



## ENQUÊTE DE CONSOMMATION ALIMENTAIRE 2022-2023

Consommation alimentaire et respect des  
recommandations alimentaires dans la  
population belge

## Equipe de l'Enquête de consommation

### alimentaire :

Sarah Bel

Nicolas Berger

Laïla Boulbayem

Karin De Ridder

Elise Grimm

Thérèse Lebacqz

Eline Le Dieu

Isabelle Moyersoen

Elien Van Campenhout

Maria Salve Vasquez

Sam Vermeiren

Vicka Versele

## Table des matières

|                                                                                                               |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Introduction                                                                                               | 2  |
| 2. Profil des participants                                                                                    | 3  |
| 3. Comment avons-nous mesuré la consommation alimentaire ?                                                    | 4  |
| 4. Quelles sont les recommandations alimentaires ?                                                            | 5  |
| 5. Dans quelle mesure les personnes vivant en Belgique ont-elles un régime alimentaire favorable à la santé ? | 6  |
| 6. Les adultes respectent-ils les recommandations alimentaires ?                                              | 20 |
| 7. La consommation alimentaire s'est-elle améliorée depuis 2014-2015 ?                                        | 21 |
| 8. Conclusion                                                                                                 | 22 |

## Introduction

L'**Enquête de consommation alimentaire** est une enquête transversale visant à recueillir des informations détaillées et quantitatives sur la consommation alimentaire, l'apport en nutriments et l'état nutritionnel de la population. L'activité physique et le comportement sédentaire sont également étudiés. La troisième édition de cette enquête a eu lieu en 2022-2023 dans la population belge âgée de 3 ans et plus. 3777 personnes – sélectionnées de manière aléatoire dans le Registre national – ont participé à cette enquête entre mars 2022 et décembre 2023.

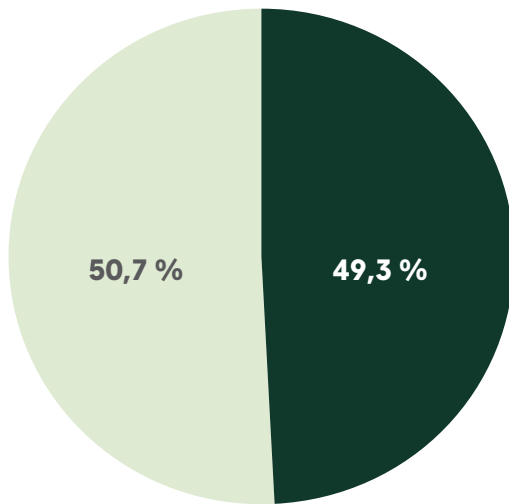
Ce troisième rapport résume les principaux résultats concernant l'alimentation et le respect des recommandations alimentaires au sein de la population. Il comprend plus particulièrement des résultats sur la consommation habituelle de plusieurs groupes d'aliments et sur la proportion de la population qui répond aux recommandations alimentaires définies par le Conseil Supérieur de la Santé. Pour les groupes d'aliments peu consommés, la proportion de personnes qui ne consomment jamais ces aliments a également été examinée. Les résultats sont analysés pour l'ensemble de la population, ainsi que par âge, sexe, niveau d'instruction et région. L'enquête de 2022-2023 fournit des résultats pour les adultes âgés de 65 ans et plus, ce qui est nouveau par rapport à l'édition précédente. Dans la mesure du possible, les résultats ont été comparés à ceux de l'enquête précédente menée en 2014-2015.

Davantage de résultats sont disponibles sur [notre site web](#).

**Nous tenons à remercier tous les enquêteurs qui ont contribué à la collecte des données, ainsi que tous les participants qui ont accepté de prendre part à l'enquête !**

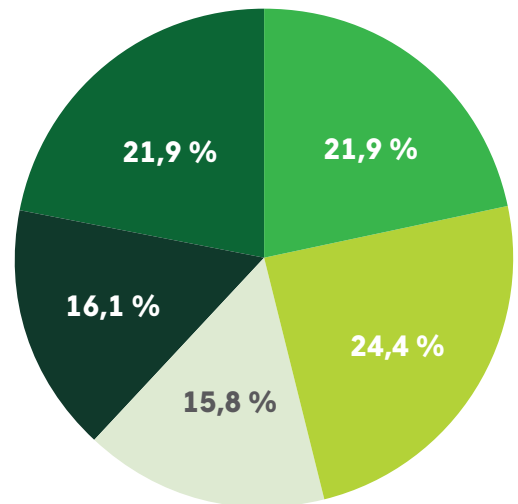
# Profil des participants

Distribution (%)  
selon le sexe



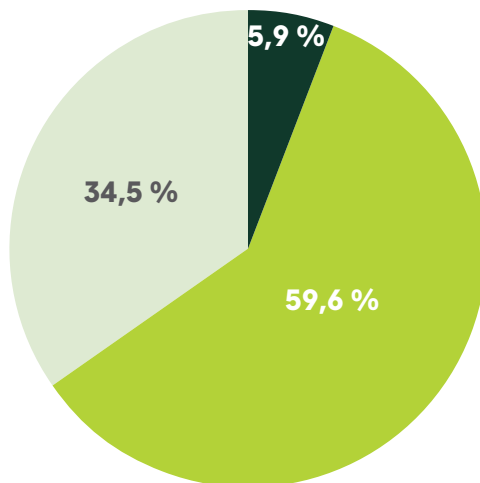
- Femmes
- Hommes

Distribution (%)  
selon l'âge



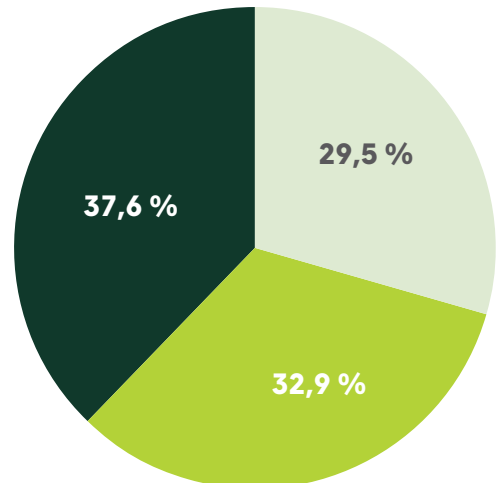
- 3-9 ans : enfants
- 10-17 ans : adolescents
- 18-39 ans : jeunes adultes
- 40-64 ans : adultes d'âge moyen
- 65+ ans : adultes plus âgés

