque davantage dans les catégories d'âge adulte, et plus spécifiquement chez les 40-64 ans.

Les résultats obtenus suggèrent une tendance à l'augmentation de la consommation d'œufs avec l'âge, et plus particulièrement à l'âge adulte ; la consommation habituelle d'œufs passe ainsi de 8 g par jour chez les enfants âgés de 3 à 5 ans à 11 g par jour chez les adultes âgés de 40 à 64 ans. L'analyse détaillée par sexe et par âge montre cependant que cette évolution est uniquement observée chez les hommes. Chez les femmes, par contre, la consommation d'œufs est identique (7-8 g par jour) dans les différentes catégories d'âge.

La consommation habituelle d'œufs varie peu selon le niveau d'éducation, la région de résidence ou l'année de l'enquête (2004 versus 2014). Les personnes souffrant d'obésité semblent consommer davantage d'œufs (12 g par jour) que les personnes avec un IMC « normal » (8 g par jour) mais il n'est pas possible d'affirmer que cette différence est significative sur base des intervalles de confiance uniquement.

Recommandations alimentaires

La consommation d'œufs doit être limitée (entre un à trois œufs par semaine, selon l'âge) en raison de l'apport en cholestérol de ces aliments.

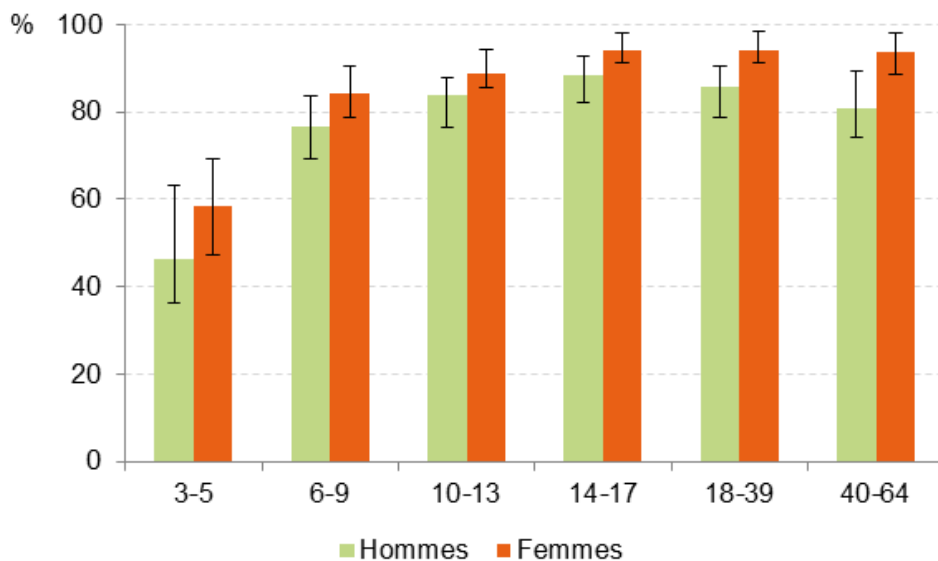
En Belgique, en 2014, 87,0 % de la population (de 3 à 64 ans) rencontre les recommandations à ce sujet et ne dépasse pas la quantité maximale conseillée. Ce pourcentage est significativement plus élevé parmi

⁶ Parmi les 3103 personnes pour lesquelles l'information concernant la fréquence de consommation d'œufs était disponible.

les femmes (91,1 %) que parmi les hommes (80,7 %). Il a, par ailleurs, tendance à augmenter avec l'âge : il passe de 56,7 % chez les enfants âgés de 3 à 5 ans à 87,8 % chez les adultes âgés de 40 à 64 ans (Figure 4).

Le pourcentage de la population avec une consommation d'œufs adéquate s'avère relativement similaire quel que soit le niveau d'éducation, la région de résidence ou l'année de l'enquête. Enfin, les personnes souffrant d'obésité sont moins nombreuses (81,6 %) à respecter les quantités recommandées que les personnes avec un IMC « normal » (89,3 %) ; il n'est toutefois pas possible d'affirmer que cette différence est significative sur base des intervalles de confiance uniquement.

Figure 4 | Pourcentage de la population (de 3 à 64 ans) avec une consommation d'œufs inférieure aux quantités maximales recommandées (correspondant à une consommation hebdomadaire de un à trois œufs par semaine, selon l'âge), par sexe et par âge, Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014



3.2.5. Substituts d'origine végétale

Consommation habituelle

Très peu de participants⁷ ont déclaré avoir consommé des substituts d'origine végétale (comme les légumineuses et les produits végétariens) au cours d'un (7,9 %) ou des deux jours (0,6 %) de rappel de consommation alimentaire, tandis que la majorité (91,4 %) n'en n'avaient consommé aucun des deux jours. Le nombre trop faible de sujets (entre trois et six personnes) ayant consommé des substituts d'origine végétale les deux jours de rappel dans certaines catégories ne permet pas de réaliser des analyses fiables. Ceci explique pourquoi la consommation habituelle de ces aliments n'a pas pu être estimée au sein des sous-groupes suivants: parmi les personnes en surpoids, les personnes obèses, celles avec un diplôme de l'enseignement supérieur de type court et celles vivant en Wallonie.

24

En Belgique, en 2014, la consommation habituelle de substituts d'origine végétale (c'est-à-dire de légumineuses et de produits végétariens) est de 4 g par jour ; la médiane est de 3 g par jour et le percentile 97,5 % s'élève à 16 g par jour. La consommation de substituts végétaux est significativement plus importante parmi les hommes (5 g par jour) que parmi les femmes (3 g par jour). Celle-ci est, par ailleurs, plus élevée chez les adultes âgés de 40 à 64 ans (5 g par jour) que chez les enfants et les adolescents (3 g par jour). L'analyse détaillée par sexe et par âge montre cependant que cette différence est observée uniquement chez les hommes (7 versus 5 g par jour).

Une différence a également été observée à ce sujet selon le niveau d'éducation : ainsi, les personnes diplômées de l'enseignement supérieur de type long consomment significativement plus de substituts d'ori-

⁷ Parmi les 3093 personnes pour lesquelles l'information concernant la fréquence de consommation de légumineuses et de produits végétariens était disponible.

gine végétale (6 g par jour) que les personnes n'ayant pas de diplôme, avec un diplôme de l'enseignement primaire ou de secondaire (3 g par jour).

Enfin, la consommation moyenne de substituts au sein de la population âgée de 15 à 64 ans est restée relativement stable entre 2004 (3 g par jour) et 2014 (4 g par jour).

Recommandations alimentaires

Afin de limiter la consommation de viande, il est recommandé de remplacer celle-ci par des substituts d'origine végétale une fois par semaine. En termes de recommandations journalières, il s'agirait donc de consommer au minimum 6 à 14 g par jour de substituts végétaux (selon l'âge).

En 2014, en Belgique, 95,0 % de la population se situe en-dessous de ces recommandations. Seuls les enfants âgés de 3 à 5 ans (86,7 %) et les personnes diplômées de l'enseignement supérieur de type long (86,2 %) présentent des taux inférieurs à 90 %. Sur base des intervalles de confiance uniquement, il n'est toutefois pas possible de déterminer s'il s'agit là de pourcentages significativement inférieurs à ceux observés dans les autres sous-groupes.

3.2.6. Noix et graines

Consommation habituelle

Dans le cadre de l'enquête, 1,4 % des participants⁸ ont indiqué avoir mangé des noix ou des graines au cours des deux jours de rappel de consommation alimentaire et 8,6 % des participants ont signalé en avoir consommé pendant l'un de ces deux jours. La majorité des participants (90,0 %) n'avaient pas du tout consommé ces aliments durant les deux jours de rappel.

En Belgique, en 2014, la consommation habituelle de noix et de graines est de 3 g par jour en moyenne au sein de la population (de 3 à 64 ans); la médiane est de 0 g par jour et le percentile 97,5 % s'élève à 20 g par jour.

La consommation de noix et de graines ne varie pas en fonction du sexe, ni selon l'IMC (normal versus surpoids). Celle-ci varie, par contre, avec l'âge : les adultes âgés de 40 à 64 ans mangent, en effet, significativement plus de noix et de graines (4 g par jour) que les enfants et les adolescents (1 g par jour).

Sur base des résultats obtenus, la consommation habituelle de noix et de graines semble avoir tendance à augmenter avec le niveau d'éducation : alors que celle-ci est estimée à 2 g par jour chez les personnes avec le niveau d'éducation le plus faible, elle s'élève à 4 g par jour chez les personnes diplômées de l'enseignement supérieur de type long. Il n'est toutefois pas possible de conclure ici à une différence significative sur base des intervalles de confiance uniquement.

La consommation habituelle de noix et de graines est significativement plus élevée en Flandre (4 g par jour) qu'en Wallonie (1 g par jour). Enfin, la consommation moyenne de noix et de graines au sein de la population belge âgée de 15 à 64 ans n'a que très peu changé entre 2004 (2 g par jour) et 2014 (3 g par jour).

Recommandations alimentaires

En raison de leur teneur relativement élevée en lipides, il est recommandé de limiter la consommation de noix et de graines à maximum 25 g par jour.

En 2014, en Belgique, 98,6 % de la population (de 3 à 64 ans) respecte cette recommandation. Ce pourcentage varie peu (de 97,5 % à 99,9 %) dans les différents sous-groupes de la population, de même que d'une année d'enquête à l'autre (2004 versus 2014).

⁸ Parmi les 3077 personnes pour lesquelles l'information concernant la fréquence de consommation de noix et de graines était disponible.

4. DISCUSSION

La viande, le poisson, les œufs et les produits de substitution constituent une source alimentaire importante de protéines de haute valeur biologique, de vitamines (notamment B1 et B12), de fer facilement assimilable et d'oligo-éléments (comme le zinc et le magnésium, par exemple). Ces nutriments sont essentiels à la croissance et à la réparation des tissus de notre organisme (1-3). A titre d'illustration, en 2014, ce groupe alimentaire contribue, en moyenne, à 43 % des apports en protéines⁹. Ces produits, et plus particulièrement la viande, doivent cependant être consommés avec une certaine modération, notamment en raison de leur apport en lipides. Ceux-ci se situent, dès lors, dans la partie « haute » de la pyramide alimentaire ; chez l'adulte, une consommation quotidienne de 100 g est considérée comme suffisante (2).

En Belgique, en 2014, la consommation habituelle de viande, poisson, œufs et substituts s'élève à 145 g par jour (avec une médiane de 138 g par jour), soit des valeurs relativement similaires à celles observées aux Pays-Bas (médianes entre 84 et 155 g par jour, selon l'âge) (4).

Les résultats de l'enquête de consommation alimentaire 2014-2015 (ECA2014-15) mettent, en outre, en évidence que 20 % de la population belge (de 3 à 64 ans) consomme les aliments du groupe « viande, poisson, œufs et substituts » en quantités inférieures aux quantités recommandées (entre 60 et 100 g par jour, selon l'âge). Inversement, 80 % de la population belge consomme une quantité de viande, poisson, œufs et substituts supérieure aux recommandations. Un tel résultat s'explique essentiellement par la consommation relativement élevée de viande et de préparations à base de viande. En effet, une analyse supplémentaire a été réalisée afin d'étudier la contribution des différents sous-groupes d'aliments à la quantité totale du groupe « viande, poisson, œufs et substituts » consommée (le premier jour de rappel). Cette analyse montre que la viande représente une part importante de ce groupe (en moyenne, 78 %) de la quantité totale consommée¹⁰, suivie du poisson (14 %), des œufs (6 %) et des substituts d'origine végétale (2 %).

Viande

La consommation de viande est actuellement fort controversée. En termes de santé, certaines études épidémiologiques ont associé la consommation de viande rouge et de viande transformée¹¹ au risque de développement de maladies cardiovasculaires et de cancer du côlon (6;7). En 2015, le Centre international de Recherche sur le Cancer (CIRC) a classé la viande rouge comme probablement cancérigène pour l'homme et la viande transformée comme cancérigène pour l'homme (5). Des questions se posent, en outre, vis-à-vis de l'impact environnemental de la production et de la consommation de viande.

En prenant en compte les bénéfices pour la santé que présente la consommation de viande, il semble néanmoins qu'une consommation modérée de viande rouge maigre, dans le cadre d'un régime équilibré, ne puisse pas être associée à un risque accru de maladies cardiovasculaires ou de cancer du côlon (6). Celle-ci aurait, au contraire, un effet positif sur l'apport en nutriments et le profil en acides gras et serait dès lors bénéfique, à long terme, pour la santé (6). De même, une étude menée à l'échelle européenne a établi une relation positive entre la consommation de viande transformée et le risque de décès des suites de maladies cardiovasculaires et de cancers ; elle relève toutefois qu'une faible consommation de viande pourrait être bénéfique pour la santé, celle-ci étant une source importante de nutriments, tels que les protéines, le fer, le zinc, certaines vitamines et acides gras essentiels (7).

Autant d'arguments qui plaident pour une limitation de la consommation de viande, sans toutefois mener à sa suppression. En Belgique, en 2014, la consommation habituelle de viande et de préparations à base de viande s'élève, en moyenne, à 111 g par jour (de 64 à 115 g par jour, selon la tranche d'âge) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans. Seulement 11 % de la population ne dépasse pas les quantités maximales recommandées (de 34 à 57 g par jour correspondant, pour l'adulte, à une consommation de 100 g de viande quatre fois par semaine). La consommation habituelle observée en Belgique est inférieure à celle rapportée au Danemark (dans la population âgée de 4 à 75 ans) où la moyenne est de 87 g à 134 g par jour

⁹ Cf. Chapitre sur les apports en protéines.

¹⁰ Il s'agit ici de résultats bruts pondérés, concernant le premier jour de rappel de consommation alimentaire.

¹¹ Viande qui a été transformée par salaison, maturation, fermentation, fumaison ou d'autres processus mis en œuvre pour rehausser sa saveur ou améliorer sa conservation (5).

selon l'âge, sans compter la volaille (8). Le Danemark a, en effet, été décrit comme le pays européen où la consommation de viande est la plus élevée (9).

A l'instar d'autres études, la consommation de viande a été associée au sexe, au niveau d'éducation et à l'indice de masse corporelle (IMC) (8-10). Les hommes consomment, en effet, davantage de viande que les femmes (+ 44 g par jour). D'un point de vue socio-économique, les personnes avec le niveau d'éducation le plus faible consomment davantage de viande que les personnes avec un niveau d'éducation élevé (+ 21 g par jour). Un tel résultat s'avère cohérent avec les relations observées dans d'autres études : aux Pays Bas, Hulshof et al. ont ainsi identifié que les personnes avec un niveau socio-économique faible consomment davantage de viande et de préparations à base de viande (11). De même, sur base d'une analyse des budgets des ménages menée au Canada, les ménages plus éduqués semblent acheter davantage de légumes et de fruits et moins de viande ou de produits alternatifs (12). Les individus avec un niveau d'éducation plus élevé seraient, en effet, plus conscients de l'influence que peuvent avoir leurs choix alimentaires sur leur santé (12).

