Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV
Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires OSAV
Ufficio federale della sicurezza alimentare e di veterinaria USAV

Nutrition

Premiers résultats de l'étude menuCH-Kids

Alimentation, activité physique et mode de vie des enfants et des adolescents en Suisse

menuCH KIDS

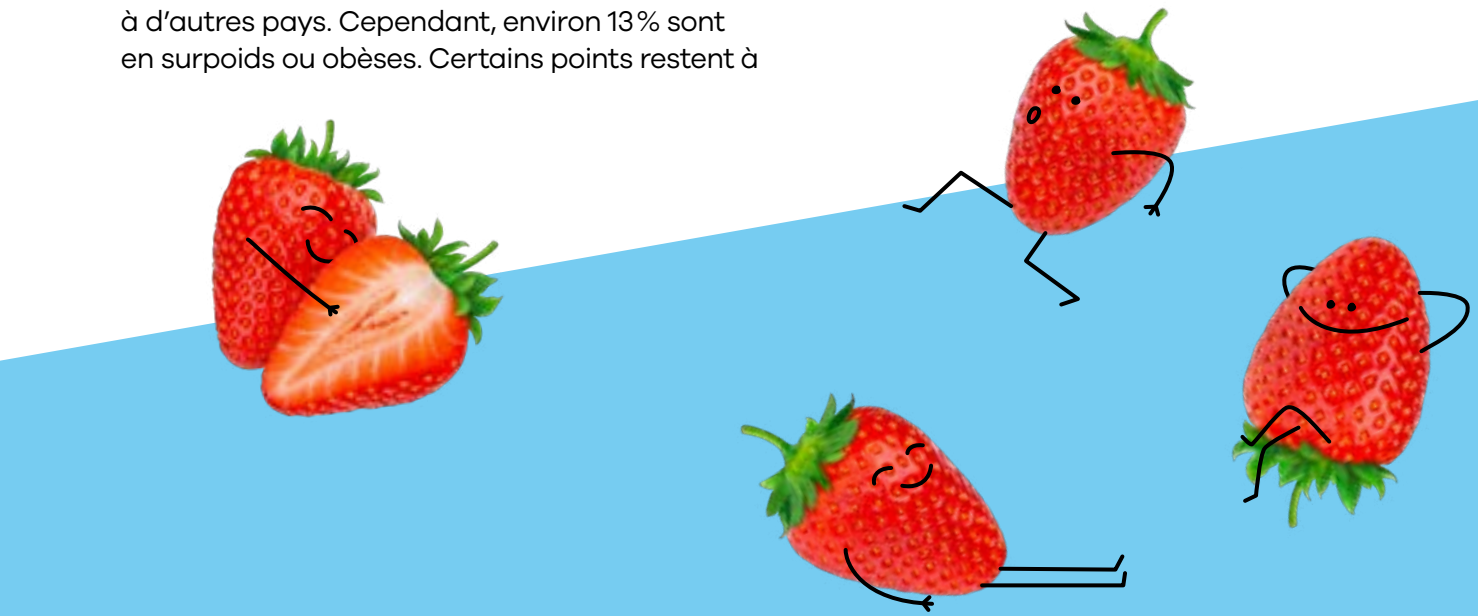
Points clés

Pour la première fois, la Suisse dispose d'un aperçu national complet sur l'alimentation des enfants et des adolescents. Ce résultat est issu de l'enquête menuCH-Kids, une étude nationale qui révèle qui mange quoi, en quelles quantités, quand et où, tout en fournissant des données complémentaires sur la santé et les modes de vie.

L'enquête intègre également l'analyse de biomarqueurs issus d'échantillons de sang et d'urine, permettant d'obtenir des informations objectives sur l'état nutritionnel et les risques pour la santé. menuCH-Kids offre ainsi des données fiables et spécifiques à la population suisse. Ces données permettent d'éclairer l'élaboration d'initiatives de santé publique et de stratégies nationales. Elles donnent aux professionnels de santé et aux politiques les moyens d'aider les jeunes à grandir en bonne santé et à s'épanouir dans un environnement favorable. L'étude permet également de répondre aux questions d'un large éventail d'acteurs, notamment les responsables politiques, les médias et le grand public.