Distribution (%)  
selon la région



- Wallonie
- Bruxelles
- Flandre

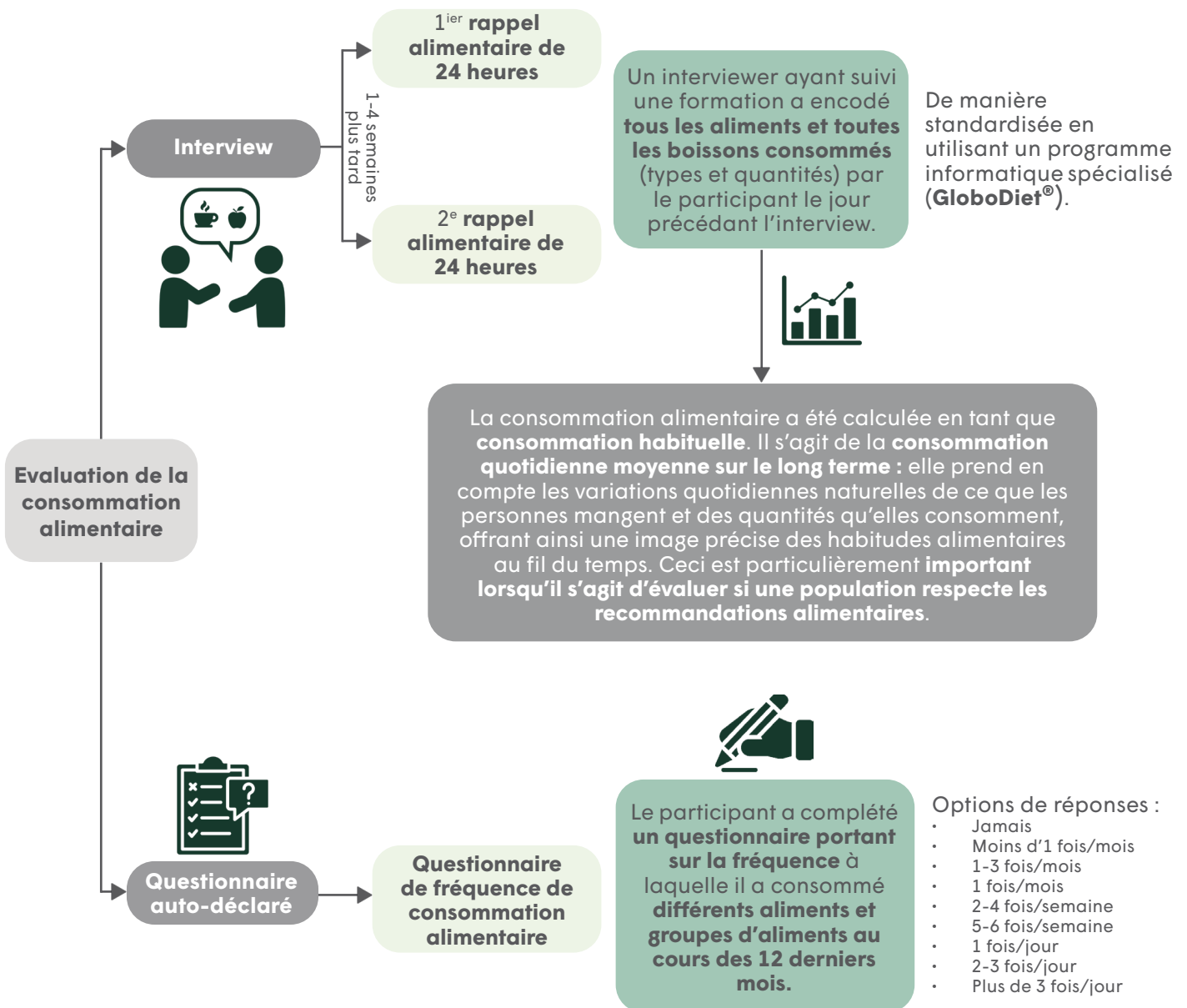
Distribution (%)  
selon le niveau d'instruction



- Faible : pas de diplôme, école primaire ou secondaire
- Moyen : enseignement supérieur de type court
- Élevé : enseignement supérieur de type long

Les résultats présentés dans ce rapport sont pondérés afin de fournir une image représentative de la population en Belgique. Une description détaillée de la méthodologie est disponible sur [notre site web](#).

## Comment avons-nous mesuré la consommation alimentaire ?



Toutes les consommations (g/jour, ml/jour ou g/semaine) mentionnées dans les résultats ci-dessous sont des **consommations habituelles moyennes**.

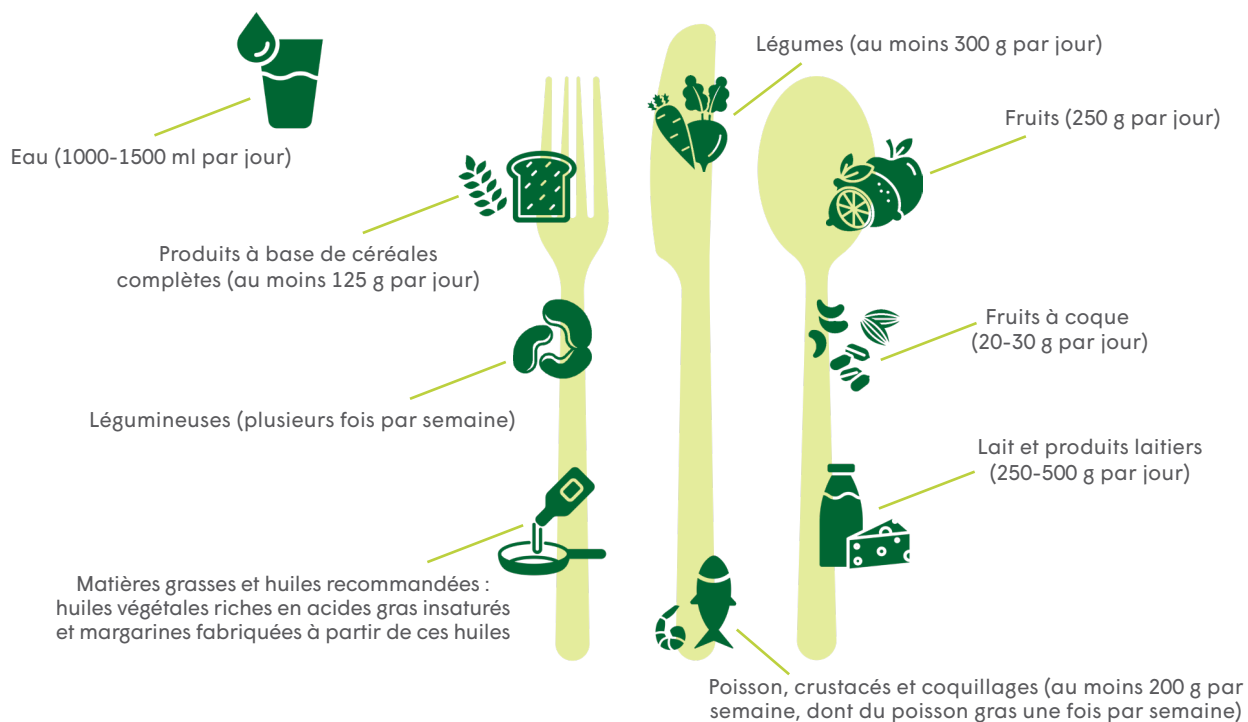
La population **adulte** se réfère aux personnes âgées de **18 ans et plus**. Le groupe d'âge « 18-64 ans » est utilisé uniquement pour les comparaisons entre années d'enquête (2022-2023 et 2014-2015).

