

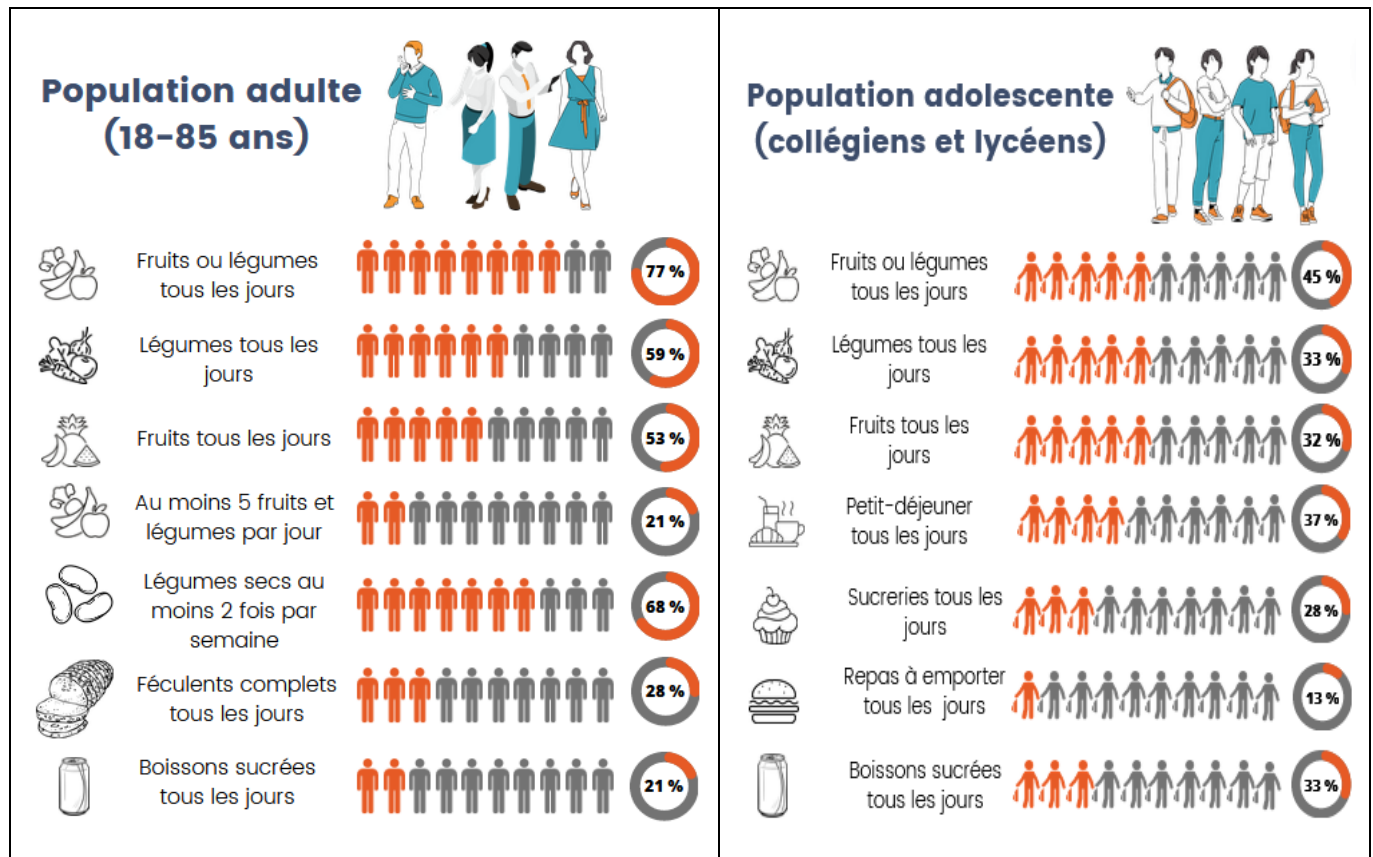
Consommations alimentaires déclarées

Les données de cette fiche de synthèse sur les fréquences de consommations alimentaires à La Réunion sont issues des exploitations régionales de 2 enquêtes nationales, permettant de décrire les comportements alimentaires en population adulte et en population adolescente : Baromètre de Santé publique France DROM 2021 pour la population réunionnaise adulte, l'exploitation régionale de l'enquête EnCLASS 2021 pour les adolescents. Il s'agit de données déclaratives en population adulte comme en population adolescente.