Les résultats mettent en lumière de nombreux aspects positifs concernant la jeunesse suisse. Par exemple, la plupart des enfants ont une alimentation fournissant un apport énergétique adéquat, le petit déjeuner reste une habitude bien ancrée et les facteurs de risque de maladies chroniques sont relativement faibles par rapport à d'autres pays. Cependant, environ 13 % sont en surpoids ou obèses. Certains points restent à améliorer notamment une faible consommation de fruits et légumes, un apport élevé de protéines et de viande, une consommation fréquente de snacks et de boissons sucrées, ainsi qu'une activité physique insuffisante dans de nombreux groupes d'âge. Une minorité de jeunes suisses mangent régulièrement seuls ou devant un écran et un petit pourcentage présente des valeurs sanguines indiquant un risque accru de diabète.

Ces informations permettent désormais à la Suisse de formuler des recommandations nutritionnelles, adaptées à chaque âge et à la réalité de sa population, plutôt que de s'appuyer sur des données étrangères. Elles contribuent également à définir des politiques de sécurité alimentaire fondées sur les comportements et modes de vie réels de la population Suisse. Les évaluations des risques liés aux contaminants alimentaires (par exemple les métaux lourds) seront fondées sur des habitudes de consommation et des échantillons biologiques nationaux. L'ensemble de ces données constitue une base solide pour la recherche sur des thèmes importants et émergents (tels que la consommation d'aliments ultra-transformés ou de boissons sucrées, ainsi que sur l'obésité, les carences nutritionnelles et d'autres problématiques liées à l'alimentation).



Le rôle clé de la nutrition

La nutrition joue un rôle fondamental pour la santé et le bien-être tout au long de la vie. Une alimentation équilibrée apporte les nutriments essentiels à la croissance, au développement et au maintien d'une bonne santé.

Les fruits et légumes sont des sources majeures de vitamines, de minéraux, de fibres et de nombreux autres nutriments bénéfiques. Le lait et les produits laitiers, tout comme l'eau, les fruits à coque et les graines, contribuent à l'apport en calcium, favorisant la solidité des os. Une consommation quotidienne de céréales complètes favorise l'apport en fibres et la satiété. Les fruits à coque et graines non salés et non sucrés fournissent des acides gras sains, notamment des oméga-3. Les protéines issues de sources variées sont essentielles, mais sont à consommer en quantités adaptées.

À l'inverse, les aliments riches en sel, en sucre ou en graisses malsaines, comme les fast-foods, les snacks salés, les produits et boissons sucrés, ne sont pas indispensables et devraient être consommés avec modération. Une consommation excessive de sel et de sucre est associée à l'apparition de maladies non transmissibles plus tard dans la vie. Il est particulièrement important de limiter les boissons sucrées, car elles apportent de l'énergie sans nutriments et favorisent l'apparition de caries.

À propos de l'étude

Les habitudes alimentaires adoptées durant l'enfance et l'adolescence influencent la santé, immédiate et future. Jusqu'à présent, la Suisse ne disposait pas de données nationales sur l'alimentation des enfants. Le projet menuCH-Kids a été lancé afin d'obtenir des informations spécifiques à la population suisse:

Durée du projet: 2020 → 2025

Collecte des données: projet pilote au printemps 2023, phase principale entre 2023 et 2024, sur une année complète afin de tenir compte des variations saisonnières

Lieux: six centres d'étude répartis dans les trois principales régions linguistiques (Bellinzone, Berne, Lausanne, Lucerne, Saint-Gall, Zurich)

Participants: 1852 enfants et adolescents âgés de 6 à 17 ans, sélectionnés au hasard, avec une répartition presque égale entre filles (51%) et garçons (49%). La majorité des parents étaient de nationalité suisse (deux parents suisses: 53%, un parent suisse: 25%, deux parents non suisses: 22%)

Méthodologie: entretiens sur l'alimentation des dernières 24 heures (deux fois par participant), questionnaires sur le mode de vie, mesures physiques (poids, taille, tour de taille et de hanches, tension artérielle), prélèvements d'urine et de sang

QUESTIONNAIRE

Enquête
- Fréquence de consommation des aliments
- Habitudes alimentaires
- Perceptions sur l'alimentation et la santé
- Compléments alimentaires
- Obstacles à une alimentation équilibrée
- Allergies
- Mode de vie
- Activité physique

