

4. DÉTERMINANTS NON MÉDICAUX DE LA SANTÉ

Consommation de fruits et de légumes chez les adultes

L'alimentation joue un rôle déterminant dans la santé. Une consommation insuffisante de fruits et de légumes est un facteur susceptible d'accroître le risque de morbidité (Bazzano et al., 2003 ; Riboli et Norat, 2003). L'insécurité alimentaire, qui est l'incapacité d'acheter suffisamment de nourriture pour une vie saine et active, est également associée à des effets indésirables sur la santé (Seligman et al., 2010). Une alimentation correcte contribue à la prévention de diverses affections chroniques, notamment les maladies cardiovasculaires, l'hypertension, le diabète de type 2, les AVC, certains cancers, les troubles musculosquelettiques et toute une série de troubles mentaux.

À la question « À quelle fréquence mangez-vous des fruits ? », posée dans le cadre des enquêtes de santé, le pourcentage d'adultes faisant état d'une consommation quotidienne variait d'environ 30 % en Finlande à 94 % en Australie (graphique 4.5). Sur les 29 pays ayant fourni des données, 55 % des hommes et 66 % des femmes en moyenne ont déclaré manger des fruits tous les jours. Les femmes consomment des fruits plus souvent que les hommes dans tous les pays, sauf en Suisse ; les écarts sont très prononcés en Allemagne, en Slovaquie et en Islande (20 points de pourcentage ou plus). En Australie, en Grèce, au Mexique, et au Royaume-Uni, ils sont très inférieurs, avec moins de 5 points de pourcentage.

Les personnes âgées d'au moins 65 ans sont plus nombreuses que les jeunes à manger des fruits, la consommation la plus faible étant observée chez les 15-24 ans. Le niveau d'éducation exerce aussi une influence : la consommation de fruits est généralement plus importante chez les personnes ayant un niveau d'éducation élevé.

S'agissant des légumes, la consommation quotidienne varie entre environ 33 % chez les hommes en Slovaquie et près de 100 % en Corée, en Australie et en Nouvelle-Zélande (mais ces deux derniers pays incluent la pomme de terre dans les légumes) (graphique 4.6). La moyenne sur 29 pays de l'OCDE s'élève à 61 % pour les hommes et 70 % pour les femmes. Là encore, les femmes sont partout plus nombreuses que les hommes à avoir une consommation quotidienne de légumes, sauf en Corée, en Australie et au Mexique, où la consommation de légumes ne diffère pas de manière significative entre les femmes et les hommes. En Suède, en Suisse, en Norvège, en Allemagne et en Slovaquie, les écarts entre les hommes et les femmes sont supérieurs à 16 points de pourcentage.

Les schémas de consommation selon les groupes d'âge et le niveau d'éducation sont similaires à ceux que l'on observe pour les fruits. Les personnes plus âgées sont davantage susceptibles de manger des légumes tous les jours. Les personnes les plus éduquées consomment aussi des légumes plus souvent.

L'offre de fruits et de légumes est le facteur le plus important en matière de consommation. En dépit de fortes variations entre les pays, il apparaît que l'offre de légumes, et davantage encore celle de fruits, sont plus importantes dans les pays d'Europe du Sud, alors que les populations d'Europe centrale et orientale disposent plus facilement de céréales et de pommes

de terre. Par ailleurs, les fruits et les légumes sont davantage présents dans les ménages où le niveau d'éducation est élevé (Elmadfa, 2009).

La promotion des fruits et des légumes, notamment à l'école et sur le lieu de travail, s'inscrit dans la plate-forme d'action de l'UE sur l'alimentation, l'activité physique et la santé (Commission européenne, 2014).

