

GLUCIDES

AUTEUR
Cloë OST

Remerciements

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

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

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

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

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

À Koenraad Cuypers pour la coordination du projet.

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

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

TABLE DES MATIÈRES

Résumé	5
1. Introduction	6
1.1. Glucides	6
1.1. Monosaccharides et disaccharides	6
1.2. Polysaccharides	7
1.3. Fibres alimentaires	7
2. Instruments	9
2.1. Rappel de consommation alimentaire de 24 heures.....	9
2.2. Indicateurs	9
3. Résultats	10
3.1. Apports habituels en glucides	10
3.1.1. Monosaccharides et disaccharides	10
3.1.2. Polysaccharides	10
3.1.3. Fibres alimentaires.....	11
3.1.4. Glucides totaux	11
3.2. Sources de glucides	12
4. Discussion	15
4.1. Conclusion	18
5. Tableaux	19
6. Bibliographie.....	73

RÉSUMÉ

Les glucides sont un groupe de sucres pouvant être transformés en glucose, la principale source d'énergie de notre corps. Pour pouvoir assurer notre besoin énergétique tout au long de la journée, il est surtout important d'avoir un apport suffisant de polysaccharides (glucides complexes), qui libèrent leur énergie de manière lente et régulière. Les principales sources alimentaires de glucides complexes sont les produits céréaliers et les produits riches en amidon.

Le Conseil Supérieur de la Santé (CSS) recommande que 50 à 55 % de l'énergie ingérée soit apportée par des glucides. Le Belge (3-64 ans) tire en 2014 en moyenne seulement 44 % de son énergie des glucides ; par conséquent, 83 % de la population n'atteint pas la recommandation du CSS. Les enfants tirent une part plus élevée de leur énergie des glucides. La proportion de personnes atteignant la quantité recommandée par le CSS s'élève donc à 66 % chez les enfants contre seulement 5 % chez les adultes.

Par ailleurs, les glucides peuvent être subdivisés en monosaccharides et en disaccharides (sucres simples) d'une part, et en polysaccharides d'autre part. Environ 20 % de l'énergie est apportée par les monosaccharides et les disaccharides et 24 % par les polysaccharides. Les enfants tirent davantage d'énergie des monosaccharides et des disaccharides : la contribution de ces deux types de glucides aux apports énergétiques est de 27 % chez les plus jeunes enfants contre 19 % chez les adultes plus âgés. En revanche, les apports en polysaccharides sont similaires dans les différents groupes d'âge.

Au sein de la famille des glucides, les fibres alimentaires constituent une singularité, compte tenu de leur apport relativement faible en énergie. Or, l'apport d'une quantité suffisante de fibres alimentaires est essentiel au maintien d'une bonne fonction intestinale. C'est pour cette raison également que la présente étude se concentre sur l'apport absolu de fibres alimentaires et non sur le pourcentage d'énergie totale que celles-ci apportent.

Le CSS recommande pour les adultes un apport de 25 g de fibres alimentaires par jour. Le Belge (3-64 ans) a un apport en moyenne de 18 g de fibres alimentaires par jour ; par conséquent, seulement 16 % de la population répond donc aux recommandations en vigueur à ce sujet. La proportion de personnes avec un apport suffisant de fibres alimentaires croît à mesure que le niveau d'éducation augmente. Enfin, il apparaît également que les personnes résidant en Flandre sont plus nombreuses à avoir un apport suffisant que les personnes habitant en Wallonie.

1. INTRODUCTION

Le glucose (une forme de sucre) constitue la principale source d'énergie pour les muscles et le cerveau. Ce sont les apports en glucides qui peuvent nous fournir ce carburant. Les glucides font partie d'un groupe de sucres aux formes très diverses que notre corps est à même de transformer en glucose, sa principale source d'énergie. Toute la journée, notre corps a besoin d'énergie alors que nous ne mangeons que quelques fois par jour. Pour pouvoir assurer les besoins énergétiques de notre corps tout au long de la journée, il est important de consommer principalement des glucides complexes (polysaccharides), qui libèrent leur énergie de manière bien plus lente et régulière. Les principaux apports en glucides complexes dans notre alimentation sont les produits céréaliers et les produits riches en amidon (1).

Les principales sources de glucides dans l'alimentation sont les suivantes (1) :

- Glucides complexes (polysaccharides) :
 - Pain, céréales pour petit-déjeuner, pommes de terre, pâtes, riz et légumineuses.
- Glucides simples naturellement présents (monosaccharides et disaccharides) :
 - Fruits, miel et produits laitiers.
- Sucres simples ajoutés (monosaccharides et disaccharides) :
 - Boissons sucrées, biscuits, sucreries, glaces, etc.
- Fibres alimentaires :
 - Produits céréaliers complets, légumineuses.

1.1. GLUCIDES

Les glucides existent sous différentes formes (2) :

- Les glucides simples ou monosaccharides et disaccharides, également appelés communément les « sucres ».
- Les glucides complexes ou polysaccharides. L'amidon fait partie de ce groupe, mais il existe également d'autres polysaccharides.
- Les fibres alimentaires.

Les glucides assimilables, à savoir les monosaccharides, les disaccharides et les polysaccharides fournissent de l'énergie lorsqu'ils sont décomposés, à raison d'environ 4 kcal par g (2).

La recommandation du Conseil Supérieur de la Santé (CSS) prévoit qu'à partir de l'âge d'1 an, les glucides assimilables doivent assurer l'apport de 50 à 55 % de l'énergie nécessaire¹. L'apport en glucides doit provenir principalement d'aliments riches en fibres alimentaires et en micronutriments, comme les produits complets, les pommes de terre, les légumineuses, les fruits et les légumes (2).

1.1. MONOSACCHARIDES ET DISACCHARIDES

Les monosaccharides et les disaccharides sont les glucides que l'on appelle communément les « sucres ». Les monosaccharides sont des sucres constitués d'une seule molécule de sucre, dont les exemples connus sont le glucose, le galactose et le fructose. Les disaccharides sont constitués de deux molécules de sucre liées, les exemples les plus connus étant le sucrose et le lactose (1;2).

Les monosaccharides et les disaccharides sont les sucres dits « rapides » : ceux-ci libèrent rapidement leur énergie, une énergie qui fait donc défaut sur le plus long terme. Il est important de distinguer les sucres simples naturellement présents dans l'alimentation (par exemple, le lactose dans le lait et le fructose dans les fruits) des sucres ajoutés, que l'on ajoute aux aliments afin de les adoucir (1). Il est préférable

¹ Cette recommandation est présentée sous la forme d'un apport de référence de la population (ARP). Cet apport suffit à couvrir le besoin de la quasi-totalité de la population (97,5 %).

de consommer les monosaccharides et disaccharides naturellement présents dans l'alimentation. En revanche, les sucres ajoutés ne sont pas nécessaires dans un schéma d'alimentation sain (1). Le Conseil Supérieur de la Santé recommande dès lors que la contribution des sucres ajoutés n'excède pas 10 % des apports énergétiques (2).

Nous n'avons pas vérifié dans quelle mesure cette dernière recommandation était respectée par les Belges. En effet, il est très difficile de déterminer avec exactitude après le couplage des données de l'enquête sur la consommation d'aliments à la base de données sur la composition de ceux-ci, quels sont les sucres naturellement présents et quels sont les sucres ajoutés. Ceci s'explique notamment par le fait que la législation en matière d'étiquetage nutritionnel n'oblige pas les fabricants à mentionner le pourcentage de sucres ajoutés aux produits, ces informations n'étant dès lors pas non plus présentes dans la base de données intégrant la composition des aliments.

1.2. POLYSACCHARIDES

Les polysaccharides sont des glucides constitués de plus de neuf sucres liés entre eux. Le membre le plus connu de cette famille est l'amidon : citons par exemple l'amylose, l'amylopectine, etc. Les polysaccharides non amylacés comme la cellulose et la pectine en sont d'autres exemples (2).

Les polysaccharides sont les sucres dits « lents », qui libèrent leur énergie de manière lente et régulière, sur une longue période, et constituent dès lors une bonne source d'énergie (1).

La majeure partie de l'énergie tirée des glucides devrait provenir de ces polysaccharides. Le Conseil Supérieur de la Santé ne formule cependant pas d'avis spécifique sur la proportion exacte des apports en énergie qui devrait être issue des polysaccharides.

1.3. FIBRES ALIMENTAIRES

Les fibres alimentaires se caractérisent par leur résistance aux enzymes digestives sécrétées par le système gastro-intestinal. Les bactéries intestinales présentes dans le côlon peuvent toutefois encore décomposer une partie de ces fibres, celles-ci pouvant ensuite être absorbées partiellement par notre corps (2;3). Les fibres alimentaires ne fournissent, par conséquent, pas 4 kcal d'énergie par g mais seulement 2 kcal, en supposant que 70 % des fibres atteignent le colon (2).

Les fibres alimentaires peuvent être consommées en grande quantité, elles présentent en effet de nombreux avantages. Tout d'abord, elles procurent un long sentiment de satiété, pouvant aider ainsi à avoir un apport en calories plus faible. Par ailleurs, la consommation de fibres alimentaires est essentielle au maintien d'une bonne fonction intestinale (2).

Les recommandations² du Conseil Supérieur de la Santé concernant la consommation de fibres alimentaires sont présentées dans le Tableau 1 (2).

² Cette recommandation est présentée sous la forme d'un apport de référence de la population (ARP). Cet apport suffit à couvrir le besoin de la quasi-totalité de la population (97,5 %).

Tableau 1 | Recommandations du Conseil Supérieur de la Santé (révision 2016), concernant les apports en fibres alimentaires, Belgique

Groupes d'âge	Apports recommandés (g/jour)
1-3 ans	10
4-6 ans	14
7-10 ans	16
11-14 ans	19
15-17 ans	21
Adultes	25

Source : Conseil Supérieur de la Santé (2).

Chez les adultes, une quantité de 25 g par jour suffit pour assurer une bonne fonction intestinale. Une consommation de 30 g par jour permet par ailleurs de réduire le risque de développement de maladies cardiovasculaires et du diabète de type 2 (2).

2. INSTRUMENTS

2.1. RAPPEL 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.). Il leur a également été demandé de rapporter 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 GloboDiet³.

Après un solide contrôle de qualité, ces données ont ensuite été couplées à des tables de composition des aliments : chaque aliment consommé a donc été relié à sa teneur en énergie, en macronutriments (lipides, glucides, protéines) et en micronutriments (vitamines, calcium, fer, etc.).

2.2. INDICATEURS

Au sein du groupe des glucides, différents items ont été analysés :

- les monosaccharides et disaccharides ;
- les polysaccharides ;
- les fibres alimentaires ;
- l'ensemble des glucides (somme des monosaccharides, des disaccharides et des polysaccharides).

Les apports habituels de ces différents éléments ont été estimés au sein de la population sur base des données collectées lors des deux rappels de consommation alimentaire de 24 heures, au moyen du modèle de consommation quotidienne du logiciel SPADE⁴ (4;5).

Les apports habituels en glucides ont été calculés en g jour. Dans certains cas, le Conseil Supérieur de la Santé exprime des recommandations en pourcentage des apports énergétiques quotidiens (en%)⁵. Dans ce cadre, les apports en glucides ont également été estimés en en% afin de pouvoir effectuer une comparaison avec les recommandations formulées.

Dans un premier temps, ces apports ont été calculés pour tous les participants. Dans une deuxième phase, les personnes ayant fortement sous-évalué leurs apports énergétiques ont été exclues des analyses (cf. chapitre sur les apports énergétiques).

³ 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®.

⁴ Se référer à la Section « Introduction générale et méthodologie » de l'enquête pour davantage d'informations concernant le fonctionnement du logiciel SPADE®.

⁵ Pourcentage des apports énergétiques quotidiens provenant d'une source spécifique.

3. RÉSULTATS

3.1. APPORTS HABITUELS EN GLUCIDES

3.1.1. Monosaccharides et disaccharides

Il ressort des 2 rappels de consommation alimentaire de 24 heures que le Belge (3-64 ans) a un apport habituel en 2014 de 96 grammes de monosaccharides et de disaccharides par jour. Cette valeur passe à 109 grammes par jour lorsqu'on exclut les personnes sous-estimant leurs apports énergétiques (voir le chapitre sur l'énergie). Tous les résultats suivants sont basés sur la population après exclusion des personnes sous-estimant leurs apports énergétiques.

Les hommes ont un apport significativement plus élevé (123 g/jour) de monosaccharides et de disaccharides que les femmes (96 g/jour). Les personnes non diplômées de l'enseignement supérieur ont un apport, sur base journalière, significativement plus élevé de monosaccharides et de disaccharides que celles diplômées de l'enseignement supérieur de type long, avec respectivement 116 g/jour et 102 g/jour. L'apport en glucides ne varie pas par contre en fonction de l'IMC différent ou du lieu de résidence.

L'interprétation en quantités absolues doit être réalisée avec la prudence requise. En effet, la quantité de monosaccharides et de disaccharides consommée dépend du besoin énergétique. Par conséquent, les personnes présentant un besoin énergétique plus élevé peuvent également consommer plus de monosaccharides et de disaccharides. C'est pourquoi il est plus pertinent de se concentrer sur la contribution des monosaccharides et des disaccharides à l'apport énergétique total. Celle-ci devrait être plus comparable dans les différents groupes.

Si l'on se concentre sur la part d'énergie apportée par les monosaccharides et les disaccharides, la différence entre les hommes et les femmes disparaît : environ 20 % de leur énergie provient des monosaccharides et des disaccharides. Le pourcentage d'énergie issue de monosaccharides et de disaccharides diminue avec l'âge et passe de 27 en%/jour chez les 3-5 ans à 19 en%/jour chez les 40-64 ans. La proportion d'énergie consommée sous forme de monosaccharides et des disaccharides ne change pas par contre selon l'IMC, le niveau d'éducation ou le lieu de résidence.

Enfin, il apparaît que la proportion d'énergie apportée par des monosaccharides et des disaccharides chez les 15-64 ans est restée inchangée en 2014 par rapport à l'enquête de consommation alimentaire de 2004.

3.1.2. Polysaccharides

Il ressort des 2 rappels de consommation alimentaire de 24 heures que le Belge (3-64 ans) consomme habituellement en 2014 111 grammes de polysaccharides par jour. Cette valeur passe à 123 grammes par jour lorsque l'on exclut les personnes sous-estimant leurs apports énergétiques (voir le chapitre sur l'énergie). Tous les résultats suivants sont basés sur la population après exclusion des personnes sous-estimant leurs apports énergétiques.

Les hommes ont un apport significativement plus élevée de polysaccharides (140 g/jour) que les femmes (106 g/jour). Cet apport est aussi significativement plus élevé chez les personnes résidant en Flandre (126 g/jour) que chez celles domiciliées en Wallonie (118 g/jour). On ne relève pas par contre de différence notable à ce sujet en fonction de l'IMC ou du niveau d'éducation.

De nouveau, il est plus pertinent de se concentrer sur la contribution des polysaccharides à l'apport énergétique total, dans la mesure où chaque individu ne présente pas le même besoin en énergie.

La contribution des polysaccharides à l'apport énergétique total s'avère pratiquement constante pour tous les sous-groupes. En d'autres termes, des personnes présentant des différences en termes de sexe, d'âge, d'IMC, de niveau d'éducation et de lieu de résidence tirent tous 23 à 24 % de leur énergie totale des polysaccharides.