# Quelles sont les recommandations alimentaires ?

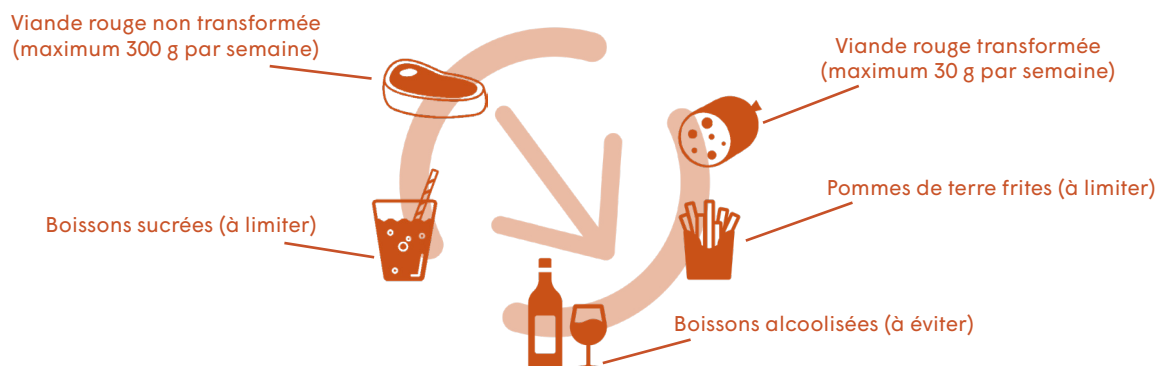
Les recommandations alimentaires sont des recommandations, fondées sur des données probantes et culturellement appropriées, qui visent à promouvoir une alimentation et une nutrition favorables à la santé. Une alimentation équilibrée joue un rôle important dans le maintien et la promotion de la santé. Le Conseil Supérieur de la Santé fournit des recommandations alimentaires adaptées à la population belge, dans le but de réduire les maladies, de prévenir les décès prématurés et de diminuer la charge globale de morbidité, due notamment à de mauvaises habitudes alimentaires.

Sur base des dernières données scientifiques, une mise à jour des recommandations alimentaires a été publiée en 2025. Le Conseil Supérieur de la Santé fournit, entre autres, les recommandations alimentaires ci-dessous.

## Quantités ou fréquences recommandées pour les aliments et boissons ayant un effet bénéfique pour la santé



## Aliments et boissons ayant un effet néfaste sur la santé dont la consommation doit être limitée ou évitée



Les **recommandations quantitatives** (en g/jour, ml/jour or g/semaine) s'appliquent uniquement à la **population adulte** car les besoins nutritionnels sont différents pour les adultes et les groupes d'âge plus jeunes en raison de variations au niveau de la croissance, du métabolisme et du développement.

Les **recommandations qualitatives** (fréquence/semaine, limiter la consommation, donner la préférence à, ...) s'appliquent toutefois à **l'ensemble de la population**.



# Dans quelle mesure les personnes vivant en Belgique ont-elles un régime alimentaire favorable à la santé ?

## L'eau



**Inclus :** l'eau du robinet et l'eau de source ou minérale (gazeuse ou non gazeuse).

**Non inclus :** l'eau aromatisée, même sans édulcorants ou sucres ajoutés, et l'eau ajoutée dans les recettes.

**Recommandation alimentaire :** boire 1000-1500 ml d'eau par jour

**Consommation habituelle moyenne :** 896 ml/jour

**Pourcentage d'adultes respectant la recommandation (au moins 1000 ml par jour) :**

37 % respectent la recommandation



63 % ne respectent pas la recommandation



La consommation d'eau et la proportion d'adultes buvant suffisamment d'eau sont similaires chez les hommes et les femmes.



Les adolescents (946 ml/jour) et les adultes âgés de 18 à 64 ans (987 ml/jour) boivent plus d'eau que les enfants (715 ml/jour) et les adultes âgés de 65 ans et plus (712 ml/jour). Les adultes âgés de 18 à 64 ans sont plus nombreux (43 %) que les adultes âgés de 65 ans et plus (21 %) à boire suffisamment d'eau.



Les personnes ayant un faible niveau d'instruction boivent moins d'eau (814 ml/jour) que celles ayant un niveau d'instruction moyen (931 ml/jour) ou élevé (976 ml/jour). Les personnes ayant un niveau d'instruction élevé (47 %) ou moyen (41 %) sont plus nombreuses à boire suffisamment d'eau en comparaison de celles ayant un faible niveau d'instruction (30 %).



Les personnes résidant en Flandre boivent moins d'eau (847 ml/jour) que celles résidant en Wallonie (957 ml/jour). La proportion d'adultes buvant assez d'eau est plus élevée en Wallonie (44 %) qu'en Flandre (32 %).



La consommation d'eau dans la population âgée de 3 à 64 ans a augmenté entre 2014-2015 (773 ml/jour) et 2022-2023 (949 ml/jour). La proportion d'adultes âgés de 18 à 64 ans qui boivent suffisamment d'eau a également augmenté au cours de cette période (de 30 % à 44 %).

## Produits à base de céréales complètes



**Inclus** : le pain, les biscottes, wraps, céréales, la farine, le riz, les pâtes et les céréales pour le petit-déjeuner, à base de céréales complètes.

**Non inclus** : le pain gris ou les produits multigrains.

**Recommandation alimentaire** : manger au moins 125 g de produits à base de céréales complètes par jour

**Consommation habituelle moyenne** : 19 g/jour

**Pourcentage d'adultes respectant la recommandation** :

1 % respectent la recommandation



99 % ne respectent pas la recommandation

**Pourcentage de la population qui ne consomme jamais de produits à base de céréales complètes** :



La consommation de produits à base de céréales complètes est similaire chez les hommes et les femmes.



Les enfants et les adolescents mangent moins de produits à base de céréales complètes (13 g/jour) que les adultes âgés de 18 à 64 ans (20 g/jour) et les personnes âgées de 65 ans et plus (24 g/jour).



Les personnes ayant un faible niveau d'instruction mangent moins de produits à base de céréales complètes (16 g/jour) que celles ayant un niveau d'instruction moyen (21 g/jour) ou élevé (22 g/jour). Les personnes ayant un faible niveau d'instruction sont plus nombreuses (9 %) que celles ayant un niveau d'instruction moyen (3 %) ou élevé (2 %) à ne jamais consommer de produits à base de céréales complètes.



