

Alimentation et activité physique

La consommation régulière de fruits et légumes est associée à un meilleur état de santé, et permet notamment de diminuer les risques de maladies cardiovasculaires et de certains types de cancer. L'OMS recommande d'en manger quotidiennement au moins 400 g (soit cinq portions minimum). Un régime alimentaire sain peut aussi diminuer la probabilité de surpoids ou d'obésité. En 2019, on estime que les régimes alimentaires faibles en fruits, en légumes et en légumineuses ont été responsables au total de 2.7 millions de décès dans le monde (IHME, 2020^[1]).

En moyenne, dans 31 pays de l'OCDE, 57 % des personnes âgées de 15 ans et plus consommaient quotidiennement des légumes en 2021. Les taux les plus élevés ont été relevés en Corée, aux États-Unis et en Nouvelle-Zélande, où ils étaient partout supérieurs à 90 % (Graphique 4.9). À l'autre extrémité, en dessous de 40 %, c'est au Luxembourg, aux Pays-Bas et en Lettonie, ainsi qu'en Roumanie, pays candidat à l'adhésion, qu'ils sont les plus faibles. La consommation quotidienne de légumes est plus élevée chez les femmes que chez les hommes dans tous les pays de l'OCDE, sauf au Mexique. En moyenne dans l'OCDE, 62 % des femmes consomment au moins une portion de légumes par jour, contre 52 % des hommes.

Alors que plus d'un adulte sur deux consomme au moins un légume par jour, seul un sur sept déclarait consommer les cinq portions ou plus de fruits et légumes recommandées par l'OMS. Plus précisément, en 2019, 15 % des adultes déclaraient consommer au moins cinq portions de fruits et légumes par jour, en moyenne, dans 30 pays de l'OCDE pour lesquels on dispose de données comparables. Les pays où les pourcentages étaient les plus élevés sont l'Irlande, le Royaume-Uni, la Corée, Israël et les Pays-Bas (plus de 30 %). À l'inverse, ils sont 5 % ou moins dans ce cas en Türkiye et en Slovénie, ainsi qu'en Roumanie et en Bulgarie, pays candidats à l'adhésion (Graphique 4.10). Les femmes sont plus susceptibles que les hommes de consommer au moins cinq portions de fruits et légumes par jour dans tous les pays de l'OCDE, à l'exception de la Grèce et de la Corée. L'écart entre hommes et femmes dans ce domaine est particulièrement important au Danemark, en Finlande et en Irlande.

Il est également important de pratiquer une activité physique régulière pour améliorer son état de santé psychique et musculosquelettique, et réduire le risque de développer diverses maladies non transmissibles. L'OMS préconise, pour les adultes, au moins 150 minutes d'activité d'endurance d'intensité modérée ou 75 minutes d'activité d'endurance d'intensité soutenue (ou une combinaison des deux) par semaine, dans différents environnements, et de lutter contre la sédentarité.

En 2019, en moyenne dans 32 pays de l'OCDE, plus d'un tiers (40 %) des adultes déclaraient pratiquer au moins 150 minutes d'activité physique modérée à intense par semaine (hors activité professionnelle) (Graphique 4.11). Ce pourcentage allait de 10 % ou moins en Türkiye et en Roumanie, pays candidats à l'adhésion, à plus de 50 % en Suisse, en Australie, en Norvège, aux Pays-Bas, en Angleterre (Royaume-Uni), en Suède, en Islande, au Danemark, au Japon et en Nouvelle-Zélande. Dans tous les pays, à l'exception du Danemark, de la Suède et de l'Islande, les hommes étaient plus nombreux que les femmes à déclarer pratiquer au moins 150 minutes d'activité physique par semaine. L'écart le plus important entre hommes et femmes était observé en Espagne, en France, au Japon, en République tchèque et en République slovaque (plus de 10 points de pourcentage). On estime qu'en augmentant les niveaux d'activité physique pour atteindre les recommandations de l'OMS, on réduirait la charge de morbidité et on éviterait plus de 10 000 décès prématurés par an dans les pays européens (OCDE/OMS, 2023^[2]).

Définition et comparabilité

La consommation de légumes correspond à la proportion d'adultes qui consomment au moins un légume par jour, à l'exclusion des jus et des pommes de terre. Les données pour la Nouvelle-Zélande incluent les pommes de terre. Pour la plupart des pays, les données (autodéclarées) proviennent d'enquêtes nationales sur l'état de santé des personnes de 15 ans et plus. Les données pour la Corée et la Nouvelle-Zélande résultent de questions sur la quantité de légume consommée chaque jour (plutôt que sur la fréquence, par exemple au cours de la dernière semaine). Il se peut par conséquent que les valeurs pour ces pays soient surestimées. Les données des Pays-Bas ne concernent que les légumes cuisinés ou en conserve, ce qui peut induire une sous-estimation de la consommation.