Enfin, il apparaît que la proportion d'énergie apportée par des polysaccharides chez les 15-64 ans est restée inchangée en 2014 par rapport à l'Enquête de Consommation Alimentaire de 2004.

3.1.3. Fibres alimentaires.

Il ressort des 2 rappels de consommation alimentaire de 24 heures que le Belge (3-64 ans) consomme habituellement en 2014 16 grammes de fibres par jour. Cette valeur passe à 18 grammes par jour lorsqu'on exclut les personnes sous-estimant leurs apports énergétiques (voir le chapitre sur l'énergie). Tous les résultats suivants sont basés sur la population après exclusion des personnes sous-estimant leurs apports énergétiques.

Les hommes et les femmes ont un apport à peu près égal en ce qui concerne les fibres alimentaires. Cet apport augmente par contre avec l'âge, passant en l'occurrence de 12 g/jour chez les 3-5 ans à 19 g/jour chez les 40-64 ans.

L'apport en fibres alimentaires sur base quotidienne ne varie pas en fonction de l'IMC.

L'apport en fibres alimentaires augmente avec le niveau d'éducation: les personnes diplômées de l'enseignement supérieur de type long consomment significativement plus de fibres alimentaires (18,6 g/jour) que celles qui n'ont pas un tel diplôme (16,7 g/jour).

L'apport en fibres alimentaires est significativement plus élevé chez les personnes résidant en Flandre (19,6 g/jour) que chez celles domiciliées en Wallonie (14,9 g/jour).

Enfin, si l'on compare les chiffres de 2014 avec l'enquête de consommation alimentaire de 2004, il apparaît que les 15-64 ans consomment à peu près autant de fibres alimentaires.

Contrairement aux monosaccharides, aux disaccharides et aux polysaccharides, il n'est pas pertinent de se pencher ici sur l'apport énergétique des fibres alimentaires. En effet, les ces dernières ne sont pas considérées véritablement comme une source d'énergie. Dans ce cas, l'apport absolu est plus important, dans la mesure où il est notamment essentiel de consommer suffisamment de fibres alimentaires pour assurer une bonne fonction intestinale.

Comparaison avec les recommandations nutritionnelles

Pour un adulte moyen, le Conseil Supérieur de la Santé recommande de consommer au moins 25 g de fibres alimentaires par jour⁶. Seulement 16 % de la population belge (3-64 ans) atteint en 2014 cette norme spécifique à l'âge.

L'apport en fibres alimentaires sur base journalière augmente avec l'âge, tout comme le besoin de fibres alimentaires. Ceci explique pourquoi la proportion de personnes atteignant la recommandation passe de 42 % chez les 3-5 ans à seulement 10 % chez les 18-39 ans. Les adultes plus âgés (40-64 ans) obtiennent un résultat un peu meilleur, avec 14 % de personnes atteignant la quantité recommandée.

On n'observe pas de différences à ce sujet en fonction de l'IMC.

La proportion de personnes qui respectent cette recommandation augmente par contre avec le niveau d'éducation : les personnes diplômées de l'enseignement supérieur de type long atteignent significativement plus souvent la recommandation (20 %) que celles sans diplôme de l'enseignement supérieur (10 %).

La proportion de personnes qui respectent la recommandation en ce qui concerne les fibres alimentaires est significativement plus élevée chez les personnes résidant en Flandre (23%) que chez celles domiciliées en Wallonie (4 %).

Enfin, il apparaît que cette proportion est restée inchangée (chez les 15-64 ans) entre 2004 et 2014.

3.1.4. Glucides totaux

Le « total de glucides » concerne la somme des monosaccharides, disaccharides et polysaccharides consommés.

⁶ Cette recommandation est présentée sous la forme d'un apport référence de la population (ARP). L'ARP recommandé suffit à couvrir le besoin de la quasi-totalité de la population (97,5 %).

Il ressort des 2 rappels de consommation alimentaire de 24 heures que le Belge (3-64 ans) a un apport habituel en 2014 de 208 grammes de glucides par jour. Cette valeur passe à 233 grammes par jour lorsqu'on exclut les personnes sous-estimant leurs apports énergétiques (voir le chapitre sur l'énergie). Tous les résultats suivants sont basés sur la population après exclusion des personnes sous-estimant leurs apports énergétiques.

Les hommes ont un apport significativement plus élevé de glucides (265 g/jour) que les femmes (202 g/jour).

On n'observe pas de différences à ce sujet en fonction de l'IMC.

L'apport quotidien en glucides totaux diminue à mesure que le niveau d'éducation augmente. Les personnes qui n'ont pas de diplôme de l'enseignement supérieur ont un apport significativement plus élevé de glucides (241 g/jour) que celles qui ont un diplôme de l'enseignement supérieur de type long (224 g/jour).

L'apport en glucides totaux est aussi significativement plus élevé chez les personnes résidant en Flandre (239 g/jour) que chez celles domiciliées en Wallonie (227 g/jour).

De nouveau, il convient d'interpréter les résultats susmentionnés avec la précaution qui s'impose. En effet, le besoin de glucides en valeurs absolues est déterminé par les besoins énergétiques individuels. C'est pourquoi les résultats ci-après, exprimés sous forme de pourcentage de l'apport énergétique par les glucides, sont plus pertinents.

La proportion d'énergie apportée par les glucides ne varie pas sensiblement en fonction du sexe, de l'IMC, du niveau d'éducation ou du lieu de résidence. Cette proportion se situe aux alentours de 44 en%/jour.

La proportion d'énergie fournie par les glucides diminue avec l'âge : tandis que les 3-5 ans constituent encore 51 % de leur énergie sous forme de glucides, cette fraction est ramenée à 41 % chez les 40-64 ans.

Enfin, il apparaît que, comparé à 2004, les 15-64 ans présentent en 2014 une même proportion d'apport énergétique par les glucides.

Comparaison avec les recommandations nutritionnelles

Le Conseil Supérieur de la Santé recommande que 50 à 55 % de l'énergie soit apportée par des glucides⁷. Dans la population belge générale (3-64 ans) en 2014, 17 % tire plus de la moitié de l'apport énergétique de la consommation de glucides, et 3 % tire plus que 55 % de l'apport énergétique de la consommation de glucides.

La proportion de personnes tirant plus des 50 % de l'énergie nécessaire à partir des glucides diminue avec l'âge : 66 % chez les 3-5 ans pour tomber à 5 % chez les 40-64 ans. Il en est de même en ce qui concerne la proportion de personnes tirant plus de 55 % de l'énergie nécessaire à partir des glucides supérieure : 20 % chez les 3-5 ans et seulement 0,5 % chez les 40-64 ans.

La quantité d'énergie absorbée par l'intermédiaire des glucides totaux ne varie que très peu en fonction de l'IMC, du niveau d'éducation ou du lieu de résidence. Dans ces groupes, la proportion de personnes tirant plus de 50 % de leur énergie des glucides totaux reste donc relativement similaire.

Enfin, il apparaît que la proportion de personnes (15-64 ans) tirant plus de la moitié de leur énergie des glucides est resté inchangée entre 2004 et 2014.

3.2. SOURCES DE GLUCIDES

Il est important dans une deuxième phase de vérifier quels sont les groupes d'aliments qui constituent la source principale de glucides chez les Belges en 2014 : voir le Tableau 2.

⁷ Cette recommandation est présentée sous la forme d'un apport de référence de la population. L'ARP recommandé suffit à couvrir le besoin de la quasi-totalité de la population (97,5 %).

Tableau 2 | Contribution des différents groupes d'aliments à l'apport quotidien en glucides totaux au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014

Groupes d'aliments	Contribution moyenne à l'apport total en glucides (%)	Intervalle de confiance à 95 %
Pommes de terre et autres tubercules	7,5	(6,9-8,1)
Légumes	3,1	(2,8-3,3)
Légumineuses	0,2	(0,1-0,3)
Fruits	8,3	(7,7-8,9)
Produits laitiers et substituts	7,5	(7,1-8,0)
Céréales et produits céréaliers	37,3	(36,2-38,3)
Viande, produits dérivés et végétariens	0,9	(0,8-1,0)
Poisson, coquillages et crustacés	0,3	(0,2-0,4)
Œufs et produits dérivés	0,0	(0,0-0,0)
Matières grasses et huile	0,1	(0,0-0,1)
Sucre et confiseries	9,9	(9,2-10,6)
Pâtisseries et biscuits sucrés	9,6	(8,9-10,2)
Boissons non alcoolisées	10,1	(9,4-10,8)
Boissons alcoolisées	2,3	(1,9-2,7)
Condiments, sauces, épices	1,2	(1,1-1,3)
Bouillon	0,0	(0,0-0,0)
Divers*	0,3	(0,2-0,4)
Snacks**	1,5	(1,3-1,7)

Source: Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014.

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

* Certains produits végétariens, substituts de repas, produits diététiques.

** Chips, biscuits salés, apéritifs.

Les céréales et les produits céréaliers constituent la source principale en ce qui concerne les apports en glucides, à savoir 37,3 %. Les groupes « sucre et confiseries », « gâteaux et biscuits » et « boissons non alcoolisées » constituent également des sources importantes de glucides à raison de 10 % chacun. Enfin, il apparaît que les groupes « fruits », « pommes de terre et tubercules » et « produits laitiers » représentent chacun un apport glucidique d'environ 8 %. L'apport des autres aliments est pratiquement négligeable.

Les tableaux en annexe présentent de manière plus détaillée pour chaque groupe d'aliments, le pourcentage d'apport en glucides, ventilé selon le sexe, l'âge, l'IMC, le niveau d'éducation et le lieu de résidence. Lorsque les données étaient disponibles, ce tableau présente également une comparaison entre les enquêtes de consommation alimentaire de 2004 et 2014.

Voici les principales constatations :

- Les apports en glucides chez les enfants proviennent plus souvent des fruits, des produits laitiers, des biscuits sucrés et des gâteaux. Du côté des adultes, les apports sont surtout issus des pommes de terre, des céréales et des produits céréaliers.
- Chez les personnes avec un niveau d'éducation plus bas, l'apport en glucides provient davantage des pommes de terre et des boissons non alcoolisées, tandis que chez les personnes avec un niveau d'éducation plus élevé, il provient davantage des fruits, des légumes, des céréales et des produits céréaliers.
- En 2014, on observe par rapport à 2004 un apport en de glucides qui est issu davantage des fruits et des légumes et moins des boissons non alcoolisées.

4. DISCUSSION

Les glucides devraient constituer notre source principale d'énergie (1), le Conseil Supérieur de la Santé recommande d'ailleurs que 50-55 % de l'apport énergétique soit fourni par les glucides (2). Ces derniers assurent nos besoins en glucose, une source d'énergie importante pour les muscles et le cerveau. Au cours de la digestion, les différents types de glucides sont convertis en glucose. Les besoins en énergie de notre corps sont constants tout au long de la journée, mais nous ne mangeons que quelques fois par jour. Pour pouvoir assurer ces besoins énergétiques tout au long de la journée, il est important de consommer principalement des glucides complexes (polysaccharides), qui libèrent leur énergie de manière plus lente et régulière. Les principaux apports en glucides complexes dans notre alimentation sont les produits céréaliers et amylicés (1).

Les glucides constituent une source d'énergie importante dans la plupart des pays, leur apport correspondant globalement à 40-70 % de l'apport en énergie. Ils ne nous ont pas encore révélé tous leurs secrets en termes de santé et de maladies. Des études suggèrent en effet que l'influence des glucides sur les maladies chroniques pourrait dépendre des proportions relatives et des quantités consommées absolues pour les différents types de glucides, à savoir les monosaccharides et les disaccharides, les polysaccharides et les fibres alimentaires (6). Les régimes riches en fibres alimentaires présentent un effet de protection contre le développement de diabète de type II (diabète sucré), de maladies cardio-vasculaires, du cancer du côlon et de l'obésité (6). A contrario, les régimes riches en monosaccharides et en disaccharides seraient nocifs pour la santé, avec un risque accru de développer des caries, de l'obésité et certains types de cancers. Une consommation trop élevée de monosaccharides et de disaccharides entraînerait également une augmentation des niveaux de triglycérides et d'insuline (6).

Le chapitre consacré à l'énergie examine entre autres la sous-estimation des apports énergétiques. Ce phénomène est observé chez les adultes occidentaux dans le cadre d'auto-déclarations en matière de consommation alimentaire. Or, si l'apport en énergie est sous-estimé, il est vraisemblable que la consommation de glucides le sera aussi. À cet égard, signalons déjà que l'ampleur de la sous-estimation n'est pas nécessairement la même pour les différents macronutriments. Ainsi, il apparaît que les graisses font souvent l'objet d'une sous-estimation plus forte que les glucides et les lipides (7). C'est pourquoi les personnes ayant fortement sous-estimé leur consommation énergétique ont été identifiées dans cette étude. Les résultats examinés ci-après ont donc été obtenus après exclusion de ces personnes au cours de l'analyse.

Toutefois, l'interprétation des résultats appelle toujours une certaine vigilance, dans la mesure où certains groupes sont bien plus sensibles à la sous-estimation des apports énergétiques que d'autres, par exemple les personnes souffrant d'obésité. En définitive, il conviendrait d'utiliser, dans le cadre des analyses, des modèles pouvant prendre en compte ce type de biais systématique (7).

Glucides totaux

Une étude fondée sur les données de 27 centres EPIC différents, récoltées auprès des 35-74 ans, a révélé que les hommes constituaient 35-50 % de leur énergie sous forme de glucides contre 38-50 % chez les femmes (6). Par ailleurs, on a constaté au sein de la population belge (3-64 ans) que les hommes et les femmes constituaient en moyenne 44 % de leur énergie sous forme de glucides. Ces résultats rejoignent ainsi ceux observés dans les autres régions européennes, bien qu'il faille user de prudence compte tenu des différents groupes d'âge utilisés dans le cadre de l'étude EPIC et dans la présente enquête. En effet, on a constaté dans la présente étude que les plus jeunes tiraient une fraction plus élevée de leur énergie de la consommation de glucides. Si l'on se penche uniquement sur les 40-64 ans, on observe que les hommes et les femmes tirent respectivement 41 % et 42 % de leur énergie des glucides, des résultats qui correspondent de nouveau aux taux observés en Europe. Par ailleurs, l'étude EPIC a également constaté qu'une immense majorité d'Européens n'atteignaient pas la recommandation de la FAIO et de l'OMS (8), à savoir de disposer de 50-75 % de l'apport énergétique à partir des glucides (6).

Les études EPIC et autres études internationales n'ont pas établi de lien direct entre les apports glucidiques en général et la santé. Ceci ne signifie cependant pas que certains composants du groupe des glucides, comme les fibres alimentaires, ne peuvent pas avoir d'effet sur la santé (6;9).

Seuls 17 % des Belges (3-64 ans) respectent la recommandation du Conseil Supérieur de la Santé de constituer au moins 50 % de son énergie sous la forme de glucides, il y a donc encore une large marge d'amélioration. Il est recommandé surtout important de favoriser la consommation de fruits, de légumes et de céréales complètes riches en fibres. Dans le même temps, la consommation de sucres ajoutés doit être fortement déconseillée (6), ces derniers ne constituant pas des éléments essentiels d'une alimentation équilibrée.

En marge de la contribution des glucides aux apports énergétiques totaux, l'étude s'est également penchée sur les aliments responsables de l'apport en glucides. La source principale de glucides concerne les céréales et les produits céréaliers, qui fournissent environ 37 % de tous les glucides. Ces chiffres rejoignent les observations effectuées dans 27 régions européennes. Pour les régions allemande et néerlandaise, on observe ainsi une variation de 33 à 37 % (6).