La consommation de produits à base de céréales complètes est plus faible en Wallonie (15 g/jour) qu'en Flandre (22 g/jour). Les personnes résidant en Wallonie sont plus nombreuses (10 %) que celles résidant en Flandre (4 %) à ne jamais consommer de produits à base de céréales complètes.



La consommation de produits à base de céréales complètes n'a pas changé entre 2014-2015 et 2022-2023.

Il est important de noter que cette classification des produits à base de céréales complètes est conservatrice car seuls les produits composés exclusivement de céréales complètes sont inclus. Lorsque les produits semi-complets et multigrains sont inclus, la consommation habituelle moyenne s'élève à 53 g/jour, et la proportion d'adultes respectant la recommandation de 125 g/jour atteint 8 %. Des résultats plus détaillés sont disponibles sur notre [site web](#).

## Légumes



**Inclus** : les légumes frais, surgelés, cuits, en conserve, en bocaux ou séchés.

**Non inclus** : les légumes salés ou marinés (par exemple, dans de la saumure, du vinaigre ou des solutions aigres-douces), les jus de légumes, les algues, les pommes de terre, les patates douces et autres tubercules, le maïs.

**Recommandation alimentaire** : manger au moins 300 g de légumes par jour

**Consommation habituelle moyenne** : 160 g/jour

**Pourcentage d'adultes respectant la recommandation** :

7 % respectent la recommandation



93 % ne respectent pas la recommandation



La consommation moyenne de légumes et la proportion d'adultes respectant la recommandation sont similaires chez les hommes et les femmes.



La consommation de légumes augmente avec l'âge, passant de 109 g/jour chez les enfants à 126 g/jour chez les adolescents et 172 g/jour chez les adultes âgés de 18 à 64 ans et les personnes âgées de 65 ans et plus.



Les personnes ayant un niveau d'instruction élevé consomment davantage de légumes (171 g/jour) que celles ayant un niveau d'instruction moyen (151 g/jour) ou faible (153 g/jour).



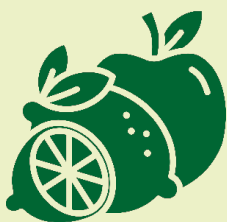
Les personnes résidant en Flandre mangent plus de légumes (172 g/jour) que celles résidant en Wallonie (134 g/jour). La proportion d'adultes mangeant suffisamment de légumes est plus élevée en Flandre (9 %) qu'en Wallonie (4 %).



La consommation de légumes dans la population âgée de 3 à 64 ans, ainsi que la proportion d'adultes âgés de 18 à 64 ans mangeant suffisamment de légumes, ont augmenté entre 2014-2015 (140 g/jour et 4 %) et 2022-2023 (157 g/jour et 7 %).



## Fruits



**Inclus** : les fruits frais, les fruits surgelés, les compotes de fruits (avec ou sans sucre ajouté), les fruits en conserve (au jus ou au sirop), les fruits séchés et le coulis de fruits.

**Non inclus** : les jus de fruits, les fruits enrobés de chocolat ou d'autres couvertures, les fruits salés, les fruits confits, le chutney et la confiture.

**Recommandation alimentaire** : manger 250 g de fruits par jour

**Consommation habituelle moyenne** : 123 g/jour

**Pourcentage d'adultes respectant la recommandation (au moins 250 g par jour) :**

10 % respectent la recommandation



90 % ne respectent pas la recommandation



Les femmes consomment 127 g de fruits par jour et les hommes, 119 g par jour. 10 % des femmes et 9 % des hommes mangent suffisamment de fruits.



Les enfants (139 g/jour) et les adultes âgés de 65 ans et plus (152 g/jour) consomment plus de fruits que les adolescents (102 g/jour) et les adultes âgés de 18 à 64 ans (114 g/jour). Les adultes âgés de 65 ans et plus sont plus nombreux (14 %) que les adultes âgés de 18 à 64 ans (8 %) à manger suffisamment de fruits.



La consommation de fruits augmente avec le niveau d'instruction : de 106 g/jour chez les personnes ayant un faible niveau d'instruction à 128 g/jour chez celles ayant un niveau moyen et 142 g/jour chez celles ayant un niveau élevé. Parallèlement, la proportion d'adultes mangeant suffisamment de fruits passe de 7 % parmi les personnes ayant un faible niveau d'instruction, à 10 % parmi celles ayant un niveau d'instruction moyen et 13 % parmi celles ayant un niveau d'instruction élevé.



La consommation de fruits, et la proportion d'adultes consommant suffisamment de fruits, sont plus élevées en Flandre (131 g/jour et 11 %) qu'en Wallonie (106 g/jour et 6 %).



La consommation de fruits dans la population âgée de 3 à 64 ans, ainsi que la proportion d'adultes âgés de 18 à 64 ans mangeant suffisamment de fruits, n'ont pas changé entre 2014-2015 (112 g/jour et 8 %) et 2022-2023 (114 g/jour et 7 %).

## Légumineuses



**Inclus** : les légumineuses fraîches, congelées, séchées et cuites telles que les pois chiches, les haricots rouges et blancs, les fèves de soja, l'edamame, les pois cassés et les lentilles, ainsi que les produits transformés à base de légumineuses tels que le tofu, le tempeh, les falafels, l'houmous et les pâtes à tartiner à base de soja.

**Non inclus** : les petits pois, les haricots verts, les haricots princesse et certains substituts de viande et de produits laitiers, tels que le seitan ou le Quorn.

**Recommandation alimentaire** : manger des légumineuses plusieurs fois par semaine

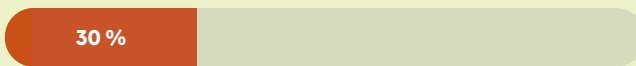
**Pourcentage de la population respectant la recommandation :**

12 % respectent la recommandation



88 % ne respectent pas la recommandation

**Pourcentage de la population ne mangeant jamais de légumineuses :**



La consommation de légumineuses est similaire chez les hommes et chez les femmes.



La proportion de personnes mangeant des légumineuses au moins deux fois par semaine est plus faible chez les enfants et chez les adultes âgés de 65 ans et plus (7 %) que chez les adolescents (13 %), les adultes âgés de 18 à 39 ans (15 %) et les adultes âgés de 40 à 64 ans (14 %).

Les enfants (43 %), les adolescents (36 %) et les adultes âgés de 65 ans et plus (32 %) sont plus nombreux que les adultes âgés de 18 à 64 ans (26 %) à ne jamais manger de légumineuses.



La proportion de personnes mangeant des légumineuses au moins deux fois par semaine est plus élevée chez les personnes ayant un niveau d'instruction élevé (17 %) que chez celles ayant un niveau moyen (9 %) ou faible (10 %). En outre, les personnes ayant un niveau d'instruction faible sont plus nombreuses à ne jamais manger de légumineuses (39 %), en comparaison de celles ayant un niveau d'instruction moyen (26 %) ou élevé (18 %).