ENTRETIENS SUR L'ALIMENTATION

Enquête
- Description détaillée des aliments consommés
- Quantités consommées

MESURES PHYSIQUES

Mesure
- Poids
- Taille
- Tour de taille et de hanches
- Pression artérielle

ECHANTILLONS BIOLOGIQUES

Mesure
- Résultats d'analyses sanguines et urinaires

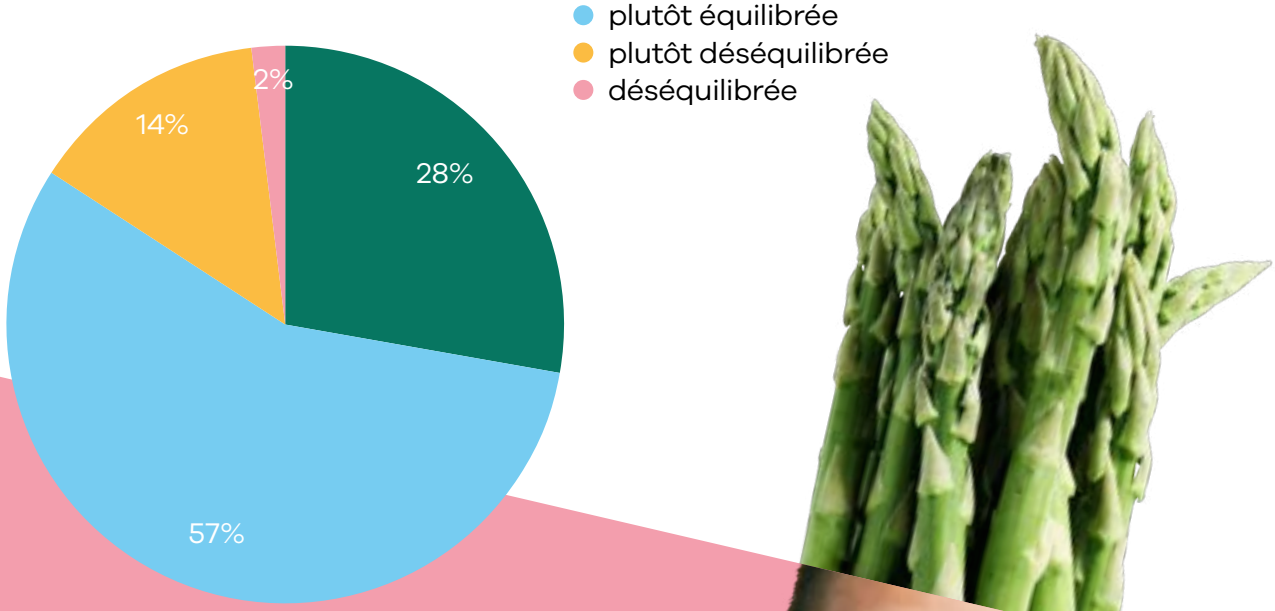
Résultats clés

Nutrition

La grande majorité des parents (environ 85 %) estiment que leurs enfants ont une alimentation plutôt équilibrée. Les adolescents se montrent un peu moins positifs : environ 75 % considèrent qu'ils mangent sainement.

Les connaissances sur l'alimentation équilibrée ne sont que rarement citées comme un obstacle à un régime sain (4 %) : les familles savent généralement ce qui est équilibré, mais manquent souvent de moyens pour y parvenir. Les principaux freins mentionnés par les parents sont le manque de temps (17 %) et, pour certains, le coût des aliments sains (7 %).

Comment les parents évaluent-ils l'alimentation de leur enfant [%]



Consommation alimentaire

La consommation alimentaire a été évaluée de deux manières. Tout d'abord, un questionnaire a permis de recueillir la fréquence de consommation des différents groupes d'aliments (au cours du dernier mois). Ensuite, deux entretiens sur l'alimentation (rappels de 24 h) ont été menés afin d'enregistrer en détail tous les aliments et boissons consommés au cours des dernières 24 heures et d'estimer les quantités consommées, dont voici les principaux résultats :

Céréales complètes : dans l'ensemble, seuls 8 % des jeunes consomment quotidiennement des produits à base de céréales complètes.

Fruits à coque et graines non salés et non sucrés : seuls 2 % des enfants et adolescents en consomment chaque jour.

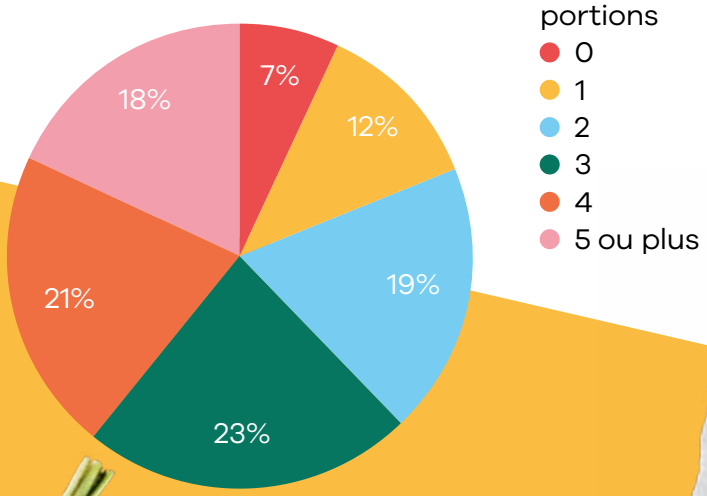
Fruits et légumes : seuls 18 % des jeunes atteignent la recommandation des « cinq fruits et légumes par jour », un objectif un peu plus souvent respecté en Suisse romande.