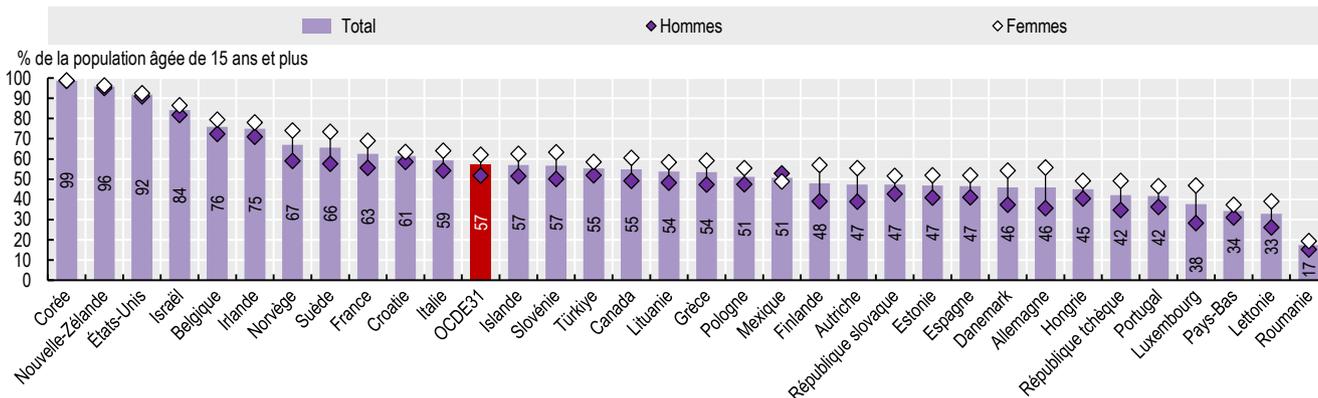
L'indicateur relatif à la consommation de fruits et de légumes correspond à la proportion d'adultes (âgés de 18 ans et plus) déclarant consommer au moins cinq portions par jour, à l'exclusion des jus de fruits ou de légumes et des pommes de terre, d'après l'enquête EHIS de 2019. En Belgique, les jus de fruits ou de légumes frais 100 % pur jus sont inclus. Les données pour les pays non membres de l'UE/EEE ont été complétées par des sources nationales. Au Canada, l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes recueille des données sur les adultes de 18 ans et plus. Les données comprennent les purs jus de fruits, les fruits et légumes surgelés ou en conserve et les fruits secs, mais excluent les pommes de terre frites. L'enquête nationale coréenne sur la santé et la nutrition collecte des données sur les adultes âgés de 19 ans et plus. L'Enquête nationale suisse sur la santé collecte des données sur les plus de 15 ans qui déclarent manger au moins cinq portions par jour, au moins cinq jours par semaine. Au Royaume-Uni, l'Enquête nationale sur l'alimentation et la nutrition recueille des données sur les 19-64 ans.

L'indicateur de l'activité physique se rapporte au temps consacré à l'activité physique modérée à intense (hors activité professionnelle), établi à partir de l'enquête EHIS 2019. En Allemagne, la collecte de données pour l'enquête EHIS a eu lieu en 2019 et 2020. Les données ont été complétées pour les pays non membres de l'UE/EEE à l'aide de l'enquête nationale australienne sur la santé, de l'Enquête nationale brésilienne sur la santé, de l'Enquête canadienne sur les mesures de la santé, de l'Enquête nationale japonaise sur les sports et la vie quotidienne de la Sasakawa Sports Foundation (SSF), de l'Enquête nationale coréenne sur la santé et la nutrition, de l'Enquête néo-zélandaise sur la santé, de l'Enquête suisse sur la santé et de la *US National Health Interview Survey*. Les données se rapportent aux adultes âgés de 18 ans et plus, sauf en Australie (18-64 ans), au Canada (18-79 ans), en Angleterre (16 ans et plus), en Corée (19 ans et plus) et en Suisse (15 ans et plus).

Références

- IHME (2020), *Diet low in Fruit, Vegetable and Legumes*, [1]
 Institute for Health Metrics and Evaluation,
http://www.healthdata.org/results/gbd_summaries/2019/diet-low-in-legumes-level-3-risk.
- OCDE/OMS (2023), *Step Up! Tackling the Burden of Insufficient Physical Activity in Europe*, Éditions OCDE, [2]
 Paris, <https://doi.org/10.1787/500a9601-en>.