Définition et comparabilité

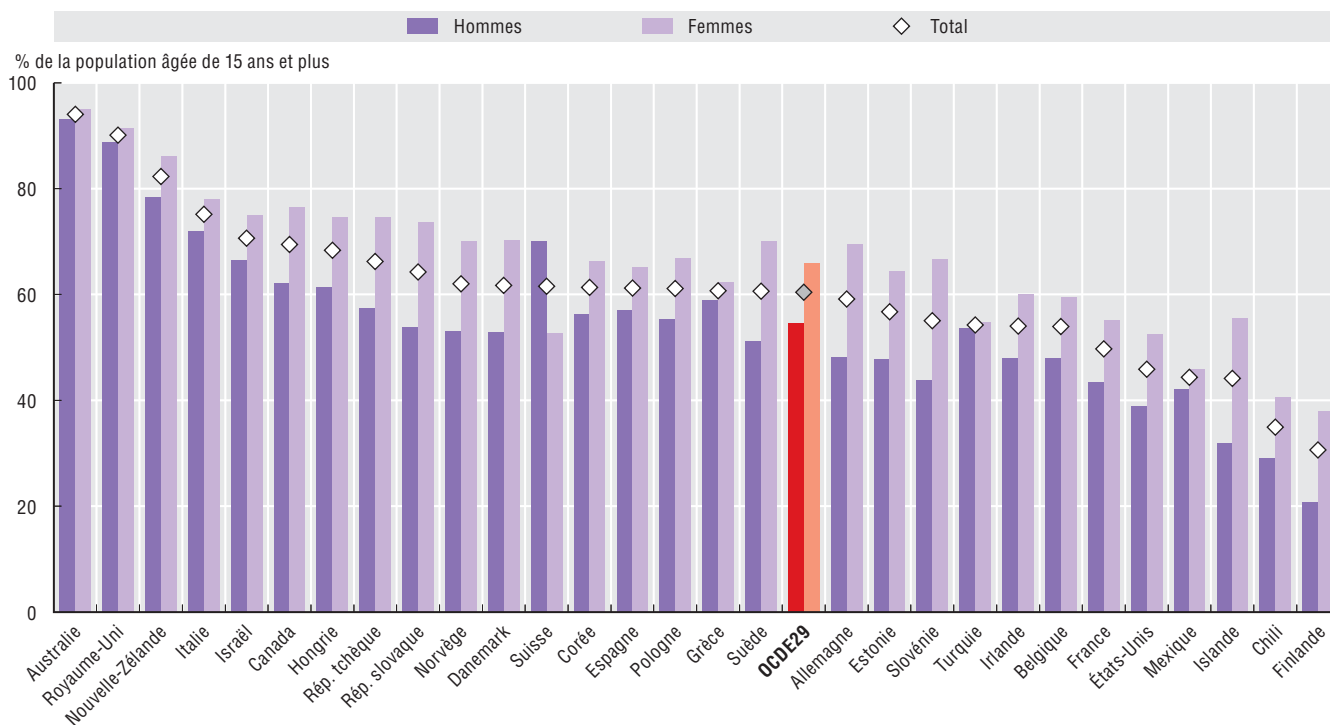
Les estimations relatives à la consommation quotidienne de fruits et de légumes proviennent d'enquêtes nationales et de l'enquête européenne sur la santé. Les participants doivent généralement répondre aux deux questions suivantes : « À quelle fréquence consommez-vous des fruits (à l'exclusion des jus) ? » et « À quelle fréquence consommez-vous des légumes ou de la salade (à l'exclusion des jus et des pommes de terre) ? ».

La Grèce et la Suisse considèrent les jus comme des portions de fruits, et les jus et les soupes comme des portions de légumes. L'Australie, la Grèce, la Nouvelle-Zélande et le Royaume-Uni considèrent la pomme de terre comme un légume. Étant donné que les données reposent sur les réponses des participants, des erreurs dans les déclarations sont possibles. Les mêmes enquêtes recueillent aussi des informations concernant l'âge, le sexe et le niveau d'éducation. Les données ne sont pas standardisées en fonction de l'âge ; les estimations globales correspondent aux taux bruts pour les répondants âgés de 15 ans et plus dans tous les pays, sauf en Allemagne (18 ans et plus).

Références

- Bazzano LA, Serdula MK, Liu S. (2003), « Dietary Intake of Fruits and Vegetables and Risk of Cardiovascular Disease », *Current Atherosclerosis Reports*, vol. 5, pp. 492-499.
- Elmadfa, I. (dir. pub.) (2009), *European Nutrition and Health Report 2009*, Bâle, Suisse.
- Commission européenne (2014), *EU Platform on Diet, Physical Activity and Health, 2014 Annual Report*, Commission européenne, Bruxelles.
- Riboli, E. et T. Norat (2003), « Epidemiologic Evidence of the Protective Effect of Fruit and Vegetables on Cancer Risk ». *American Journal of Clinical Nutrition*, 78(Suppl.):559S-569S.
- Seligman, H.K, B.A. Laraia et M.B. Kushel (2010). « Food Insecurity Is Associated with Chronic Disease Among Low-income NHANES Participants », *Journal of Nutrition*, vol. 140, pp. 304-310.

