



Claire van Duin, Caroline Residori, Matthias Robert Kern, Carolina Catunda, Andreas Heinz, Helmut Willems

Consommation quotidienne de fruits et de légumes

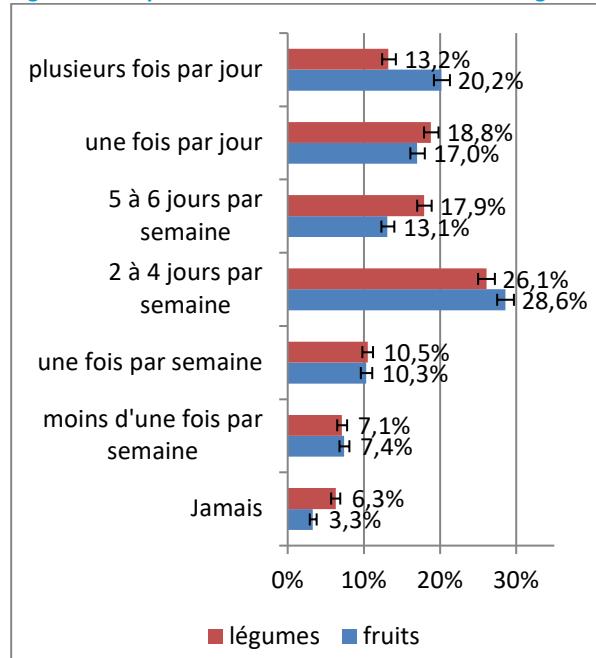
Résumé : La consommation élevée de légumes et de fruits fait partie d'un mode de vie sain. Dans l'étude HBSC de 2014, il a été demandé aux élèves à quelle fréquence ils mangeaient des fruits et des légumes. 37 % ont déclaré manger des fruits tous les jours et 32% ont déclaré consommer des légumes chaque jour. Les élèves âgés de 11 à 12 ans mangent plus de fruits et de légumes que ceux de 13 à 18 ans. La consommation quotidienne de fruits et de légumes est plus importante chez les filles que chez les garçons. De plus, la consommation quotidienne est plus répandue chez les élèves issus de familles avec un niveau socio-économique élevé que chez ceux issus de familles de niveau socio-économique faible. Les élèves du fondamental et du secondaire classique ont une consommation quotidienne plus fréquente que ceux du technique et du modulaire.

Fréquence de consommation de fruits et légumes

Manger régulièrement des fruits et des légumes fait partie d'un mode de vie sain. Selon une revue systématique, une consommation élevée est associée à une réduction de la mortalité globale, et surtout à une réduction de la mortalité par cancer et par maladies cardiovasculaires (Wang et al., 2014). Etant donné que les habitudes alimentaires acquises durant l'enfance et

l'adolescence sont souvent maintenues à l'âge adulte, l'étude HBSC a demandé aux élèves à quelle fréquence ils consommaient des fruits et légumes. Les élèves ont le plus souvent déclaré consommer des fruits et légumes de 2 à 4 jours par semaine (figure 1). Environ 10 % ont déclaré qu'ils ne consommaient des fruits et légumes qu'une fois par semaine. Environ 7 % des élèves consommaient des fruits et légumes moins d'une fois par semaine. Une minorité de 3,3 % ne consommait jamais de fruits (6,3 % pour les légumes). En revanche, 37,2 % des élèves mangent des fruits une ou plusieurs fois par jour (32,0 % pour les légumes).

