

## HABITUDES ALIMENTAIRES DES RÉUNIONNAIS EN 2017

# PAS ASSEZ DE FRUITS ET LÉGUMES, TROP D'HUILE, DE SUCRE ET DE BOISSONS SUCRÉES

Les ménages réunionnais dépensent en moyenne 330 euros par mois pour leurs courses alimentaires en 2017. Ce montant est stable par rapport à 2011, alors que les dépenses pour la restauration hors domicile augmentent nettement. Certaines habitudes alimentaires des Réunionnais vont dans le bon sens au regard des recommandations nutritionnelles, d'autres non.

Ainsi, les légumes et les fruits demeurent très peu consommés, particulièrement par les plus modestes : seuls 9 % des Réunionnais mangent cinq portions de fruits et légumes par jour. Le sucre, les boissons sucrées et l'huile sont nettement plus consommés que dans l'Hexagone.

Le riz reste la base de l'alimentation, particulièrement des plus modestes, mais sa consommation recule. Les légumes secs accompagnant les carries, recommandés par les nutritionnistes, sont quatre fois plus consommés que dans l'Hexagone. La viande, qu'il est recommandé de limiter, est aussi un peu plus consommée sur l'île. Mais la volaille est privilégiée et le boeuf bien moins consommé.

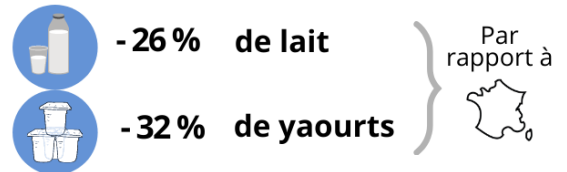
Par ailleurs, les produits ultra-transformés, que les recommandations visent à limiter, gagnent du terrain (19 % des quantités consommées en 2017).

Les résultats de cette publication, à laquelle a contribué l'Agence Régionale de Santé de La Réunion, dans le cadre du Programme Réunionnais de Nutrition et de lutte contre le Diabète (PRND) 2020-2023, permettront d'adapter la politique de santé nutrition sur le territoire.

# Habitudes alimentaires des Réunionnais en 2017

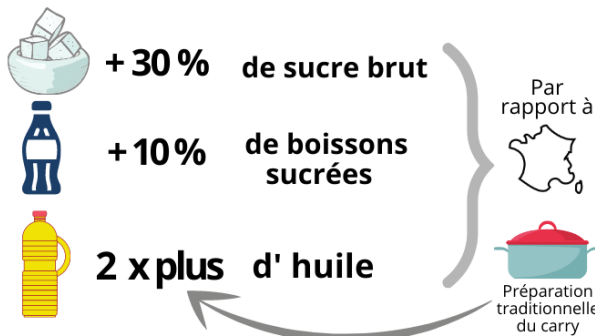
Pas assez de fruits et légumes, trop d'huile, de sucre et de boissons sucrées

## Une sous-consommation de fruits, de légumes et de produits laitiers

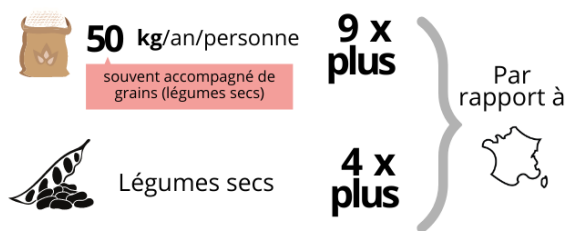


## Plus d'huile, de sucre brut ou de boissons sucrées

favorisant le développement de maladies chroniques comme l'obésité et le diabète



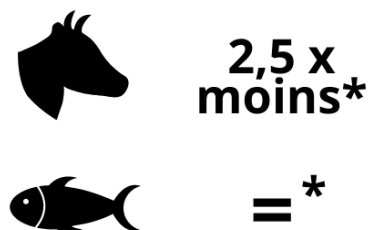
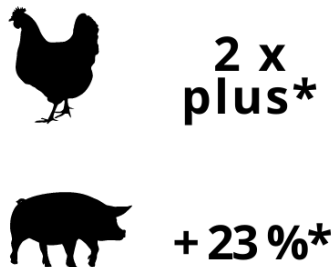
## Le riz, base de l'alimentation... mais en recul



**- 13 %** Importation de riz / habitant depuis 2011

## La volaille, produit phare

Consommation\* de viande



\*Consommation par rapport à

## Les produits ultra-transformés gagnent du terrain



**35 %** € du budget alimentaire