FAITS MARQUANTS – FREQUENCE DE CONSOMMATION

- Des consommations alimentaires éloignées des recommandations en population adulte et adolescente en 2021.
- 2 réunionnais sur 10 déclarent respecter la recommandation des 5 fruits et légumes par jour. Les adolescents sont des plus petits consommateurs de fruits et légumes : moins de la moitié d'entre eux déclarent en manger tous les jours contre les ¾ des adultes.
- Les légumes semblent plus consommés que les fruits chez les adultes.
- La consommation quotidienne de boissons sucrées concerne 2 réunionnais sur 10 et un adolescent sur 3.
- Pour les légumes secs, la recommandation est largement respectée en population adulte : près de 7 réunionnais sur 10.
- La consommation quotidienne de féculents complets concerne moins de 3 Réunionnais sur 10.
- Les jeunes sont particulièrement concernés par les comportements alimentaires défavorables à leur santé : petits consommateurs de fruits et légumes, plus consommateurs de boissons sucrées, et consommateurs d'aliments gras et sucrés, ne prennent pas de petit-déjeuner le matin en majorité, ...

Fréquence des consommations alimentaires dans la population adulte et adolescente à La Réunion en 2021



Source : Baromètre de Santé publique France DROM 2021 – Exploitation ORS La Réunion ; Enquête EnCLASS DROM 2021 – Exploitation ORS La Réunion

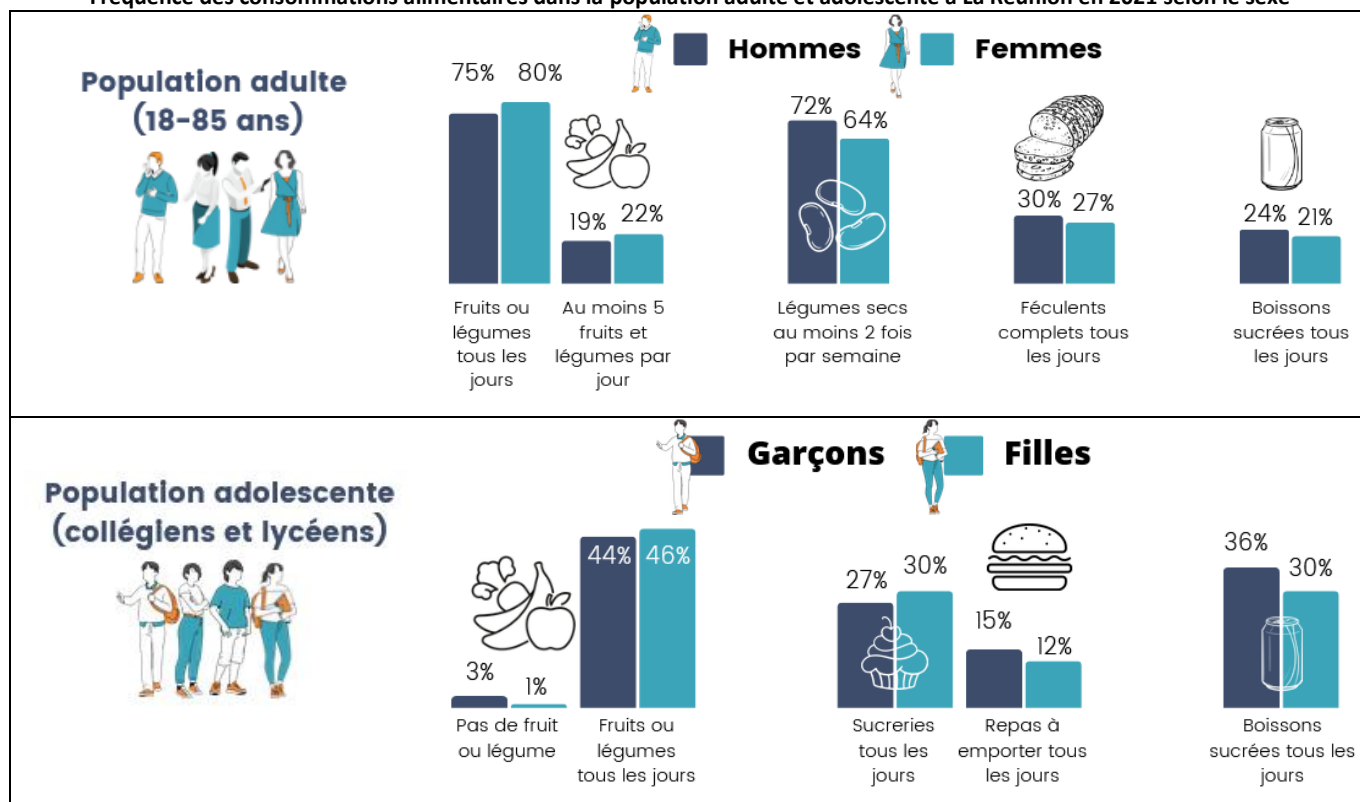
Les recommandations sur l'alimentation en population adulte sont de consommer :