Figure 1 : Fréquence de consommation de fruits et légumes



Source : HBSC-LU 2014, intervalle de confiance de 95 %

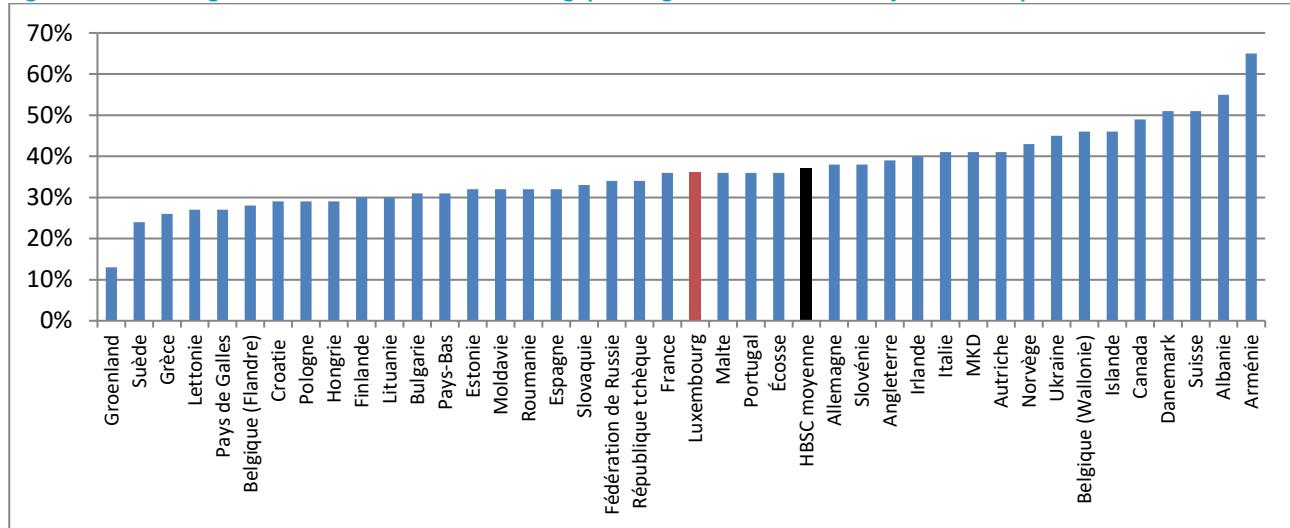
Dans ce qui suit, seule la proportion d'élèves qui consomment des fruits ou des légumes une ou plusieurs fois par jour (consommation quotidienne) est prise en compte.

Consommation quotidienne de fruits au Luxembourg et au niveau international

La figure 2 montre la proportion de filles de 15 ans dans les pays participant à l'étude HBSC qui mangent des fruits tous les jours. Parmi tous les pays, une moyenne de 37 % des filles l'ont indiqué. Les proportions des pays sont très différentes, toutefois aucune répartition géographique ne peut pas être décernée. La valeur la plus faible est atteinte au Groenland