La proportion de personnes mangeant des légumineuses au moins deux fois par semaine est plus élevée en Flandre (12 %) qu'en Wallonie (8 %).



Il n'est pas possible de comparer la consommation de légumineuses entre 2014-2015 et 2022-2023.

## Fruits à coque



**Inclus** : les fruits à coque non salés et décortiqués, les pâtes à tartiner composées à 100 % de fruits à coque (sans additifs).

**Non inclus** : les graines, les fruits à coque salés ou les fruits à coque contenus dans les aliments prêts à être consommés (tels que les céréales pour le petit-déjeuner ou les barres de céréales).

**Recommandation alimentaire** : manger 20 à 30 g de fruits à coque par jour

**Consommation habituelle moyenne** : 2 g/jour

**Pourcentage d'adultes respectant la recommandation (au moins 20 g par jour) :**

3 % respectent la recommandation



97 % ne respectent pas la recommandation



La consommation de fruits à coque et la proportion d'adultes consommant suffisamment de fruits à coque sont similaires chez les hommes et les femmes.



La consommation de fruits à coque est plus élevée chez les adultes âgés de 18 ans et plus (3 g/jour) que chez les enfants et les adolescents (1 g/jour). Le pourcentage d'adultes respectant la recommandation ne varie pas selon l'âge.



La consommation de fruits à coque et le pourcentage d'adultes respectant la recommandation ne sont pas disponibles par niveau d'instruction, région et année d'enquête en raison d'un nombre insuffisant de participants ayant consommé des fruits à coque au cours des deux jours de rappel alimentaire dans certains sous-groupes.

## Matières grasses et huiles recommandées



**Inclus** : les huiles végétales riches en acides gras insaturés, telles que l'huile d'olive ou l'huile de tournesol, ainsi que les margarines molles ou liquides fabriquées à partir de ces huiles.

**Non inclus** : le beurre, les margarines dures, les combinaisons d'huiles végétales et de matières grasses animales, le saindoux et les huiles tropicales telles que l'huile de coco et l'huile de palme.

**Recommandation alimentaire** : privilégier les matières grasses et les huiles recommandées et limiter les autres types de matières grasses et d'huiles

Matières grasses  
et huiles non  
recommandées

Matières  
grasses et huiles  
recommandées



La consommation moyenne totale de matières grasses et d'huiles est de 17 g par jour, dont 47 % sont des matières grasses et des huiles recommandées.



Les hommes consomment plus de matières grasses et d'huiles (18 g/jour) que les femmes (16 g/jour). Chez les hommes comme chez les femmes, en moyenne, 47 % des matières grasses et des huiles consommées sont des matières grasses et des huiles recommandées.



La consommation de matières grasses et d'huiles augmente avec l'âge : de 10 g/jour chez les enfants à 23 g/jour chez les adultes âgés de 65 ans et plus. En moyenne, la part des matières grasses et des huiles recommandées dans la quantité totale de matières grasses et d'huiles consommée est plus élevée chez les enfants et les adolescents (52 %) que chez les adultes âgés de 65 ans et plus (42 %).



La consommation de matières grasses et d'huiles est de 19 g/jour chez les personnes ayant un faible niveau d'instruction et de 16 g/jour chez les personnes ayant un niveau d'instruction moyen ou élevé. En moyenne, la part des matières grasses et des huiles recommandées dans la quantité totale de matières grasses et d'huiles consommée est plus élevée chez les personnes ayant un niveau d'instruction élevé (51 %) que chez celles ayant un faible niveau d'instruction (44 %).



La consommation de matières grasses et d'huiles est similaire en Flandre et en Wallonie (17 et 16 g/jour). En moyenne, la part des matières grasses et des huiles recommandées dans la quantité totale de matières grasses et d'huiles consommée est plus élevée en Flandre (50 %) qu'en Wallonie (38 %).



La consommation de matières grasses et d'huiles dans la population âgée de 3 à 64 ans a diminué entre 2014-2015 (18 g/jour) et 2022-2023 (15 g/jour). En moyenne, la part des matières grasses et des huiles recommandées dans la quantité totale de matières grasses et d'huiles consommée a diminué entre 2014-2015 (57 %) et 2022-2023 (48 %).

## Lait et produits laitiers



**Inclus** : le lait et les produits à base de lait, tels que le yaourt, le fromage frais, le fromage, les boissons lactées (éventuellement fermentées) comme le lait chocolaté, et les desserts comme le pudding.

**Non inclus** : le beurre, la crème et les boissons végétales à base de soja, de riz, d'avoine, d'amandes ou de noisettes.

**Recommandation alimentaire** : consommer 250-500 g/jour de lait et de produits laitiers

**Consommation habituelle moyenne** : 151 g/jour

**Pourcentage d'adultes respectant la recommandation (au moins 250 g par jour) :**

12 % respectent la recommandation



88 % ne respectent pas la recommandation



Les hommes consomment plus de lait et de produits laitiers (164 g/jour) que les femmes (138 g/jour). Les hommes sont plus nombreux (15 %) que les femmes (8 %) à consommer suffisamment de lait et de produits laitiers.



La consommation de lait et de produits laitiers est la plus élevée chez les enfants (204 g/jour), diminue chez les adolescents (154 g/jour) et est la plus faible chez les adultes âgés de 18 à 64 ans (142 g/jour) et les adultes âgés de 65 ans et plus (149 g/jour). La proportion d'adultes consommant suffisamment de lait et de produits laitiers est similaire chez les personnes âgées de 18 à 64 ans et celles âgées de 65 ans et plus.



La consommation de lait et de produits laitiers, et la proportion d'adultes qui en consomment suffisamment, ne varient pas en fonction du niveau d'instruction.

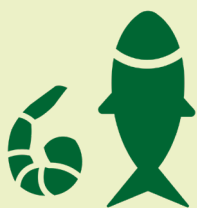


La consommation de lait et de produits laitiers est plus faible en Wallonie (138 g/jour) qu'en Flandre (162 g/jour). En parallèle, la proportion d'adultes consommant suffisamment de lait et de produits laitiers est plus élevée en Flandre (15 %) qu'en Wallonie (7 %).



La consommation de lait et de produits laitiers dans la population âgée de 3 à 64 ans a diminué entre 2014-2015 (180 g/jour) et 2022-2023 (152 g/jour). De même, la proportion d'adultes âgés de 18 à 64 ans qui en consomment suffisamment a diminué au cours de cette période (de 18 % à 11 %).

## Poissons, crustacés et coquillages



**Inclus** : le poisson frais, congelé, fumé et en conserve (naturel, à l'huile ou au vinaigre), les fruits de mer.

**Non inclus** : le poisson frit et les produits à base de poisson tels que les fish-sticks ou les hamburgers de poisson.