- Au moins 5 fruits et légumes par jour
- des légumes secs (lentilles, haricots, pois chiches...) au moins 2 fois par semaine
- des féculents complets (pain, céréales, pâtes, semoule, riz) au moins une fois par jour

FAITS MARQUANTS – FREQUENCE DE CONSOMMATION SELON LE SEXE, L'AGE ET LE NIVEAU DE VIE

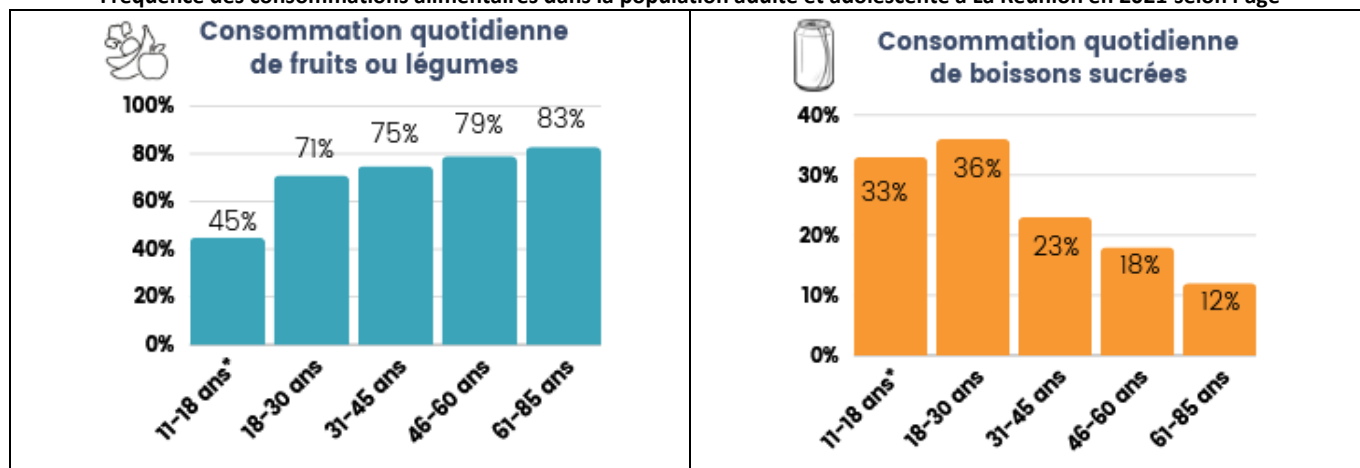
- Des habitudes alimentaires différenciées selon le sexe et l'âge ; les jeunes cumulant les comportements à risques.
- Des garçons plus souvent consommateurs de boissons sucrées, de repas à emporter et plus concernés par l'absence de fruit ou légume à l'adolescence. A l'âge adulte, les hommes restent plus concernés par la petite consommation de fruits et légumes mais respectent davantage la recommandation pour les légumes secs.
- La consommation quotidienne de fruits ou légumes augmente avec l'âge alors que celle des boissons sucrées diminue avec l'avancée en âge.
- Un gradient socioéconomique en lien avec les consommations alimentaires : les élèves issus des familles les plus défavorisées sont les plus à risques d'adopter des comportements alimentaires peu favorables à la santé. Dans la population adulte, les recommandations sont moins bien suivies par les personnes avec les plus bas revenus.