Par ailleurs, les boissons non alcoolisées, les gâteaux, le sucre et les confiseries constituent tous un apport glucidique d'environ 10 %, ce qui va de nouveau dans le sens des résultats de l'étude européenne (6). Ces derniers groupes sont tous des sources importantes de « sucres ajoutés », alors qu'il est justement important de limiter au maximum la consommation de ces derniers (2).

Les fruits et légumes constituent pour leur part un apport glucidique respectif de 8 % et 3 %. Dans les régions allemande et néerlandaise de l'étude européenne, ces chiffres varient pour les fruits entre 8 % et 13 %, et s'établissent pour les légumes à environ 2 % (6). Ici aussi, les résultats s'inscrivent donc dans la même tendance.

Monosaccharides et disaccharides

Les monosaccharides et les disaccharides sont appelés communément les « sucres ». Les mono- et les disaccharides sont les sucres dits « rapides », qui libèrent rapidement leur énergie, ne pouvant dès lors fournir de l'énergie que pendant une période limitée (1). Les mono- et les disaccharides ne constituent donc pas les meilleures sources d'énergie, c'est pourquoi il est préférable de se limiter à la consommation des sucres naturellement présents dans notre alimentation, comme dans les fruits et les produits laitiers. Il est préférable d'éviter au maximum les sucres ajoutés, additionnés aux aliments afin de les adoucir. Le Conseil Supérieur de la Santé recommande que la fraction de sucres ajoutés n'excède pas 10 % de l'énergie consommée (2). Le respect de cette dernière recommandation n'a toutefois pas pu être vérifié compte tenu de la difficulté de vérifier via les tableaux de composition alimentaire si ces mono- et disaccharides étaient naturellement présents ou étaient ajoutés.

On a observé dans la population que les enfants tiraient une plus large part de leurs besoins énergétiques des glucides, à savoir 51 % chez les 3-5 ans et 49 % chez les 6-9 ans contre 45 % chez les 18-39 ans et 41 % chez les 40-64 ans. Hélas, on a également constaté que cette différence était due presque entièrement à des apports plus élevés en monosaccharides et en disaccharides chez les enfants. Ainsi, sur toute l'énergie consommée, la fraction de monosaccharides et de disaccharides s'établit à 27 % chez les 3-5 ans et à 26 % chez les 6-9 ans pour retomber à 20 % chez les 18-39 ans et à 19 % chez les 40-64 ans. Or, il est plus vraisemblable que cette différence ne s'explique pas uniquement par une consommation accrue de monosaccharides et de disaccharides naturels. Ceci laisse supposer que les enfants tirent une part plus importante de leur énergie de sucres ajoutés que les adultes. Ce même constat a été établi aux Pays-Bas : la différence d'énergie glucidique observée entre les enfants et les adultes s'y expliquait principalement par une contribution plus élevée de monosaccharides et de disaccharides aux apports énergétiques chez les enfants (10).

Les régimes riches en mono- et disaccharides, principalement sous la forme de sucres ajoutés, semblent présenter un impact négatif sur la santé. D'une part, ils entraînent des niveaux plus élevés de triglycérides et d'insuline dans le sang. D'autre part, ils augmentent le risque de développer des caries et de l'obésité (6). Par ailleurs, un certain nombre d'études ont également établi qu'une consommation accrue de mono- et disaccharides entraînait également des apports énergétiques plus élevés. La balance énergétique peut dès lors rester positive (l'énergie consommée dépasse l'énergie dépensée), posant de nouveau un risque accru d'obésité (6;9).

Polysaccharides

Les polysaccharides sont des glucides constitués de plus de 9 sucres liés entre eux. Le membre le plus connu de cette famille est l'amidon, mais il existe également des polysaccharides non amylacés (2). Les polysaccharides sont les sucres dits « lents », qui libèrent leur énergie de manière régulière sur une longue période, constituant dès lors une bonne source d'énergie (1). C'est pourquoi une part substantielle des glucides consommés devrait être constituée de polysaccharides. Le Conseil supérieur de la Santé ne formule pas toutefois de recommandations spécifiques concernant la proportion d'énergie devant être apportée par la consommation de polysaccharides.

Les résultats ont fait apparaître que les enfants présentaient plus souvent un apport glucidique suffisant que les adultes. Ainsi, la proportion de personnes tirant au moins 50 % de leur énergie des glucides passe ainsi de 56 % chez les plus jeunes enfants à 5 % chez les adultes plus âgés. Malgré cela, le pourcentage d'énergie issue des polysaccharides reste stable avec l'âge, entre 22 à 24 %. En d'autres termes, les enfants ne consomment pas plus de sucres lents que les adultes. Ce constat rejoint celui établi aux Pays-Bas, où les polysaccharides représentent environ 24 % de l'énergie absorbée, un pourcentage également très similaire aux constats de notre étude (10).

Fibres alimentaires

Contrairement aux glucides examinés ci-avant, les fibres alimentaires ne constituent pas des sources d'énergie importantes. En effet, nos enzymes digestives ne sont pas en mesure de les décomposer. Les fibres alimentaires parviennent donc dans le côlon non digérées. Les bactéries intestinales qui s'y trouvent sont toutefois à même de digérer une partie des fibres alimentaires, celles-ci pouvant ensuite être absorbées partiellement (3). Par conséquent, les fibres alimentaires ne fournissent pas 4 kcal/g, comme les autres glucides, mais seulement 2 kcal/g. Elles ne constituent dès lors pas une source d'énergie importante, mais offrent de multiples avantages pour la santé lorsqu'elles sont consommées en quantité suffisante. Le Conseil supérieur de la Santé recommande donc que les adultes consomment 25 grammes de fibres alimentaires par jour (2).

Or, le Belge (3-64 ans) a un apport moyen de 18 grammes de fibres alimentaires par jour. Par conséquent, seulement 16 % de la population en ingère suffisamment. L'apport en fibres alimentaires augmente avec l'âge, passant de 12 g chez les enfants à 19 g chez les adultes. Mais le besoin en fibres alimentaires croît lui aussi avec l'âge et donc, la proportion de personnes atteignant la quantité recommandée diminue de 42 % chez les enfants à 10 % chez les adultes.

Dans l'enquête de consommation alimentaire néerlandaise, la consommation de fibres oscille entre 15 et 23 g/jour chez les personnes âgées de 7 à 69 ans. Il semble donc que les Belges consomment un peu moins de fibres alimentaires que les Néerlandais (11). L'étude comparant 27 régions européennes entre elles a fait état d'une répartition de la consommation moyenne de fibres alimentaires comprise entre 14 et 33 g/jour chez les 35-64 ans (6). Les résultats de la présente étude affichent une consommation moyenne de fibres comprise entre 17 et 20 g/jour chez les 18-64 ans, ce qui implique que l'apport de fibres en Belgique est plutôt inférieur à celui d'autres régions européennes.

La proportion de personnes atteignant les recommandations en ce qui concerne l'apport en fibres augmente avec le niveau d'éducation : 10 % parmi les personnes sans diplôme de l'enseignement supérieur contre 20 % chez les personnes diplômées de l'enseignement supérieur de type long. Dans la littérature également, on a observé que des personnes présentant un statut socio-économique plus faible avaient plutôt tendance à consommer de la nourriture de qualité nutritionnelle moindre et que ce type d'alimentation contenait entre autres moins de fibres alimentaires (12-14).

L'apport d'une quantité suffisante de fibres présente de très nombreux avantages pour la santé. Tout d'abord, les fibres alimentaires contribueraient à maintenir le poids stable, aidant de cette manière à prévenir l'obésité. Les fibres alimentaires entraînent aussi plus rapidement une sensation de satiété et font en sorte que cette sensation dure également plus longtemps. De ce fait, la personne mange moins lors d'un repas riche en fibres, mais aussi lors du repas suivant et, par ailleurs, les fibres alimentaires proprement dites contiennent peu d'énergie (15;16). De plus, les fibres alimentaires peuvent également être utiles pour limiter le risque de diabète. Les fibres retardent l'absorption des sucres dans le corps, améliorant le métabolisme glucidique (15;16). Enfin, les fibres alimentaires améliorent la fonction intestinale. Les fibres

alimentaires sont importantes enfin pour accroître la masse de selles, raccourcissant le délai de transit intestinal et réduisant par là même le risque de constipation (9;17).

4.1. CONCLUSION

Seuls 17 % des Belges (3-64 ans) atteignant la recommandation selon laquelle 50 % minimum des apports énergétiques doivent provenir des glucides, il convient d'inciter la population à réserver à l'apport glucidique une plus grande part dans l'énergie consommée. Dans le même temps, il doit être clair que tous les glucides sans distinction ne peuvent pas être consommés de manière illimitée et qu'il est préférable de limiter au maximum l'apport de sucres ajoutés sous la forme de gâteaux et de biscuits sucrés, de sucre et de confiseries et de boissons non alcoolisées. Pour que les Belges soient plus conformes aux recommandations, il convient surtout de promouvoir la consommation de pommes de terre, mais aussi de fruits, de légumes et de céréales complètes riches en fibres.

Enfin, il est important de mettre en parallèle l'énergie apportée par les glucides et les besoins énergétiques. Lorsque les Belges sont invités à consommer davantage d'énergie sous la forme de glucides, cela signifie donc également qu'ils doivent limiter par ailleurs leurs apports énergétiques sous la forme de graisses et de protéines. En effet, la quantité d'énergie consommée doit être conforme aux besoins énergétiques. Une consommation d'énergie trop élevée entraînerait une balance énergétique positive, contribuant à la prise de poids.

5. TABLEAUX

Tableau 1 	Recommandations du Conseil Supérieur de la Santé (révision 2016), concernant les apports en fibres alimentaires, Belgique	8
Tableau 2 	Contribution des différents groupes d'aliments à l'apport quotidien en glucides totaux au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014	13
Tableau 3 	Apports habituels en mono- et disaccharides (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par sexe et par âge, Belgique, 2014	22
Tableau 4 	Apports habituels en mono- et disaccharides (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	23
Tableau 5 	Apports habituels en mono- et disaccharides (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans (sans les personnes sous-évaluant leurs apports énergétiques), par sexe et par âge, Belgique, 2014	24
Tableau 6 	Apports habituels en mono- et disaccharides (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans (sans les personnes sous-évaluant leurs apports énergétiques), Belgique. .	25
Tableau 7 	Apports habituels en mono- et disaccharides (en en% par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par sexe et par âge, Belgique, 2014	26
Tableau 8 	Apports habituels en mono- et disaccharides (en en% par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	27
Tableau 9 	Apports habituels en mono- et disaccharides (en en% par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans (sans les personnes sous-évaluant leurs apports énergétiques), par sexe et par âge, Belgique, 2014	28
Tableau 10 	Apports habituels en mono- et disaccharides (en en% par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans (sans les personnes sous-évaluant leurs apports énergétiques), Belgique	29
Tableau 11 	Apports habituels en polysaccharides (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par sexe et par âge, Belgique, 2014	30
Tableau 12 	Apports habituels en polysaccharides (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	31
Tableau 13 	Apports habituels en polysaccharides (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans (sans les personnes sous-évaluant leurs apports énergétiques), par sexe et par âge, Belgique, 2014	32
Tableau 14 	Apports habituels en polysaccharides (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans (sans les personnes sous-évaluant leurs apports énergétiques), Belgique	33
Tableau 15 	Apports habituels en polysaccharides (en en% par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par sexe et par âge, Belgique, 2014	34
Tableau 16 	Apports habituels en polysaccharides (en en% par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	35
Tableau 17 	Apports habituels en polysaccharides (en en% par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans (sans les personnes sous-évaluant leurs apports énergétiques), par sexe et par âge, Belgique, 2014	36

Tableau 18	Apports habituels en polysaccharides (en en% par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans (sans les personnes sous-évaluant leurs apports énergétiques), Belgique.	37
Tableau 19	Apports habituels en fibres alimentaires (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par sexe et par âge, Belgique, 2014	38
Tableau 20	Apports habituels en fibres alimentaires (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	39
Tableau 21	Apports habituels en fibres alimentaires (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans (sans les personnes sous-évaluant leurs apports énergétiques), par sexe et par âge, Belgique, 2014	40
Tableau 22	Apports habituels en fibres alimentaires (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans (sans les personnes sous-évaluant leurs apports énergétiques), Belgique.	41
Tableau 23	Apports habituels en fibres alimentaires (en en% par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par sexe et par âge, Belgique, 2014	42
Tableau 24	Apports habituels en fibres alimentaires (en en% par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	43
Tableau 25	Apports habituels en fibres alimentaires (en en% par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans (sans les personnes sous-évaluant leurs apports énergétiques), par sexe et par âge, Belgique, 2014.	44
Tableau 26	Apports habituels en fibres alimentaires (en en% par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans (sans les personnes sous-évaluant leurs apports énergétiques), Belgique.	45
Tableau 27	Apports habituels en glucides (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par sexe et par âge, Belgique, 2014.	46
Tableau 28	Apports habituels en glucides (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique.	47
Tableau 29	Apports habituels en glucides (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans (sans les personnes sous-évaluant leurs apports énergétiques), par sexe et par âge, Belgique, 2014	48
Tableau 30	Apports habituels en glucides (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans (sans les personnes sous-évaluant leurs apports énergétiques), Belgique.	49
Tableau 31	Apports habituels en glucides (en en% par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par sexe et par âge, Belgique, 2014	50
Tableau 32	Apports habituels en glucides (en en% par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	51
Tableau 33	Apports habituels en glucides (en en% par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans (sans les personnes sous-évaluant leurs apports énergétiques), par sexe et par âge, Belgique, 2014	52
Tableau 34	Apports habituels en glucides (en en% par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans (sans les personnes sous-évaluant leurs apports énergétiques), par sexe et par âge, Belgique, 2014	53
Tableau 35	Contribution moyenne des pommes de terres et autres tubercules à l'apport en glucides totaux (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	54

Tableau 36	Contribution moyenne des légumes à l'apport en glucides totaux (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	55
Tableau 37	Contribution moyenne des légumineuses à l'apport en glucides totaux (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	56
Tableau 38	Contribution moyenne des fruits à l'apport en glucides totaux (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	57
Tableau 39	Contribution moyenne des produits laitiers et substituts à l'apport en glucides totaux (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	58
Tableau 40	Contribution moyenne des céréales et produits céréaliers à l'apport en glucides totaux (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	59
Tableau 41	Contribution moyenne de la viande, des préparations à base de viande et des produits de substitution à l'apport en glucides totaux (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	60
Tableau 42	Contribution moyenne du poisson, des préparations à base de poisson, des coquillages et des crustacés à l'apport en glucides totaux (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	61
Tableau 43	Contribution moyenne des œufs et produits dérivés à l'apport en glucides totaux (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	62
Tableau 44	Contribution moyenne des matières grasses et des huiles à l'apport en glucides totaux (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	63
Tableau 45	Contribution moyenne du sucre et des confiseries à l'apport en glucides totaux (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	64
Tableau 46	Contribution moyenne des pâtisseries et biscuits sucrés à l'apport en glucides totaux (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	65
Tableau 47	Contribution moyenne des boissons non alcoolisées à l'apport en glucides totaux (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	66
Tableau 48	Contribution moyenne des boissons alcoolisées à l'apport en glucides totaux (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	67
Tableau 49	Contribution moyenne des condiments, sauces et épices à l'apport en glucides totaux (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014	68
Tableau 50	Contribution moyenne du bouillon à l'apport en glucides totaux (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014	69
Tableau 51	Contribution moyenne des produits divers (certains produits végétariens, substituts de repas, produits diététiques) à l'apport en glucides totaux (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014	70
Tableau 52	Contribution moyenne des chips, biscuits salés et apéritifs à l'apport en glucides totaux (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014	71
Tableau 53	Contribution moyenne des glucides à l'apport en énergie totaux (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	72