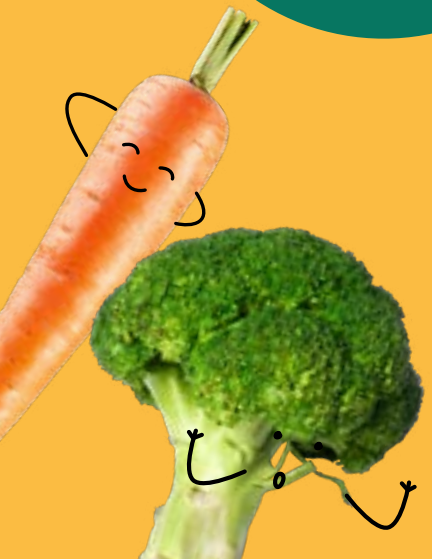
La consommation moyenne est d'environ 140 g par jour pour les fruits comme pour les légumes. Avec l'âge, la consommation de légumes augmente tandis que celle des fruits diminue. À titre de repère, une petite pomme ou une tomate de taille moyenne pèsent environ 140 g.

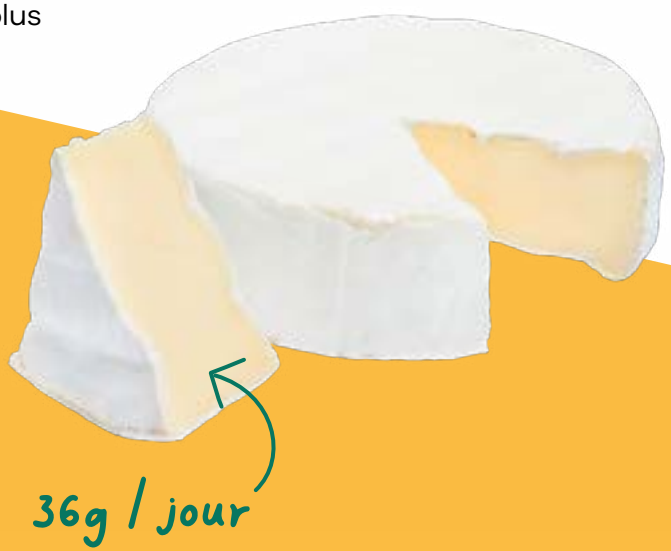
Produits laitiers : un tiers des jeunes boivent du lait chaque jour et 9 % consomment du fromage quotidiennement. Les adolescentes boivent moins fréquemment du lait que les enfants plus jeunes. Les substituts végétaux restent rares.

La consommation moyenne de produits laitiers est de 205 g par jour, répartis en 136 g de lait (un petit verre), 36 g de fromage (l'équivalent d'un bâtonnet de poisson pané) et 33 g de yogourt (environ deux cuillères à soupe rases). La consommation de produits laitiers est plus élevée chez les garçons, avec une nette augmentation chez les garçons plus âgés.

Consommation quotidienne de fruits et légumes [%]