En accord avec d'autres études (9;10), une relation a été identifiée ici entre la consommation de viande et l'IMC. Les personnes souffrant d'obésité consomment ainsi significativement plus de viande que les personnes avec un statut pondéral normal (+ 17 g par jour). Le caractère transversal de la présente enquête ne permet cependant pas d'identifier ici de relation de cause-à-effet. En effet, même si une consommation élevée de viande est à la source d'un apport important d'énergie et de graisses et peut, dès lors, favoriser le risque d'obésité, il est également possible que les individus obèses choisissent de changer leurs habitudes et de consommer davantage de viande, par exemple dans le cadre d'un régime tel que le régime « Atkins » (basé sur une forte réduction des glucides) (10). La réalisation d'études basées sur des données longitudinales est donc nécessaire pour explorer davantage ces relations. A ce titre, Dong et al. ont notamment mis en évidence, chez les enfants et les adolescents, que la viande (transformée et autre) faisait partie des aliments montrant l'association positive la plus forte avec une prise de poids sur une durée de trois ans (13).

La consommation de viande et de préparations à base de viande au sein de la population belge âgée de 15 à 64 ans s'avère avoir peu changé entre 2004 (121 g par jour) et 2014 (114 g par jour). Cette stagnation est aussi observée pour la consommation habituelle de préparations à base de viande, telles que les charcuteries, hamburgers et saucisses (64 g par jour en 2004 et 66 g par jour en 2014). Un tel résultat peut paraître surprenant étant donnée la réputation relativement médiocre que possède aujourd'hui la viande. Ce résultat va, en outre, à l'encontre de la tendance à la baisse observée en Belgique au niveau de la consommation apparente de viande, c'est-à-dire de la consommation calculée à partir des bilans d'approvisionnement en additionnant la production et les importations de viande et en soustrayant les exportations de viande (14). Cette consommation apparente de viande a, en effet, baissé, en moyenne, de 12 % entre 2005 et 2014 (15). C'est la consommation de viande bovine et de veau qui enregistre la baisse la plus importante, tandis que cette diminution s'avère plus limitée pour la consommation de viande porcine et de volaille (14;15).

Plusieurs éléments peuvent contribuer à expliquer la différence entre la stagnation de la consommation habituelle de viande observée entre 2004 et 2014 sur base des résultats de l'enquête et cette tendance à la baisse de la consommation apparente de viande. D'une part, la méthodologie utilisée s'avère différente dans les deux cas : dans le cadre de l'enquête, c'est la consommation habituelle de viande qui est estimée sur base d'un échantillon représentatif d'individus. La consommation apparente, comme son nom l'indique, n'évalue par contre pas ce que les individus consomment réellement mais se base sur des données globales, évaluées à l'échelle nationale. La consommation apparente se base, en outre, sur le poids de carcasse de la viande¹², celui-ci étant nettement plus élevé que la quantité réellement consommée. D'autre part, de manière plus générale, même si des attitudes négatives sont fréquemment exprimées vis-à-vis de la viande dans les pays occidentaux, certaines études ont montré que de telles attitudes ne sont pas systématiquement associées à une réduction de la consommation de viande (9).

Poisson

Le poisson fait partie des aliments clés d'un régime équilibré et « cardio-protecteur » (16). Les poissons gras d'eau froide et l'huile de poisson sont les sources alimentaires les plus communes d'oméga-3, une famille

¹² Poids réel de la carcasse (viande et os confondus), après l'abattage.

d'acides gras polyinsaturés essentiels (comprenant notamment l'acide eicosapentaénoïque et l'acide docosahexaénoïque) ayant un impact positif sur la santé (17). Une consommation régulière d'oméga-3 contribue, en effet, à maintenir un taux de cholestérol normal et a été associée à une diminution du taux de triglycérides sanguins, du risque d'arythmie, de dysfonctionnement endothélial et d'inflammation (17). Le poisson constitue en outre une source de protéines, de sélénium, de magnésium et de vitamine D (16). Dans le cadre d'un régime équilibré, il est donc recommandé de consommer du poisson au moins deux fois par semaine (2).

En Belgique, en 2014, la consommation habituelle de poisson au sein de la population âgée de 3 à 64 ans est de 23 g par jour (avec une médiane de 19 g par jour), soit un résultat similaire à la consommation observée en Irlande et au Danemark (8;18). Sur base de l'estimation de la consommation habituelle, il apparaît que plus des deux tiers (69 %) de la population (de 3 à 64 ans) se situe en-dessous des quantités recommandées (correspondant à une consommation de poisson deux fois par semaine). En termes de fréquence de consommation, les résultats de l'enquête soulignent que seuls 13 % des belges (de 3 à 64 ans) mangent du poisson (frais ou surgelé) au moins deux fois par semaine comme recommandé.

Les comparaisons réalisées entre sous-groupes de la population mettent en évidence que les adolescents (de 10 à 17 ans) et les adultes âgés de 18 à 39 ans sont les groupes d'âge qui consomment le moins souvent du poisson : seuls 9 à 10 % d'entre eux consomment du poisson au moins deux fois par semaine, soit des pourcentages légèrement supérieurs à ceux observés aux Pays-Bas où 6 à 7 % des jeunes âgés de 7 à 19 ans mangent du poisson deux fois par semaine (4). La présente enquête montre, en outre, qu'une proportion importante des adolescents et des adultes âgés de 18 à 39 ans (environ 80-85 %) ont une consommation journalière moyenne inférieure aux quantités recommandées (correspondant à une consommation de 100 g de poisson deux fois par semaine). De manière générale, la faible adhésion des adolescents aux recommandations alimentaires et nutritionnelles a également été observée par ailleurs (19-21). Cette tendance soulève donc la question de savoir comment adapter et présenter ces recommandations aux adolescents afin d'augmenter leur adhésion (20).

D'un point de vue socio-économique, la consommation de poisson (frais ou surgelé) est plus fréquente parmi les personnes avec un niveau d'éducation plus élevé. Le poisson est, en effet, un aliment assez cher, tout en ayant un contenu en énergie relativement faible, ce qui peut expliquer en partie la consommation plus faible de poisson chez les personnes issues de milieux moins favorisés (22;23). Des études dans le domaine ont, en effet, montré que les personnes moins instruites et avec un niveau de revenu inférieur consomment davantage d'aliments riches en énergie (22;24). Contrairement à d'autres études (23;25;26), les résultats de la présente enquête n'ont cependant pas identifié une variation de la consommation habituelle de poisson en fonction du niveau d'éducation. Cette absence d'association est, en outre, également observée quand seul le poisson est en tant que tel est considéré dans l'analyse et que les crustacés et préparations à base de poisson (poisson pané, par exemple) en sont exclues. Le coût élevé du poisson dans un contexte économique difficile qui touche les différentes couches de la population pourrait constituer une des explications possibles au « nivellement » de la consommation de poisson entre les différents groupes socio-économiques.

La fréquence de consommation, de même que la consommation journalière moyenne de poisson est plus élevée en Flandre qu'en Wallonie (+ 8 g par jour). Une telle différence avait également été observée lors de la précédente enquête de consommation alimentaire menée en 2004, de même que dans l'enquête de santé menée en 2008 (25;27). Plusieurs éléments pourraient expliquer une telle différence :

- d'une part, la plus grande proximité de la mer en Flandre pourrait expliquer un accès plus aisé, d'un point de vue financier et en termes de distances, aux produits issus de la pêche ;
- d'autre part, le niveau de revenu plus élevé en Flandre qu'en Wallonie pourrait également contribuer à expliquer cette différence (28).

Œufs

Outre la viande et le poisson, les œufs constituent également une source de protéines. En 2014, la population belge (de 3 à 64 ans) consomme, en moyenne, l'équivalent de 10 g d'œufs par jour. Cette quantité inclut la consommation d'œufs en tant que tels (œufs durs, omelettes) ainsi que la consommation d'œufs présents dans certaines préparations telles que les quiches, le pain de viande ou la purée. Les œufs pré-

sents dans les biscuits, gâteaux, pudding ne sont, par contre, pas inclus dans cette quantité moyenne. Ceci explique probablement pourquoi la consommation d'œufs observée en Belgique s'avère inférieure à celle observée au Danemark (18 à 24 g par jour, selon l'âge) et en Irlande (17 g par jour, en moyenne) (8;18).

Les hommes consomment davantage d'œufs que les femmes, plus particulièrement à l'âge adulte, une différence qui n'est pas observée aux Pays-Bas ni au Danemark mais bien en Irlande (4;8;18). Cette différence entre les sexes avait, par ailleurs, aussi été observée lors de la précédente enquête de consommation alimentaire menée en 2004 (25).

En Belgique, en 2014, la majorité (87 %) de la population (de 3 à 64 ans) rencontre les recommandations concernant la quantité maximale d'œufs à consommer chaque semaine. Ce pourcentage est cependant probablement légèrement surestimé vu que les œufs contenus dans les biscuits, les gâteaux, le pudding et ce type de recette ne sont pas pris en compte. Les femmes sont plus nombreuses que les hommes à atteindre les recommandations en la matière. Par ailleurs, il est frappant de constater que seule un peu plus de la moitié (57 %) des jeunes enfants (de 3 à 5 ans) respectent les recommandations propres à cette tranche d'âge (spécifiant de limiter sa consommation à un œuf par semaine).

Substituts d'origine végétale

Enfin, afin de limiter sa consommation de viande, il est recommandé de remplacer celle-ci par des substituts d'origine végétale – c'est-à-dire des légumineuses ou des produits de type végétarien – au moins une fois par semaine. En 2014, la consommation habituelle de substituts d'origine végétale s'élève, en moyenne, à 4 g par jour au sein de la population âgée de 3 à 64 ans ; la majorité (95 %) de la population se trouve, dès lors, en-dessous des quantités recommandées. Lorsqu'on étend cette recommandation en incluant également la consommation d'œufs, la quantité moyenne consommée grimpe à 14 g par jour et le pourcentage de la population se situant en-dessous des recommandations tombe à 62 %.

Comme pour les autres aliments étudiés dans ce chapitre, les hommes consomment davantage de substituts d'origine végétale que les femmes. Il faut cependant tenir compte du fait que les hommes ont des apports énergétiques quotidiens plus élevés que les femmes, ce qui n'a pas été pris en compte dans cette comparaison. Lorsque l'apport en protéines est exprimé en pourcentage des apports énergétiques, les hommes et les femmes possèdent un apport moyen en protéines similaire (15 % En)¹³.

D'autre part, les personnes avec un niveau d'éducation élevé ont également tendance à consommer davantage de ce type de produits ; une des explications de ce phénomène est sans doute liée au fait que ces personnes disposent d'une meilleure information quant à l'intérêt – en termes de santé et d'un point de vue environnemental – de remplacer la viande par d'autres alternatives. Le coût de certaines alternatives végétales peut également expliquer ces différences d'ordre socio-économique.

Ces résultats montrent qu'il existe de larges marges de manœuvre afin d'encourager la population belge à mettre les légumineuses et autres produits d'origine végétale au menu une fois par semaine. D'un point de vue nutritionnel, il s'agit ici de privilégier le tofu, le tempeh et les légumineuses (en association avec une autre source protéique), tandis que les produits à base de mycoprotéines (le Quorn, par exemple) et le seitan devraient intervenir en second choix car ils contiennent généralement une teneur en sodium assez élevée (2). Test-achat met, en outre, en garde les consommateurs vis-à-vis du choix important de produits végétariens présents sur le marché : sur base d'une évaluation nutritionnelle de plus de 100 produits, Test-achat conclut, en effet, que seule une faible proportion de ceux-ci possède une qualité nutritionnelle appropriée, c'est-à-dire fournissant assez de protéines sans être trop gras ni trop salés (29).

Conclusion

En conclusion, les résultats de ce chapitre soulignent que le Belge ne fait pas encore les meilleurs choix dans le domaine des aliments sources de protéines à haute valeur biologique. La consommation de viande doit être limitée et celle-ci doit être régulièrement remplacée par des alternatives, à savoir au minimum deux fois par semaine du poisson et une fois par semaine des substituts d'origine végétale.

On a retrouvé en outre des disparités socio-économiques au niveau de la consommation de viande, de substituts et de fruits oléagineux. La littérature insiste sur le fait qu'il est nécessaire d'identifier et de diffu-

¹³ Cf. Chapitre sur les apports en protéines.

ser des modèles alimentaires qui soient riches en nutriments, abordables financièrement et acceptables d'un point de vue culturel ; il s'agit-là d'une priorité afin de contrer les inégalités sociales dans le domaine de la nutrition et de la santé (22). Les publications scientifiques ont montré en outre que des actions telles que le fait de subventionner les produits sains et, à l'inverse, de taxer les produits ayant un impact négatif sur la santé pourrait également constituer une piste afin de changer le comportement alimentaire de la population et d'encourager celle-ci à remplacer partiellement la viande par du poisson ou d'autres alternatives (30;31).