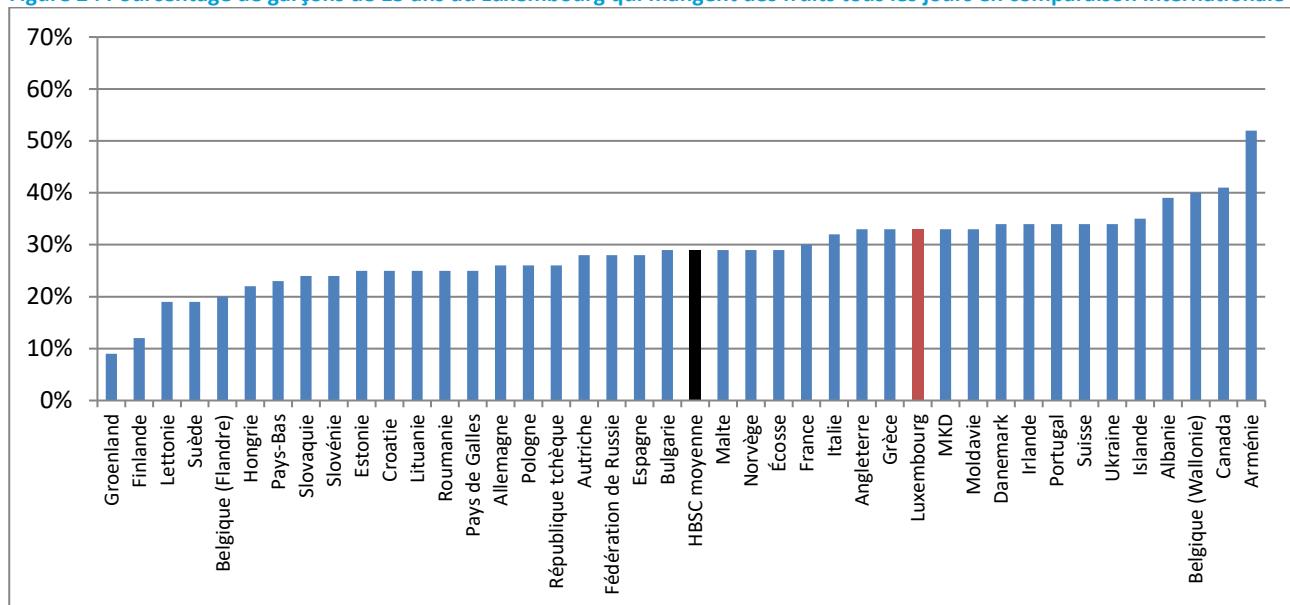
(19 %) et la plus élevée en Arménie (65 %). Avec 36 %, les filles du Luxembourg se situent juste en dessous de la moyenne HBSC. La valeur moyenne des garçons de 15 ans de tous les pays participants est de 29 % (figure 3). Comme chez les filles, le Groenland est en dernière position (9 %) et l'Arménie en tête du classement (52 %). Avec une part de 33 %, les garçons du Luxembourg se situent légèrement au-dessus de la moyenne. Comme démontré précédemment en comparaison internationale, les garçons ont moins tendance à manger des fruits tous les jours comparativement aux filles.

Figure 2 : Pourcentage de filles de 15 ans du Luxembourg qui mangent des fruits tous les jours en comparaison internationale



Source : Selon les données d'Inchley *et al.*, 2016

Figure 2 : Pourcentage de garçons de 15 ans du Luxembourg qui mangent des fruits tous les jours en comparaison internationale

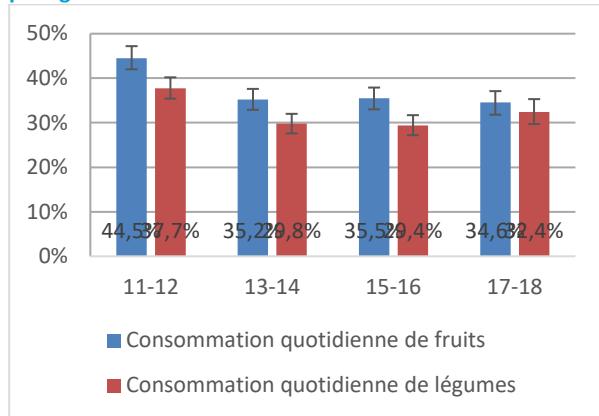


Source : Selon les données d'Inchley *et al.*, 2016

Consommation quotidienne de fruits et légumes et le contexte sociodémographique – sexe, âge, niveau socio-économique et niveau de scolarité

Dans le groupe des 11-12 ans, 44,5 % indiquent manger des fruits tous les jours (37,7 % pour les légumes). Dans les groupes d'âge supérieurs, les chiffres sont plus faibles. Cependant, ces trois groupes d'âge ne se discernent pas significativement (figure 4).

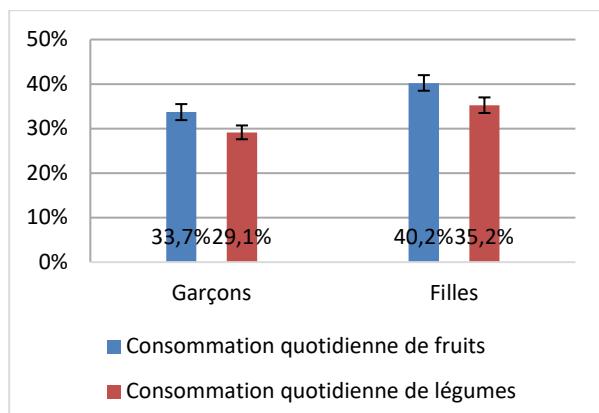
Figure 3 : Consommation quotidienne de fruits et légumes par âge



Source : HBSC-LU 2014, intervalle de confiance de 95 %

On peut constater que les filles consomment plus souvent des fruits et des légumes que les garçons (figure 5). Globalement, les fruits ont plus de succès chez les jeunes que les légumes.