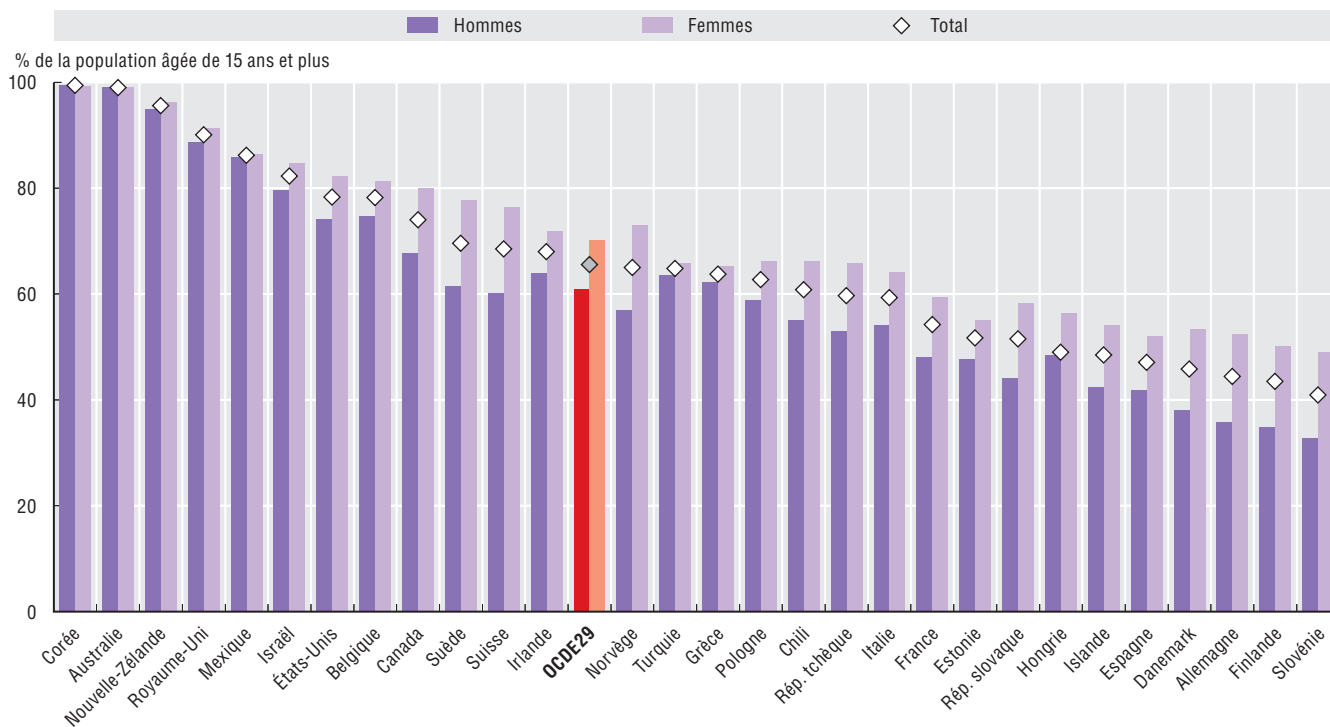
4.5. Consommation quotidienne de fruits chez les adultes, 2013 (ou année la plus proche)



Source : Statistiques de l'OCDE sur la santé 2015, <http://dx.doi.org/10.1787/health-data-fr>.

StatLink <http://dx.doi.org/10.1787/888933281775>

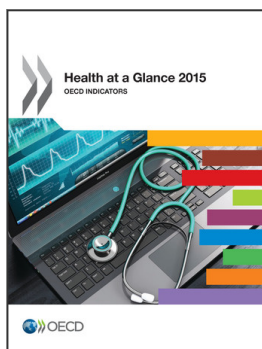
4.6. Consommation quotidienne de légumes chez les adultes, 2013 (ou année la plus proche)



Source : Statistiques de l'OCDE sur la santé 2015, <http://dx.doi.org/10.1787/health-data-fr>.

StatLink <http://dx.doi.org/10.1787/888933281775>

Informations sur les données concernant Israël : <http://oe.cd/israel-disclaimer>



Extrait de :
Health at a Glance 2015
OECD Indicators

Accéder à cette publication :
https://doi.org/10.1787/health_glance-2015-en

Merci de citer ce chapitre comme suit :

OCDE (2015), « Consommation de fruits et de légumes chez les adultes », dans *Health at a Glance 2015 : OECD Indicators*, Éditions OCDE, Paris.

DOI: https://doi.org/10.1787/health_glance-2015-18-fr

Cet ouvrage est publié sous la responsabilité du Secrétaire général de l'OCDE. Les opinions et les arguments exprimés ici ne reflètent pas nécessairement les vues officielles des pays membres de l'OCDE.

Ce document et toute carte qu'il peut comprendre sont sans préjudice du statut de tout territoire, de la souveraineté s'exerçant sur ce dernier, du tracé des frontières et limites internationales, et du nom de tout territoire, ville ou région.

Vous êtes autorisés à copier, télécharger ou imprimer du contenu OCDE pour votre utilisation personnelle. Vous pouvez inclure des extraits des publications, des bases de données et produits multimédia de l'OCDE dans vos documents, présentations, blogs, sites Internet et matériel d'enseignement, sous réserve de faire mention de la source OCDE et du copyright. Les demandes pour usage public ou commercial ou de traduction devront être adressées à rights@oecd.org. Les demandes d'autorisation de photocopier une partie de ce contenu à des fins publiques ou commerciales peuvent être obtenues auprès du Copyright Clearance Center (CCC) info@copyright.com ou du Centre français d'exploitation du droit de copie (CFC) contact@cfcopies.com.