5. TABLEAUX

| | | |
|-------------------|---|----|
| Tableau 1 | Recommandations concernant la consommation de viande, de poisson, d'œufs et de produits de substitution, Vigez, Belgique, 2012 | 8 |
| Tableau 2 | Aperçu des aliments pris en compte dans les analyses, sur base des groupes et numéros d'aliments du logiciel GloboDiet® | 14 |
| Tableau 3 | Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de viande de bœuf, Belgique, 2014 | 33 |
| Tableau 4 | Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de viande de porc, Belgique, 2014 | 34 |
| Tableau 5 | Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de volaille, Belgique | 35 |
| Tableau 6 | Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de viande de cheval, Belgique, 2014 | 36 |
| Tableau 7 | Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de lapin ou de gibier, Belgique | 37 |
| Tableau 8 | Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation d'abats, Belgique | 38 |
| Tableau 9 | Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de préparations à base de viande, Belgique, 2014 | 39 |
| Tableau 10 | Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de charcuterie maigre, Belgique, 2014 | 40 |
| Tableau 11 | Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de charcuterie grasse, Belgique, 2014 | 41 |
| Tableau 12 | Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de poisson (frais ou surgelé), Belgique, 2014 | 42 |
| Tableau 13 | Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de poisson fumé, Belgique, 2014 | 43 |
| Tableau 14 | Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de coquillages et crustacés, Belgique | 44 |
| Tableau 15 | Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation d'œufs, Belgique | 45 |
| Tableau 16 | Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de produits végétariens (tofu, tempeh, seitan, etc.), Belgique | 46 |
| Tableau 17 | Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de légumineuses, Belgique | 47 |
| Tableau 18 | Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de noix, Belgique | 48 |
| Tableau 19 | Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de graines, Belgique | 49 |

| | | |
|-------------------|---|----|
| Tableau 20 | Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de viande crue (steak tartare, viande hachée crue ou préparée), Belgique, 2014. | 50 |
| Tableau 21 | Consommation habituelle de viande, poisson, œufs et substituts d'origine végétale (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par sexe et par âge, Belgique, 2014. ... | 51 |
| Tableau 22 | Consommation habituelle de viande, poisson, œufs et substituts d'origine végétale (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), Belgique. | 52 |
| Tableau 23 | Consommation habituelle de viande et de préparations à base de viande (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par sexe et par âge, Belgique, 2014. | 53 |
| Tableau 24 | Consommation habituelle de viande et de préparations à base de viande (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), Belgique. | 54 |
| Tableau 25 | Consommation habituelle de préparations à base de viande (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par sexe et par âge, Belgique, 2014. | 55 |
| Tableau 26 | Consommation habituelle de préparations à base de viande (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), Belgique. | 56 |
| Tableau 27 | Consommation habituelle de poisson, de préparations à base de poisson et de crustacés (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par sexe et par âge, Belgique, 2014. | 57 |
| Tableau 28 | Consommation habituelle de poisson, de préparations à base de poisson et de crustacés (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), Belgique. | 58 |
| Tableau 29 | Consommation habituelle d'œufs (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par sexe et par âge, Belgique, 2014. | 59 |
| Tableau 30 | Consommation habituelle d'œufs (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), Belgique. | 60 |
| Tableau 31 | Consommation habituelle de substituts d'origine végétale (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par sexe et par âge, Belgique, 2014. | 61 |
| Tableau 32 | Consommation habituelle de substituts d'origine végétale (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), Belgique. | 62 |
| Tableau 33 | Consommation habituelle de noix et graines (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par sexe et par âge, Belgique, 2014. | 63 |
| Tableau 34 | Consommation habituelle de noix et graines (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), Belgique. | 64 |

Tableau 3 | Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de viande de bœuf, Belgique, 2014

| FFQ_beef1 | | Jamais | < 1 fois par semaine | 1 fois par semaine | 2-4 fois par semaine | 5-6 fois par semaine | ≥ 1 fois par jour | N |
|-------------------------------|---|------------|----------------------------|--------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------|-------------|
| SEXE | Hommes | 2,4 | 13,0 | 42,6 | 39,2 | 0,8 | 2,0 | 1506 |
| | Femmes | 4,4 | 23,1 | 46,9 | 22,7 | 1,5 | 1,5 | 1558 |
| AGE | 3 - 5 | 5,1 | 16,4 | 50,0 | 26,1 | 1,3 | 1,2 | 439 |
| | 6 - 9 | 3,0 | 21,8 | 45,7 | 26,9 | 0,3 | 2,3 | 528 |
| | 10 - 13 | 3,9 | 21,8 | 43,0 | 28,1 | 1,5 | 1,7 | 437 |
| | 14 - 17 | 4,0 | 16,0 | 44,5 | 32,0 | 1,4 | 2,1 | 466 |
| | 18 - 39 | 4,0 | 16,5 | 44,5 | 32,0 | 0,9 | 2,1 | 605 |
| | 40 - 64 | 2,7 | 19,0 | 44,7 | 30,9 | 1,4 | 1,3 | 589 |
| INDICE DE MASSE CORPORELLE | Normal | 4,0 | 19,8 | 43,4 | 30,2 | 1,3 | 1,2 | 1925 |
| | Surpoids | 2,7 | 16,4 | 44,9 | 32,7 | 1,3 | 2,0 | 602 |
| | Obésité | 2,2 | 13,8 | 49,2 | 31,1 | 0,6 | 3,0 | 298 |
| NIVEAU D'EDUCATION | Sans diplôme, primaire ou secondaire | 3,9 | 17,8 | 43,8 | 30,0 | 1,9 | 2,7 | 1248 |
| | Supérieur de type court | 3,1 | 18,2 | 41,9 | 34,6 | 0,6 | 1,7 | 862 |
| | Supérieur de type long | 3,1 | 18,7 | 49,3 | 27,9 | 0,6 | 0,4 | 901 |
| REGION* | Flandre | 4,1 | 16,4 | 43,8 | 33,4 | 0,8 | 1,5 | 1727 |
| | Wallonie | 2,4 | 18,8 | 46,3 | 29,2 | 1,0 | 2,3 | 1099 |
| TOTAL | | 3,4 | 18,2 | 44,8 | 30,7 | 1,1 | 1,7 | 3064 |

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

Pourcentages pondérés.

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

Tableau 4 | Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de viande de porc, Belgique, 2014

| FFQ_pork1 | | Jamais | < 1 fois par semaine | 1 fois par semaine | 2-4 fois par semaine | 5-6 fois par semaine | ≥ 1 fois par jour | N |
|-------------------------------|---|-------------|----------------------------|--------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------|-------------|
| SEXE | Hommes | 8,5 | 18,1 | 32,4 | 38,0 | 1,2 | 1,7 | 1509 |
| | Femmes | 13,5 | 27,1 | 32,4 | 24,1 | 1,1 | 1,8 | 1550 |
| AGE | 3 - 5 | 14,3 | 15,6 | 36,7 | 30,7 | 1,1 | 1,7 | 439 |
| | 6 - 9 | 14,4 | 20,3 | 32,2 | 30,6 | 1,0 | 1,4 | 524 |
| | 10 - 13 | 13,5 | 20,2 | 33,1 | 29,0 | 2,4 | 1,8 | 434 |
| | 14 - 17 | 13,6 | 17,7 | 33,4 | 30,8 | 1,9 | 2,6 | 463 |
| | 18 - 39 | 12,6 | 24,6 | 32,9 | 27,0 | 1,2 | 1,7 | 607 |
| | 40 - 64 | 8,1 | 23,4 | 31,3 | 34,7 | 0,9 | 1,7 | 592 |
| INDICE DE MASSE CORPORELLE | Normal | 11,3 | 23,9 | 31,8 | 30,6 | 1,1 | 1,2 | 1922 |
| | Surpoids | 9,3 | 22,0 | 34,2 | 31,8 | 1,3 | 1,5 | 601 |
| | Obésité | 13,2 | 19,0 | 32,2 | 31,5 | 1,2 | 2,9 | 299 |
| NIVEAU D'EDUCATION | Sans diplôme, primaire ou secondaire | 14,5 | 18,5 | 31,6 | 30,6 | 1,8 | 3,1 | 1247 |
| | Supérieur de type court | 8,8 | 25,5 | 31,9 | 31,8 | 1,1 | 0,9 | 863 |
| | Supérieur de type long | 7,6 | 25,7 | 35,2 | 30,6 | 0,4 | 0,5 | 895 |
| REGION* | Flandre | 8,2 | 20,4 | 34,6 | 33,9 | 1,2 | 1,8 | 1724 |
| | Wallonie | 11,0 | 24,1 | 32,0 | 30,0 | 1,0 | 1,9 | 1097 |
| TOTAL | | 11,1 | 22,7 | 32,4 | 30,9 | 1,2 | 1,7 | 3059 |

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

Pourcentages pondérés.

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

Tableau 5 | Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de volaille, Belgique

| FFQ_poul1 | | Jamais | < 1 fois par semaine | 1 fois par semaine | 2-4 fois par semaine | 5-6 fois par semaine | ≥ 1 fois par jour | N |
|----------------------------|--------------------------------------|------------|----------------------|--------------------|----------------------|----------------------|-------------------|-------------|
| SEXE | Hommes | 1,2 | 13,1 | 46,6 | 33,9 | 2,0 | 3,3 | 1514 |
| | Femmes | 2,1 | 13,3 | 41,4 | 37,1 | 2,4 | 3,7 | 1563 |
| AGE | 3 - 5 | 0,5 | 7,6 | 39,7 | 47,3 | 2,6 | 2,2 | 442 |
| | 6 - 9 | 1,6 | 12,4 | 40,2 | 41,7 | 1,3 | 2,8 | 529 |
| | 10 - 13 | 1,3 | 17,9 | 40,5 | 36,3 | 2,1 | 2,0 | 437 |
| | 14 - 17 | 1,6 | 15,2 | 46,4 | 32,0 | 3,1 | 1,7 | 468 |
| | 18 - 39 | 2,4 | 11,6 | 43,2 | 36,7 | 2,9 | 3,3 | 610 |
| | 40 - 64 | 1,2 | 14,3 | 45,8 | 32,7 | 1,5 | 4,5 | 591 |
| INDICE DE MASSE CORPORELLE | Normal | 1,8 | 13,4 | 44,0 | 36,0 | 2,5 | 2,3 | 1936 |
| | Surpoids | 0,9 | 11,6 | 42,2 | 38,9 | 2,5 | 3,9 | 603 |
| | Obésité | 1,7 | 14,6 | 44,5 | 31,4 | 0,8 | 7,0 | 299 |
| NIVEAU D'EDUCATION | Sans diplôme, primaire ou secondaire | 1,7 | 16,6 | 40,8 | 33,1 | 2,8 | 5,0 | 1256 |
| | Supérieur de type court | 1,2 | 12,6 | 42,7 | 38,8 | 1,9 | 2,8 | 866 |
| | Supérieur de type long | 2,0 | 8,3 | 49,5 | 36,6 | 1,5 | 2,1 | 901 |
| REGION* | Flandre | 1,8 | 12,6 | 42,2 | 37,4 | 2,4 | 3,5 | 1736 |
| | Wallonie | 1,4 | 14,5 | 47,2 | 32,3 | 1,5 | 3,2 | 1100 |
| TOTAL | | 1,6 | 13,2 | 44,0 | 35,5 | 2,2 | 3,5 | 3077 |
| ANNEE** | 2004 | 4,8 | 38,6 | 37,4 | 17,1 | 1,2 | 0,9 | 1795 |
| | 2014 | 1,7 | 13,3 | 44,7 | 34,4 | 2,2 | 3,7 | 1565 |

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

Pourcentages pondérés.

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

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

Tableau 6 | Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de viande de cheval, Belgique, 2014

| FFQ_hors1 | | Jamais | < 1 fois par semaine | 1 fois par semaine | 2-4 fois par semaine | 5-6 fois par semaine | ≥ 1 fois par jour | N |
|-------------------------------|---|-------------|----------------------------|--------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------|-------------|
| SEXE | Hommes | 61,8 | 29,4 | 6,5 | 1,2 | 0,5 | 0,8 | 1506 |
| | Femmes | 78,4 | 18,0 | 3,0 | 0,5 | 0,1 | 0,0 | 1550 |
| AGE | 3 - 5 | 83,3 | 13,2 | 3,0 | 0,3 | 0,1 | 0,2 | 439 |
| | 6 - 9 | 85,7 | 11,6 | 1,8 | 0,2 | 0,7 | 0,0 | 523 |
| | 10 - 13 | 80,5 | 15,1 | 3,1 | 1,0 | 0,3 | 0,2 | 436 |
| | 14 - 17 | 76,2 | 18,1 | 4,1 | 0,9 | 0,3 | 0,4 | 465 |
| | 18 - 39 | 72,3 | 23,5 | 3,8 | 0,2 | 0,0 | 0,2 | 607 |
| | 40 - 64 | 62,1 | 28,8 | 6,4 | 1,5 | 0,5 | 0,7 | 586 |
| INDICE DE MASSE CORPORELLE | Normal | 74,3 | 22,2 | 2,5 | 0,9 | 0,0 | 0,2 | 1923 |
| | Surpoids | 65,4 | 28,9 | 4,6 | 0,0 | 0,8 | 0,3 | 599 |
| | Obésité | 63,6 | 22,0 | 11,5 | 1,5 | 0,0 | 1,3 | 297 |
| NIVEAU D'EDUCATION | Sans diplôme, primaire ou secondaire | 71,2 | 20,4 | 6,8 | 0,9 | 0,3 | 0,4 | 1252 |
| | Supérieur de type court | 67,3 | 26,9 | 4,1 | 0,9 | 0,0 | 0,7 | 861 |
| | Supérieur de type long | 71,5 | 25,2 | 1,9 | 0,7 | 0,6 | 0,1 | 889 |
| REGION* | Flandre | 63,8 | 29,1 | 5,4 | 1,1 | 0,2 | 0,4 | 1724 |
| | Wallonie | 76,7 | 17,7 | 4,4 | 0,3 | 0,4 | 0,5 | 1097 |
| TOTAL | | 70,2 | 23,6 | 4,7 | 0,8 | 0,3 | 0,4 | 3056 |

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

Pourcentages pondérés.

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

Tableau 7 | Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de lapin ou de gibier, Belgique

| FFQ_game1 | | Jamais | < 1 fois par semaine | 1 fois par semaine | 2-4 fois par semaine | 5-6 fois par semaine | ≥ 1 fois par jour | N |
|-------------------------------|---|-------------|----------------------------|--------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------|-------------|
| SEXE | Hommes | 34,1 | 63,7 | 2,0 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 1505 |
| | Femmes | 45,3 | 52,3 | 1,5 | 0,6 | 0,0 | 0,2 | 1555 |
| AGE | 3 - 5 | 64,2 | 34,2 | 1,3 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 437 |
| | 6 - 9 | 60,1 | 37,1 | 1,6 | 1,2 | 0,1 | 0,0 | 524 |
| | 10 - 13 | 57,1 | 41,0 | 1,3 | 0,5 | 0,0 | 0,1 | 437 |
| | 14 - 17 | 54,3 | 42,8 | 2,2 | 0,7 | 0,0 | 0,0 | 464 |
| | 18 - 39 | 42,6 | 56,2 | 0,7 | 0,3 | 0,0 | 0,2 | 608 |
| | 40 - 64 | 26,7 | 70,2 | 2,6 | 0,3 | 0,0 | 0,3 | 590 |
| INDICE DE MASSE CORPORELLE | Normal | 42,8 | 55,4 | 1,5 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 1926 |
| | Surpoids | 33,6 | 62,4 | 3,2 | 0,4 | 0,0 | 0,4 | 600 |
| | Obésité | 36,5 | 62,1 | 0,4 | 0,6 | 0,0 | 0,4 | 299 |
| NIVEAU D'EDUCATION | Sans diplôme, primaire ou secondaire | 46,1 | 51,2 | 1,8 | 0,6 | 0,0 | 0,3 | 1252 |
| | Supérieur de type court | 35,6 | 62,2 | 1,6 | 0,3 | 0,0 | 0,2 | 861 |
| | Supérieur de type long | 34,0 | 64,1 | 1,8 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 893 |
| REGION* | Flandre | 35,5 | 62,0 | 2,1 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 1727 |
| | Wallonie | 43,8 | 54,8 | 1,2 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 1095 |
| TOTAL | | 39,9 | 57,8 | 1,7 | 0,4 | 0,0 | 0,2 | 3060 |
| ANNEE** | 2004 | 30,5 | 66,7 | 2,1 | 0,5 | 0,0 | 0,1 | 1795 |
| | 2014 | 35,2 | 62,5 | 1,8 | 0,3 | 0,0 | 0,2 | 1558 |

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

Pourcentages pondérés.