Fréquence des consommations alimentaires dans la population adulte et adolescente à La Réunion en 2021 selon le sexe



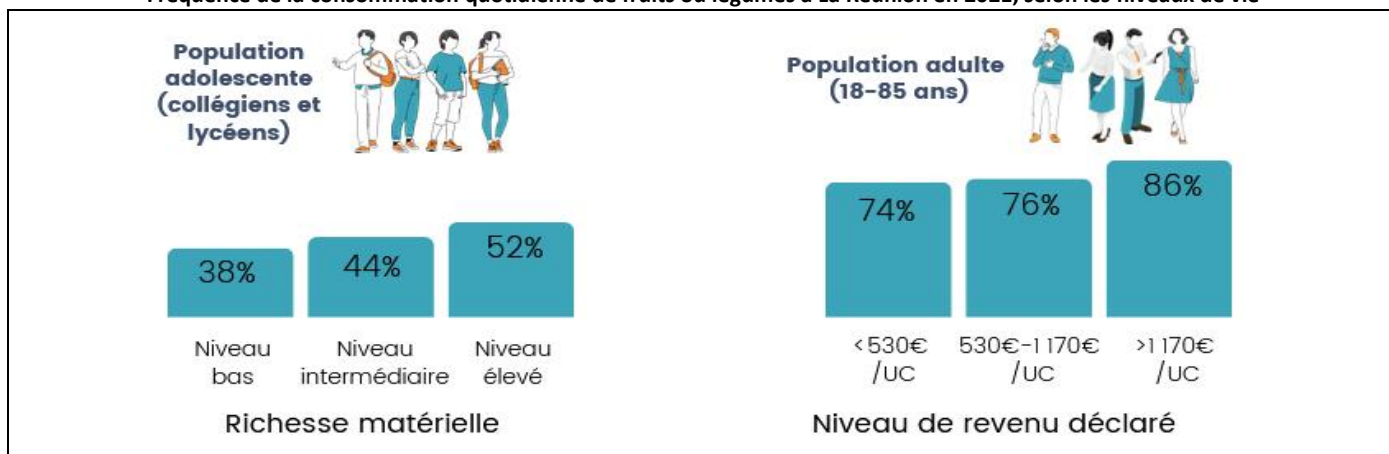
Source : Baromètre de Santé publique France DROM 2021 – Exploitation ORS La Réunion ; Enquête EnCLASS DROM 2021 – Exploitation ORS La Réunion

Fréquence des consommations alimentaires dans la population adulte et adolescente à La Réunion en 2021 selon l'âge



Source : Baromètre de Santé publique France DROM 2021 – Exploitation ORS La Réunion ; Enquête EnCLASS DROM 2021 – Exploitation ORS La Réunion
* tranche d'âge correspondant aux élèves de collèges et lycées interrogés dans l'enquête Enclass

Fréquence de la consommation quotidienne de fruits ou légumes à La Réunion en 2021, selon les niveaux de vie