**Recommandation alimentaire** : manger au moins 200 g de poisson, crustacés ou coquillages par semaine, dont une fois par semaine des poissons gras

**Consommation habituelle moyenne** : 126 g/semaine

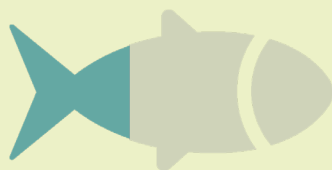
**Pourcentage d'adultes respectant la recommandation** :

23 % respectent la recommandation



77 % ne respectent pas la recommandation

**Pourcentage de la population ne mangeant jamais de poisson, crustacés et coquillages** :



**38 %** du poisson et des crustacés et coquillages consommés sont des **poissons gras**.



La consommation de poisson, crustacés et coquillages, la proportion d'adultes en consommant suffisamment et la proportion de personnes ne mangeant jamais de poisson, crustacés et coquillages sont similaires chez les hommes et les femmes.



La consommation de poisson, crustacés et coquillages est plus faible chez les enfants et les adolescents (63 g/semaine) que chez les adultes âgés de 18 à 64 ans (133 g/semaine) et de 65 ans et plus (168 g/semaine). Le pourcentage d'adultes respectant la recommandation ne varie pas selon l'âge.



La proportion de personnes ne mangeant jamais de poisson, crustacés et coquillages est plus élevée chez les personnes ayant un faible niveau d'instruction (7 %) que chez celles ayant un niveau d'instruction moyen (4 %) ou élevé (3 %).



La consommation de poisson, crustacés et coquillages, et la proportion d'adultes respectant la recommandation, sont similaires en Wallonie et en Flandre. La proportion de personnes ne mangeant jamais de poisson, crustacés et coquillages est plus élevée en Wallonie (7 %) qu'en Flandre (4 %).



La proportion de personnes âgées de 3 à 64 ans ne mangeant jamais de poisson, crustacés et coquillages n'a pas changé entre 2014-2015 et 2022-2023 (5 %).



## Viande rouge non transformée



**Inclus :** la viande rouge fraîche de bœuf, de veau, de porc, de mouton, d'agneau, de chèvre ou de cheval, n'ayant subi aucun traitement autre que la réfrigération, la congélation et la réduction de la taille afin d'être mélangée à d'autres viandes rouges. Cette viande peut être assaisonnée, salée (pour le goût) ou panée.

Exemples : le steak de bœuf, les côtelettes d'agneau, la viande hachée, les escalopes, les cordons bleus ou les préparations de viande telles que les saucisses et les hamburgers.

**Recommandation alimentaire :** manger maximum 300 g de viande rouge non transformée par semaine

**Consommation habituelle moyenne :** 308 g/semaine

**Pourcentage d'adultes dépassant la recommandation :**

46 % dépassent la recommandation



54 % ne dépassent pas la recommandation



Les hommes mangent plus de viande rouge non transformée (364 g/semaine) que les femmes (245 g/semaine). Chez les adultes, davantage d'homme (61 %) que de femmes (31 %) mangent trop de viande rouge non transformée.

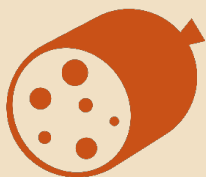


Les enfants consomment moins de viande rouge non transformée (210 g/semaine) que les adultes âgés de 18 à 64 ans (322 g/semaine) et de 65 ans et plus (329 g/semaine), tandis que les adolescents en consomment une quantité intermédiaire (280 g/semaine). La proportion d'adultes qui consomment trop de viande rouge non transformée est similaire chez les adultes âgés de 18 à 64 ans (45 %) et ceux âgés de 65 ans et plus (48 %).



Sur base des données disponibles, il n'est pas possible de déterminer si la consommation de viande rouge non transformée varie ou non en fonction du niveau d'instruction, de la région ou de l'année d'enquête.

## Viande rouge transformée



**Inclus** : la viande rouge de bœuf, de veau, de porc, de mouton, d'agneau, de chèvre ou de cheval, ayant subi un traitement. Ces viandes ont été fumées, séchées ou salées à des fins de conservation ou ont été additionnées de conservateurs tels que des nitrites et des phosphates.

Exemples : le jambon, le bacon, le filet américain préparé ou le salami.

**Recommandation alimentaire** : manger maximum 30 g de viande rouge transformée par semaine

**Consommation habituelle moyenne** : 189 g/semaine

**Pourcentage d'adultes dépassant la recommandation** :

91 % dépassent la recommandation



9 % ne dépassent pas la recommandation



Les hommes consomment plus de viande rouge transformée (231 g/semaine) que les femmes (154 g/semaine). Toutefois, la proportion d'adultes qui consomment trop de viande rouge transformée est similaire chez les hommes (93 %) et les femmes (90 %).



Les enfants mangent en moyenne 168 g de viande rouge transformée par semaine, les adolescents et les adultes âgés de 18 à 64 ans en mangent 189 g par semaine et les adultes âgés de 65 ans et plus, 203 g par semaine. La proportion d'adultes qui consomment trop de viande rouge transformée est similaire chez les adultes âgés de 18 à 64 ans (90 %) et chez ceux âgés de 65 ans et plus (94 %).



Les personnes ayant un niveau d'instruction élevé consomment moins de viande rouge transformée (154 g/semaine) que celles ayant un faible niveau d'instruction (217 g/semaine). Il n'est toutefois pas possible de déterminer si la proportion d'adultes dépassant la recommandation varie selon le niveau d'instruction.



La consommation de viande rouge transformée, et la proportion d'adultes dépassant la recommandation, sont similaires en Flandre et en Wallonie (196 g/semaine dans les deux régions, et respectivement, 91 % et 96 %).



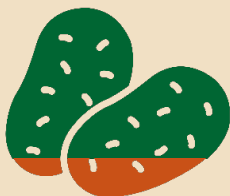
La consommation de viande rouge transformée dans la population âgée de 3 à 64 ans a diminué entre 2014-2015 (231 g/semaine) et 2022-2023 (189 g/semaine). Il n'est toutefois pas possible de déterminer si la proportion d'adultes dépassant la recommandation a changé au cours de cette période.

## Pommes de terre frites



**Inclus** : les pommes de terre, patates douces ou autres tubercules qui ont été frits.

**Recommandation alimentaire** : les pommes de terre font partie d'un régime alimentaire favorable à la santé, mais la consommation de pommes de terre frites doit être limitée.



La consommation moyenne de pommes de terre est de **60 g** par jour, dont **25 %** sont des pommes de terre frites.



Les hommes consomment plus de pommes de terre (69 g/jour) que les femmes (53 g/jour). Les pommes de terre frites représentent, en moyenne, 27 % de la quantité totale de pommes de terre consommée par les hommes et 23 % de celle consommée par les femmes.