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

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

Tableau 8 | Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation d'abats, Belgique

| FFQ_off1 | | Jamais | < 1 fois par semaine | 1 fois par semaine | 2-4 fois par semaine | 5-6 fois par semaine | ≥ 1 fois par jour | N |
|-------------------------------|---|-------------|----------------------------|--------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------|-------------|
| SEXE | Hommes | 72,3 | 26,0 | 1,1 | 0,3 | 0,0 | 0,2 | 1504 |
| | Femmes | 80,5 | 18,8 | 0,3 | 0,2 | 0,1 | 0,1 | 1550 |
| AGE | 3 - 5 | 92,6 | 6,4 | 0,2 | 0,9 | 0,0 | 0,0 | 435 |
| | 6 - 9 | 90,2 | 7,6 | 0,5 | 0,4 | 1,0 | 0,3 | 523 |
| | 10 - 13 | 90,5 | 8,3 | 0,7 | 0,4 | 0,1 | 0,0 | 435 |
| | 14 - 17 | 86,8 | 12,4 | 0,5 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 465 |
| | 18 - 39 | 79,7 | 19,0 | 0,8 | 0,2 | 0,0 | 0,3 | 609 |
| | 40 - 64 | 66,0 | 33,0 | 0,8 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 587 |
| INDICE DE MASSE CORPORELLE | Normal | 82,6 | 16,3 | 0,7 | 0,3 | 0,0 | 0,1 | 1922 |
| | Surpoids | 69,7 | 29,4 | 0,4 | 0,3 | 0,2 | 0,0 | 596 |
| | Obésité | 64,2 | 34,4 | 0,9 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 299 |
| NIVEAU D'EDUCATION | Sans diplôme, primaire ou secondaire | 76,8 | 21,8 | 1,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 1246 |
| | Supérieur de type court | 74,6 | 24,6 | 0,2 | 0,4 | 0,0 | 0,2 | 863 |
| | Supérieur de type long | 78,5 | 20,3 | 0,7 | 0,1 | 0,3 | 0,2 | 891 |
| REGION* | Flandre | 77,5 | 21,4 | 0,8 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 1719 |
| | Wallonie | 77,7 | 21,3 | 0,4 | 0,3 | 0,0 | 0,4 | 1096 |
| TOTAL | | 76,5 | 22,3 | 0,7 | 0,3 | 0,1 | 0,1 | 3054 |
| ANNEE** | 2004 | 72,5 | 25,4 | 1,7 | 0,3 | 0,0 | 0,1 | 1796 |
| | 2014 | 73,1 | 25,8 | 0,8 | 0,2 | 0,0 | 0,1 | 1558 |

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

Pourcentages pondérés.

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

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

Tableau 9 | Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de préparations à base de viande, Belgique, 2014

| FFQ_pmeat1 | | Jamais | < 1 fois par semaine | 1 fois par semaine | 2-4 fois par semaine | 5-6 fois par semaine | ≥ 1 fois par jour | N |
|----------------------------|--------------------------------------|------------|----------------------|--------------------|----------------------|----------------------|-------------------|-------------|
| SEXE | Hommes | 4,0 | 27,7 | 36,5 | 29,6 | 0,6 | 1,5 | 1508 |
| | Femmes | 7,2 | 33,7 | 36,0 | 20,8 | 0,6 | 1,6 | 1560 |
| AGE | 3 - 5 | 2,5 | 20,0 | 40,0 | 34,3 | 1,0 | 2,3 | 442 |
| | 6 - 9 | 2,6 | 22,0 | 37,2 | 35,5 | 1,1 | 1,5 | 526 |
| | 10 - 13 | 2,4 | 30,2 | 39,3 | 26,3 | 1,0 | 0,9 | 435 |
| | 14 - 17 | 4,4 | 28,6 | 39,1 | 24,6 | 1,4 | 1,8 | 466 |
| | 18 - 39 | 6,5 | 27,4 | 38,5 | 25,9 | 0,6 | 1,1 | 609 |
| | 40 - 64 | 6,5 | 36,8 | 32,8 | 21,7 | 0,3 | 2,0 | 590 |
| INDICE DE MASSE CORPORELLE | Normal | 5,1 | 28,6 | 37,9 | 26,7 | 0,9 | 0,9 | 1932 |
| | Surpoids | 6,4 | 31,9 | 36,4 | 22,7 | 0,2 | 2,5 | 599 |
| | Obésité | 7,0 | 36,7 | 31,5 | 22,8 | 0,1 | 1,9 | 298 |
| NIVEAU D'EDUCATION | Sans diplôme, primaire ou secondaire | 6,8 | 32,0 | 35,4 | 23,7 | 0,9 | 1,2 | 1250 |
| | Supérieur de type court | 5,1 | 30,2 | 37,5 | 25,4 | 0,1 | 1,6 | 865 |
| | Supérieur de type long | 4,3 | 28,6 | 36,2 | 28,0 | 0,6 | 2,1 | 899 |
| REGION* | Flandre | 5,6 | 26,2 | 37,6 | 28,2 | 0,5 | 1,9 | 1731 |
| | Wallonie | 5,0 | 33,8 | 37,2 | 22,3 | 0,3 | 1,4 | 1099 |
| TOTAL | | 5,7 | 30,8 | 36,3 | 25,1 | 0,6 | 1,6 | 3068 |

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

Pourcentages pondérés.

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

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

| FFQ_mcharc1 | | Jamais | < 1 fois par semaine | 1 fois par semaine | 2-4 fois par semaine | 5-6 fois par semaine | ≥ 1 fois par jour | N |
|----------------------------|--------------------------------------|------------|----------------------|--------------------|----------------------|----------------------|-------------------|-------------|
| SEXE | Hommes | 10,5 | 18,7 | 22,3 | 32,9 | 5,3 | 10,3 | 1504 |
| | Femmes | 8,9 | 22,2 | 22,5 | 28,4 | 7,9 | 10,1 | 1558 |
| AGE | 3 - 5 | 7,4 | 13,9 | 24,2 | 39,5 | 6,0 | 9,0 | 442 |
| | 6 - 9 | 11,1 | 15,1 | 18,1 | 38,1 | 7,0 | 10,5 | 523 |
| | 10 - 13 | 11,5 | 20,2 | 22,1 | 28,3 | 4,2 | 13,7 | 435 |
| | 14 - 17 | 13,9 | 17,7 | 23,3 | 26,0 | 6,4 | 12,7 | 466 |
| | 18 - 39 | 10,7 | 19,8 | 23,4 | 30,2 | 6,6 | 9,4 | 608 |
| | 40 - 64 | 7,9 | 23,2 | 21,9 | 29,9 | 7,1 | 10,0 | 588 |
| INDICE DE MASSE CORPORELLE | Normal | 10,8 | 21,9 | 22,0 | 29,7 | 6,8 | 8,8 | 1932 |
| | Surpoids | 6,7 | 21,3 | 22,1 | 34,1 | 6,5 | 9,3 | 596 |
| | Obésité | 10,3 | 14,8 | 25,6 | 27,5 | 7,5 | 14,5 | 298 |
| NIVEAU D'EDUCATION | Sans diplôme, primaire ou secondaire | 11,5 | 19,6 | 24,4 | 26,7 | 5,2 | 12,5 | 1247 |
| | Supérieur de type court | 8,8 | 19,7 | 19,8 | 34,1 | 7,7 | 9,8 | 864 |
| | Supérieur de type long | 7,9 | 22,2 | 21,8 | 32,8 | 7,9 | 7,4 | 897 |
| REGION* | Flandre | 10,5 | 22,0 | 20,7 | 29,2 | 6,8 | 10,8 | 1724 |
| | Wallonie | 7,5 | 16,4 | 25,1 | 34,2 | 6,1 | 10,8 | 1100 |
| TOTAL | | 9,7 | 20,5 | 22,4 | 30,6 | 6,6 | 10,2 | 3062 |

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

Pourcentages pondérés.

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

Tableau 11 | Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de charcuterie grasse, Belgique, 2014

| FFQ_fcharc1 | | Jamais | < 1 fois par semaine | 1 fois par semaine | 2-4 fois par semaine | 5-6 fois par semaine | ≥ 1 fois par jour | N |
|----------------------------|--------------------------------------|-------------|----------------------|--------------------|----------------------|----------------------|-------------------|-------------|
| SEXE | Hommes | 12,5 | 23,6 | 24,6 | 27,6 | 4,4 | 7,4 | 1500 |
| | Femmes | 17,9 | 32,2 | 24,4 | 18,7 | 2,7 | 4,0 | 1555 |
| AGE | 3 - 5 | 11,2 | 15,2 | 20,3 | 35,3 | 7,9 | 10,0 | 441 |
| | 6 - 9 | 12,1 | 20,2 | 16,8 | 36,5 | 6,3 | 8,1 | 523 |
| | 10 - 13 | 16,3 | 24,5 | 21,9 | 22,7 | 4,5 | 10,1 | 435 |
| | 14 - 17 | 17,0 | 27,2 | 21,0 | 19,8 | 4,9 | 10,0 | 463 |
| | 18 - 39 | 16,6 | 29,0 | 24,9 | 20,4 | 4,2 | 4,9 | 607 |
| | 40 - 64 | 14,7 | 30,4 | 26,8 | 22,4 | 1,6 | 4,1 | 586 |
| INDICE DE MASSE CORPORELLE | Normal | 16,3 | 29,6 | 21,1 | 23,4 | 3,7 | 5,8 | 1924 |
| | Surpoids | 14,2 | 27,4 | 26,4 | 23,3 | 3,9 | 4,8 | 597 |
| | Obésité | 14,3 | 23,3 | 33,9 | 20,1 | 2,2 | 6,2 | 296 |
| NIVEAU D'EDUCATION | Sans diplôme, primaire ou secondaire | 16,7 | 24,0 | 27,5 | 21,8 | 2,9 | 7,2 | 1243 |
| | Supérieur de type court | 16,7 | 26,0 | 25,8 | 23,5 | 3,2 | 4,8 | 863 |
| | Supérieur de type long | 11,3 | 35,5 | 19,4 | 24,6 | 4,7 | 4,5 | 896 |
| REGION* | Flandre | 13,7 | 26,6 | 24,4 | 24,8 | 4,3 | 6,1 | 1724 |
| | Wallonie | 17,7 | 27,7 | 26,3 | 20,2 | 2,8 | 5,2 | 1095 |
| TOTAL | | 15,3 | 28,0 | 24,5 | 23,0 | 3,5 | 5,7 | 3055 |

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

Pourcentages pondérés.

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

Tableau 12 | Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de poisson (frais ou surgelé), Belgique, 2014

| FFQ_fish1 | | Jamais | < 1 fois par semaine | 1 fois par semaine | 2-4 fois par semaine | 5-6 fois par semaine | ≥ 1 fois par jour | N |
|-------------------------------|---|------------|----------------------------|--------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------|-------------|
| SEXE | Hommes | 7,7 | 40,1 | 41,4 | 9,2 | 0,5 | 1,1 | 1508 |
| | Femmes | 6,7 | 36,4 | 42,7 | 12,1 | 0,3 | 1,8 | 1557 |
| AGE | 3 - 5 | 6,2 | 32,8 | 47,6 | 12,0 | 0,5 | 0,8 | 444 |
| | 6 - 9 | 5,2 | 38,7 | 41,5 | 13,0 | 0,2 | 1,3 | 522 |
| | 10 - 13 | 13,7 | 44,7 | 31,5 | 8,7 | 0,3 | 1,1 | 434 |
| | 14 - 17 | 10,4 | 45,8 | 34,8 | 7,7 | 0,6 | 0,8 | 467 |
| | 18 - 39 | 8,0 | 40,3 | 42,7 | 6,6 | 0,2 | 2,1 | 609 |
| | 40 - 64 | 5,4 | 34,7 | 43,7 | 14,5 | 0,5 | 1,2 | 589 |
| INDICE DE MASSE CORPORELLE | Normal | 7,4 | 38,8 | 43,6 | 9,1 | 0,3 | 0,7 | 1931 |
| | Surpoids | 5,6 | 36,8 | 41,1 | 13,9 | 0,4 | 2,2 | 599 |
| | Obésité | 7,6 | 36,5 | 41,3 | 10,8 | 0,5 | 3,3 | 297 |
| NIVEAU D'EDUCATION | Sans diplôme, primaire ou secondaire | 11,0 | 41,8 | 36,6 | 7,7 | 0,3 | 2,7 | 1250 |
| | Supérieur de type court | 4,0 | 38,7 | 46,5 | 9,9 | 0,5 | 0,5 | 864 |
| | Supérieur de type long | 4,6 | 32,2 | 46,1 | 16,0 | 0,4 | 0,7 | 897 |
| REGION* | Flandre | 7,4 | 35,2 | 44,4 | 11,0 | 0,3 | 1,7 | 1729 |
| | Wallonie | 7,4 | 44,3 | 39,1 | 7,5 | 0,3 | 1,3 | 1096 |
| TOTAL | | 7,2 | 38,2 | 42,0 | 10,7 | 0,4 | 1,5 | 3065 |

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

Pourcentages pondérés.