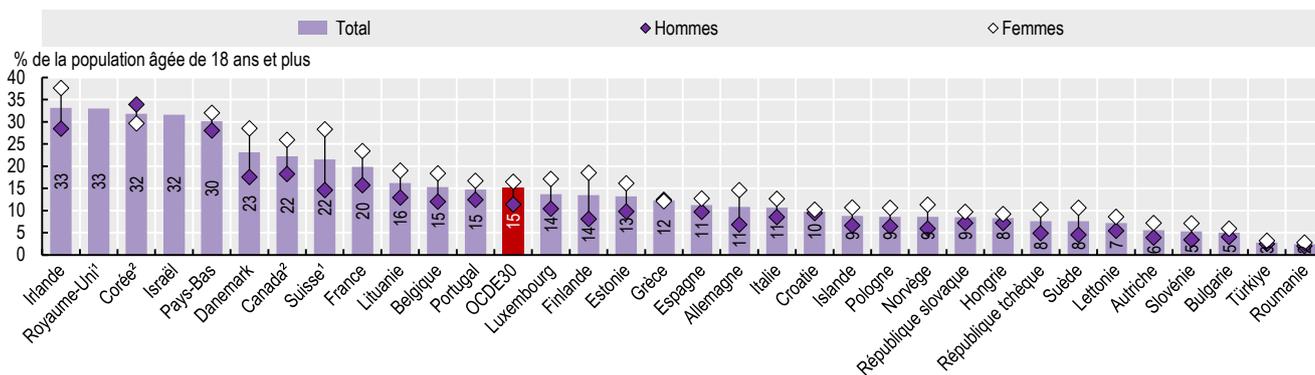
Graphique 4.9. Consommation quotidienne de légumes parmi la population âgée de 15 ans et plus, par sexe, 2021 (ou année la plus proche)



Source : Statistiques de l'OCDE sur la santé 2023.

StatLink <https://stat.link/4u75cb>

Graphique 4.10. Consommation quotidienne d'au moins cinq portions de fruits et légumes chez les adultes, par sexe, 2019 (ou année la plus proche)

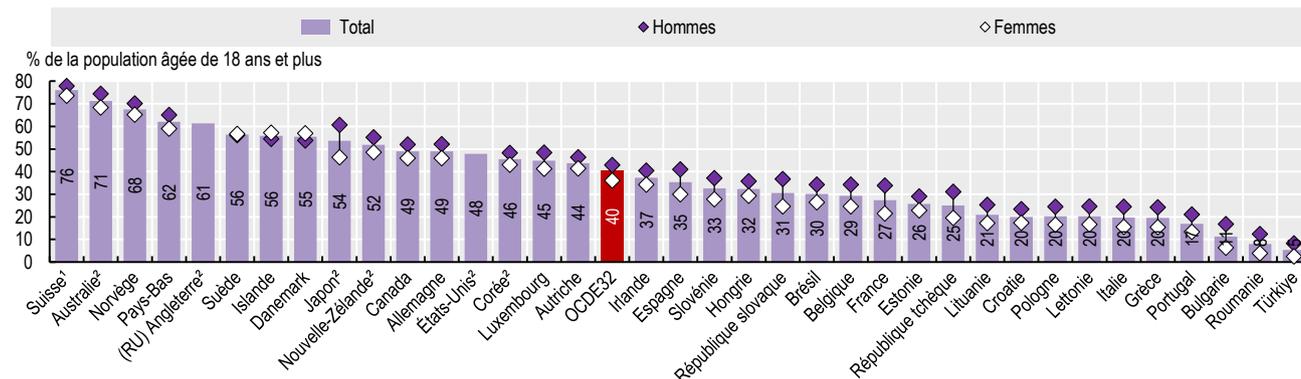


1. Données pour 2016-19. 2. Données pour 2021.

Source : Eurostat, EHIS, complété par des sources nationales pour les pays non membres de l'UE/EEE.

StatLink <https://stat.link/v0xtrw>

Graphique 4.11. Pratique d'au moins 150 minutes d'activité physique par semaine, par sexe, 2019 (ou année la plus proche)



1. Données pour 2017 ; 2. Données pour 2020-22.

Source : Eurostat, EHIS, complété par des sources nationales pour les pays non membres de l'UE/EEE.

StatLink <https://stat.link/u6sztc>



Extrait de :
Health at a Glance 2023
OECD Indicators

Accéder à cette publication :
<https://doi.org/10.1787/7a7afb35-en>

Merci de citer ce chapitre comme suit :

OCDE (2023), « Alimentation et activité physique », dans *Health at a Glance 2023 : OECD Indicators*, Éditions OCDE, Paris.

DOI: <https://doi.org/10.1787/b1e8d529-fr>

Ce document, ainsi que les données et cartes 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. Des extraits de publications sont susceptibles de faire l'objet d'avertissements supplémentaires, qui sont inclus dans la version complète de la publication, disponible sous le lien fourni à cet effet.

L'utilisation de ce contenu, qu'il soit numérique ou imprimé, est régie par les conditions d'utilisation suivantes :
<http://www.oecd.org/fr/conditionsdutilisation>.