Tableau 3 | Apports habituels en mono- et disaccharides (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par sexe et par âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95 %	P5	P50	P95	P97,5	n = N
Hommes	3-5	102	(98-114)	44	96	179	199	230
	6-9	113	(110-117)	51	107	196	217	279
	10-13	118	(112-122)	54	112	202	224	210
	14-17	119	(112-123)	54	113	203	225	240
	18-39	113	(107-119)	51	107	195	216	305
	40-64	99	(94-105)	42	93	175	194	284
Femmes	3-5	98	(89-101)	54	96	152	164	224
	6-9	97	(94-100)	53	94	150	162	259
	10-13	95	(93-99)	51	92	147	159	239
	14-17	93	(91-97)	50	90	145	157	239
	18-39	87	(84-90)	45	84	137	149	315
	40-64	77	(73-80)	39	75	125	136	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 un apport en glucides au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 4 | Apports habituels en mono- et disaccharides (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	n = N
SEXE	Hommes	107	(104-111)	47	101	189	209	1548
	Femmes	85	(82-87)	43	82	136	148	1598
AGE	3-5	98	(95-107)	46	94	166	183	454
	6-9	105	(103-108)	50	100	176	194	538
	10-13	107	(103-110)	51	102	179	197	449
	14-17	107	(102-109)	51	102	178	196	479
	18-39	100	(96-103)	47	95	169	186	620
	40-64	87	(84-91)	39	83	150	167	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	100	(97-103)	50	96	166	182	1970
	Surpoids	91	(88-97)	38	86	161	180	619
	Obésité	87	(84-96)	33	81	160	179	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	99	(95-102)	41	93	174	193	1290
	Supérieur de type court	96	(93-100)	46	91	163	180	885
	Supérieur de type long	93	(89-96)	46	89	152	166	916
REGION*	Flandre	100	(97-103)	47	95	170	188	1766
	Wallonie	92	(88-95)	40	87	161	178	1126
TOTAL		96	(93-98)	43	91	164	182	3146
ANNEE**	2004	98	(96-103)	38	90	185	210	1867
	2014	96	(96-102)	40	89	172	193	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 un apport en glucides 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 inclut uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 5 | Apports habituels en mono- et disaccharides (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans (sans les personnes sous-évaluant leurs apports énergétiques), par sexe et par âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95 %	P5	P50	P95	P97,5	n = N
Hommes	3-5	100	(96-106)	51	95	166	183	222
	6-9	120	(115-124)	64	115	195	214	257
	10-13	131	(124-134)	71	125	209	230	151
	14-17	135	(128-139)	73	129	215	236	142
	18-39	131	(125-138)	71	126	210	231	236
	40-64	115	(108-121)	60	110	187	206	196
Femmes	3-5	92	(88-106)	54	89	140	151	212
	6-9	105	(101-107)	64	102	155	168	238
	10-13	107	(102-110)	65	105	159	171	162
	14-17	106	(101-109)	65	104	157	170	130
	18-39	99	(94-103)	59	96	148	160	201
	40-64	89	(84-92)	52	86	134	145	198

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 un apport en glucides au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 6 | Apports habituels en mono- et disaccharides (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans (sans les personnes sous-évaluant leurs apports énergétiques), Belgique

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	n = N
SEXE	Hommes	123	(118-127)	64	117	200	221	1204
	Femmes	96	(93-98)	56	93	145	157	1141
AGE	3-5	97	(94-100)	51	92	157	173	434
	6-9	114	(110-115)	62	109	181	198	495
	10-13	120	(116-122)	66	115	190	208	313
	14-17	121	(117-124)	67	116	191	209	272
	18-39	115	(111-119)	63	110	183	200	437
	40-64	102	(97-105)	55	97	163	180	394
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	110	(106-113)	62	106	174	190	1623
	Surpoids	108	(105-115)	55	103	177	194	402
	Obésité	107	(98-118)	48	100	188	210	146
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	116	(112-121)	60	111	191	210	908
	Supérieur de type court	110	(105-115)	61	105	173	190	679
	Supérieur de type long	102	(98-106)	57	98	160	174	724
REGION*	Flandre	112	(109-115)	60	107	181	199	1364
	Wallonie	108	(103-111)	58	104	174	191	808
TOTAL		109	(106-112)	58	105	176	194	2345
ANNEE**	2004	113	(111-119)	51	106	201	225	1338
	2014	112	(111-119)	56	106	188	208	1039

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 un apport en glucides 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 inclut uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 7 | Apports habituels en mono- et disaccharides (en en% par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par sexe et par âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95 %	P5	P50	P95	P97,5	n = N
Hommes	3-5	28	(27-30)	18	28	39	41	230
	6-9	26	(25-26)	16	25	36	39	279
	10-13	23	(22-24)	14	23	33	35	210
	14-17	21	(21-22)	12	21	31	34	240
	18-39	19	(19-20)	11	19	29	31	305
	40-64	18	(17-19)	10	18	28	30	284
Femmes	3-5	27	(25-29)	18	27	36	38	224
	6-9	25	(24-26)	17	25	34	36	259
	10-13	24	(23-24)	16	24	33	35	239
	14-17	23	(22-24)	15	23	32	33	239
	18-39	20	(20-21)	13	20	29	31	315
	40-64	19	(19-20)	12	19	28	29	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 un apport en glucides au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 8 | Apports habituels en mono- et disaccharides (en en% par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	n = N
SEXE	Hommes	20	(19-20)	11	19	31	33	1548
	Femmes	21	(20-21)	13	21	30	32	1598
AGE	3-5	28	(27-29)	18	28	38	40	454
	6-9	25	(25-26)	16	25	35	37	538
	10-13	23	(23-24)	15	23	33	35	449
	14-17	22	(22-23)	14	22	32	34	479
	18-39	20	(20-21)	12	20	29	31	620
	40-64	19	(18-19)	11	18	28	30	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	21	(20-21)	13	20	30	32	1970
	Surpoids	20	(19-20)	11	19	30	33	619
	Obésité	20	(19-21)	9	19	33	36	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	21	(20-22)	11	21	32	35	1290
	Supérieur de type court	21	(20-21)	12	20	30	33	885
	Supérieur de type long	20	(19-20)	12	19	29	31	916
REGION*	Flandre	21	(20-21)	12	20	30	33	1766
	Wallonie	21	(20-21)	11	20	32	34	1126
TOTAL		20	(20-21)	12	20	31	33	3146
ANNEE**	2004	19	(19-20)	10	19	31	33	1867
	2014	20	(19-20)	11	19	30	32	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 un apport en glucides 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 inclut uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 9 | Apports habituels en mono- et disaccharides (en en% par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans (sans les personnes sous-évaluant leurs apports énergétiques), par sexe et par âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95 %	P5	P50	P95	P97,5	n = N
Hommes	3-5	28	(27-30)	19	28	38	40	222
	6-9	25	(25-26)	17	25	35	37	257
	10-13	24	(23-24)	15	24	33	35	151
	14-17	23	(22-23)	14	22	32	34	142
	18-39	20	(19-21)	12	20	29	31	236
	40-64	18	(17-19)	10	18	27	29	196
Femmes	3-5	26	(25-28)	18	26	35	37	212
	6-9	25	(25-26)	18	25	34	36	238
	10-13	24	(23-25)	16	24	33	34	162
	14-17	23	(22-24)	16	23	31	33	130
	18-39	20	(20-21)	13	20	29	30	201
	40-64	19	(18-20)	12	19	27	29	198

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 un apport en glucides au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 10 | Apports habituels en mono- et disaccharides (en en% par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans (sans les personnes sous-évaluant leurs apports énergétiques), Belgique

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	n = N
SEXE	Hommes	20	(20-21)	11	20	31	33	1204
	Femmes	21	(20-21)	13	21	30	32	1141
AGE	3-5	27	(27-28)	19	27	37	39	434
	6-9	26	(25-26)	17	25	35	36	495
	10-13	24	(23-24)	16	24	33	35	313
	14-17	23	(22-23)	15	23	31	33	272
	18-39	20	(20-21)	12	20	29	31	437
	40-64	19	(18-19)	11	19	27	29	394
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	21	(20-21)	13	21	30	32	1623
	Surpoids	20	(20-21)	12	20	30	33	402
	Obésité	20	(19-21)	10	19	32	34	146
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	22	(21-22)	12	21	32	34	908
	Supérieur de type court	21	(20-21)	12	20	30	33	679
	Supérieur de type long	20	(19-20)	12	19	28	30	724
REGION*	Flandre	21	(20-21)	12	20	30	33	1364
	Wallonie	21	(20-22)	12	21	31	33	808
TOTAL		21	(20-21)	12	20	30	32	2345
ANNEE**	2004	19	(19-20)	10	19	31	34	1338
	2014	20	(20-21)	12	19	29	31	1039

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 un apport en glucides 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 inclut uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 11 | Apports habituels en polysaccharides (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par sexe et par âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95 %	P5	P50	P95	P97,5	n = N
Hommes	3-5	83	(80-88)	45	80	130	141	230
	6-9	108	(105-113)	63	105	163	176	279
	10-13	125	(121-130)	76	122	184	198	210
	14-17	135	(131-140)	83	132	197	211	240
	18-39	141	(137-147)	88	138	205	220	305
	40-64	123	(119-130)	73	120	183	198	284
Femmes	3-5	77	(75-81)	44	76	116	124	224
	6-9	95	(91-97)	60	93	134	143	259
	10-13	102	(98-104)	65	100	142	151	239
	14-17	104	(101-107)	68	103	145	154	239
	18-39	103	(100-106)	66	101	144	153	315
	40-64	90	(87-93)	55	89	130	139	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 un apport en glucides au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 12 | Apports habituels en polysaccharides (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	n = N
SEXE	Hommes	128	(125-133)	73	125	193	208	1548
	Femmes	96	(94-98)	59	95	138	147	1598
AGE	3-5	81	(79-84)	43	78	128	139	454
	6-9	101	(99-104)	57	98	153	165	538
	10-13	113	(110-116)	66	110	169	182	449
	14-17	119	(116-122)	71	117	177	191	479
	18-39	121	(118-125)	73	119	180	193	620
	40-64	105	(102-108)	60	102	160	173	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	115	(110-117)	65	111	175	190	1970
	Surpoids	110	(108-115)	61	107	168	181	619
	Obésité	107	(103-115)	62	105	159	171	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	110	(107-115)	62	108	168	181	1290
	Supérieur de type court	113	(110-116)	64	110	171	185	885
	Supérieur de type long	112	(108-116)	63	109	172	186	916
REGION*	Flandre	116	(113-119)	66	113	174	188	1766
	Wallonie	109	(103-112)	63	106	166	180	1126
TOTAL		111	(109-113)	62	108	170	183	3146
ANNEE**	2004	118	(116-124)	63	114	183	199	1867
	2014	114	(114-119)	63	111	174	188	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 un apport en glucides 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 inclut uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 13 | Apports habituels en polysaccharides (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans (sans les personnes sous-évaluant leurs apports énergétiques), par sexe et par âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95 %	P5	P50	P95	P97,5	n = N
Hommes	3-5	82	(78-85)	51	79	120	129	222
	6-9	110	(107-114)	72	108	157	168	257
	10-13	131	(127-135)	88	129	184	196	151
	14-17	145	(139-148)	98	142	200	214	142
	18-39	155	(150-160)	106	152	215	229	236
	40-64	137	(133-143)	91	134	194	207	196
Femmes	3-5	77	(74-79)	49	76	110	118	212
	6-9	97	(94-100)	66	96	133	141	238
	10-13	109	(106-112)	76	108	146	154	162
	14-17	115	(111-118)	81	114	153	162	130
	18-39	116	(112-119)	82	115	155	163	201
	40-64	100	(96-103)	67	99	137	146	198

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 un apport en glucides au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 14 | Apports habituels en polysaccharides (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans (sans les personnes sous-évaluant leurs apports énergétiques), Belgique

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	n = N
SEXE	Hommes	140	(137-143)	85	138	202	216	1204
	Femmes	106	(104-108)	69	105	147	156	1141
AGE	3-5	80	(77-82)	48	78	121	131	434
	6-9	104	(102-107)	65	102	152	164	495
	10-13	121	(118-124)	78	118	173	186	313
	14-17	131	(126-133)	85	128	186	199	272
	18-39	136	(132-139)	89	134	193	207	437
	40-64	118	(115-122)	74	115	171	184	394
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	123	(119-125)	73	120	182	197	1623
	Surpoids	124	(121-130)	73	122	182	196	402
	Obésité	124	(120-132)	81	123	172	182	146
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	124	(120-128)	73	122	182	195	908
	Supérieur de type court	125	(121-128)	76	122	184	198	679
	Supérieur de type long	121	(116-124)	73	118	179	192	724
REGION*	Flandre	126	(123-130)	76	124	185	198	1364
	Wallonie	118	(114-120)	71	115	173	186	808
TOTAL		123	(121-125)	74	121	182	195	2345
ANNEE**	2004	133	(130-142)	82	130	194	208	1338
	2014	128	(127-133)	79	125	184	197	1039

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 un apport en glucides 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 inclut uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 15 | Apports habituels en polysaccharides (en en% par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par sexe et par âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95 %	P5	P50	P95	P97,5	n = N
Hommes	3-5	24	(23-26)	16	23	31	33	230
	6-9	25	(24-26)	17	24	32	34	279
	10-13	25	(24-26)	18	25	33	34	210
	14-17	25	(24-26)	18	25	33	34	240
	18-39	25	(24-26)	18	25	32	34	305
	40-64	23	(22-24)	16	23	30	32	284
Femmes	3-5	23	(23-25)	17	23	30	32	224
	6-9	25	(24-26)	18	25	32	33	259
	10-13	25	(24-27)	18	25	32	34	239
	14-17	25	(24-27)	19	25	32	34	239
	18-39	25	(24-26)	18	25	32	33	315
	40-64	23	(22-25)	16	23	30	31	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 un apport en glucides au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 16 | Apports habituels en polysaccharides (en % par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	n = N
SEXE	Hommes	24	(24-25)	17	24	32	33	1548
	Femmes	24	(24-26)	17	24	31	33	1598
AGE	3-5	23	(23-25)	16	23	31	32	454
	6-9	25	(24-25)	18	24	32	33	538
	10-13	25	(25-26)	18	25	32	34	449
	14-17	25	(25-26)	18	25	32	34	479
	18-39	25	(24-25)	18	25	32	33	620
	40-64	23	(22-24)	16	23	30	32	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	24	(23-26)	18	24	31	33	1970
	Surpoids	24	(24-25)	17	24	32	33	619
	Obésité	26	(24-27)	18	26	35	36	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	24	(23-25)	17	24	32	33	1290
	Supérieur de type court	24	(23-24)	17	24	31	32	885
	Supérieur de type long	24	(23-26)	17	24	32	33	916
REGION*	Flandre	24	(24-24)	17	24	31	33	1766
	Wallonie	26	(23-26)	18	25	33	35	1126
TOTAL		24	(24-25)	17	24	31	33	3146
ANNEE**	2004	24	(24-25)	16	24	33	34	1867
	2014	24	(24-25)	16	24	31	33	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 un apport en glucides 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 inclut uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 17 | Apports habituels en polysaccharides (en en% par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans (sans les personnes sous-évaluant leurs apports énergétiques), par sexe et par âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95 %	P5	P50	P95	P97,5	n = N
Hommes	3-5	24	(23-25)	18	24	31	32	222
	6-9	24	(24-25)	18	24	31	32	257
	10-13	24	(24-25)	18	24	31	32	151
	14-17	24	(24-25)	18	24	31	32	142
	18-39	24	(23-24)	17	24	31	32	236
	40-64	22	(22-23)	16	22	29	30	196
Femmes	3-5	24	(22-24)	18	24	30	31	212
	6-9	24	(24-24)	18	24	30	31	238
	10-13	24	(24-25)	18	24	30	31	162
	14-17	24	(24-25)	18	24	30	31	130
	18-39	24	(23-24)	18	24	30	31	201
	40-64	22	(22-23)	16	22	28	30	198