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

Tableau 13 | Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de poisson fumé, Belgique, 2014

| FFQ_sf1 | | Jamais | < 1 fois par semaine | 1 fois par semaine | 2-4 fois par semaine | 5-6 fois par semaine | ≥ 1 fois par jour | N |
|-------------------------------|---|-------------|----------------------------|--------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------|-------------|
| SEXE | Hommes | 23,3 | 57,8 | 15,4 | 2,4 | 0,1 | 1,0 | 1511 |
| | Femmes | 22,1 | 56,8 | 16,4 | 3,3 | 0,4 | 1,1 | 1559 |
| AGE | 3 - 5 | 48,2 | 41,5 | 9,3 | 0,7 | 0,0 | 0,3 | 443 |
| | 6 - 9 | 41,7 | 46,4 | 10,1 | 1,1 | 0,0 | 0,7 | 527 |
| | 10 - 13 | 39,5 | 47,5 | 8,6 | 1,9 | 0,0 | 2,5 | 436 |
| | 14 - 17 | 30,1 | 54,6 | 13,9 | 1,1 | 0,0 | 0,3 | 467 |
| | 18 - 39 | 19,3 | 59,4 | 17,2 | 2,7 | 0,1 | 1,3 | 609 |
| | 40 - 64 | 15,9 | 60,9 | 17,9 | 3,9 | 0,5 | 0,9 | 588 |
| INDICE DE MASSE CORPORELLE | Normal | 22,8 | 60,8 | 13,6 | 2,0 | 0,2 | 0,7 | 1933 |
| | Surpoids | 19,1 | 57,8 | 19,3 | 3,0 | 0,0 | 0,7 | 603 |
| | Obésité | 25,1 | 45,0 | 20,3 | 5,5 | 1,1 | 3,1 | 296 |
| NIVEAU D'EDUCATION | Sans diplôme, primaire ou secondaire | 30,3 | 48,9 | 16,0 | 3,5 | 0,0 | 1,2 | 1248 |
| | Supérieur de type court | 20,6 | 62,2 | 13,6 | 2,4 | 0,2 | 1,1 | 868 |
| | Supérieur de type long | 13,1 | 64,7 | 18,7 | 2,0 | 0,8 | 0,7 | 900 |
| REGION* | Flandre | 18,7 | 58,4 | 18,3 | 3,0 | 0,4 | 1,1 | 1730 |
| | Wallonie | 30,4 | 54,9 | 12,8 | 1,0 | 0,0 | 0,9 | 1100 |
| TOTAL | | 22,7 | 57,3 | 15,9 | 2,8 | 0,3 | 1,0 | 3070 |

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

Pourcentages pondérés.

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

Tableau 14 | Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de coquillages et crustacés, Belgique

| FFQ_shell1 | | Jamais | < 1 fois par semaine | 1 fois par semaine | 2-4 fois par semaine | 5-6 fois par semaine | ≥ 1 fois par jour | N |
|-------------------------------|---|-------------|----------------------------|--------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------|-------------|
| SEXE | Hommes | 22,8 | 70,6 | 4,5 | 1,4 | 0,1 | 0,5 | 1510 |
| | Femmes | 23,0 | 71,8 | 4,3 | 0,5 | 0,1 | 0,2 | 1563 |
| AGE | 3 - 5 | 42,0 | 54,7 | 2,8 | 0,2 | 0,0 | 0,2 | 444 |
| | 6 - 9 | 38,7 | 57,2 | 3,5 | 0,5 | 0,0 | 0,1 | 527 |
| | 10 - 13 | 36,9 | 59,1 | 3,5 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 437 |
| | 14 - 17 | 33,4 | 61,3 | 3,4 | 1,0 | 0,0 | 0,9 | 466 |
| | 18 - 39 | 22,2 | 71,6 | 4,7 | 0,9 | 0,2 | 0,3 | 608 |
| | 40 - 64 | 15,0 | 78,5 | 4,8 | 1,2 | 0,1 | 0,3 | 591 |
| INDICE DE MASSE CORPORELLE | Normal | 25,0 | 70,5 | 3,3 | 0,8 | 0,1 | 0,3 | 1934 |
| | Surpoids | 16,4 | 74,5 | 8,0 | 0,8 | 0,2 | 0,1 | 602 |
| | Obésité | 22,3 | 72,0 | 2,5 | 1,8 | 0,1 | 1,2 | 298 |
| NIVEAU D'EDUCATION | Sans diplôme, primaire ou secondaire | 29,3 | 64,5 | 4,5 | 1,1 | 0,0 | 0,5 | 1252 |
| | Supérieur de type court | 19,9 | 74,7 | 4,3 | 0,5 | 0,4 | 0,3 | 868 |
| | Supérieur de type long | 15,8 | 78,3 | 4,4 | 1,2 | 0,1 | 0,1 | 900 |
| REGION* | Flandre | 19,3 | 74,5 | 4,9 | 1,0 | 0,1 | 0,3 | 1734 |
| | Wallonie | 27,4 | 68,5 | 2,9 | 0,7 | 0,0 | 0,5 | 1099 |
| TOTAL | | 22,9 | 71,2 | 4,4 | 1,0 | 0,1 | 0,3 | 3073 |
| ANNEE** | 2004 | 25,2 | 68,4 | 5,2 | 0,7 | 0,3 | 0,1 | 1793 |
| | 2014 | 19,1 | 74,7 | 4,7 | 1,1 | 0,1 | 0,3 | 1561 |

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

Pourcentages pondérés.

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

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

Tableau 15 | Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation d'œufs, Belgique

| FFQ_egg1 | | Jamais | < 1 fois par semaine | 1 fois par semaine | 2-4 fois par semaine | 5-6 fois par semaine | ≥ 1 fois par jour | N |
|----------------------------|--------------------------------------|------------|----------------------|--------------------|----------------------|----------------------|-------------------|-------------|
| SEXE | Hommes | 2,9 | 34,1 | 39,6 | 18,7 | 1,3 | 3,5 | 1510 |
| | Femmes | 2,2 | 41,5 | 38,9 | 13,5 | 1,5 | 2,4 | 1562 |
| AGE | 3 - 5 | 3,2 | 31,9 | 45,7 | 15,9 | 1,7 | 1,5 | 443 |
| | 6 - 9 | 1,9 | 35,7 | 45,1 | 13,8 | 0,7 | 2,8 | 527 |
| | 10 - 13 | 4,0 | 38,2 | 38,6 | 14,5 | 2,0 | 2,6 | 435 |
| | 14 - 17 | 3,1 | 37,3 | 37,3 | 16,3 | 3,5 | 2,5 | 467 |
| | 18 - 39 | 1,5 | 39,3 | 39,2 | 14,4 | 1,8 | 3,8 | 609 |
| | 40 - 64 | 3,1 | 37,8 | 38,0 | 18,0 | 0,7 | 2,5 | 591 |
| INDICE DE MASSE CORPORELLE | Normal | 2,4 | 38,2 | 39,8 | 15,4 | 1,7 | 2,5 | 1936 |
| | Surpoids | 2,4 | 36,1 | 40,1 | 17,4 | 1,5 | 2,5 | 601 |
| | Obésité | 1,3 | 37,3 | 37,8 | 17,8 | 0,2 | 5,6 | 298 |
| NIVEAU D'EDUCATION | Sans diplôme, primaire ou secondaire | 2,6 | 37,6 | 38,0 | 15,8 | 1,6 | 4,3 | 1251 |
| | Supérieur de type court | 1,8 | 39,4 | 40,5 | 15,7 | 0,7 | 1,9 | 868 |
| | Supérieur de type long | 3,3 | 36,8 | 40,2 | 16,2 | 1,6 | 1,9 | 899 |
| REGION* | Flandre | 2,8 | 39,1 | 40,0 | 14,3 | 1,1 | 2,7 | 1731 |
| | Wallonie | 1,9 | 39,0 | 38,7 | 15,1 | 1,5 | 3,7 | 1100 |
| TOTAL | | 2,5 | 37,9 | 39,2 | 16,0 | 1,4 | 2,9 | 3072 |
| ANNEE** | 2004 | 3,1 | 38,4 | 43,7 | 12,9 | 0,9 | 0,9 | 1799 |
| | 2014 | 2,4 | 38,6 | 38,3 | 16,3 | 1,4 | 3,0 | 1564 |

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

Pourcentages pondérés.

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

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

Tableau 16 | Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de produits végétariens (tofu, tempeh, seitan, etc.), Belgique

| FFQ_veget1 | | Jamais | < 1 fois par semaine | 1 fois par semaine | 2-4 fois par semaine | 5-6 fois par semaine | ≥ 1 fois par jour | N |
|-------------------------------|---|-------------|----------------------------|--------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------|-------------|
| SEXE | Hommes | 78,9 | 15,5 | 3,5 | 1,6 | 0,2 | 0,4 | 1505 |
| | Femmes | 74,3 | 18,9 | 3,8 | 1,7 | 0,3 | 1,0 | 1559 |
| AGE | 3 - 5 | 76,9 | 17,5 | 3,4 | 2,0 | 0,0 | 0,1 | 440 |
| | 6 - 9 | 80,2 | 12,3 | 3,7 | 2,7 | 1,0 | 0,1 | 527 |
| | 10 - 13 | 78,1 | 12,7 | 3,9 | 4,6 | 0,4 | 0,2 | 436 |
| | 14 - 17 | 79,8 | 15,9 | 2,8 | 0,3 | 0,3 | 0,9 | 467 |
| | 18 - 39 | 75,3 | 17,4 | 3,7 | 1,8 | 0,3 | 1,5 | 606 |
| | 40 - 64 | 76,1 | 18,8 | 3,7 | 1,1 | 0,1 | 0,2 | 588 |
| INDICE DE MASSE CORPORELLE | Normal | 75,0 | 17,2 | 4,8 | 2,2 | 0,4 | 0,4 | 1932 |
| | Surpoids | 75,6 | 20,0 | 2,6 | 1,4 | 0,0 | 0,3 | 598 |
| | Obésité | 84,8 | 11,2 | 1,6 | 0,6 | 0,0 | 1,9 | 297 |
| NIVEAU D'EDUCATION | Sans diplôme, primaire ou secondaire | 85,9 | 10,9 | 1,6 | 0,7 | 0,0 | 1,0 | 1249 |
| | Supérieur de type court | 74,1 | 19,1 | 4,0 | 2,1 | 0,3 | 0,4 | 864 |
| | Supérieur de type long | 64,7 | 24,8 | 6,5 | 2,7 | 0,5 | 0,7 | 897 |
| REGION* | Flandre | 72,6 | 19,5 | 4,4 | 2,2 | 0,4 | 0,9 | 1727 |
| | Wallonie | 87,4 | 10,3 | 1,1 | 0,7 | 0,0 | 0,6 | 1098 |
| TOTAL | | 76,5 | 17,2 | 3,6 | 1,7 | 0,3 | 0,7 | 3064 |
| ANNEE** | 2004 | 76,6 | 16,7 | 2,9 | 2,5 | 0,5 | 0,8 | 1791 |
| | 2014 | 76,0 | 18,0 | 3,6 | 1,3 | 0,2 | 0,8 | 1557 |

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

Pourcentages pondérés.

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

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

Tableau 17 | Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de légumineuses, Belgique

| FFQ_leg1 | | Jamais | < 1 fois par semaine | 1 fois par semaine | 2-4 fois par semaine | 5-6 fois par semaine | ≥ 1 fois par jour | N |
|----------------------------|--------------------------------------|-------------|----------------------|--------------------|----------------------|----------------------|-------------------|-------------|
| SEXE | Hommes | 16,9 | 51,8 | 25,4 | 4,3 | 0,3 | 1,3 | 1511 |
| | Femmes | 22,0 | 52,6 | 18,6 | 4,3 | 0,8 | 1,6 | 1554 |
| AGE | 3 - 5 | 25,4 | 43,5 | 21,5 | 8,6 | 0,3 | 0,8 | 442 |
| | 6 - 9 | 23,8 | 48,0 | 21,4 | 4,7 | 0,2 | 1,9 | 525 |
| | 10 - 13 | 26,1 | 46,7 | 21,0 | 4,9 | 0,6 | 0,6 | 435 |
| | 14 - 17 | 21,5 | 52,7 | 19,5 | 5,6 | 0,2 | 0,5 | 466 |
| | 18 - 39 | 19,5 | 49,8 | 24,4 | 4,0 | 0,7 | 1,6 | 608 |
| | 40 - 64 | 16,9 | 56,7 | 20,6 | 3,7 | 0,5 | 1,6 | 589 |
| INDICE DE MASSE CORPORELLE | Normal | 18,0 | 53,4 | 23,4 | 3,8 | 0,3 | 1,0 | 1932 |
| | Surpoids | 15,6 | 55,9 | 21,9 | 5,2 | 0,6 | 0,7 | 600 |
| | Obésité | 26,6 | 46,1 | 17,4 | 4,2 | 1,3 | 4,4 | 296 |
| NIVEAU D'EDUCATION | Sans diplôme, primaire ou secondaire | 25,7 | 47,0 | 20,1 | 4,4 | 0,1 | 2,7 | 1247 |
| | Supérieur de type court | 17,6 | 53,4 | 23,6 | 4,0 | 0,9 | 0,5 | 865 |
| | Supérieur de type long | 11,4 | 59,5 | 23,2 | 4,5 | 0,9 | 0,6 | 899 |
| REGION* | Flandre | 16,1 | 54,6 | 23,9 | 3,9 | 0,3 | 1,2 | 1728 |
| | Wallonie | 26,7 | 49,7 | 17,6 | 3,8 | 0,5 | 1,7 | 1096 |
| TOTAL | | 19,5 | 52,2 | 22,0 | 4,3 | 0,6 | 1,5 | 3065 |
| ANNEE** | 2004 | 11,4 | 49,4 | 27,1 | 10,0 | 1,0 | 1,2 | 1781 |
| | 2014 | 18,3 | 53,4 | 22,2 | 4,0 | 0,6 | 1,5 | 1559 |

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

Pourcentages pondérés.

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

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

Tableau 18 | Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de noix, Belgique

| FFQ_nut1 | | Jamais | < 1 fois par semaine | 1 fois par semaine | 2-4 fois par semaine | 5-6 fois par semaine | ≥ 1 fois par jour | N |
|-------------------------------|---|-------------|----------------------------|--------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------|-------------|
| SEXE | Hommes | 16,0 | 59,7 | 14,7 | 6,6 | 1,3 | 1,7 | 1508 |
| | Femmes | 16,1 | 57,6 | 15,1 | 7,7 | 1,1 | 2,5 | 1558 |
| AGE | 3 - 5 | 32,0 | 48,6 | 12,7 | 5,2 | 0,6 | 1,0 | 442 |
| | 6 - 9 | 21,5 | 57,4 | 13,9 | 5,0 | 0,9 | 1,3 | 525 |
| | 10 - 13 | 23,7 | 52,8 | 18,8 | 3,5 | 0,1 | 1,0 | 435 |
| | 14 - 17 | 22,0 | 57,2 | 14,8 | 4,5 | 0,6 | 0,9 | 468 |
| | 18 - 39 | 12,7 | 62,3 | 15,2 | 6,3 | 1,2 | 2,3 | 607 |
| | 40 - 64 | 14,0 | 57,9 | 14,4 | 9,5 | 1,6 | 2,5 | 589 |
| INDICE DE MASSE CORPORELLE | Normal | 15,5 | 57,3 | 16,5 | 7,7 | 1,4 | 1,6 | 1932 |
| | Surpoids | 15,4 | 59,6 | 13,0 | 9,1 | 1,2 | 1,8 | 600 |
| | Obésité | 16,8 | 61,9 | 12,9 | 3,7 | 0,7 | 4,0 | 295 |
| NIVEAU D'EDUCATION | Sans diplôme, primaire ou secondaire | 18,7 | 56,9 | 13,6 | 7,0 | 1,4 | 2,4 | 1245 |
| | Supérieur de type court | 15,2 | 61,2 | 13,3 | 6,5 | 1,7 | 2,1 | 867 |
| | Supérieur de type long | 12,1 | 59,0 | 18,4 | 8,2 | 0,6 | 1,8 | 900 |
| REGION* | Flandre | 14,2 | 57,8 | 15,9 | 8,8 | 1,2 | 2,0 | 1727 |
| | Wallonie | 19,9 | 59,1 | 13,1 | 4,5 | 1,1 | 2,3 | 1100 |
| TOTAL | | 16,0 | 58,6 | 14,9 | 7,2 | 1,2 | 2,1 | 3066 |
| ANNEE** | 2004 | 35,3 | 49,5 | 8,4 | 3,8 | 1,0 | 2,1 | 1797 |
| | 2014 | 13,8 | 59,9 | 14,7 | 7,8 | 1,4 | 2,3 | 1560 |

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

Pourcentages pondérés.