Les enfants (48 g/jour) et les adolescents (52 g/jour) mangent moins de pommes de terre que les adultes âgés de 18 à 64 ans (58 g/jour). Les adultes âgés de 65 ans et plus (77 g/jour) consomment plus de pommes de terre que les adultes âgés de 18 à 64 ans. La part des produits frits dans la quantité totale de pommes de terre consommée est plus élevée chez les adolescents (38 %) que chez les adultes : 31 % chez les adultes de 18-39 ans, 21 % chez ceux de 40-64 ans et 15 % chez ceux de 65 ans et plus.



Les personnes ayant un faible niveau d'instruction consomment davantage de pommes de terre (68 g/jour) que celles ayant un niveau d'instruction élevé (51 g/jour). En moyenne, les pommes de terre frites représentent 26 % de la quantité totale de pommes de terre consommée par les personnes ayant un faible niveau d'instruction. Cette proportion moyenne est de 24 % pour les personnes ayant un niveau d'instruction moyen et de 21 % pour les personnes ayant un niveau d'instruction élevé.



La consommation de pommes de terre est plus élevée en Flandre (65 g/jour) qu'en Wallonie (54 g/jour). La part des produits frits dans la quantité totale de pommes de terre consommée est de 23 % en Flandre et de 27 % en Wallonie.



La consommation de pommes de terre dans la population âgée de 3 à 64 ans a diminué entre 2014-2015 (64 g/jour) et 2022-2023 (58 g/jour). La part des produits frits dans la quantité totale de pommes de terre consommée n'a pas changé entre 2014-2015 (30 %) et 2022-2023 (27 %).

## Boissons sucrées



**Inclus :** les boissons contenant des sucres ajoutés, telles que les limonades gazeuses ou non, les jus de fruits avec sucres ajoutés, les boissons lactées ou boissons végétales sucrées, les boissons pour sportifs, les boissons énergisantes et le vin, la bière et les apéritifs sans alcool.

**Non inclus :** les jus de fruits sans sucre ajouté.

**Recommandation alimentaire :** limiter un maximum ces boissons

**Consommation habituelle moyenne :** 129 ml/jour



Les hommes boivent plus de boissons sucrées (162 ml/jour) que les femmes (94 ml/jour).



Les adolescents boivent plus de boissons sucrées (195 ml/jour) que les enfants (130 ml/jour) et les adultes âgés de 18 à 64 ans (143 ml/jour), tandis que les adultes âgés de 65 ans et plus ont la consommation la plus faible (47 ml/jour).



La consommation de boissons sucrées diminue avec le niveau d'instruction : de 170 ml/jour pour les personnes ayant un faible niveau d'instruction à 128 ml/jour pour celles ayant un niveau moyen et 81 ml/jour pour celles ayant un niveau élevé.



La consommation de boissons sucrées est similaire en Flandre (127 ml/jour) et en Wallonie (133 ml/jour).



La consommation de boissons sucrées dans la population âgée de 3 à 64 ans a diminué entre 2014-2015 (187 ml/jour) et 2022-2023 (152 ml/jour).

## Boissons alcoolisées



**Inclus** : toutes les boissons contenant de l'alcool, telles que les cocktails, le vin, la bière, les liqueurs et les spiritueux.

**Recommandation alimentaire** : ne pas consommer ces boissons

**Consommation habituelle moyenne chez les adultes** : 137 ml/jour

**Pourcentage d'adultes dépassant la recommandation et consommant des boissons alcoolisées :**

82 % dépassent la recommandation



18 % ne dépassent pas la recommandation



Les femmes consomment moins de boissons alcoolisées (65 ml/jour) que les hommes (213 ml/jour) et sont moins susceptibles (78 %) que les hommes (86 %) de boire des boissons alcoolisées.



Les adultes âgés de 18 à 64 ans boivent en moyenne 132 ml/jour de boissons alcoolisées et ceux âgés de 65 ans et plus, 148 ml/jour. 33 % des adolescents (10-17 ans) consomment de l'alcool ; cette proportion passe à 82 % chez les adultes âgés de 18 ans et plus.



La consommation de boissons alcoolisées varie peu selon le niveau d'instruction. Cependant, la proportion d'adultes consommant des boissons alcoolisées est plus élevée chez les personnes ayant un niveau d'instruction élevé (89 %) ou moyen (85 %) que chez celles ayant un niveau d'instruction faible (77 %).



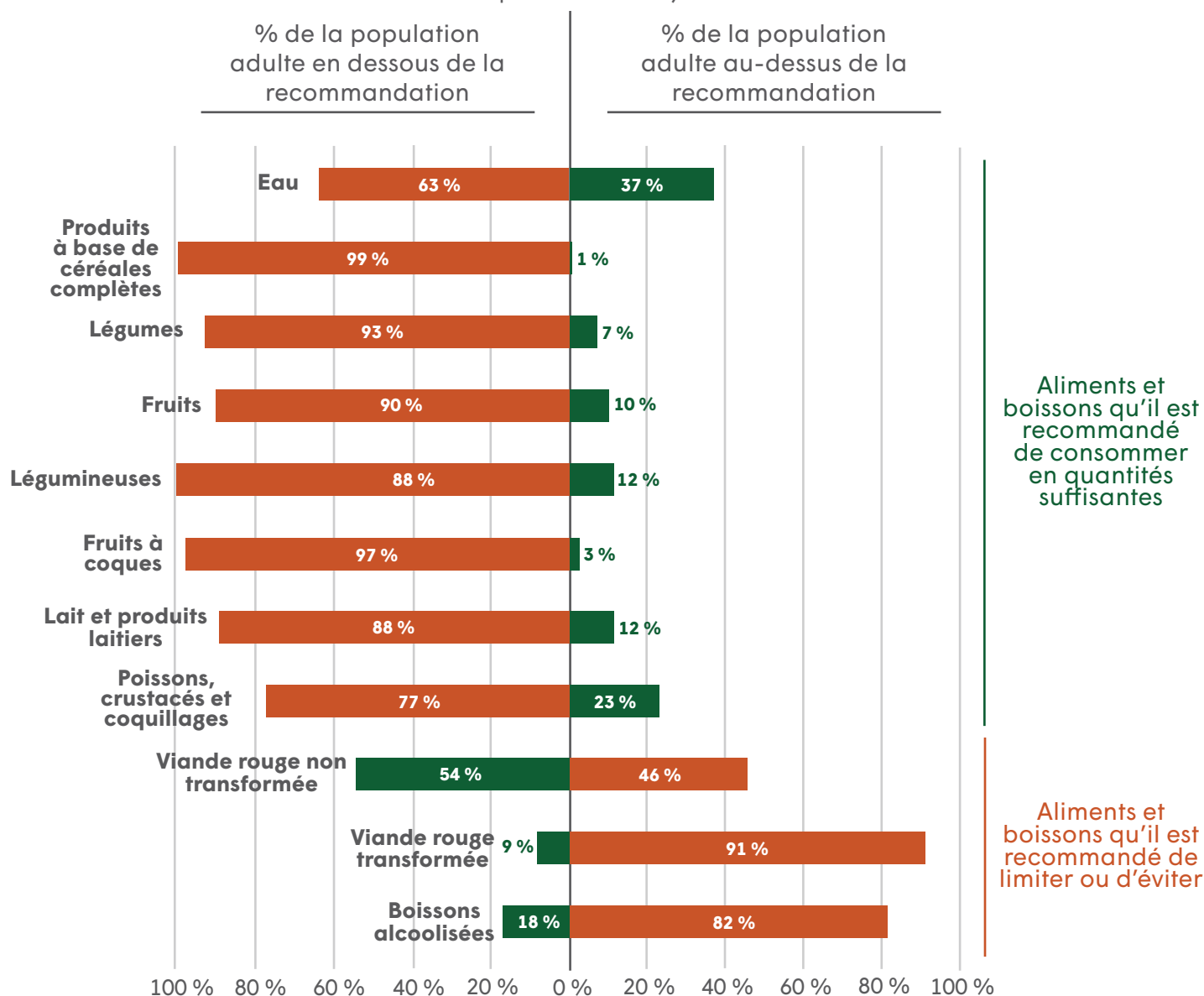
La consommation de boissons alcoolisées chez les adultes est de 130 ml/jour en Flandre et de 156 ml/jour en Wallonie. La proportion d'adultes qui consomment des boissons alcoolisées est similaire en Flandre (83 %) et en Wallonie (84 %).



