



Revenus et Equilibre alimentaire

Cette étude révèle que :

Les plus **jeunes** présentent « **des comportements alimentaires moins favorables sur le plan nutritionnel et santé** ». Ils sont nombreux à **consommer moins de 5 portions de fruits et légumes par jour, et sont aussi ceux qui consomment le moins de fibres.**

Les **personnes âgées, quant à elle sont plus susceptibles de consommer de la viande, de la charcuterie, des abats, ainsi que du poisson, des fruits de mer et des pommes de terre.**

Enfin les **personnes à faibles revenus** ont une **consommation plus faible en fruits et légumes, féculents** (pain, pomme de terre), **poissons et fruits de mer** (surtout chez les femmes à faible revenus), **produits laitiers** (surtout pour les femmes à faible revenus, **74 %** d'entre elles sont en dessous des recommandations), **ainsi qu'en fibres alimentaires.**

Il a tout de même été observé que **45 % des Nutrinautes, soit près d'un sur deux, respectent la recommandation des 5 portions de fruits et légumes par jour.**

Cette étude met en évidence que les comportements alimentaires sont liés au sexe, à l'âge et au niveau socio-économique. D'après ces résultats **les populations jeunes et à faible revenu ont une qualité alimentaire faible.** Ces mauvaises habitudes alimentaires représentent un comportement à risque, pouvant entraîner dans un futur proche des maladies telles que l'obésité ou d'autres maladies chroniques.

Source: [COMMUNIQUE DE PRESSE : Premiers résultats de l'étude NutriNet Santé en Belgique](#)