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 un apport en glucides au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 18 | Apports habituels en polysaccharides (en % par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans (sans les personnes sous-évaluant leurs apports énergétiques), Belgique

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	n = Ns
SEXE	Hommes	23	(23-24)	17	23	30	32	1204
	Femmes	23	(23-24)	17	23	29	31	1141
AGE	3-5	23	(23-24)	17	23	30	31	434
	6-9	24	(24-24)	18	24	30	32	495
	10-13	24	(24-25)	18	24	31	32	313
	14-17	24	(24-25)	18	24	31	32	272
	18-39	24	(23-24)	18	24	30	32	437
	40-64	22	(22-23)	16	22	29	30	394
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	23	(23-24)	17	23	30	31	1623
	Surpoids	23	(23-24)	16	23	30	32	402
	Obésité	23	(22-24)	16	23	30	31	146
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	23	(22-23)	16	23	29	31	908
	Supérieur de type court	23	(23-24)	17	23	29	31	679
	Supérieur de type long	23	(23-24)	17	23	30	31	724
REGION*	Flandre	23	(23-24)	17	23	29	31	1364
	Wallonie	23	(22-23)	16	23	30	32	808
TOTAL		23	(23-24)	17	23	30	31	2345
ANNEE**	2004	24	(23-25)	17	24	32	34	1338
	2014	23	(23-23)	17	23	30	31	1039

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 un apport en glucides 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 inclut uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 19 | Apports habituels en fibres alimentaires (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par sexe et par âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95 %	P5	P50	P95	P97,5	% en-dessous des recommandations	n = N
Hommes	3-5	12.8	(12-13.9)	6.8	12.2	21	23.2	53.2	230
	6-9	14	(13.6-15)	7.5	13.4	22.9	25.3	66.7	279
	10-13	15.2	(14.5-16.1)	8.1	14.5	24.6	27.1	75.6	210
	14-17	16.1	(15.3-16.9)	8.7	15.3	25.9	28.5	81.2	240
	18-39	17.7	(16.8-18.7)	9.7	16.9	28.5	31.4	88.8	305
	40-64	17.9	(17.2-19.1)	9.8	17.2	28.8	31.6	88.2	284
Femmes	3-5	11.7	(11-13)	6.3	11.4	18.5	20.1	61.7	224
	6-9	12.7	(12.4-13.4)	6.9	12.3	19.7	21.3	77.8	259
	10-13	13.3	(12.9-14)	7.4	12.9	20.5	22.2	87.8	239
	14-17	13.8	(13.3-14.3)	7.7	13.4	21.1	22.9	93.4	239
	18-39	14.7	(14.2-15.4)	8.4	14.3	22.4	24.2	98.2	315
	40-64	15.7	(15.2-16.5)	9.1	15.3	23.7	25.5	97	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 un apport en glucides au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 20 | Apports habituels en fibres alimentaires (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	% en-dessous des recommandations	n = N
SEXE	Hommes	17.1	(16.5-18)	9	16.3	27.9	30.8	84.5	1548
	Femmes	14.7	(14.4-15.3)	8.2	14.3	22.7	24.5	94.1	1598
AGE	3-5	12.4	(11.7-13)	6.5	11.8	20	22	56.6	454
	6-9	13.3	(13.1-13.9)	7.1	12.8	21.4	23.5	72.1	538
	10-13	14.1	(13.8-14.7)	7.6	13.6	22.6	24.7	81.8	449
	14-17	14.8	(14.4-15.3)	8	14.2	23.5	25.7	87.7	479
	18-39	16.2	(15.6-16.7)	8.9	15.6	25.6	27.9	94.1	620
	40-64	16.7	(16.2-17.4)	9.2	16.1	26.2	28.6	93	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	16.5	(15.9-17.1)	9	15.9	26.2	28.7	88.2	1970
	Surpoids	15.7	(15.4-16.8)	8	15	26	28.7	88	619
	Obésité	14.8	(14.3-16.2)	8	14.4	23.2	25.2	93.2	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	14.8	(14.3-15.4)	8.1	14.3	23.3	25.4	93.3	1290
	Supérieur de type court	16.2	(15.7-16.8)	8.8	15.6	26	28.5	88.3	885
	Supérieur de type long	17.2	(16.7-18.3)	9.4	16.6	27.2	29.7	85	916
REGION*	Flandre	17.4	(17-18.1)	9.7	16.9	27.2	29.6	84.9	1766
	Wallonie	13.8	(13-14.2)	7.7	13.3	21.5	23.4	95.7	1126
TOTAL		15.9	(15.5-16.3)	8.5	15.3	25.3	27.7	89.7	3146
ANNEE**	2004	18.3	(18-19.4)	9.7	17.5	29.6	32.5	85.6	1867
	2014	16.6	(16.6-17.6)	8.7	16	26.7	29.2	91.8	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 un apport en glucides 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 inclut uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 21 | Apports habituels en fibres alimentaires (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans (sans les personnes sous-évaluant leurs apports énergétiques), par sexe et par âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95 %	P5	P50	P95	P97,5	% en-dessous des recommandations	n = N
Hommes	3-5	12.3	(11.6-13.2)	7.1	11.8	19.1	21	58.1	222
	6-9	14.3	(13.8-14.9)	8.4	13.7	22.2	24.4	65.7	257
	10-13	15.9	(15.1-16.5)	9.4	15.3	24.6	26.9	72.6	151
	14-17	17	(16.2-17.6)	10.1	16.4	26.3	28.8	77.9	142
	18-39	19.3	(18.2-20.1)	11.4	18.5	29.9	32.7	84.8	236
	40-64	20.1	(19.2-21.2)	11.9	19.3	31	33.9	81.4	196
Femmes	3-5	12.9	(10.8-13.3)	8.2	12.6	18.8	20.2	49.9	212
	6-9	14.2	(12.8-15.1)	9.1	13.9	20.5	22.1	67.3	238
	10-13	15.2	(13.8-16)	9.8	14.8	21.8	23.5	80.1	162
	14-17	15.8	(14.5-16.6)	10.3	15.5	22.8	24.4	88	130
	18-39	17.3	(15.8-17.9)	11.2	16.9	24.8	26.7	95.3	201
	40-64	18.8	(16.9-19.4)	12.3	18.4	26.8	28.8	90.9	198

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 un apport en glucides au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 22 | Apports habituels en fibres alimentaires (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans (sans les personnes sous-évaluant leurs apports énergétiques), Belgique

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	% en-dessous des recommandations	n = N
SEXE	Hommes	18.7	(18-19.3)	10.4	17.9	29.6	32.5	80	1204
	Femmes	17.4	(15.8-17.8)	10.8	16.9	25.4	27.4	88.6	1141
AGE	3-5	12.3	(11.3-13.2)	7.3	11.8	18.7	20.4	58.2	434
	6-9	14.6	(13.5-15.1)	8.9	14.1	22	24	63.5	495
	10-13	16	(14.7-16.5)	9.8	15.4	24	26.1	72.7	313
	14-17	16.8	(15.6-17.3)	10.3	16.2	25.3	27.5	80.3	272
	18-39	18.2	(17.3-19.1)	11.2	17.6	27.4	29.8	90.3	437
	40-64	19.3	(18.3-20.2)	11.9	18.7	29	31.5	86.1	394
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	17.6	(17-18.1)	10	17	27.4	29.9	85.5	1623
	Surpoids	19.1	(17.5-20.6)	11	18.3	29.6	32.4	78	402
	Obésité	16.7	(15.7-17.5)	10	16.4	24.6	26.3	92	146
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	16.7	(15.7-17.6)	9.9	16.3	25.2	27.3	90.3	908
	Supérieur de type court	17.9	(17.2-18.6)	10.5	17.3	27.3	29.8	85.2	679
	Supérieur de type long	18.6	(18-19.3)	10.5	17.9	29.3	32.1	80.2	724
REGION*	Flandre	19.6	(18.4-20.6)	11.6	18.9	29.7	32.4	76.5	1364
	Wallonie	14.9	(14.3-15.3)	8.8	14.5	22.2	24	95.9	808
TOTAL		18	(17.1-18.6)	10.5	17.4	27.6	30.1	84	2345
ANNEE**	2004	20.2	(19.7-21.6)	11.6	19.4	31.4	34.3	79.5	1338
	2014	19.6	(18.5-20.7)	11.9	18.9	29.7	32.3	83.4	1039

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 un apport en glucides 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 inclut uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 23 | Apports habituels en fibres alimentaires (en en% par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par sexe et par âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95 %	P5	P50	P95	P97,5	n = N
Hommes	3-5	1.93	(1.74-2.00)	1.23	1.88	2.80	3.02	230
	6-9	1.73	(1.58-1.80)	1.11	1.69	2.52	2.71	279
	10-13	1.67	(1.51-1.74)	1.06	1.62	2.42	2.61	210
	14-17	1.64	(1.49-1.72)	1.05	1.6	2.39	2.58	240
	18-39	1.67	(1.51-1.74)	1.07	1.63	2.43	2.62	305
	40-64	1.77	(1.60-1.85)	1.13	1.72	2.57	2.77	284
Femmes	3-5	1.79	(1.64-1.93)	1.14	1.75	2.59	2.78	224
	6-9	1.79	(1.65-1.86)	1.15	1.75	2.59	2.79	259
	10-13	1.80	(1.66-1.86)	1.15	1.76	2.61	2.80	239
	14-17	1.82	(1.67-1.88)	1.16	1.77	2.62	2.82	239
	18-39	1.89	(1.76-1.98)	1.21	1.85	2.73	2.94	315
	40-64	2.12	(1.98-2.22)	1.36	2.07	3.05	3.28	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 un apport en glucides au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 24 | Apports habituels en fibres alimentaires (en en% par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	n = N
SEXE	Hommes	1.73	(1.57-1.79)	1.10	1.68	2.51	2.71	1548
	Femmes	1.97	(1.84-2.04)	1.24	1.91	2.87	3.10	1598
AGE	3-5	1.89	(1.77-1.95)	1.19	1.84	2.76	2.97	454
	6-9	1.76	(1.66-1.82)	1.11	1.71	2.58	2.79	538
	10-13	1.72	(1.61-1.77)	1.08	1.67	2.52	2.72	449
	14-17	1.71	(1.6-1.76)	1.08	1.67	2.51	2.71	479
	18-39	1.78	(1.67-1.83)	1.12	1.73	2.61	2.81	620
	40-64	1.95	(1.85-2.02)	1.23	1.90	2.85	3.07	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	1.88	(1.71-1.93)	1.21	1.83	2.71	2.92	1970
	Surpoids	1.93	(1.73-2.01)	1.19	1.87	2.88	3.13	619
	Obésité	1.84	(1.71-1.99)	1.07	1.78	2.84	3.10	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	1.73	(1.59-1.79)	1.06	1.67	2.58	2.80	1290
	Supérieur de type court	1.75	(1.70-1.80)	1.09	1.70	2.58	2.78	885
	Supérieur de type long	2.01	(1.84-2.08)	1.28	1.96	2.91	3.12	916
REGION*	Flandre	1.97	(1.82-2.03)	1.25	1.92	2.85	3.07	1766
	Wallonie	1.64	(1.49-1.70)	1.06	1.60	2.42	2.62	1126
TOTAL		1.84	(1.74-1.89)	1.15	1.79	2.71	2.93	3146
ANNEE**	2004	1.94	(1.92-2.06)	1.05	1.85	3.14	3.45	1867
	2014	1.87	(1.79-1.96)	1.12	1.81	2.83	3.07	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 un apport en glucides 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 inclut uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 25 | Apports habituels en fibres alimentaires (en en% par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans (sans les personnes sous-évaluant leurs apports énergétiques), par sexe et par âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95 %	P5	P50	P95	P97,5	n = N
Hommes	3-5	1.56	(1.71-1.84)	0.96	1.51	2.31	2.49	222
	6-9	1.77	(1.55-1.62)	1.11	1.73	2.60	2.80	257
	10-13	1.59	(1.47-1.54)	0.98	1.54	2.34	2.52	151
	14-17	1.51	(1.44-1.52)	0.93	1.47	2.22	2.40	142
	18-39	1.48	(1.44-1.54)	0.91	1.44	2.18	2.35	236
	40-64	1.49	(1.54-1.67)	0.92	1.45	2.20	2.38	196
Femmes	3-5	1.61	(1.61-1.99)	1.00	1.57	2.37	2.56	212
	6-9	1.84	(1.61-1.88)	1.24	1.80	2.57	2.75	238
	10-13	1.81	(1.59-1.87)	1.22	1.77	2.53	2.71	162
	14-17	1.80	(1.59-1.88)	1.21	1.76	2.53	2.71	130
	18-39	2.89	(1.66-1.95)	1.27	1.85	2.66	2.84	201
	40-64	2.14	(1.88-2.21)	1.44	2.09	3.00	3.21	198

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 un apport en glucides au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 26 | Apports habituels en fibres alimentaires (en en% par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans (sans les personnes sous-évaluant leurs apports énergétiques), Belgique

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	n = N
SEXE	Hommes	1.56	(1.52-1.60)	0.96	1.51	2.31	2.49	1204
	Femmes	1.98	(1.76-2.03)	1.31	1.93	2.82	3.03	1141
AGE	3-5	1.87	(1.71-1.95)	1.22	1.83	2.69	2.89	434
	6-9	1.75	(1.59-1.8)	1.13	1.71	2.52	2.71	495
	10-13	1.69	(1.54-1.75)	1.09	1.65	2.44	2.62	313
	14-17	1.67	(1.52-1.73)	1.08	1.63	2.41	2.59	272
	18-39	1.72	(1.56-1.78)	1.11	1.67	2.47	2.66	437
	40-64	1.90	(1.73-1.97)	1.23	1.85	2.73	2.94	394
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	1.70	(1.65-1.74)	1.06	1.65	2.49	2.68	1623
	Surpoids	1.89	(1.67-1.98)	1.17	1.83	2.83	3.07	402
	Obésité	1.59	(1.51-1.68)	0.94	1.55	2.39	2.59	146
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	1.66	(1.48-1.72)	1.07	1.62	2.39	2.57	908
	Supérieur de type court	1.72	(1.65-1.77)	1.11	1.67	2.48	2.67	679
	Supérieur de type long	1.83	(1.77-1.89)	1.13	1.78	2.72	2.94	724
REGION*	Flandre	1.90	(1.74-1.98)	1.22	1.86	2.71	2.90	1364
	Wallonie	1.48	(1.41-1.51)	0.95	1.44	1.70	2.33	808
TOTAL		1.80	(1.64-1.85)	1.15	1.75	2.61	2.81	2345
ANNEE**	2004	1.83	(1.80-1.99)	1.03	1.75	2.91	3.20	1338
	2014	1.82	(1.70-1.91)	1.10	1.76	2.72	2.95	1039