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

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

Tableau 19 | Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de graines, Belgique

| FFQ_seed1 | | Jamais | < 1 fois par semaine | 1 fois par semaine | 2-4 fois par semaine | 5-6 fois par semaine | ≥ 1 fois par jour | N |
|----------------------------|--------------------------------------|-------------|----------------------|--------------------|----------------------|----------------------|-------------------|-------------|
| SEXE | Hommes | 55,7 | 35,9 | 5,1 | 1,9 | 0,2 | 1,2 | 1506 |
| | Femmes | 48,7 | 37,7 | 6,0 | 3,4 | 0,4 | 3,7 | 1556 |
| AGE | 3 - 5 | 67,3 | 24,3 | 5,9 | 1,3 | 0,9 | 0,3 | 441 |
| | 6 - 9 | 65,2 | 27,5 | 4,3 | 2,1 | 0,4 | 0,6 | 528 |
| | 10 - 13 | 63,6 | 28,9 | 5,4 | 1,3 | 0,0 | 0,9 | 434 |
| | 14 - 17 | 61,0 | 31,1 | 3,8 | 2,4 | 0,4 | 1,4 | 465 |
| | 18 - 39 | 46,9 | 41,4 | 7,1 | 2,4 | 0,4 | 1,8 | 607 |
| | 40 - 64 | 49,5 | 38,0 | 4,8 | 3,5 | 0,2 | 4,1 | 587 |
| INDICE DE MASSE CORPORELLE | Normal | 51,5 | 36,0 | 5,5 | 3,4 | 0,5 | 3,0 | 1927 |
| | Surpoids | 48,7 | 40,3 | 6,7 | 2,0 | 0,1 | 2,0 | 600 |
| | Obésité | 59,9 | 32,5 | 4,7 | 0,9 | 0,3 | 1,7 | 295 |
| NIVEAU D'EDUCATION | Sans diplôme, primaire ou secondaire | 62,1 | 28,4 | 4,9 | 2,1 | 0,5 | 2,0 | 1246 |
| | Supérieur de type court | 51,4 | 38,9 | 5,7 | 2,6 | 0,2 | 1,3 | 863 |
| | Supérieur de type long | 36,9 | 48,0 | 6,3 | 3,8 | 0,3 | 4,7 | 899 |
| REGION* | Flandre | 48,0 | 38,9 | 6,9 | 2,8 | 0,4 | 3,1 | 1728 |
| | Wallonie | 63,5 | 29,4 | 3,1 | 2,4 | 0,2 | 1,4 | 1096 |
| TOTAL | | 52,1 | 36,8 | 5,6 | 2,7 | 0,3 | 2,5 | 3062 |
| ANNEE** | 2004 | 58,9 | 30,6 | 4,4 | 3,1 | 0,7 | 2,2 | 1804 |
| | 2014 | 49,1 | 39,1 | 5,7 | 2,9 | 0,3 | 2,9 | 1556 |

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

Pourcentages pondérés.

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

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

Tableau 20 | Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de viande crue (steak tartare, viande hachée crue ou préparée), Belgique, 2014

| FFQ_rmeat1 | | Jamais | < 1 fois par semaine | 1 fois par semaine | 2-4 fois par semaine | 5-6 fois par semaine | ≥ 1 fois par jour | N |
|-------------------------------|---|-------------|----------------------------|--------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------|-------------|
| SEXE | Hommes | 30,4 | 46,9 | 14,8 | 5,9 | 0,5 | 1,4 | 1504 |
| | Femmes | 39,6 | 44,2 | 12,3 | 3,2 | 0,4 | 0,3 | 1557 |
| AGE | 3 - 5 | 69,0 | 21,1 | 5,5 | 3,3 | 0,2 | 0,9 | 440 |
| | 6 - 9 | 56,5 | 30,7 | 8,4 | 4,0 | 0,3 | 0,1 | 528 |
| | 10 - 13 | 47,7 | 38,1 | 8,6 | 4,0 | 0,2 | 1,3 | 431 |
| | 14 - 17 | 34,7 | 42,1 | 17,8 | 4,3 | 0,8 | 0,3 | 465 |
| | 18 - 39 | 31,1 | 48,3 | 13,5 | 5,3 | 0,7 | 1,2 | 607 |
| | 40 - 64 | 29,5 | 49,9 | 15,3 | 4,2 | 0,3 | 0,7 | 590 |
| INDICE DE MASSE CORPORELLE | Normal | 35,6 | 46,8 | 12,8 | 3,8 | 0,7 | 0,3 | 1929 |
| | Surpoids | 29,9 | 50,1 | 14,5 | 3,7 | 0,4 | 1,5 | 598 |
| | Obésité | 34,5 | 38,6 | 16,2 | 9,0 | 0,0 | 1,7 | 298 |
| NIVEAU D'EDUCATION | Sans diplôme, primaire ou secondaire | 35,9 | 40,2 | 16,6 | 5,8 | 0,7 | 0,8 | 1245 |
| | Supérieur de type court | 34,5 | 48,5 | 11,8 | 3,7 | 0,0 | 1,4 | 862 |
| | Supérieur de type long | 34,9 | 50,2 | 10,2 | 3,7 | 0,6 | 0,4 | 900 |
| REGION* | Flandre | 34,9 | 45,1 | 14,2 | 4,6 | 0,4 | 0,7 | 1728 |
| | Wallonie | 34,6 | 47,0 | 12,1 | 4,9 | 0,0 | 1,3 | 1093 |
| TOTAL | | 35,1 | 45,5 | 13,5 | 4,5 | 0,5 | 0,9 | 3061 |

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

Pourcentages pondérés.

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

Tableau 21 | Consommation habituelle de viande, poisson, œufs et substituts d'origine végétale (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par sexe et par âge, Belgique, 2014

| | Age | Moyenne | IC 95% | P5 | P50 | P95 | P97,5 | % en- dessous des recommandations | n | N |
|--------|-------|---------|-----------|-----|-----|-----|-------|-----------------------------------|-----|-----|
| Hommes | 3-5 | 93 | (81-98) | 45 | 88 | 156 | 173 | 17 | 229 | 230 |
| | 6-9 | 122 | (113-128) | 64 | 116 | 197 | 216 | 33 | 277 | 279 |
| | 10-13 | 138 | (131-148) | 75 | 133 | 220 | 240 | 20 | 208 | 210 |
| | 14-17 | 150 | (142-160) | 81 | 144 | 237 | 260 | 14 | 237 | 240 |
| | 18-39 | 170 | (164-185) | 94 | 164 | 267 | 292 | 7 | 301 | 305 |
| | 40-64 | 189 | (178-208) | 106 | 183 | 292 | 317 | 3 | 284 | 284 |
| Femmes | 3-5 | 77 | (75-98) | 35 | 73 | 132 | 147 | 32 | 224 | 224 |
| | 6-9 | 100 | (93-105) | 50 | 95 | 164 | 178 | 55 | 257 | 259 |
| | 10-13 | 109 | (101-113) | 56 | 105 | 176 | 192 | 44 | 238 | 239 |
| | 14-17 | 113 | (103-117) | 58 | 108 | 181 | 198 | 41 | 237 | 239 |
| | 18-39 | 119 | (110-126) | 62 | 114 | 190 | 208 | 35 | 313 | 315 |
| | 40-64 | 125 | (118-135) | 66 | 121 | 198 | 216 | 29 | 318 | 322 |

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

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

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

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 22 | Consommation habituelle de viande, poisson, œufs et substituts d'origine végétale (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), Belgique

| | | Moyenne | IC 95% | P5 | P50 | P95 | P97,5 | % en-dessous des recommandations | n | N |
|----------------------------|------------------------------------|------------|------------------|-----------|------------|------------|------------|----------------------------------|-------------|-------------|
| SEXE | Hommes | 168 | (163-180) | 83 | 163 | 273 | 299 | 9 | 1536 | 1548 |
| | Femmes | 117 | (112-124) | 59 | 113 | 190 | 208 | 34 | 1587 | 1598 |
| AGE | 3-5 | 89 | (81-92) | 39 | 83 | 158 | 176 | 22 | 453 | 454 |
| | 6-9 | 112 | (105-116) | 53 | 107 | 191 | 210 | 43 | 534 | 538 |
| | 10-13 | 124 | (119-130) | 60 | 118 | 208 | 231 | 33 | 446 | 449 |
| | 14-17 | 131 | (127-138) | 65 | 124 | 218 | 241 | 28 | 474 | 479 |
| | 18-39 | 146 | (140-155) | 73 | 139 | 242 | 267 | 19 | 614 | 620 |
| | 40-64 | 159 | (147-164) | 81 | 153 | 260 | 286 | 13 | 602 | 606 |
| INDICE DE MASSE CORPORELLE | Normal | 135 | (130-144) | 65 | 129 | 226 | 249 | 24 | 1954 | 1970 |
| | Surpoids | 150 | (139-158) | 67 | 142 | 258 | 287 | 19 | 615 | 619 |
| | Obésité | 157 | (139-162) | 79 | 150 | 257 | 283 | 13 | 308 | 310 |
| NIVEAU D'EDUCATION | Sans diplôme, primaire, secondaire | 144 | (140-155) | 69 | 138 | 239 | 262 | 18 | 1279 | 1290 |
| | Supérieur de type court | 143 | (134-153) | 65 | 136 | 244 | 270 | 21 | 880 | 885 |
| | Supérieur de type long | 137 | (127-144) | 63 | 129 | 237 | 263 | 25 | 910 | 916 |
| REGION* | Flandre | 139 | (136-149) | 65 | 133 | 232 | 256 | 22 | 1751 | 1766 |
| | Wallonie | 145 | (138-155) | 65 | 137 | 254 | 282 | 21 | 1120 | 1126 |
| TOTAL | | 145 | (138-149) | 67 | 138 | 245 | 271 | 20 | 3123 | 3146 |
| ANNEE** | 2004 | 159 | (152-163) | 77 | 151 | 268 | 296 | 15 | 1844 | 1867 |
| | 2014 | 149 | (146-157) | 75 | 142 | 245 | 270 | 17 | 1584 | 1599 |

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

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

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

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

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

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

Tableau 23 | Consommation habituelle de viande et de préparations à base de viande (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par sexe et par âge, Belgique, 2014

| | Age | Moyenne | IC 95% | P5 | P50 | P95 | P97,5 | % en- dessous des recommandations | n | N |
|--------|-------|---------|-----------|----|-----|-----|-------|-----------------------------------|-----|-----|
| Hommes | 3-5 | 72 | (62-77) | 26 | 66 | 136 | 155 | 11 | 228 | 230 |
| | 6-9 | 96 | (89-103) | 39 | 89 | 177 | 197 | 17 | 272 | 279 |
| | 10-13 | 114 | (108-120) | 48 | 106 | 205 | 228 | 9 | 202 | 210 |
| | 14-17 | 125 | (117-131) | 55 | 118 | 220 | 246 | 6 | 235 | 240 |
| | 18-39 | 140 | (126-144) | 61 | 132 | 246 | 273 | 4 | 294 | 305 |
| | 40-64 | 140 | (134-155) | 62 | 132 | 244 | 272 | 4 | 277 | 284 |
| Femmes | 3-5 | 61 | (55-66) | 25 | 57 | 107 | 119 | 13 | 219 | 224 |
| | 6-9 | 77 | (71-81) | 35 | 74 | 131 | 145 | 26 | 248 | 259 |
| | 10-13 | 84 | (79-88) | 39 | 80 | 141 | 156 | 19 | 231 | 239 |
| | 14-17 | 86 | (82-92) | 39 | 82 | 144 | 160 | 19 | 231 | 239 |
| | 18-39 | 89 | (86-99) | 40 | 86 | 150 | 165 | 16 | 296 | 315 |
| | 40-64 | 93 | (86-99) | 43 | 89 | 155 | 170 | 14 | 305 | 322 |

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

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

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

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 24 | Consommation habituelle de viande et de préparations à base de viande (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), Belgique

| | | Moyenne | IC 95% | P5 | P50 | P95 | P97,5 | % en-dessous des recommandations | n | N |
|----------------------------|------------------------------------|------------|------------------|-----------|------------|------------|------------|----------------------------------|-------------|-------------|
| SEXE | Hommes | 132 | (125-139) | 53 | 124 | 237 | 265 | 5 | 1508 | 1548 |
| | Femmes | 88 | (85-93) | 39 | 85 | 150 | 165 | 16 | 1530 | 1598 |
| AGE | 3-5 | 64 | (61-70) | 24 | 58 | 122 | 139 | 16 | 447 | 454 |
| | 6-9 | 87 | (81-90) | 36 | 81 | 159 | 180 | 23 | 520 | 538 |
| | 10-13 | 101 | (95-103) | 42 | 95 | 185 | 206 | 14 | 433 | 449 |
| | 14-17 | 108 | (102-110) | 46 | 102 | 194 | 215 | 11 | 466 | 479 |
| | 18-39 | 116 | (108-120) | 49 | 109 | 207 | 231 | 9 | 590 | 620 |
| | 40-64 | 115 | (109-122) | 49 | 109 | 205 | 228 | 9 | 582 | 606 |
| INDICE DE MASSE CORPORELLE | Normal | 104 | (98-109) | 44 | 98 | 185 | 207 | 11 | 1898 | 1970 |
| | Surpoids | 109 | (103-118) | 42 | 101 | 201 | 225 | 12 | 598 | 619 |
| | Obésité | 121 | (111-131) | 53 | 115 | 210 | 233 | 6 | 302 | 310 |
| NIVEAU D'EDUCATION | Sans diplôme, primaire, secondaire | 119 | (111-124) | 51 | 112 | 210 | 234 | 6 | 1257 | 1290 |
| | Supérieur de type court | 113 | (102-118) | 47 | 107 | 203 | 227 | 8 | 861 | 885 |
| | Supérieur de type long | 98 | (90-103) | 35 | 92 | 180 | 201 | 17 | 870 | 916 |
| REGION* | Flandre | 104 | (102-112) | 40 | 98 | 191 | 214 | 13 | 1697 | 1766 |
| | Wallonie | 117 | (111-125) | 49 | 109 | 208 | 233 | 7 | 1105 | 1126 |
| TOTAL | | 111 | (105-113) | 44 | 104 | 200 | 224 | 10 | 3038 | 3146 |
| ANNEE** | 2004 | 121 | (114-125) | 55 | 114 | 210 | 234 | 6 | 1781 | 1867 |
| | 2014 | 114 | (110-119) | 49 | 109 | 199 | 220 | 8 | 1534 | 1599 |