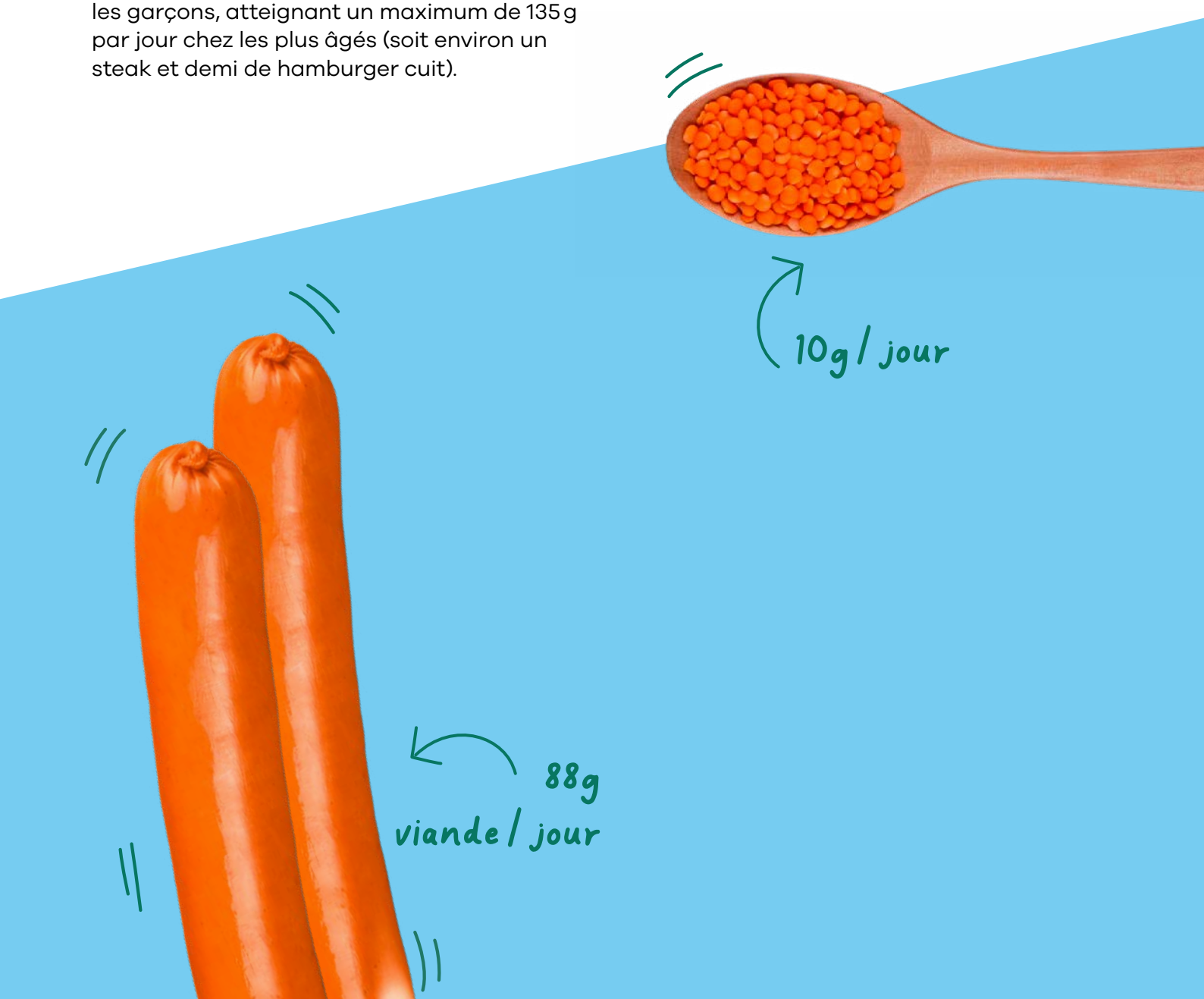


Produits carnés: au total, 85 % des jeunes déclarent manger de la viande non transformée (steak, blanc de poulet, etc.) plus d'une fois par semaine, dont 9 % tous les jours. La viande transformée (saucisses, jambon, etc.) est également fréquente : 67 % en mangent chaque semaine et 4 % quotidiennement. Chez les adolescents, les garçons consomment plus fréquemment de la viande (22 % mangent chaque jour de la viande non transformée et 7 % de la viande transformée), alors que les filles consomment moins souvent de la viande transformée.

La consommation moyenne de viande est d'environ 88 g par jour, dont près de la moitié sous forme de viande transformée (37 g par jour). 88 g correspondent à environ deux saucisses à hot-dog. Cette consommation augmente avec l'âge et est plus élevée chez les garçons, atteignant un maximum de 135 g par jour chez les plus âgés (soit environ un steak et demi de hamburger cuit).

Le poisson et les légumineuses sont moins consommés : 23 % mangent du poisson chaque semaine et 20 % des légumineuses. Les adolescentes mangent plus souvent des légumineuses et des substituts végétaux. Les jeunes germanophones déclarent manger moins souvent du poisson, tandis que les italophones consomment plus souvent des fruits de mer et des légumineuses. Les francophones mangent un peu plus souvent de la viande non transformée et moins de substituts végétaux.

En moyenne, la consommation de légumineuses et de poisson est d'environ 10 g par jour, ce qui correspond à une petite cuillère à soupe de lentilles cuites.