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 un apport en glucides 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 inclut uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 27 | Apports habituels en glucides (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par sexe et par âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95 %	P5	P50	P95	P97,5	n = N
Hommes	3-5	182	(176-189)	107	176	278	303	230
	6-9	219	(214-225)	132	212	329	357	279
	10-13	242	(235-248)	148	235	362	392	210
	14-17	255	(247-261)	157	247	379	411	240
	18-39	257	(248-266)	158	249	383	414	305
	40-64	222	(214-231)	133	215	337	366	284
Femmes	3-5	168	(162-174)	106	166	241	257	224
	6-9	189	(186-196)	123	187	265	282	259
	10-13	198	(193-203)	130	195	275	292	239
	14-17	200	(194-204)	132	197	278	295	239
	18-39	191	(184-196)	124	188	268	284	315
	40-64	167	(162-172)	104	164	239	255	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 un apport en glucides au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 28 | Apports habituels en glucides (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	n = N
SEXE	Hommes	236	(231-242)	139	229	361	392	1548
	Femmes	181	(177-184)	113	178	259	276	1598
AGE	3-5	178	(172-182)	103	172	272	295	454
	6-9	204	(201-209)	122	198	308	333	538
	10-13	220	(215-224)	132	213	328	355	449
	14-17	227	(221-231)	137	220	338	365	479
	18-39	223	(217-228)	134	217	333	360	620
	40-64	193	(188-198)	112	186	293	318	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	214	(208-218)	128	208	324	351	1970
	Surpoids	201	(197-210)	113	195	309	335	619
	Obésité	192	(187-205)	110	186	293	317	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	209	(203-214)	117	203	324	351	1290
	Supérieur de type court	210	(204-216)	126	203	319	347	885
	Supérieur de type long	205	(199-210)	123	200	304	328	916
REGION*	Flandre	216	(212-221)	127	210	326	353	1766
	Wallonie	199	(192-203)	115	192	304	331	1126
TOTAL		208	(204-211)	120	201	317	344	3146
ANNEE**	2004	220	(217-228)	119	210	355	391	1867
	2014	209	(209-219)	116	202	328	358	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 un apport en glucides 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 inclut uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 29 | Apports habituels en glucides (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans (sans les personnes sous-évaluant leurs apports énergétiques), par sexe et par âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95 %	P5	P50	P95	P97,5	n = N
Hommes	3-5	179	(172-185)	122	175	251	269	222
	6-9	227	(221-233)	156	222	314	336	257
	10-13	260	(252-267)	181	255	358	382	151
	14-17	280	(269-286)	195	274	384	410	142
	18-39	291	(280-298)	203	285	400	427	236
	40-64	253	(244-262)	173	247	353	378	196
Femmes	3-5	166	(162-172)	113	164	230	244	212
	6-9	204	(197-207)	145	201	272	288	238
	10-13	219	(213-222)	158	216	290	306	162
	14-17	223	(218-228)	161	220	295	312	130
	18-39	214	(209-222)	153	211	285	301	201
	40-64	190	(183-195)	134	187	255	270	198

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 un apport en glucides au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 30 | Apports habituels en glucides (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans (sans les personnes sous-évaluant leurs apports énergétiques), Belgique

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	n = N
SEXE	Hommes	265	(258-270)	171	259	376	403	1204
	Femmes	202	(198-206)	140	199	275	292	1141
AGE	3-5	173	(169-178)	113	168	251	270	434
	6-9	218	(211-220)	145	212	310	333	495
	10-13	243	(236-245)	163	236	344	369	313
	14-17	254	(248-258)	170	247	359	386	272
	18-39	252	(246-260)	169	246	357	384	437
	40-64	220	(214-226)	146	215	315	339	394
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	234	(227-238)	151	228	337	363	1623
	Surpoids	233	(228-243)	147	227	340	366	402
	Obésité	236	(223-250)	149	231	341	366	146
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	241	(235-248)	151	235	353	381	908
	Supérieur de type court	235	(228-242)	154	229	335	360	679
	Supérieur de type long	224	(217-229)	146	219	321	345	724
REGION*	Flandre	239	(234-245)	152	233	349	376	1364
	Wallonie	227	(219-231)	147	221	328	353	808
TOTAL		233	(230-237)	150	227	338	365	2345
ANNEE**	2004	250	(247-259)	159	242	370	401	1338
	2014	239	(239-250)	150	232	352	380	1039

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 un apport en glucides 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 inclut uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 31 | Apports habituels en glucides (en en% par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par sexe et par âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95 %	P5	P50	P95	P97,5	< 50 en %*	n = N
Hommes	3-5	51.7	(50.1-52.7)	42.3	51.7	60.7	62.4	37.9	230
	6-9	49.5	(48.8-50.3)	40.1	49.6	58.6	60.3	52.8	279
	10-13	48.1	(47.4-48.7)	38.6	48.1	57.2	58.9	63	210
	14-17	47	(46.4-47.8)	37.5	47.1	56.2	57.9	69.7	240
	18-39	44.6	(43.7-45.4)	34.8	44.7	54.1	55.8	82.2	305
	40-64	41	(40.1-42)	30.8	41.1	50.7	52.5	93.5	284
Femmes	3-5	50.6	(49-51.1)	42	50.6	59	60.6	45.1	224
	6-9	49.4	(48.8-49.8)	40.8	49.5	57.9	59.5	54	259
	10-13	48.4	(48-49.2)	39.7	48.5	56.9	58.5	61.7	239
	14-17	47.5	(47.1-48.6)	38.8	47.6	56.1	57.7	67.7	239
	18-39	45.3	(44.6-46.1)	36.3	45.3	54	55.6	80.9	315
	40-64	42.5	(41.5-43)	33.4	42.5	51.3	52.9	92	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 un apport en glucides au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

* Pourcentage de la population dont l'apport en glucides est inférieur à 50 % des apports énergétiques

Tableau 32 | Apports habituels en glucides (en en% par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	< 50 en%*	n = N
SEXE	Hommes	44.1	(43.5-44.6)	33	44.1	54.9	57	81.2	1548
	Femmes	44.9	(44.4-45.3)	35.1	44.9	54.6	56.4	80.5	1598
AGE	3-5	50.8	(49.8-51.9)	41.8	50.9	59.6	61.2	43.4	454
	6-9	49.5	(49.1-50)	40.5	49.6	58.3	60	52.9	538
	10-13	48.4	(47.8-48.8)	39.3	48.5	57.2	58.9	61.2	449
	14-17	47.4	(46.8-48)	38.3	47.5	56.3	58	67.7	479
	18-39	44.9	(44.3-45.5)	35.4	45	54	55.8	81.6	620
	40-64	41.7	(41.2-42.4)	32.1	41.8	51	52.7	92.9	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	44.7	(44.2-45.3)	35.4	44.7	54.1	55.8	82.3	1970
	Surpoids	43.8	(43.2-44.4)	33.3	43.9	54.2	56.1	83.4	619
	Obésité	44.5	(43.6-45.4)	32.2	44.4	57.2	59.7	76.5	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	45	(44.5-45.7)	34	45	55.8	57.8	77.4	1290
	Supérieur de type court	44.5	(43.9-45.1)	34.3	44.5	54.5	56.4	81.8	885
	Supérieur de type long	43.9	(43.2-44.4)	34.6	43.9	53.1	54.9	86.1	916
REGION**	Flandre	44.9	(44.3-45.2)	34.6	45	54.8	56.5	79.7	1766
	Wallonie	44.4	(43.8-45)	33.6	44.4	55.1	57.1	80.7	1126
TOTAL		44.5	(44.1-44.9)	34	44.5	54.8	56.7	80.9	3146
ANNEE***	2004	44.4	(43.9-44.9)	32.6	44.3	56.5	58.9	78.2	1867
	2014	43.4	(43-43.8)	33.3	43.4	53.7	55.7	85.4	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 un apport en glucides 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 inclut uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

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

Tableau 33 | Apports habituels en glucides (en en% par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans (sans les personnes sous-évaluant leurs apports énergétiques), par sexe et par âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95 %	P5	P50	P95	P97,5	< 50 en %*	n = N
Hommes	3-5	51.1	(49.9-52.4)	42.6	51.2	59.3	60.8	40.7	222
	6-9	49.6	(48.8-50.2)	41	49.7	57.9	59.5	52.1	257
	10-13	48.3	(47.4-48.8)	39.6	48.4	56.7	58.2	62.2	151
	14-17	47.2	(46.3-47.9)	38.4	47.3	55.6	57.2	70	142
	18-39	44.3	(43.4-45.3)	35	44.4	53.1	54.7	85.4	236
	40-64	40.6	(39.7-41.7)	31.1	40.7	49.5	51.2	95.9	196
Femmes	3-5	49.8	(49-51.2)	41.5	49.9	57.7	59.1	51	212
	6-9	49.3	(48.6-49.7)	40.9	49.4	57.2	58.7	55.1	238
	10-13	48.5	(47.5-49)	40.1	48.6	56.5	58	61.1	162
	14-17	47.6	(46.5-48.4)	39.2	47.8	55.7	57.2	67.5	130
	18-39	44.6	(43.9-45.7)	35.6	44.7	53.2	54.7	84.5	201
	40-64	41.8	(40.8-42.8)	32.7	41.9	50.3	51.8	94.4	198

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 un apport en glucides au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

* Pourcentage de la population dont l'apport en glucides est inférieur à 50 % des apports énergétiques.

Tableau 34 | Apports habituels en glucides (en en% par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans (sans les personnes sous-évaluant leurs apports énergétiques), par sexe et par âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	< 50 en%*	n = N
SEXE	Hommes	43.8	(43.3-44.5)	33.2	43.8	54.2	56.1	83.4	1204
	Femmes	44.3	(43.8-45)	34.5	44.4	53.9	55.6	83.1	1141
AGE	3-5	50.7	(49.9-51.6)	42.3	50.8	58.8	60.3	43.7	434
	6-9	49.4	(49-49.9)	40.9	49.5	57.5	59	54.1	495
	10-13	48.2	(47.6-48.6)	39.6	48.3	56.4	57.9	63.2	313
	14-17	47.2	(46.5-47.8)	38.5	47.3	55.5	57	70.2	272
	18-39	44.6	(43.9-45.2)	35.5	44.7	53.2	54.8	84.5	437
	40-64	41.2	(40.6-42)	31.9	41.4	50	51.6	94.9	394
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	44.5	(44-45.1)	35	44.5	53.7	55.4	83.4	1623
	Surpoids	43.6	(42.7-44.3)	32.9	43.6	54.2	56.1	83.8	402
	Obésité	43.3	(42.2-44.5)	31.7	43.4	54.8	56.9	82.7	146
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	44.7	(44-45.4)	34	44.8	54.8	56.7	79.8	908
	Supérieur de type court	44.2	(43.5-44.9)	34	44.2	54.2	56.1	83	679
	Supérieur de type long	43.5	(42.7-44.1)	34	43.5	52.6	54.3	87.6	724
REGION**	Flandre	44.3	(43.8-44.8)	34.2	44.4	54.1	55.9	82.5	1364
	Wallonie	44	(43.4-44.8)	33.6	44.1	54.2	56	83	808
TOTAL		44.1	(43.7-44.5)	33.9	44.2	54	55.8	83.1	2345
ANNEE***	2004	43.7	(43.1-44.3)	32	43.5	55.7	58.1	81.1	1338
	2014	43	(42.4-43.5)	33.1	43	52.8	54.7	87.8	1039

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 un apport en glucides 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 inclut uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

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

Tableau 35 | Contribution moyenne des pommes de terres et autres tubercules à l'apport en glucides totaux (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

SUG_01_pc		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand*	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	7,8	(7,0-8,7)	7,9	(7,0-8,8)	1548
	Femmes	7,2	(6,4-8,0)	7,2	(6,4-8,1)	1597
AGE	3-5	4,9	(4,2-5,6)	4,9	(4,2-5,6)	454
	6-9	5,6	(4,8-6,4)	5,6	(4,8-6,5)	538
	10-13	7,4	(6,2-8,5)	7,4	(6,2-8,5)	449
	14-17	7,6	(6,5-8,8)	7,6	(6,5-8,8)	479
	18-39	7,2	(6,2-8,2)	7,2	(6,2-8,2)	619
	40-64	8,4	(7,3-9,5)	8,4	(7,3-9,5)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	6,9	(6,2-7,5)	7,1	(6,3-7,9)	1969
	Surpoids	7,9	(6,6-9,3)	7,7	(6,5-8,9)	619
	Obésité	9,3	(7,6-11,0)	8,5	(7,0-10,0)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	8,4	(7,4-9,4)	8,3	(7,4-9,3)	1289
	Supérieur de type court	7,6	(6,6-8,6)	7,6	(6,6-8,6)	885
	Supérieur de type long	6,2	(5,1-7,2)	6,1	(5,1-7,2)	916
REGION**	Flandre	8,0	(7,2-8,8)	8,0	(7,2-8,8)	1766
	Wallonie	7,6	(6,6-8,6)	7,7	(6,6-8,7)	1125
TOTAL		7,5	(6,9-8,1)	.		3145
ANNEE***	2004	8,3	(7,7-8,8)	8,4	(7,8-9,0)	1867
	2014	7,9	(7,1-8,6)	7,9	(7,2-8,6)	1598

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

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

* Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

** 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 inclut uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 36 | Contribution moyenne des légumes à l'apport en glucides totaux (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

SUG_02_pc		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand*	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	2,4	(2,2-2,6)	2,4	(2,2-2,6)	1548
	Femmes	3,7	(3,3-4,1)	3,7	(3,4-4,1)	1598
AGE	3-5	2,0	(1,7-2,3)	2,0	(1,7-2,3)	454
	6-9	2,0	(1,8-2,3)	2,0	(1,8-2,3)	538
	10-13	1,9	(1,7-2,1)	1,9	(1,7-2,1)	449
	14-17	2,0	(1,8-2,3)	2,0	(1,8-2,3)	479
	18-39	3,0	(2,6-3,4)	3,0	(2,6-3,4)	620
	40-64	3,7	(3,3-4,1)	3,6	(3,3-4,0)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	2,8	(2,5-3,1)	2,9	(2,5-3,2)	1970
	Surpoids	3,3	(2,9-3,7)	3,2	(2,8-3,5)	619
	Obésité	3,9	(3,3-4,4)	3,5	(3,0-3,9)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	2,7	(2,5-3,0)	2,7	(2,5-3,0)	1290
	Supérieur de type court	3,0	(2,6-3,3)	3,0	(2,6-3,3)	885
	Supérieur de type long	3,6	(3,1-4,1)	3,7	(3,2-4,2)	916
REGION**	Flandre	3,1	(2,8-3,4)	3,1	(2,8-3,4)	1766
	Wallonie	2,8	(2,5-3,1)	2,9	(2,6-3,2)	1126
TOTAL		3,1	(2,8-3,3)			3146
ANNEE***	2004	2,2	(2,0-2,4)	2,3	(2,1-2,5)	1867
	2014	3,3	(3,0-3,6)	3,3	(3,0-3,6)	1599

