

Chiffres-clés

Fruits et légumes



Recommandations :

au moins 5 portions de fruits et légumes par jour

22%

des Ligériens de 18-85 ans déclarent **manger 5 fruits et légumes par jour** en 2021



19%

des hommes



24%

des femmes



Un écart hommes/femmes qui **ne s'observe pas chez les 18-34 ans**

Féculents complets



Recommandations :

au moins un féculent complet (pain complet, pâtes, semoule ou riz complets) par jour

26%

des Ligériens de 18-85 ans déclarent **manger au moins un féculent complet par jour** en 2021



Légumes secs



Recommandations :

des légumes secs (lentilles, haricots, pois chiches...) au moins 2 fois par semaine

23%

des Ligériens de 18-85 ans déclarent **manger des légumes secs au moins 2 fois par semaine** en 2021



Boissons sucrées



Recommandations :

limiter les boissons sucrées, pas plus d'un verre par jour

26%

des Ligériens de 18-85 ans déclarent **consommer des boissons sucrées tous les jours** en 2021



30%

des hommes



23%

des femmes



11%

des Ligériens de 65-85 ans déclarent en consommer **plus d'1 verre tous les jours**



Un écart hommes/femmes qui **ne s'observe pas chez les 65-85 ans**



Ces "Chiffres-clés" sont publiés par l'ORS à l'occasion du [Forum Régional Nutrition](#) (Nantes, le 9 avril 2024), organisé par la SRAE Nutrition, en partenariat avec l'ARS Pays de la Loire.

Source des données : Baromètre de Santé publique France 2021, exploitation ORS Pays de la Loire.

À paraître : Nutrition en Pays de la Loire. Résultats du Baromètre de Santé publique France 2021. ORS Pays de la Loire.

ORS Pays de la Loire • Tél. 02 51 86 05 60 • accueil@orspaysdelaloire.com • www.orspaysdelaloire.com

L'ORS des Pays de la Loire autorise l'utilisation et la reproduction des résultats de cette infographie sous réserve de la mention des sources.

© Vupar