Snacks et fast-foods: le chocolat est le snack le plus fréquent: 75 % des jeunes en mangent au moins une fois par semaine et 12 % chaque jour. Viennent ensuite les snacks salés, les sucreries et les pâtisseries, consommés chaque semaine par environ la moitié des enfants et adolescents. Les fast-foods (hot-dogs, frites, etc.) sont consommés chaque semaine par 21 % des jeunes, surtout par les garçons plus âgés, mais rarement quotidiennement. Les adolescents mangent moins souvent du chocolat et des bonbons, mais davantage de pâtisseries et de fast-foods que les plus jeunes. Les germanophones consomment globalement plus de snacks.

La consommation moyenne de produits sucrés et desserts est d'approximativement 95 g par jour (l'équivalent d'une plaque de chocolat standard) et la consommation moyenne d'en-cas salés est d'environ 16 g par jour (soit 1,5 cuillère à soupe de cacahuètes salées).

Boissons sucrées: près de la moitié des jeunes Suisses consomment des boissons sucrées chaque semaine, surtout les garçons plus âgés (plus de 70 %), et 3 % des jeunes en boivent tous les jours. Les boissons énergétiques ou pour sportifs sont moins courantes, mais leur consommation augmente avec l'âge, en particulier chez les garçons.

La consommation totale moyenne de boissons est de 1,5 l par jour, dont 1 l d'eau, mais aussi 170 ml de soda et 75 ml de jus de fruits. Ces deux types de boissons sucrées correspondent ensemble au volume d'environ une canette de boisson énergétique. La quantité totale de liquides consommée augmente avec l'âge (de 1 à 2 l par jour), et la tendance est la même pour les boissons sucrées, dont la consommation est plus élevée chez les garçons. La consommation de jus de fruits reste quant à elle assez stable selon l'âge.

Macronutriments et energie totale

Outre les quantités consommées, les deux entretiens sur l'alimentation ont également fourni des informations sur la composition du régime alimentaire*:

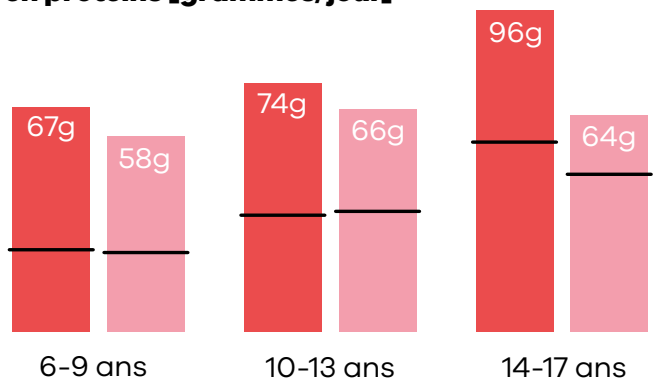
- **L'apport énergétique quotidien** est proche des valeurs de référence spécifiques à l'âge et au sexe. La moyenne est de 1968 kcal par jour pour l'ensemble des enfants et adolescents (6–17 ans). Chez les filles adolescentes, l'apport moyen (1826 kcal/jour) est inférieur aux valeurs de référence (2228–2277 kcal/jour).

- **Les apports en fibres et en glucides** se situent dans la fourchette recommandée (fibres: 16–21 g/jour et glucides: 45–65 % de l'apport énergétique total).

- **L'apport en matières grasses** atteint 35 à 37 % de l'apport énergétique total, soit une valeur proche de la limite supérieure recommandée (valeur de référence: 20–35 %).

- **L'apport en protéines** dépasse les valeurs de référence dans tous les groupes d'âge et de sexe. Les recommandations varient entre 25 et 54 g/jour, alors que la consommation réelle se situe entre 58 et 96 g/jour, soit environ le double de la quantité recommandée. Les garçons adolescents présentent l'apport moyen le plus élevé, avec 96 g/jour.

Apport journalier moyen en proteins [grammes/jour]



- Apport moyen en protéines chez les garçons (g/Tag)
- Apport moyen en protéines chez les filles (g/Tag)
- Apport journalier maximal recommandé

*Recommandations basées sur les valeurs nutritionnelles de référence suisses de l'OSAV (2025)

Habitudes alimentaires

Petit déjeuner : environ 70 % des jeunes déclarent en prendre un tous les jours. Cette proportion est plus élevée chez les 6–9 ans (84 %), tandis qu'un quart des adolescents indiquent ne jamais prendre de petit déjeuner. Dans l'ensemble, environ 20 % des jeunes Suisses mangent rarement le matin en présence d'un adulte, un chiffre qui atteint 50 % chez les adolescents.