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

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

* Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

** 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 inclut uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 37 | Contribution moyenne des légumineuses à l'apport en glucides totaux (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

SUG_03_pc		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand*	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	0,2	(0,1-0,3)	0,2	(0,1-0,3)	1548
	Femmes	0,2	(0,1-0,3)	0,2	(0,1-0,3)	1597
AGE	3-5	0,2	(0,0-0,3)	0,2	(0,0-0,3)	454
	6-9	0,1	(0,1-0,2)	0,1	(0,1-0,2)	538
	10-13	0,1	(0,0-0,2)	0,1	(0,0-0,2)	449
	14-17	0,1	(0,0-0,2)	0,1	(0,0-0,2)	479
	18-39	0,1	(0,0-0,2)	0,1	(0,0-0,2)	619
	40-64	0,3	(0,1-0,4)	0,3	(0,1-0,4)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	0,2	(0,1-0,4)	0,3	(0,1-0,5)	1969
	Surpoids	0,1	(0,0-0,2)	0,1	(0,0-0,2)	619
	Obésité	0,2	(0,0-0,3)	0,2	(0,1-0,3)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	0,1	(0,1-0,2)	0,1	(0,1-0,2)	1289
	Supérieur de type court	0,2	(0,0-0,4)	0,2	(0,0-0,4)	885
	Supérieur de type long	0,3	(0,1-0,5)	0,3	(0,1-0,5)	916
REGION**	Flandre	0,1	(0,0-0,2)	0,1	(0,0-0,2)	1766
	Wallonie	0,2	(0,1-0,3)	0,2	(0,1-0,3)	1125
TOTAL		0,2	(0,1-0,3)	.		3145
ANNEE***	2004	0,2	(0,1-0,3)	0,2	(0,1-0,3)	1867
	2014	0,2	(0,1-0,3)	0,2	(0,1-0,3)	1598

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

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

* Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

** 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 inclut uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 38 | Contribution moyenne des fruits à l'apport en glucides totaux (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

SUG_04_pc		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand*	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	7,0	(6,2-7,7)	7,0	(6,2-7,8)	1548
	Femmes	9,6	(8,7-10,4)	9,6	(8,7-10,5)	1598
AGE	3-5	11,1	(9,9-12,3)	11,1	(9,9-12,3)	454
	6-9	9,2	(8,2-10,2)	9,2	(8,2-10,3)	538
	10-13	5,7	(4,8-6,6)	5,7	(4,8-6,6)	449
	14-17	4,4	(3,7-5,2)	4,4	(3,7-5,2)	479
	18-39	7,2	(6,1-8,3)	7,2	(6,1-8,2)	620
	40-64	9,8	(8,7-10,9)	9,7	(8,7-10,7)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	8,3	(7,5-9,0)	8,5	(7,7-9,4)	1970
	Surpoids	8,7	(7,5-9,9)	8,4	(7,3-9,5)	619
	Obésité	7,9	(6,2-9,6)	7,6	(6,1-9,0)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	7,1	(6,2-7,9)	7,1	(6,2-7,9)	1290
	Supérieur de type court	9,3	(8,2-10,5)	9,3	(8,1-10,4)	885
	Supérieur de type long	9,0	(7,9-10,1)	9,1	(7,9-10,2)	916
REGION**	Flandre	9,2	(8,4-10,0)	9,2	(8,4-10,0)	1766
	Wallonie	6,5	(5,6-7,4)	6,5	(5,7-7,4)	1126
TOTAL		8,3	(7,7-8,9)			3146
ANNEE***	2004	6,9	(6,3-7,5)	7,1	(6,5-7,8)	1867
	2014	8,3	(7,6-9,1)	8,4	(7,7-9,1)	1599

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

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

* Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

** 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 inclut uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 39 | Contribution moyenne des produits laitiers et substituts à l'apport en glucides totaux (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

SUG_05_pc		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand*	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	6,5	(6,0-7,1)	6,4	(5,8-7,0)	1548
	Femmes	8,4	(7,8-9,1)	8,4	(7,8-9,1)	1598
AGE	3-5	14,4	(13,2-15,6)	14,5	(13,2-15,7)	454
	6-9	10,7	(9,8-11,6)	10,7	(9,8-11,6)	538
	10-13	9,1	(8,0-10,2)	9,1	(8,0-10,2)	449
	14-17	6,2	(5,6-6,9)	6,2	(5,6-6,9)	479
	18-39	6,1	(5,4-6,8)	6,1	(5,4-6,8)	620
	40-64	7,4	(6,5-8,2)	7,3	(6,5-8,1)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	7,7	(7,2-8,3)	7,4	(6,7-8,0)	1970
	Surpoids	6,9	(6,0-7,9)	7,3	(6,4-8,2)	619
	Obésité	7,8	(6,4-9,2)	8,3	(7,1-9,4)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	7,5	(6,7-8,2)	7,5	(6,8-8,3)	1290
	Supérieur de type court	8,0	(7,2-8,7)	7,8	(7,0-8,6)	885
	Supérieur de type long	7,0	(6,3-7,8)	6,9	(6,1-7,6)	916
REGION**	Flandre	7,6	(7,0-8,2)	7,6	(7,0-8,1)	1766
	Wallonie	7,4	(6,6-8,2)	7,3	(6,5-8,2)	1126
TOTAL		7,5	(7,1-8,0)			3146
ANNEE***	2004	7,6	(7,0-8,1)	7,6	(7,0-8,1)	1867
	2014	6,8	(6,2-7,3)	6,7	(6,2-7,3)	1599

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

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

* Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

** 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 inclut uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 40 | Contribution moyenne des céréales et produits céréaliers à l'apport en glucides totaux (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

SUG_06_pc		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand*	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	37,6	(36,1-39,2)	37,7	(36,1-39,3)	1548
	Femmes	36,9	(35,5-38,3)	37,0	(35,5-38,4)	1598
AGE	3-5	30,2	(28,7-31,7)	30,2	(28,7-31,7)	454
	6-9	32,1	(30,5-33,7)	32,1	(30,5-33,6)	538
	10-13	35,1	(33,1-37,0)	35,1	(33,1-37,0)	449
	14-17	37,8	(35,8-39,8)	37,8	(35,8-39,8)	479
	18-39	38,6	(36,7-40,4)	38,6	(36,7-40,4)	620
	40-64	38,0	(36,1-39,9)	38,0	(36,1-39,9)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	36,2	(34,9-37,5)	36,6	(35,1-38,2)	1970
	Surpoids	38,9	(36,6-41,3)	38,6	(36,5-40,7)	619
	Obésité	39,4	(36,4-42,4)	39,3	(36,5-42,1)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	36,1	(34,5-37,6)	36,0	(34,5-37,6)	1290
	Supérieur de type court	36,0	(34,0-38,0)	36,1	(34,1-38,2)	885
	Supérieur de type long	40,1	(38,1-42,1)	40,5	(38,3-42,6)	916
REGION**	Flandre	37,3	(36,0-38,6)	37,4	(36,0-38,7)	1766
	Wallonie	36,9	(35,1-38,7)	37,0	(35,1-38,8)	1126
TOTAL		37,3	(36,2-38,3)			3146
ANNEE***	2004	38,9	(37,8-40,1)	39,3	(38,1-40,6)	1867
	2014	38,2	(36,9-39,4)	38,2	(36,9-39,5)	1599

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

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

* Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

** 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 inclut uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 41 | Contribution moyenne de la viande, des préparations à base de viande et des produits de substitution à l'apport en glucides totaux (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

SUG_07_pc		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand*	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	1,0	(0,9-1,2)	1,0	(0,9-1,2)	1548
	Femmes	0,9	(0,7-1,0)	0,9	(0,7-1,0)	1598
AGE	3-5	0,8	(0,5-1,2)	0,8	(0,5-1,2)	454
	6-9	0,8	(0,6-0,9)	0,8	(0,6-0,9)	538
	10-13	1,1	(0,8-1,5)	1,1	(0,8-1,5)	449
	14-17	0,9	(0,7-1,1)	0,9	(0,7-1,1)	479
	18-39	1,1	(0,9-1,3)	1,1	(0,9-1,3)	620
	40-64	0,8	(0,7-1,0)	0,8	(0,7-1,0)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	0,9	(0,8-1,0)	0,9	(0,7-1,0)	1970
	Surpoids	0,8	(0,7-1,0)	0,9	(0,7-1,0)	619
	Obésité	1,2	(0,8-1,5)	1,2	(0,8-1,6)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	1,0	(0,8-1,2)	1,0	(0,8-1,2)	1290
	Supérieur de type court	0,9	(0,7-1,0)	0,9	(0,7-1,0)	885
	Supérieur de type long	0,9	(0,7-1,1)	0,9	(0,7-1,1)	916
REGION**	Flandre	0,9	(0,8-1,1)	0,9	(0,8-1,1)	1766
	Wallonie	1,0	(0,8-1,1)	1,0	(0,8-1,2)	1126
TOTAL		0,9	(0,8-1,0)			3146
ANNEE***	2004	0,4	(0,3-0,6)	0,4	(0,3-0,6)	1867
	2014	0,9	(0,8-1,1)	0,9	(0,8-1,1)	1599

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

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

* Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

** 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 inclut uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 42 | Contribution moyenne du poisson, des préparations à base de poisson, des coquillages et des crustacés à l'apport en glucides totaux (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

SUG_08_pc		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand*	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	0,3	(0,2-0,5)	0,3	(0,2-0,5)	1548
	Femmes	0,3	(0,2-0,4)	0,3	(0,2-0,4)	1598
AGE	3-5	0,4	(0,1-0,7)	0,4	(0,1-0,7)	454
	6-9	0,3	(0,1-0,5)	0,3	(0,1-0,5)	538
	10-13	0,3	(0,1-0,4)	0,3	(0,1-0,4)	449
	14-17	0,2	(0,1-0,4)	0,2	(0,1-0,4)	479
	18-39	0,4	(0,2-0,6)	0,4	(0,2-0,6)	620
	40-64	0,2	(0,1-0,4)	0,2	(0,1-0,4)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	0,3	(0,1-0,4)	0,2	(0,1-0,4)	1970
	Surpoids	0,4	(0,2-0,6)	0,4	(0,2-0,6)	619
	Obésité	0,3	(0,1-0,6)	0,4	(0,1-0,7)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	0,3	(0,1-0,5)	0,3	(0,1-0,5)	1290
	Supérieur de type court	0,4	(0,1-0,6)	0,4	(0,1-0,6)	885
	Supérieur de type long	0,3	(0,2-0,4)	0,3	(0,2-0,4)	916
REGION**	Flandre	0,3	(0,2-0,4)	0,3	(0,2-0,4)	1766
	Wallonie	0,3	(0,1-0,5)	0,3	(0,1-0,5)	1126
TOTAL		0,3	(0,2-0,4)			3146
ANNEE***	2004	0,1	(0,1-0,1)	0,1	(0,1-0,1)	1867
	2014	0,3	(0,2-0,4)	0,3	(0,2-0,4)	1599

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

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

* Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

** 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 inclut uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 43 | Contribution moyenne des œufs et produits dérivés à l'apport en glucides totaux (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

SUG_09_pc		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand*	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1548
	Femmes	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1598
AGE	3-5	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	454
	6-9	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	538
	10-13	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	449
	14-17	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	479
	18-39	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	620
	40-64	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1970
	Surpoids	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	619
	Obésité	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1290
	Supérieur de type court	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	885
	Supérieur de type long	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	916
REGION**	Flandre	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1766
	Wallonie	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1126
TOTAL		0,0	(0,0-0,0)			3146
ANNEE***	2004	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1867
	2014	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1599

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

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

* Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

** 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 inclut uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 44 | Contribution moyenne des matières grasses et des huiles à l'apport en glucides totaux (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

SUG_10_pc		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand*	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	0,1	(0,0-0,1)	0,1	(0,0-0,1)	1548
	Femmes	0,0	(0,0-0,1)	0,0	(0,0-0,1)	1598
AGE	3-5	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	454
	6-9	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	538
	10-13	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	449
	14-17	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	479
	18-39	0,0	(0,0-0,1)	0,0	(0,0-0,1)	620
	40-64	0,1	(0,1-0,1)	0,1	(0,1-0,1)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	0,1	(0,0-0,1)	0,1	(0,0-0,1)	1970
	Surpoids	0,1	(0,0-0,1)	0,1	(0,0-0,1)	619
	Obésité	0,1	(0,1-0,1)	0,1	(0,0-0,1)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	0,1	(0,0-0,1)	0,1	(0,0-0,1)	1290
	Supérieur de type court	0,0	(0,0-0,1)	0,0	(0,0-0,1)	885
	Supérieur de type long	0,1	(0,0-0,1)	0,1	(0,0-0,1)	916
REGION**	Flandre	0,1	(0,0-0,1)	0,1	(0,0-0,1)	1766
	Wallonie	0,1	(0,0-0,1)	0,1	(0,0-0,1)	1126
TOTAL		0,1	(0,0-0,1)			3146
ANNEE***	2004	0,1	(0,1-0,1)	0,1	(0,1-0,1)	1867
	2014	0,1	(0,1-0,1)	0,1	(0,1-0,1)	1599

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

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

* Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

** 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 inclut uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 45 | Contribution moyenne du sucre et des confiseries à l'apport en glucides totaux (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

SUG_11_pc		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand*	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	9,9	(8,7-11,0)	9,9	(8,7-11,1)	1548
	Femmes	9,9	(9,0-10,7)	9,9	(9,0-10,7)	1598
AGE	3-5	9,9	(8,8-11,0)	9,9	(8,8-11,0)	454
	6-9	11,2	(10,2-12,1)	11,2	(10,2-12,2)	538
	10-13	10,9	(9,7-12,1)	10,9	(9,7-12,1)	449
	14-17	9,4	(8,2-10,5)	9,4	(8,2-10,5)	479
	18-39	9,0	(8,0-10,1)	9,0	(8,0-10,1)	620
	40-64	10,3	(8,9-11,7)	10,4	(8,9-11,8)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	10,4	(9,6-11,3)	10,9	(9,7-12,0)	1970
	Surpoids	10,4	(8,6-12,1)	10,1	(8,7-11,4)	619
	Obésité	7,3	(5,7-8,8)	8,0	(6,4-9,5)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	10,0	(9,0-10,9)	9,9	(8,9-10,9)	1290
	Supérieur de type court	10,0	(8,3-11,6)	9,9	(8,3-11,6)	885
	Supérieur de type long	9,8	(8,7-11,0)	9,8	(8,6-11,0)	916
REGION**	Flandre	9,0	(8,2-9,8)	9,0	(8,2-9,8)	1766
	Wallonie	11,5	(10,3-12,6)	11,4	(10,1-12,6)	1126
TOTAL		9,9	(9,2-10,6)			3146
ANNEE***	2004	9,1	(8,5-9,7)	9,2	(8,6-9,9)	1867
	2014	9,7	(8,9-10,6)	9,8	(8,9-10,6)	1599

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

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

* Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

** 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 inclut uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 46 | Contribution moyenne des pâtisseries et biscuits sucrés à l'apport en glucides totaux (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