La consommation de boissons alcoolisées chez les adultes âgés de 18 à 64 ans a diminué entre 2014-2015 (193 ml/jour) et 2022-2023 (144 ml/jour). En outre, la proportion d'adultes âgés de 18 à 64 ans qui consomment des boissons alcoolisées a diminué de 86 % à 83 % au cours de cette période.

# Les adultes respectent-ils les recommandations alimentaires ?

Quantité ou fréquence recommandée (g/jour, ml/jour, g/semaine ou fréquence/semaine)



# La consommation alimentaire s'est-elle améliorée depuis 2014-2015\* ?



## Changements positifs mineurs



La consommation d'eau dans la population est passée de 773 ml/jour à 949 ml/jour.

Bien qu'encore trop faible, la proportion d'adultes qui boivent suffisamment d'eau est passée de 30 % à 44 %.



La consommation de légumes dans la population est passée de 140 g/jour à 157 g/jour.

Bien qu'encore trop faible, la proportion d'adultes respectant la recommandation de consommer au moins 300 g de légumes par jour a augmenté de 4 % à 7 %.



La consommation de viande rouge transformée dans la population a diminué de 231 g/semaine à 189 g/semaine. Ce chiffre reste toutefois largement supérieur à la recommandation de consommer maximum 30 g de viande rouge transformée par semaine.



La consommation de boissons sucrées dans la population a diminué de 187 ml/jour à 152 ml/jour. Selon les recommandations, cette consommation devrait néanmoins être aussi faible que possible.



La consommation de boissons alcoolisées dans la population adulte a diminué de 193 ml/jour à 144 ml/jour. Il est toutefois recommandé d'avoir une consommation nulle de ces boissons. La proportion d'adultes buvant des boissons alcoolisées a quant à elle diminué de 85 % à 81 %.



## Changements négatifs



La consommation de lait et de produits laitiers a diminué, passant de 180 g/jour à 152 g/jour. La proportion d'adultes consommant suffisamment de lait et de produits laitiers a, quant à elle, diminué de 18 % à 11 %.



En 2022-2023, les matières grasses et huiles recommandées représentaient une proportion plus faible de la quantité totale de matières grasses et d'huiles consommée par les individus (48 %), par rapport à 2014-2015 (57 %).

\*Comparaison entre années d'enquête dans la population âgée de 3 à 64 ans ou dans la population adulte âgée de 18 à 64 ans.



## Conclusion

En 2022-2023, la majorité de la population adulte en Belgique ne répond pas aux recommandations alimentaires établies par le Conseil Supérieur de la Santé. La consommation d'aliments riches en nutriments, associés à un effet positif sur la santé et à une mortalité plus faible, tels que les fruits, les légumes, les fruits à coque, les légumineuses, les produits laitiers, le poisson et l'eau, reste insuffisante. Parallèlement, la consommation d'aliments associés à des effets néfastes sur la santé et à une mortalité plus élevée, tels que la viande rouge transformée et non transformée, les boissons sucrées et les boissons alcoolisées, reste quant à elle excessive.

La consommation d'aliments et le respect des recommandations alimentaires varient entre groupes au sein de la population. La consommation alimentaire a tendance à augmenter avec l'âge, sauf en ce qui concerne les fruits, le lait et les produits laitiers, qui sont davantage consommés par les enfants. Les femmes, les personnes ayant un niveau d'instruction élevé et celles résidant en Flandre sont plus enclines à respecter les recommandations alimentaires. Il existe toutefois certaines exceptions : le lait et les produits laitiers qui sont davantage consommés par les hommes, l'eau dont la consommation moyenne est plus élevée en Wallonie et les boissons alcoolisées pour lesquelles les personnes ayant un faible niveau d'instruction répondent mieux aux recommandations en vigueur. Globalement, les adultes âgés de 18 à 64 ans et ceux âgés de 65 ans et plus présentent des niveaux d'adhésion similaires aux recommandations alimentaires. Les adultes âgés de 65 ans et plus sont cependant moins susceptibles que les adultes âgés de 18 à 64 ans de respecter les recommandations concernant l'eau, les légumineuses et les matières grasses et huiles recommandées. Ils consomment néanmoins plus de fruits, moins de boissons sucrées et moins de pommes de terre frites.

Depuis 2014-2015, certaines habitudes alimentaires ont évolué dans le bon sens : une augmentation de la consommation d'eau et de légumes, ainsi qu'une réduction de la consommation de viande rouge transformée, de boissons sucrées et de boissons alcoolisées ont ainsi été observées. Toutefois, une proportion importante de la population ne respecte toujours pas les recommandations alimentaires. Ces résultats soulignent que les efforts visant à améliorer l'environnement alimentaire dans lequel nous vivons et à promouvoir des habitudes alimentaires favorables à la santé doivent rester une priorité pour les politiques de santé publique. Il est essentiel de créer des environnements dans lesquels les choix alimentaires favorables à la santé sont les plus accessibles et les plus évidents. Des stratégies, telles que l'amélioration de l'accessibilité des aliments favorables à la santé, la régulation du marketing alimentaire, l'amélioration de l'étiquetage nutritionnel et la promotion d'environnements alimentaires favorables, peuvent encourager de manière significative des habitudes alimentaires plus saines sans s'appuyer uniquement sur un changement de comportement individuel.

**Vous avez des questions ? Envoyez-nous un mail à [fcs@sciensano.be](mailto:fcs@sciensano.be)  
ou visitez notre [site web](#) !**