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

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

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

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

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

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

Tableau 25 | Consommation habituelle de préparations à base de viande (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par sexe et par âge, Belgique, 2014

| | Age | Moyenne | IC 95% | P5 | P50 | P95 | P97,5 | n | N |
|--------|-------|---------|---------|----|-----|-----|-------|-----|-----|
| Hommes | 3-5 | 44 | (39-49) | 15 | 40 | 87 | 99 | 214 | 230 |
| | 6-9 | 60 | (55-64) | 23 | 55 | 115 | 130 | 253 | 279 |
| | 10-13 | 71 | (67-75) | 28 | 66 | 132 | 148 | 187 | 210 |
| | 14-17 | 75 | (71-82) | 30 | 70 | 140 | 158 | 224 | 240 |
| | 18-39 | 77 | (73-86) | 30 | 72 | 145 | 164 | 272 | 305 |
| | 40-64 | 79 | (72-87) | 31 | 73 | 146 | 164 | 252 | 284 |
| Femmes | 3-5 | 45 | (39-49) | 18 | 42 | 84 | 94 | 205 | 224 |
| | 6-9 | 50 | (47-54) | 21 | 47 | 93 | 104 | 233 | 259 |
| | 10-13 | 54 | (50-58) | 22 | 50 | 99 | 111 | 223 | 239 |
| | 14-17 | 54 | (50-59) | 22 | 50 | 100 | 113 | 204 | 239 |
| | 18-39 | 56 | (51-61) | 22 | 52 | 102 | 116 | 268 | 315 |
| | 40-64 | 49 | (45-54) | 18 | 45 | 92 | 105 | 268 | 322 |

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

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

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

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 26 | Consommation habituelle de préparations à base de viande (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), Belgique

| | | Moyenne | IC 95% | P5 | P50 | P95 | P97,5 | n | N |
|----------------------------|------------------------------------|-----------|----------------|-----------|-----------|------------|------------|-------------|-------------|
| SEXE | Hommes | 75 | (71-81) | 28 | 69 | 142 | 160 | 1402 | 1548 |
| | Femmes | 52 | (49-55) | 20 | 48 | 97 | 110 | 1401 | 1598 |
| AGE | 3-5 | 43 | (40-47) | 16 | 39 | 85 | 97 | 419 | 454 |
| | 6-9 | 55 | (52-58) | 21 | 50 | 106 | 121 | 486 | 538 |
| | 10-13 | 63 | (59-65) | 24 | 57 | 120 | 135 | 410 | 449 |
| | 14-17 | 65 | (62-69) | 25 | 60 | 123 | 139 | 428 | 479 |
| | 18-39 | 67 | (64-72) | 25 | 61 | 127 | 145 | 540 | 620 |
| | 40-64 | 63 | (59-68) | 23 | 58 | 121 | 138 | 520 | 606 |
| INDICE DE MASSE CORPORELLE | Normal | 61 | (58-66) | 25 | 57 | 114 | 129 | 1775 | 1970 |
| | Surpoids | 64 | (59-70) | 22 | 58 | 124 | 141 | 538 | 619 |
| | Obésité | 69 | (62-76) | 19 | 62 | 139 | 160 | 274 | 310 |
| NIVEAU D'EDUCATION | Sans diplôme, primaire, secondaire | 66 | (64-74) | 27 | 61 | 121 | 136 | 1146 | 1290 |
| | Supérieur de type court | 61 | (58-68) | 20 | 54 | 124 | 143 | 797 | 885 |
| | Supérieur de type long | 57 | (52-61) | 20 | 53 | 107 | 120 | 817 | 916 |
| REGION* | Flandre | 64 | (60-68) | 22 | 58 | 124 | 141 | 1577 | 1766 |
| | Wallonie | 68 | (62-72) | 27 | 62 | 129 | 147 | 1024 | 1126 |
| TOTAL | | 63 | (61-67) | 23 | 58 | 122 | 139 | 2803 | 3146 |
| ANNEE** | 2004 | 64 | (61-69) | 23 | 59 | 123 | 140 | 1611 | 1867 |
| | 2014 | 66 | (62-69) | 23 | 60 | 127 | 145 | 1387 | 1599 |

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

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

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

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

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

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

Tableau 27 | Consommation habituelle de poisson, de préparations à base de poisson et de crustacés (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par sexe et par âge, Belgique, 2014

| | Age | Moyenne | IC 95% | P5 | P50 | P95 | P97,5 | % en- dessous des recommandations | n | N |
|--------|-------|---------|---------|----|-----|-----|-------|-----------------------------------|-----|-----|
| Hommes | 3-5 | 13 | (10-16) | 0 | 11 | 33 | 39 | 50 | 71 | 226 |
| | 6-9 | 15 | (11-17) | 2 | 12 | 35 | 42 | 78 | 77 | 276 |
| | 10-13 | 15 | (12-17) | 0 | 13 | 37 | 44 | 83 | 56 | 208 |
| | 14-17 | 17 | (13-19) | 0 | 14 | 39 | 47 | 86 | 58 | 235 |
| | 18-39 | 23 | (19-27) | 4 | 20 | 53 | 62 | 72 | 121 | 303 |
| | 40-64 | 34 | (27-41) | 10 | 30 | 71 | 82 | 47 | 129 | 282 |
| Femmes | 3-5 | 15 | (12-18) | 2 | 12 | 35 | 41 | 45 | 76 | 223 |
| | 6-9 | 15 | (13-17) | 2 | 12 | 36 | 43 | 78 | 92 | 256 |
| | 10-13 | 14 | (12-16) | 0 | 12 | 35 | 42 | 84 | 55 | 231 |
| | 14-17 | 16 | (13-18) | 0 | 13 | 38 | 44 | 88 | 74 | 237 |
| | 18-39 | 19 | (16-22) | 2 | 16 | 44 | 53 | 81 | 118 | 311 |
| | 40-64 | 25 | (20-30) | 5 | 21 | 55 | 65 | 69 | 127 | 320 |

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

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

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

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 28 | Consommation habituelle de poisson, de préparations à base de poisson et de crustacés (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), Belgique

| | | Moyenne | IC 95% | P5 | P50 | P95 | P97,5 | % en-dessous des recommandations | n | N |
|----------------------------|------------------------------------|-----------|----------------|----------|-----------|-----------|-----------|----------------------------------|-------------|-------------|
| SEXE | Hommes | 26 | (21-29) | 4 | 22 | 60 | 71 | 62 | 512 | 1530 |
| | Femmes | 20 | (18-23) | 3 | 17 | 48 | 58 | 74 | 542 | 1578 |
| AGE | 3-5 | 14 | (12-16) | 1 | 11 | 34 | 41 | 48 | 147 | 449 |
| | 6-9 | 15 | (13-16) | 2 | 12 | 36 | 43 | 78 | 169 | 532 |
| | 10-13 | 14 | (13-16) | 0 | 12 | 36 | 44 | 84 | 111 | 439 |
| | 14-17 | 16 | (14-18) | 0 | 14 | 39 | 47 | 87 | 132 | 472 |
| | 18-39 | 21 | (18-23) | 3 | 18 | 49 | 58 | 77 | 239 | 614 |
| | 40-64 | 29 | (24-33) | 7 | 25 | 63 | 73 | 60 | 256 | 602 |
| INDICE DE MASSE CORPORELLE | Normal | 21 | (18-23) | 1 | 16 | 57 | 69 | 73 | 656 | 1954 |
| | Surpoids | 27 | (22-32) | 16 | 27 | 41 | 44 | 54 | 237 | 610 |
| | Obésité | 22 | (17-28) | 11 | 22 | 35 | 38 | 74 | 97 | 303 |
| NIVEAU D'EDUCATION | Sans diplôme, primaire, secondaire | 22 | (19-26) | 0 | 18 | 58 | 70 | 70 | 380 | 1269 |
| | Supérieur de type court | 22 | (18-27) | 4 | 19 | 50 | 59 | 71 | 295 | 878 |
| | Supérieur de type long | 23 | (20-27) | 5 | 21 | 50 | 58 | 66 | 361 | 908 |
| REGION* | Flandre | 24 | (21-27) | 7 | 22 | 48 | 55 | 66 | 593 | 1747 |
| | Wallonie | 16 | (13-19) | 0 | 11 | 48 | 60 | 81 | 341 | 1111 |
| TOTAL | | 23 | (20-25) | 3 | 19 | 54 | 64 | 69 | 1054 | 3108 |
| ANNEE** | 2004 | 24 | (22-26) | 5 | 21 | 50 | 58 | 71 | 720 | 1843 |
| | 2014 | 25 | (22-28) | 5 | 21 | 56 | 65 | 68 | 599 | 1583 |

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

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

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

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

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

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

Tableau 29 | Consommation habituelle d'œufs (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par sexe et par âge, Belgique, 2014

| | Age | Moyenne | IC 95% | P5 | P50 | P95 | P97,5 | % en- dessous des recommandations | n | N |
|--------|-------|---------|---------|----|-----|-----|-------|-----------------------------------|-----|-----|
| Hommes | 3-5 | 10 | (8-12) | 2 | 8 | 28 | 35 | 46 | 97 | 225 |
| | 6-9 | 11 | (9-13) | 2 | 8 | 28 | 36 | 77 | 113 | 277 |
| | 10-13 | 10 | (9-13) | 1 | 8 | 28 | 37 | 84 | 69 | 206 |
| | 14-17 | 11 | (9-14) | 2 | 8 | 30 | 38 | 88 | 104 | 235 |
| | 18-39 | 12 | (10-15) | 2 | 9 | 32 | 41 | 86 | 136 | 302 |
| | 40-64 | 14 | (11-17) | 2 | 11 | 38 | 48 | 81 | 132 | 281 |
| Femmes | 3-5 | 8 | (6-10) | 1 | 6 | 24 | 31 | 58 | 79 | 222 |
| | 6-9 | 8 | (7-10) | 1 | 6 | 24 | 31 | 84 | 115 | 254 |
| | 10-13 | 8 | (6-9) | 1 | 5 | 24 | 30 | 89 | 98 | 234 |
| | 14-17 | 8 | (6-9) | 1 | 5 | 23 | 29 | 94 | 80 | 237 |
| | 18-39 | 7 | (6-9) | 1 | 5 | 22 | 29 | 94 | 127 | 311 |
| | 40-64 | 8 | (6-10) | 1 | 5 | 23 | 30 | 94 | 125 | 319 |

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

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

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

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 30 | Consommation habituelle d'œufs (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), Belgique

| | | Moyenne | IC 95% | P5 | P50 | P95 | P97,5 | % en-dessous des recommandations | n | N |
|----------------------------|------------------------------------|-----------|---------------|----------|----------|-----------|-----------|----------------------------------|-------------|-------------|
| SEXE | Hommes | 12 | (10-15) | 2 | 9 | 34 | 43 | 81 | 651 | 1526 |
| | Femmes | 8 | (6-9) | 1 | 5 | 23 | 30 | 91 | 624 | 1577 |
| AGE | 3-5 | 8 | (7-10) | 1 | 6 | 24 | 31 | 57 | 176 | 447 |
| | 6-9 | 9 | (7-10) | 1 | 6 | 25 | 32 | 83 | 228 | 531 |
| | 10-13 | 8 | (7-10) | 1 | 6 | 24 | 31 | 88 | 167 | 440 |
| | 14-17 | 9 | (7-10) | 1 | 6 | 25 | 32 | 92 | 184 | 472 |
| | 18-39 | 10 | (8-11) | 1 | 7 | 27 | 35 | 91 | 263 | 613 |
| | 40-64 | 11 | (9-13) | 1 | 8 | 31 | 40 | 88 | 257 | 600 |
| INDICE DE MASSE CORPORELLE | Normal | 8 | (7-9) | 1 | 6 | 25 | 32 | 89 | 775 | 1947 |
| | Surpoids | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| | Obésité | 12 | (8-16) | 1 | 7 | 42 | 59 | 82 | 126 | 304 |
| NIVEAU D'EDUCATION | Sans diplôme, primaire, secondaire | 9 | (7-10) | 2 | 7 | 23 | 29 | 91 | 511 | 1270 |
| | Supérieur de type court | 9 | (7-12) | 1 | 6 | 26 | 33 | 88 | 358 | 877 |
| | Supérieur de type long | 11 | (9-14) | 1 | 7 | 35 | 47 | 84 | 385 | 902 |
| REGION* | Flandre | 10 | (9-12) | 2 | 8 | 27 | 34 | 87 | 726 | 1745 |
| | Wallonie | 9 | (7-10) | 1 | 6 | 25 | 32 | 90 | 442 | 1114 |
| TOTAL | | 10 | (9-11) | 1 | 7 | 28 | 36 | 87 | 1275 | 3103 |
| ANNEE** | 2004 | 11 | (10-12) | 2 | 9 | 30 | 37 | 88 | 734 | 1832 |
| | 2014 | 11 | (9-12) | 1 | 8 | 30 | 39 | 88 | 663 | 1581 |