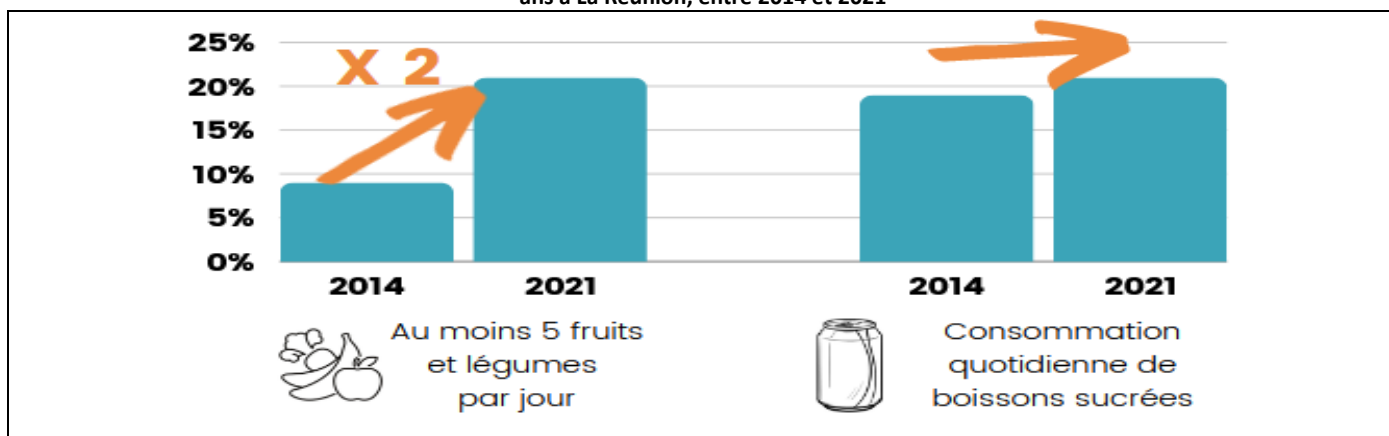


Source : Baromètre de Santé publique France DROM 2021 – Exploitation ORS La Réunion ; Enquête EnCLASS DROM 2021 – Exploitation ORS La Réunion
 Note de lecture : La richesse matérielle est déterminée à partir du Score Fas (L'échelle dite Family Affluence Scale (Fas), est construite à partir des réponses à des questions portant sur des indicateurs de consommation objectifs et connus des élèves, permettant d'appréhender la richesse matérielle des familles (des familles les moins aisées aux familles les plus aisées). / UC : unité de consommation

FAITS MARQUANTS – EVOLUTION DANS LA POPULATION ADULTE ENTRE 2014 ET 2021

- *Augmentation de la fréquence de consommation des fruits ou légumes à La Réunion entre 2014 et 2021 : la part de la population respectant la recommandation d'au moins 5 fruits ou légumes par jour a été multiplié par 2 en 7 ans. Cette hausse est constatée quels que soient le sexe, l'âge ou le niveau de vie. La hausse est particulièrement observée chez les jeunes adultes de 18-30 ans.*
- *Stabilité de la fréquence de consommation quotidienne des boissons sucrées entre 2014 et 2021 sur l'île. Cette stabilisation n'est pas différenciée selon le sexe ou l'âge.*

Evolution des fréquences de consommations des fruits et légumes et des boissons sucrées au sein de la population adulte âgée de 18-75 ans à La Réunion, entre 2014 et 2021



Sources : Enquête Baromètre de Santé publique France DROM 2014 et 2021
 Champ : 18 à 75 ans domiciliés à La Réunion en 2014 et 2021 (Les comparaisons ont pu être faites sur la population commune des 18-75 ans).

Méthodologie :

- **Le Baromètre de Santé publique France** est une enquête menée depuis 1992 qui porte sur les attitudes et comportements de santé ainsi que l'opinion des Français sur la santé. En 2014, pour la première fois, l'enquête a été menée en France hexagonale et dans les quatre DROM historiques auprès des personnes âgées de 15 à 75 ans. En 2021, une nouvelle édition de l'enquête « Baromètre Santé » s'est tenue dans les DROM et notamment à La Réunion, portant sur la population âgée de 18 à 85 ans.
- **L'Enquête nationale en Collège et Lycée chez les Adolescents sur la Santé et les Substances (EnCLASS)** est une enquête biennale qui se déroule depuis 2018 dans toute la France, y compris les départements et régions d'outre-mer (DROM) en milieu scolaire, et permet le suivi du bien-être et des comportements de santé des adolescents, tout au long de l'enseignement secondaire.

Pour plus d'informations :

- BARDOT M., KWAN C., MEDEVIELLE S. Alimentation, activité physique, sédentarité et pathologies associées chez les adultes à La Réunion. Exploitation de l'enquête Baromètre Santé DROM en 2021. Rapport. Saint-Denis: ORS La Réunion; 2024.
- Ricquebourg M., Kwan C. Alimentation, activités physiques et corpulence des élèves de collège et lycée à La Réunion en 2021. Exploitation régionale de l'enquête EnCLASS dans les DROM en 2021. Rapport. Saint-Denis: ORS La Réunion ; 2023 [Lire](#)
- Guibert G, Balicchi J. Diabète nutrition. Baromètre Santé DOM La Réunion 2014. Nutrition, statut pondéral et diabète à La Réunion. In Extenso. 2015;(4):1-20. [Lire](#).