Figure 4 : Consommation quotidienne de fruits et légumes par sexe

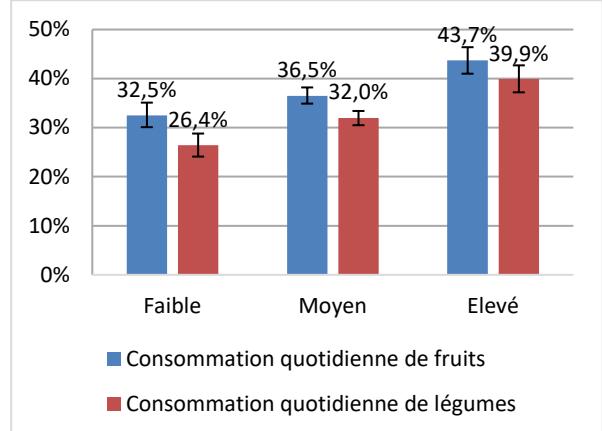


Source : HBSC-LU 2014, intervalle de confiance de 95 %

Plus le niveau socio-économique d'une famille est élevé, plus les élèves disent manger des fruits et des légumes tous les jours (figure 6).

Cette différence socio-économique se retrouve dans de nombreux pays participant à l'étude HBSC (Inchley et al., 2016).

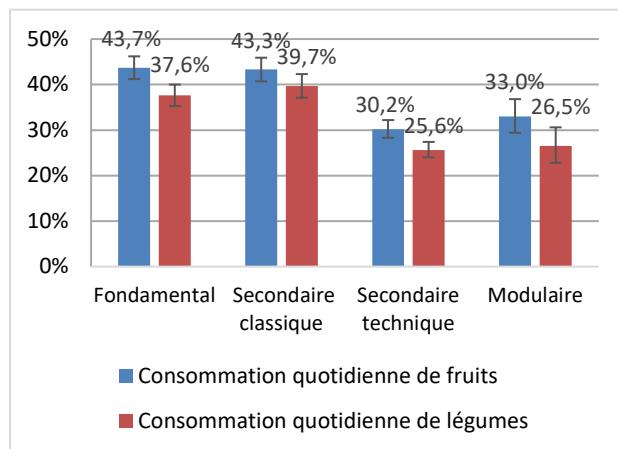
Figure 5 : Consommation quotidienne de fruits et légumes par niveau socio-économique de la famille



Source : HBSC-LU 2014, intervalle de confiance de 95 %

Par ailleurs, il existe des différences selon le niveau de scolarité (figure 7). Les élèves du fondamental et du secondaire classique consomment plus souvent des fruits et légumes que leurs pairs du secondaire technique et modulaire.

Figure 6 : Consommation quotidienne de fruits et légumes par niveau de scolarité



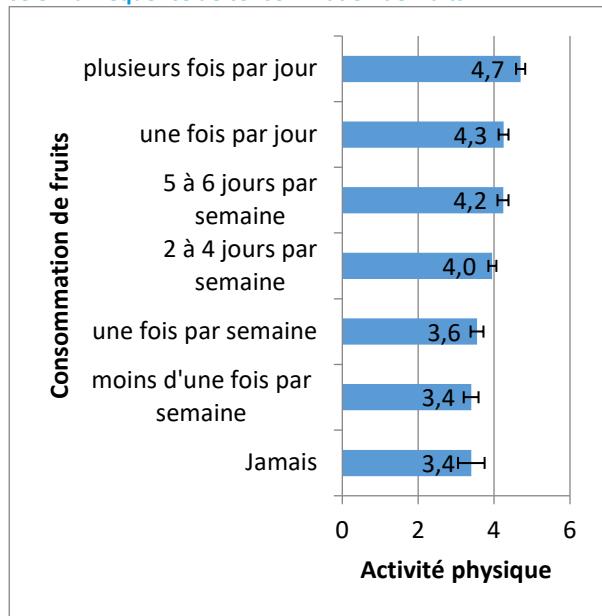
Source : HBSC-LU 2014, intervalle de confiance de 95 %