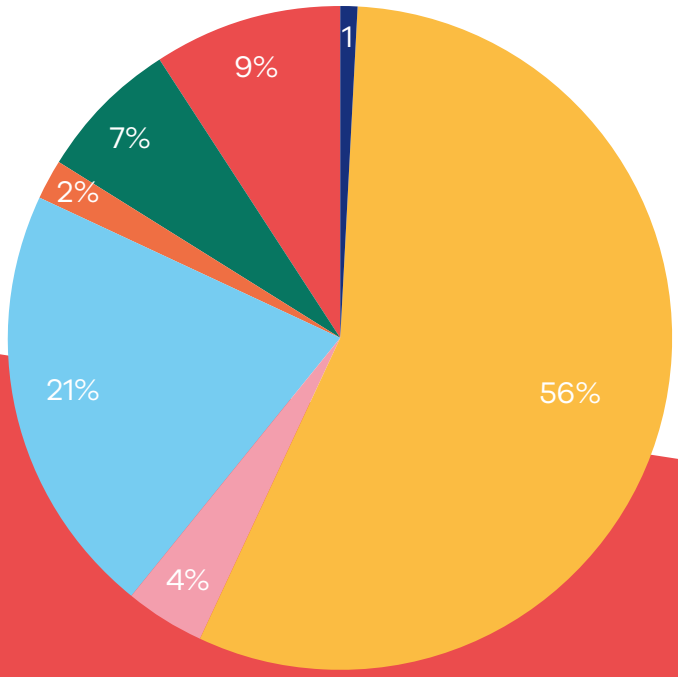
Repas de midi : durant la semaine, 60 % des repas de midi sont pris à la maison, 23 % à l'école et 9 % sont emportés de la maison. Environ 7 % des déjeuners sont consommés à l'extérieur, une proportion qui grimpe à 16 % chez les plus âgés.

Souper : le repas du soir reste le plus familial, 76 % des jeunes déclarant le partager chaque jour avec des adultes.

Régimes alimentaires particuliers

- Environ 12 % des jeunes évitent certains aliments en raison d'allergies ou d'intolérances, dont 40 % sont médicalement confirmées.
- Une minorité suit un régime végétarien (4,4 %) ou végétalien (1 %). Ces régimes sont plus fréquents chez les filles (6,4 % végétariennes, 1,3 % végétaliennes) que chez les garçons (2,6 % végétariens, 0,8 % végétaliens).

Lieux de consommation du repas de midi pendant la semaine [%]



- à la maison (chez vous ou un parent proche)
- à la maison, chez quelqu'un d'autre
- à la cantine scolaire (par ex. parascolaire)
- pendant les cours de cuisine à l'école
- en mangeant quelque chose acheté (dans un take-away, un restaurant, un supermarché, une boulangerie, un fast-food, un food truck)
- en mangeant quelque chose apporté de la maison
- autre

Santé

Santé générale: plus de 90 % des parents estiment que leur enfant est en bonne santé. Les adolescents se montrent un peu moins positifs (environ 80 % se considèrent en bonne santé). Près d'un tiers des jeunes déclarent ressentir du stress ou éprouver des difficultés de sommeil au moins plusieurs fois par mois.

Poids: les mesures montrent qu'environ 76 % des jeunes ont un poids sain, alors que 7 % sont en surpoids, 6 % sont obèses et 11 % sont en insuffisance pondérale. Le surpoids augmente avec l'âge et est légèrement plus fréquent chez les filles, tandis que l'obésité touche garçons et filles de manière similaire et tend à diminuer chez les adolescents. Le surpoids et l'obésité sont un peu plus répandus en Suisse romande et italienne.

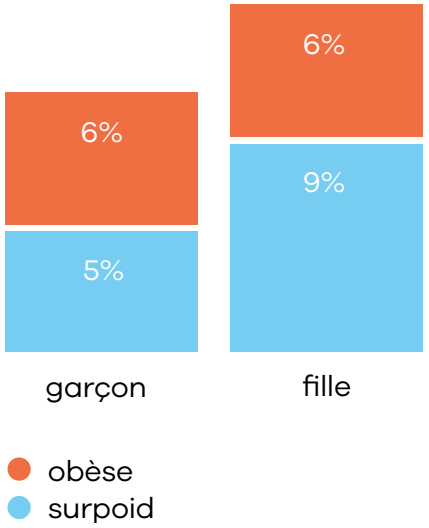
La perception des parents est globalement juste lorsqu'il s'agit d'évaluer la masse corporelle de leur enfant. Les adolescents se montrent plus critiques: les garçons se trouvent souvent «un peu trop maigres» et les filles «en surpoids». Environ 9 % des jeunes, filles comme garçons, déclarent avoir suivi un régime amaigrissant au cours de l'année écoulée.