SUG_12_pc		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand*	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	9,1	(8,2-10,1)	9,0	(8,1-10,0)	1548
	Femmes	10,0	(9,0-11,0)	9,9	(8,9-10,9)	1598
AGE	3-5	12,7	(11,3-14,1)	12,7	(11,3-14,1)	454
	6-9	13,8	(12,5-15,1)	13,8	(12,5-15,1)	538
	10-13	12,3	(11,0-13,7)	12,3	(11,0-13,7)	449
	14-17	11,2	(9,7-12,6)	11,2	(9,7-12,6)	479
	18-39	8,8	(7,5-10,0)	8,8	(7,5-10,0)	620
	40-64	8,5	(7,4-9,7)	8,5	(7,3-9,7)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	10,0	(9,1-10,9)	9,2	(8,2-10,2)	1970
	Surpoids	8,8	(7,5-10,2)	9,3	(8,1-10,6)	619
	Obésité	7,4	(5,8-9,0)	7,5	(6,2-8,9)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	9,2	(8,2-10,2)	9,2	(8,2-10,2)	1290
	Supérieur de type court	10,3	(8,9-11,6)	10,2	(8,8-11,6)	885
	Supérieur de type long	9,6	(8,3-10,8)	9,4	(8,0-10,7)	916
REGION**	Flandre	8,9	(8,1-9,7)	8,8	(8,0-9,6)	1766
	Wallonie	10,0	(8,9-11,2)	9,9	(8,7-11,1)	1126
TOTAL		9,6	(8,9-10,2)			3146
ANNEE***	2004	8,9	(8,2-9,6)	8,6	(7,9-9,3)	1867
	2014	8,8	(8,0-9,6)	8,8	(8,0-9,6)	1599

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

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

* Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

** 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 inclut uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 47 | Contribution moyenne des boissons non alcoolisées à l'apport en glucides totaux (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

SUG_13_pc		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand*	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	11,5	(10,4-12,6)	11,3	(10,2-12,4)	1548
	Femmes	8,9	(8,0-9,7)	8,8	(8,0-9,6)	1598
AGE	3-5	11,4	(10,0-12,8)	11,4	(10,0-12,8)	454
	6-9	11,6	(10,4-12,8)	11,6	(10,4-12,8)	538
	10-13	12,6	(11,2-14,0)	12,6	(11,2-14,0)	449
	14-17	14,8	(13,4-16,1)	14,8	(13,4-16,1)	479
	18-39	12,4	(11,1-13,8)	12,5	(11,1-13,8)	620
	40-64	6,7	(5,6-7,8)	6,8	(5,7-7,9)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	11,3	(10,3-12,2)	10,7	(9,5-11,8)	1970
	Surpoids	7,8	(6,6-8,9)	8,6	(7,5-9,7)	619
	Obésité	9,9	(7,8-12,0)	10,7	(8,9-12,6)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	12,5	(11,2-13,8)	12,6	(11,4-13,8)	1290
	Supérieur de type court	8,7	(7,6-9,8)	8,7	(7,7-9,8)	885
	Supérieur de type long	8,1	(7,1-9,1)	7,8	(6,7-8,8)	916
REGION**	Flandre	9,9	(9,1-10,8)	9,9	(9,0-10,8)	1766
	Wallonie	10,6	(9,3-11,9)	10,5	(9,2-11,8)	1126
TOTAL		10,1	(9,4-10,8)			3146
ANNEE***	2004	11,0	(10,1-11,9)	10,1	(9,2-11,0)	1867
	2014	9,7	(8,8-10,5)	9,6	(8,8-10,4)	1599

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

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

* Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

** 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 inclut uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 48 | Contribution moyenne des boissons alcoolisées à l'apport en glucides totaux (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

SUG_14_pc		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand*	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	3,4	(2,6-4,1)	3,5	(2,7-4,3)	1548
	Femmes	1,2	(1,0-1,4)	1,2	(1,0-1,5)	1598
AGE	3-5	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	454
	6-9	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	538
	10-13	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	449
	14-17	0,8	(0,4-1,2)	0,8	(0,4-1,2)	479
	18-39	2,2	(1,7-2,7)	2,2	(1,7-2,7)	620
	40-64	3,5	(2,6-4,4)	3,6	(2,7-4,5)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	2,0	(1,6-2,4)	2,5	(1,9-3,0)	1970
	Surpoids	3,1	(2,0-4,3)	2,5	(1,7-3,4)	619
	Obésité	2,3	(1,4-3,3)	1,7	(1,1-2,3)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	2,2	(1,4-3,0)	2,2	(1,5-2,9)	1290
	Supérieur de type court	2,3	(1,7-2,9)	2,4	(1,8-3,0)	885
	Supérieur de type long	2,4	(1,8-3,0)	2,7	(2,0-3,3)	916
REGION**	Flandre	2,5	(1,9-3,1)	2,5	(1,9-3,1)	1766
	Wallonie	2,0	(1,5-2,6)	2,2	(1,6-2,9)	1126
TOTAL		2,3	(1,9-2,7)			3146
ANNEE***	2004	2,9	(2,5-3,3)	3,1	(2,6-3,5)	1867
	2014	2,8	(2,3-3,3)	2,9	(2,4-3,4)	1599

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

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

* Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

** 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 inclut uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 49 | Contribution moyenne des condiments, sauces et épices à l'apport en glucides totaux (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014

SUG_15_pc		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand*	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	1,3	(1,1-1,4)	1,3	(1,1-1,4)	1548
	Femmes	1,1	(1,0-1,3)	1,1	(1,0-1,3)	1597
AGE	3-5	0,8	(0,7-1,0)	0,8	(0,7-1,0)	454
	6-9	0,9	(0,8-1,1)	0,9	(0,8-1,1)	538
	10-13	1,1	(0,9-1,3)	1,1	(0,9-1,3)	449
	14-17	1,3	(1,0-1,5)	1,3	(1,0-1,5)	479
	18-39	1,4	(1,2-1,6)	1,4	(1,2-1,6)	619
	40-64	1,1	(0,9-1,3)	1,1	(0,9-1,3)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	1,2	(1,0-1,3)	1,2	(1,0-1,4)	1970
	Surpoids	1,2	(0,9-1,4)	1,2	(0,9-1,4)	618
	Obésité	1,3	(0,9-1,6)	1,3	(1,0-1,6)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	1,2	(1,0-1,4)	1,2	(1,0-1,4)	1290
	Supérieur de type court	1,1	(1,0-1,3)	1,1	(1,0-1,3)	884
	Supérieur de type long	1,2	(1,0-1,4)	1,2	(1,0-1,5)	916
REGION**	Flandre	1,2	(1,1-1,4)	1,2	(1,1-1,4)	1766
	Wallonie	1,2	(1,0-1,4)	1,2	(1,0-1,4)	1125
TOTAL		1,2	(1,1-1,3)			3145

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

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

* Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

** 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 50 | Contribution moyenne du bouillon à l'apport en glucides totaux (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014

SUG_16_pc		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand*	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1548
	Femmes	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1598
AGE	3-5	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	454
	6-9	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	538
	10-13	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	449
	14-17	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	479
	18-39	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	620
	40-64	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1970
	Surpoids	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	619
	Obésité	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1290
	Supérieur de type court	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	885
	Supérieur de type long	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	916
REGION**	Flandre	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1766
	Wallonie	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1126
TOTAL		0,0	(0,0-0,0)			3146

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

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

* Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

** 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 51 | Contribution moyenne des produits divers (certains produits végétariens, substituts de repas, produits diététiques) à l'apport en glucides totaux (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014

SUG_18_pc		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand*	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	0,3	(0,1-0,6)	0,3	(0,1-0,6)	1548
	Femmes	0,3	(0,1-0,4)	0,3	(0,1-0,4)	1598
AGE	3-5	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	454
	6-9	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	538
	10-13	0,0	(0,0-0,1)	0,0	(0,0-0,1)	449
	14-17	0,3	(0,0-0,5)	0,3	(0,0-0,5)	479
	18-39	0,4	(0,1-0,7)	0,4	(0,1-0,7)	620
	40-64	0,3	(0,1-0,5)	0,3	(0,1-0,5)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	0,2	(0,0-0,4)	0,2	(0,0-0,4)	1970
	Surpoids	0,2	(0,1-0,4)	0,3	(0,1-0,4)	619
	Obésité	0,7	(0,2-1,3)	0,5	(0,1-0,9)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	0,3	(0,0-0,6)	0,3	(0,0-0,6)	1290
	Supérieur de type court	0,4	(0,1-0,6)	0,4	(0,1-0,6)	885
	Supérieur de type long	0,2	(0,1-0,4)	0,2	(0,1-0,4)	916
REGION**	Flandre	0,3	(0,1-0,6)	0,4	(0,1-0,6)	1766
	Wallonie	0,3	(0,1-0,4)	0,3	(0,1-0,5)	1126
TOTAL		0,3	(0,2-0,4)			3146

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

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

* Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

** 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 52 | Contribution moyenne des chips, biscuits salés et apéritifs à l'apport en glucides totaux (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014

SUG_18_pc		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand*	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	1,6	(1,2-1,9)	1,5	(1,2-1,9)	1548
	Femmes	1,4	(1,1-1,7)	1,4	(1,1-1,7)	1598
AGE	3-5	1,0	(0,7-1,4)	1,0	(0,7-1,4)	454
	6-9	1,6	(1,0-2,1)	1,6	(1,0-2,1)	538
	10-13	2,4	(1,7-3,2)	2,4	(1,7-3,2)	449
	14-17	2,9	(2,1-3,7)	2,9	(2,1-3,7)	479
	18-39	2,0	(1,5-2,5)	2,0	(1,5-2,5)	620
	40-64	0,7	(0,4-1,0)	0,7	(0,4-1,0)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	1,6	(1,3-1,9)	1,3	(1,1-1,6)	1970
	Surpoids	1,3	(0,9-1,8)	1,4	(0,9-1,8)	619
	Obésité	1,1	(0,5-1,8)	1,3	(0,6-1,9)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	1,4	(1,1-1,8)	1,4	(1,1-1,8)	1290
	Supérieur de type court	1,9	(1,3-2,4)	1,9	(1,4-2,4)	885
	Supérieur de type long	1,2	(0,9-1,5)	1,1	(0,8-1,4)	916
REGION**	Flandre	1,6	(1,3-1,9)	1,6	(1,3-1,8)	1766
	Wallonie	1,7	(1,2-2,2)	1,6	(1,1-2,1)	1126
TOTAL		1,5	(1,3-1,7)			3146

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

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

* Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

** 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 53 | Contribution moyenne des glucides à l'apport en énergie totaux (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique.

SUG_en_tot		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand*	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	44,6	(43,8-45,3)	44,3	(43,5-45,1)	1548
	Femmes	44,6	(43,8-45,3)	44,5	(43,8-45,2)	1598
AGE	3-5	50,5	(49,5-51,6)	50,5	(49,5-51,6)	454
	6-9	50,1	(49,3-50,8)	50,0	(49,3-50,8)	538
	10-13	48,6	(47,7-49,4)	48,6	(47,7-49,4)	449
	14-17	48,1	(47,2-49,0)	48,1	(47,2-49,0)	479
	18-39	44,7	(43,9-45,6)	44,7	(43,9-45,6)	620
	40-64	41,7	(40,7-42,7)	41,7	(40,7-42,7)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	45,9	(45,2-46,5)	45,0	(44,2-45,9)	1970
	Surpoids	42,4	(41,3-43,4)	43,3	(42,4-44,3)	619
	Obésité	43,2	(41,4-44,9)	44,8	(43,4-46,2)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	45,2	(44,3-46,1)	45,3	(44,4-46,1)	1290
	Supérieur de type court	43,9	(43,0-44,9)	43,7	(42,8-44,6)	885
	Supérieur de type long	44,2	(43,4-45,1)	43,8	(42,9-44,7)	916
REGION**	Flandre	44,9	(44,2-45,6)	44,9	(44,2-45,6)	1766
	Wallonie	44,7	(43,8-45,6)	44,4	(43,4-45,4)	1126
TOTAL		44,6	(44,0-45,1)			3146
ANNEE***	2004	44,5	(43,8-45,2)	43,9	(43,1-44,6)	1867
	2014	43,4	(42,8-44,0)	43,3	(42,7-44,0)	1599

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

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

* Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

** 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 inclut uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

6. BIBLIOGRAPHIE

- (1) Algemene gids: lekker aanbevolen voor jong en minder jong, een initiatie van het Nationaal voedings en gezondheidsplan. 2013.
- (2) Hoge Gezondheidsraad. Voedingsaanbevelingen voor België - 2016. Brussel: HGR; 2016. Report No.: Advies nr. 9285.
- (3) Gezondheidsraad. Voedingsvezel - Achtergronddocument bij richtlijnen goede voeding 2015. Den Haag: Gezondheidsraad, 2015; Publicatienr. A15/30. 2015.
- (4) Dekkers A, Verkaik-Kloosterman J, van Rossum C, Ocké M. SPADE: Statistical Program to Assess habitual Dietary Exposure. User's manual. Version 2.0. National Institute for Public Health and the Environment (RIVM); 2014 Dec 1.
- (5) Dekkers AL, Verkaik-Kloosterman J, van Rossum CT, Ocke MC. SPADE, a new statistical program to estimate habitual dietary intake from multiple food sources and dietary supplements. *J Nutr* 2014 Dec;144(12):2083-91.
- (6) Cust AE, Skilton MR, van Bakel MME, Halkjaer J, Olsen A, Agnoli C, et al. Total dietary carbohydrate, sugar, starch and fibre intakes in the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition. *European journal of clinical nutrition* 2009;63:S37-S60.
- (7) Ocke MC, Larranaga N, Grioni S, Van Den Berg SW, Ferrari P, Salvini S, et al. Energy intake and sources of energy intake in the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition. *European journal of clinical nutrition* 2009;63:S3-S15.
- (8) Mann J, Cummings JH, Englyst HN, Key T, Liu S, Riccardi G, et al. FAO/WHO scientific update on carbohydrates in human nutrition: conclusions. *European journal of clinical nutrition* 2007;61:S132-S137.
- (9) SACN - Scientific Advisory Committee on Nutrition. Carbohydrates and health. TSO (The Stationary Office); 2015.
- (10) Gezondheidsraad. Verteerbare koolhydraten - Achtergronddocument bij richtlijnen goede voeding 2015. Den Haag: Gezondheidsraad, 2015; Publicatienr. A15/30. 2015.
- (11) National Institute for Public Health and the Environment. Dutch National Food consumption Survey 2007-2010. 2011.
- (12) Ball K, Crawford D, Mishra G. Socio-economic inequalities in women's fruit and vegetable intakes: a multilevel study of individual, social and environmental mediators. *Public health nutrition* 2006;9(05):623-30.
- (13) Beydoun MA, Wang Y. How do socio-economic status, perceived economic barriers and nutritional benefits affect quality of dietary intake among US adults? *European journal of clinical nutrition* 2008;62(3):303-13.
- (14) Darmon N, Drewnowski A. Does social class predict diet quality? *The American journal of clinical nutrition* 2008;87(5):1107-17.
- (15) Anderson JW, Baird P, Davis RH, Ferreri S, Knudtson M, Koraym A, et al. Health benefits of dietary fiber. *Nutrition Reviews* 2009;67(4):188-205.
- (16) Lattimer JM, Haub MD. Effects of dietary fiber and its components on metabolic health. *Nutrients* 2010;2(12):1266-89.
- (17) Buttriss JL, Stokes CS. Dietary fibre and health: an overview. *Nutrition Bulletin* 2008;33(3):186-200.