

### 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%

déclarent en consommer **plus d'1 verre tous les jours**



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](mailto:accueil@orspaysdelaloire.com) • [www.orspaysdelaloire.com](http://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