Activité physique et consommation quotidienne de fruits

Comme mentionné précédemment, la consommation de fruits et légumes fait partie d'un mode de vie plus sain. Cela peut être illustrée par la relation entre la consommation de fruits et l'activité physique. L'activité physique ici fait référence aux activités d'une durée de plus de 60 minutes par jour qui

augmentent les battements du cœur et qui entraînent un essoufflement par moments. Cela peut se faire lors du sport, des activités à l'école, en jouant avec ses ami(e)s ou en allant à l'école à pied. Les élèves qui ne mangent jamais de fruits sont moins actifs physiquement (3,4 jours par semaine en moyenne) (figure 8) que ceux qui en mangent plusieurs fois par jour (4,7 jours d'activité physique par semaine en moyenne).

Figure 8 : Activité physique (nombre de jours par semaine) selon la fréquence de consommation de fruits



Source : HBSC-LU 2014, intervalle de confiance de 95 %

Références bibliographiques :

Inchley, J., Currie, D., Young, T., Samdal, O., Torsheim, T., Augustson, L., . . . Barnekow, V. (Eds.). (2016). *Growing up unequal: gender and socioeconomic differences in young people's health and well-being. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2013/2014 survey* (Health Policy for Children and Adolescents, No. 7). Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.

Wang, X., Ouyang, Y., Liu, J., Zhu, M., Zhao, G., Bao, W., & Hu, F. B. (2014). Fruit and vegetable consumption and mortality from all causes, cardiovascular disease, and cancer: systematic review and dose-response meta-analysis of prospective cohort studies. *BMJ: British Medical Journal*, 349(4490). DOI: 10.1136/bmj.g449

Méthodologie

Recueil de données : pour la présente évaluation, 7 233 adolescents âgés de 11 à 18 ans ont été interrogés sur leur état de santé pendant la période printemps / été 2014. L'enquête a été conduite dans des écoles sélectionnées au hasard qui suivent le curriculum luxembourgeois. Plus d'informations sur l'enquête HBSC peuvent être trouvées dans la *Factsheet n° 1* :

<http://orbi.lu/uni.lu/handle/10993/32864>

Intervalle de confiance : les données HBSC proviennent d'un échantillon aléatoire, ainsi les différences entre les groupes n'indiquent pas forcément des différences entre toute la population des élèves luxembourgeois. Ces différences pourraient aussi bien être dues à la fluctuation aléatoire de l'échantillon. Par conséquent, conjointement aux pourcentages, les intervalles de confiance de 95 % correspondants (qui indiquent la précision des pourcentages) sont en général également signalés. Plus les traits noirs qui dépassent les barres dans les diagrammes sont courts, plus l'indication est précise. Si les intervalles de confiance des deux groupes se chevauchent, ces différences sont vraisemblablement dues au hasard et il n'y a donc pas de différences dans la population de base. Par contre, si les intervalles de confiance ne se chevauchent pas, il y a une forte probabilité que les différences soient systématiques et qu'elles soient également présentes dans la population de base, ne pouvant pas être expliquées par des fluctuations d'échantillonnage. Le niveau socio-économique a été mesuré à l'aide du Family Affluence Scale (FAS III). Pour cette mesure, des données sur le nombre de biens typiques pour une société d'abondance possédé par une famille ont été collecté. Pour plus de détails sur la construction de cette échelle veuillez consulter Inchley et al., 2016.

Liens

Enquête internationale HBSC : www.hbsc.org
HBSC-Luxembourg : www.hbsc.lu