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

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

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

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

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

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

Tableau 31 | Consommation habituelle de substituts d'origine végétale (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par sexe et par âge, Belgique, 2014

| | Age | Moyenne | IC 95% | P5 | P50 | P95 | P97,5 | % en- dessous des recommandations | n | N |
|--------|-------|---------|--------|----|-----|-----|-------|-----------------------------------|----|-----|
| Hommes | 3-5 | 3 | (1-4) | 0 | 2 | 8 | 10 | 89 | 18 | 225 |
| | 6-9 | 3 | (2-3) | 0 | 2 | 8 | 10 | 98 | 26 | 276 |
| | 10-13 | 3 | (2-4) | 0 | 2 | 9 | 10 | 99 | 13 | 207 |
| | 14-17 | 3 | (2-5) | 0 | 2 | 9 | 11 | 99 | 10 | 233 |
| | 18-39 | 5 | (3-8) | 0 | 4 | 13 | 15 | 97 | 31 | 300 |
| | 40-64 | 7 | (4-9) | 0 | 6 | 17 | 20 | 89 | 30 | 279 |
| Femmes | 3-5 | 3 | (2-4) | 0 | 2 | 10 | 13 | 86 | 16 | 221 |
| | 6-9 | 3 | (2-4) | 0 | 2 | 10 | 13 | 96 | 27 | 257 |
| | 10-13 | 3 | (2-4) | 0 | 2 | 10 | 13 | 97 | 25 | 232 |
| | 14-17 | 3 | (2-4) | 0 | 2 | 11 | 14 | 98 | 19 | 236 |
| | 18-39 | 3 | (2-5) | 0 | 2 | 12 | 15 | 97 | 28 | 312 |
| | 40-64 | 3 | (1-4) | 0 | 1 | 10 | 13 | 98 | 22 | 315 |

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

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

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

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 32 | Consommation habituelle de substituts d'origine végétale (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), Belgique

| | | Moyenne | IC 95% | P5 | P50 | P95 | P97,5 | % en-dessous des recommandations | n | N |
|----------------------------|------------------------------------|----------|--------------|----------|----------|-----------|-----------|----------------------------------|------------|-------------|
| SEXE | Hommes | 5 | (4-7) | 0 | 4 | 14 | 17 | 93 | 128 | 1520 |
| | Femmes | 3 | (2-4) | 0 | 2 | 11 | 14 | 97 | 137 | 1573 |
| AGE | 3-5 | 3 | (2-3) | 0 | 2 | 9 | 12 | 87 | 34 | 446 |
| | 6-9 | 3 | (2-3) | 0 | 2 | 10 | 12 | 97 | 53 | 533 |
| | 10-13 | 3 | (2-4) | 0 | 2 | 10 | 12 | 97 | 38 | 439 |
| | 14-17 | 3 | (2-4) | 0 | 2 | 10 | 13 | 98 | 29 | 469 |
| | 18-39 | 4 | (3-5) | 0 | 3 | 13 | 16 | 96 | 59 | 612 |
| | 40-64 | 5 | (3-6) | 0 | 3 | 14 | 18 | 95 | 52 | 594 |
| INDICE DE MASSE CORPORELLE | Normal | 4 | (3-5) | 0 | 2 | 13 | 18 | 95 | 157 | 1947 |
| | Surpoids | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| | Obésité | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| NIVEAU D'EDUCATION | Sans diplôme, primaire, secondaire | 3 | (2-4) | 0 | 1 | 11 | 14 | 97 | 92 | 1261 |
| | Supérieur de type court | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| | Supérieur de type long | 6 | (4-8) | 0 | 3 | 21 | 25 | 86 | 107 | 906 |
| REGION* | Flandre | 3 | (2-4) | 0 | 1 | 12 | 17 | 95 | 144 | 1744 |
| | Wallonie | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| TOTAL | | 4 | (3-5) | 0 | 3 | 13 | 16 | 95 | 265 | 3093 |
| ANNEE** | 2004 | 3 | (2-4) | 0 | 1 | 13 | 18 | 95 | 112 | 1837 |
| | 2014 | 4 | (3-5) | 0 | 2 | 15 | 19 | 95 | 136 | 1571 |

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

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

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

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

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

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

Tableau 33 | Consommation habituelle de noix et graines (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), par sexe et par âge, Belgique, 2014

| | Age | Moyenne | IC 95% | P5 | P50 | P95 | P97,5 | % en- dessous des recommandations | n | N |
|--------|-------|---------|--------|----|-----|-----|-------|-----------------------------------|----|-----|
| Hommes | 3-5 | 1 | (1-2) | 0 | 0 | 7 | 10 | 100 | 21 | 223 |
| | 6-9 | 1 | (1-2) | 0 | 0 | 7 | 10 | 100 | 10 | 273 |
| | 10-13 | 1 | (1-2) | 0 | 0 | 7 | 10 | 100 | 15 | 207 |
| | 14-17 | 1 | (1-2) | 0 | 0 | 8 | 11 | 100 | 13 | 231 |
| | 18-39 | 3 | (2-5) | 0 | 1 | 14 | 18 | 99 | 43 | 300 |
| | 40-64 | 3 | (2-4) | 0 | 0 | 13 | 19 | 99 | 28 | 277 |
| Femmes | 3-5 | 1 | (1-2) | 0 | 0 | 7 | 10 | 100 | 17 | 218 |
| | 6-9 | 1 | (1-2) | 0 | 0 | 6 | 10 | 100 | 17 | 256 |
| | 10-13 | 1 | (1-1) | 0 | 0 | 6 | 10 | 100 | 14 | 231 |
| | 14-17 | 1 | (1-2) | 0 | 0 | 7 | 11 | 100 | 22 | 236 |
| | 18-39 | 3 | (2-4) | 0 | 0 | 14 | 18 | 99 | 54 | 310 |
| | 40-64 | 4 | (3-6) | 0 | 1 | 17 | 22 | 98 | 55 | 315 |

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

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

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

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 34 | Consommation habituelle de noix et graines (en g par jour) au sein de la population (de 3 à 64 ans), Belgique

| | | Moyenne | IC 95% | P5 | P50 | P95 | P97,5 | % en-dessous des recommandations | n | N |
|----------------------------|------------------------------------|----------|--------------|----------|----------|-----------|-----------|----------------------------------|------------|-------------|
| SEXE | Hommes | 3 | (2-3) | 0 | 0 | 12 | 17 | 99 | 130 | 1511 |
| | Femmes | 3 | (2-4) | 0 | 1 | 14 | 19 | 99 | 179 | 1566 |
| AGE | 3-5 | 1 | (1-2) | 0 | 0 | 5 | 9 | 100 | 38 | 441 |
| | 6-9 | 1 | (1-2) | 0 | 0 | 7 | 11 | 100 | 27 | 529 |
| | 10-13 | 1 | (1-2) | 0 | 0 | 8 | 12 | 100 | 29 | 438 |
| | 14-17 | 1 | (1-2) | 0 | 0 | 8 | 13 | 99 | 35 | 467 |
| | 18-39 | 3 | (2-4) | 0 | 1 | 16 | 21 | 98 | 97 | 610 |
| | 40-64 | 4 | (3-5) | 0 | 1 | 16 | 22 | 98 | 83 | 592 |
| INDICE DE MASSE CORPORELLE | Normal | 3 | (2-4) | 0 | 0 | 16 | 23 | 98 | 197 | 1935 |
| | Surpoids | 3 | (2-5) | 0 | 0 | 17 | 24 | 98 | 71 | 604 |
| | Obésité | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| NIVEAU D'EDUCATION | Sans diplôme, primaire, secondaire | 2 | (2-3) | 0 | 0 | 13 | 20 | 98 | 91 | 1255 |
| | Supérieur de type court | 3 | (2-4) | 0 | 1 | 12 | 16 | 99 | 94 | 867 |
| | Supérieur de type long | 4 | (3-5) | 0 | 1 | 17 | 24 | 98 | 119 | 901 |
| REGION* | Flandre | 4 | (3-5) | 0 | 1 | 18 | 25 | 98 | 196 | 1733 |
| | Wallonie | 1 | (1-2) | 0 | 0 | 6 | 9 | 100 | 77 | 1103 |
| TOTAL | | 3 | (2-3) | 0 | 0 | 14 | 20 | 99 | 309 | 3077 |
| ANNEE** | 2004 | 2 | (2-3) | 0 | 0 | 11 | 17 | 99 | 156 | 1809 |
| | 2014 | 3 | (3-4) | 0 | 1 | 16 | 22 | 98 | 209 | 1565 |

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

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

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

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

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

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

6. BIBLIOGRAPHIE

- (1) Hoge Gezondheidsraad. Voedingsaanbevelingen voor België. Herziening 2009, nr. 8309. Brussel: Hoge Gezondheidsraad; 2009.
- (2) Vanhauwaert E. De actieve voedingsdriehoek. Leuven: Uitgeverij Acco; 2012.
- (3) European Food Information Council. Combien de fois par semaine doit-on manger de la viande ? 3-4-016. 3-7-2016. <http://www.eufic.org/page/fr/page/FAQ/faqid/fois-semaine-manger-viande/>
- (4) National Institute for Public Health and the Environment. Dutch National Food consumption Survey 2007-2010. 2011.
- (5) Organisation Mondiale de la Santé. Le Centre international de Recherche sur le Cancer évalue la consommation de la viande rouge et des produits carnés transformés. 2015. 2016. <http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2015/cancer-red-meat/fr/>
- (6) McAfee AJ, McSorley EM, Cuskelly GJ, Moss BW, Wallace JM, Bonham MP, et al. Red meat consumption: An overview of the risks and benefits. *Meat Science* 2010;84(1):1-13.
- (7) Rohrmann S, Overvad K, Bueno-de-Mesquita HB, Jakobsen MU, Egeberg R, Tjønneland A, et al. Meat consumption and mortality-results from the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition. *BMC medicine* 2013;11(1):1.
- (8) Technical University of Denmark. Dietary habits in Denmark 2011-2013. Main results. 2015. 3-30-2016. <http://www.food.dtu.dk/english/News/2015/03/Positive-trends-in-the-Danish-diet?id=898548f9-9dbc-4ca4-8a95-23243ee8a979>
- (9) Linseisen J, Kesse E, Slimani N, Bueno-De-Mesquita HB, Ocké MC, Skeie G, et al. Meat consumption in the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC) cohorts: results from 24-hour dietary recalls. *Public health nutrition* 2002;5(6b):1243-58.
- (10) Wang Y, Beydoun MA. Meat consumption is associated with obesity and central obesity among US adults. *International Journal of Obesity* 2009;33(6):621-8.
- (11) Hulshof KF, Brussaard JH, Kruijzinga AG, Telman J, Lowik MR. Socio-economic status, dietary intake and 10 y trends: the Dutch National Food Consumption Survey. *Eur J Clin Nutr* 2003 Jan;57(1):128-37.
- (12) Ricciuto L, Tarasuk V, Yatchew A. Socio-demographic influences on food purchasing among Canadian households. *European journal of clinical nutrition* 2006;60(6):778-90.
- (13) Dong D, Bilger M, van Dam RM, Finkelstein EA. Consumption Of Specific Foods And Beverages And Excess Weight Gain Among Children And Adolescents. *Health Aff* 2015;34(11):1940-8.
- (14) Bureau Fédéral du Plan. Consommation de viande : poids de carcasse. 2014. 3-31-0016. <http://www.indicators.be/fr/indicateur/consommation-de-viande-poids-de-carcasse?detail>
- (15) Statistics Belgium. La consommation de viande baisse en moyenne de 0,9 kg par an en Belgique. 3-18-2016. 3-31-2016. http://statbel.fgov.be/fr/statistiques/organisation/statbel/diffusion/statbel/a_la_une_archives/A_la_une_2016/la_consommation_de_viande_baisse.jsp
- (16) Mozaffarian D, Appel L, Van Horn L. Components of a Cardioprotective Diet. New insights. *Circulation* 123, 2870-2891. 2011. 3-31-2016.
- (17) Chowdhury R, Stevens S, Gorman D, Pan A, Warnakula S, Chowdhury S, et al. Association between fish consumption, long chain omega 3 fatty acids, and risk of cerebrovascular disease: systematic review and meta-analysis. 2012.
- (18) Irish Universities Nutrition Alliance. North/South Ireland Food Consumption Survey. Chapter 2 Food consumption. 2001.
- (19) Meier M, Berchtold A, Akrc C, Michaud PA, Suris JC. Who eats healthily? A population-based study among young Swiss residents. *Public health nutrition* 2010;13(12):2068-75.
- (20) Mejia D, Berchtold A, Bélanger RE, Kuntsche EN, Michaud PA, Suris JC. Frequency and effects of meeting health behaviour guidelines among adolescents. *The European Journal of Public Health* 2013;23(1):8-13.
- (21) Sanchez A, Norman GJ, Sallis JF, Calfas KJ, Cella J, Patrick K. Patterns and correlates of physical activity and nutrition behaviors in adolescents. *American journal of preventive medicine* 2007;32(2):124-30.
- (22) Darmon N, Drewnowski A. Contribution of food prices and diet cost to socioeconomic disparities in diet quality and health: a systematic review and analysis. *Nutrition Reviews* 2015;73(10):643-60.

- (23) Dijkstra SC, Neter JE, Brouwer IA, Huisman M, Visser M. Adherence to dietary guidelines for fruit, vegetables and fish among older Dutch adults; the role of education, income and job prestige. *The journal of nutrition, health & aging* 2014;18(2):115-21.
- (24) Konttinen H, Sarlio-Lähteenkorva S, Silventoinen K, Männistö S, Haukkala A. Socio-economic disparities in the consumption of vegetables, fruit and energy-dense foods: the role of motive priorities. *Public health nutrition* 2013;16(05):873-82.
- (25) Institut Scientifique de Santé Publique. Enquête de consommation alimentaire belge 2004. Chapitre V.7. La viande, le poisson, les oeufs et les substituts. Bruxelles: Institut Scientifique de Santé Publique; 2004.
- (26) Vandevijvere S, De Vriese S, Huybrechts I, Moreau M, Temme E, De Henauw S, et al. The gap between food-based dietary guidelines and usual food consumption in Belgium, 2004. *Public Health Nutr* 2009 Mar;12(3):423-31.
- (27) Drieskens S. Enquête de santé par interview, Belgique 2008. Bruxelles: Institut Scientifique de Santé Publique; 2008.
- (28) Statistics Belgium. Communiqué de presse. «Le revenu moyen des Belges s'élevait à 16.651 euros en 2012». 12-1-2014. SPF Economie, PME, Classes moyennes et Energie. Direction générale Statistique - Statistics Belgium. 3-31-2016. <http://statbel.fgov.be>
- (29) Test-Achats. Substituts de viande : une qualité nutritive loin d'être garantie. 2013. 3-31-2016. <http://www.test-achats.be/alimentation/aliments/en-direct/substituts-de-viande-une-qualite-nutritive-loin-d-etre-garantie>
- (30) An R. Effectiveness of subsidies in promoting healthy food purchases and consumption: a review of field experiments. *Public health nutrition* 2013;16(07):1215-28.
- (31) Niebylski ML, Redburn KA, Duhaney T, Campbell NR. Healthy food subsidies and unhealthy food taxation: A systematic review of the evidence. *Nutrition* 2015;31(6):787-95.