Les biomarqueurs fournissent des indicateurs objectifs des risques de maladies non transmissibles chez les jeunes Suisses:

- 10 % présentent un risque accru de diabète (hémoglobine glyquée élevée) ;
- 9 % ont un taux de cholestérol total élevé ;
- 7 % présentent des marqueurs de carence en fer (ferritine basse) ;
- 5 % ont une carence en vitamine B12 ;
- 5 % ont une carence en vitamine D et 27 % une insuffisance.

Compléments alimentaires: environ 25 % des jeunes ont consommé des compléments (vitamines et minéraux principalement) au cours du mois précédent.

Pourcentage de personnes en surpoids ou obèses [%]



Mode de vie

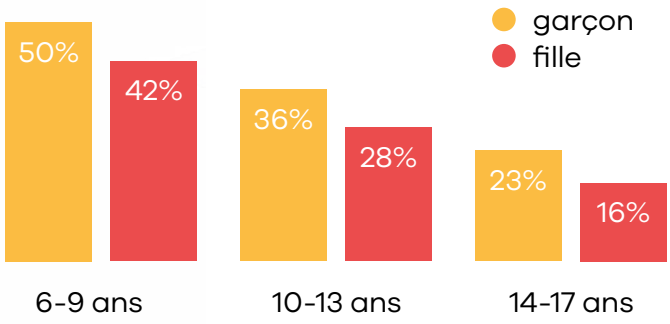
Activité physique: le respect des recommandations de l'OMS (au moins 1 heure d'activité physique chaque jour) diminue avec l'âge et reste plus faible chez les filles : chez les 6–9 ans, 42 % des filles et 50 % des garçons atteignent cet objectif, alors que chez les 14–17 ans, seuls 16 % des filles et 23 % des garçons le respectent. Dans la répartition du temps «actif», les cours d'éducation physique et les activités sportives extrascolaires comptent chacun pour environ un tiers, suivis par les trajets vers l'école et les récréations.

Temps d'écran: les jeunes passent en moyenne 3,1 heures par jour devant un écran, une durée qui dépasse 4 heures chez les adolescents (surtout les filles) et tombe en dessous de 2 heures chez les enfants. Moins de 3 % des jeunes mangent toujours devant un écran et moins de 10 % le font régulièrement. Chez les adolescents, ce comportement est plus fréquent : jusqu'à 17 % des garçons regardent un écran au petit déjeuner et 15 % lors du repas de midi.

Sommeil: les enfants dorment environ 10 heures par nuit, tandis que les adolescents dorment en moyenne 8 heures en semaine et 10 heures le week-end.

Consommation de substances: la plupart des adolescents déclarent ne pas fumer (88 %). Environ 5 % fument chaque semaine, dont moins de 3 % quotidiennement. Près d'un tiers consomment de l'alcool (bière, vin ou spiritueux) plusieurs fois par mois et 5 % chaque semaine.

Pourcentage de personnes respectant les recommandations de l'OMS quant à l'activité physique (≥1 heure/jour) [%]



Cette étude a été développée et financée par l'**Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires** (OSAV). Elle a été menée en collaboration avec un consortium suisse dirigé par **Unisanté** (Lausanne) réunissant les institutions suivantes : **Berner Fachhochschule** (Berne), **Inselspital Kinderklinik** (Berne), **Università della Svizzera italiana** (Lugano), **Ospedale Regionale di Bellinzona** (Bellinzone), **Universität Zürich** (Zurich), **Ostschweizer Kinderspital** (Saint-Gall), **Kinderspital Zentralschweiz** (Lucerne), **Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften** (Winterthour), **Haute école spécialisée de Suisse occidentale** (Genève), **Swiss Nutrition and Health Foundation** (Lausanne), **YouGov Schweiz** (Lucerne).

Des informations détaillées, valeurs chiffrées et résultats complémentaires figurent dans le rapport complet de l'enquête nationale sur la nutrition des enfants et des adolescents **« national nutrition survey in children and adolescent menuCH-Kids – report »**.

Impressum

Éditeur
Département fédéral de l'intérieur (DFI)
Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (OSAV)
Case postale
CH-3003 Berne
Tél. +41 58 463 30 33
info@blv.admin.ch
osav.admin.ch

Date de publication
Novembre 2025

Versions linguistiques
La présente publication existe en allemand, en français,
en italien et en anglais.

Version numérique
Les variantes linguistiques de cette publication sont disponibles
au format PDF sous menuchkids.ch.

Crédit photographique
Équipes menuCH-Kids de Lausanne et Berne (Unisanté / BFH)

Mise en page
BOLD AG, Bern