

6.6.1. Introduction

L'alimentation est un des aspects du mode de vie qui a un impact important sur l'état de santé général, que ce soit via un problème d'obésité ou via une augmentation de la prévalence de certaines maladies comme certains cancers, l'ostéoporose, les troubles psychiques liés aux accès d'alimentation compulsive etc. (1,5).

Trois dimensions de l'alimentation peuvent ainsi se répercuter sur l'état de santé.

- La quantité totale des aliments consommés, que l'on mesure de manière uniforme d'après l'énergie fournie et qu'on exprime en Kilocalories ou en Kilojoules,
- La qualité de l'alimentation que l'on apprécie d'après sa diversité, d'après la présence en plus ou moins grande quantité d'éléments essentiels comme les fibres, le calcium, les vitamines ou les acides gras essentiels (2), d'après la qualité intrinsèque des aliments, et d'après la répartition des principaux nutriments (on recommande par exemple que le régime de base comporte moins de 30% des calories sous formes de graisse).
- La manière dont on consomme les aliments aura elle aussi des répercussions possibles sur la santé: on connaît les liens entre consommation de sucre et tendances dépressives, les effets néfastes des accès de boulimie etc..(5)

Les enquêtes alimentaires requièrent des méthodes et des techniques qui leur sont spécifiques. Elles sont en général coûteuses, notamment à cause du temps qu'elles prennent, surtout lorsqu'on veut des informations quantitatives.

Une enquête de santé par interview ne peut récolter, on l'aura compris, que des données de type qualitatif. Nous avons choisi la méthode de rappel fréquentiel, où l'on demande aux répondants de nous donner la fréquence avec laquelle ils consomment différents types d'aliments. A part les deux premières questions qui sont inspirées de l'OMS(4), cette partie de l'enquête, et notamment le choix des différents aliments sur lesquels portaient les questions, a été déterminée par un panel d'experts belges en Nutrition.

la fréquence des repas chauds et des petits déjeuners sont des indicateurs de régularité de l'alimentation (NU06_1 et NU07_1).

- Les indicateurs présentés dans ce rapport ont été recalculés à partir des données de base: ce sont les consommations de
 - * **produits laitiers (nu0901_2)** : La consommation de divers produits laitiers peut-être un reflet indirect de la consommation de calcium, particulièrement cruciale avant 20 ans, pour la constitution du squelette, et chez la femme en général pour la prévention de l'ostéoporose. Dans ce but, il est recommandé de consommer quotidiennement des produits laitiers. Notons que certaines personnes ne peuvent consommer de produits laitiers (intolérance au lactose ou allergie aux protéines de lait).
 - * **de poisson (nu0904_2)**: On recommande de manger du poisson au moins une fois par semaine. Le poisson apporte protéines, phosphore et calcium, et est généralement pauvre en calories. Certains poissons (thon par exemple) apportent des acides gras intéressants comme l'acide ω 3 insaturé (voir table de composition alimentaire pour la Belgique)..
 - * **fruits et légumes (nu0908_3)**: la consommation de fruits et de légumes semble avoir un effet protecteur vis à vis de certaines maladies comme le cancer. Ils apportent fibres et vitamines, et leur teneur en graisses est généralement faible. Ils contribuent également au confort journalier, entre autres par la régulation du bol alimentaire. Les recommandations actuelles font référence à la règle des "parts": on conseille à chacun de manger l'équivalent de 3 à 5 parts de fruits frais (un pamplemousse par exemple vaut généralement 2 parts) et de 5 à 7 parts de légumes cuits ou crus (6).
 - * **la consommation préférentielle de pain blanc (NU0910_3)**. On recommande de consommer du pain gris pour sa teneur en fibres et en vitamines du groupe B.
- Il existe dans la base de données des informations sur d'autres items de consommation.
- Une attention particulière a été donnée à l'utilisation des graisses.

6.6.2. Belgique

6.6.2.1. Fréquence des repas chauds avec légumes (NU06_1) et des petits déjeuners (NU07_1)

En Belgique, 87% des personnes interrogées déclarent prendre un repas chaud avec légumes au moins six jours par semaine. Cette fréquence diminue légèrement pendant la vie active et chez les 15-24 ans. Elle est aussi plus basse chez les fumeurs. On observe les mêmes effets en ce qui concerne le petit déjeuner, avec 24% des 15-24 ans, et 20% des fumeurs qui en prennent moins de six fois par semaine. En général, il y a très peu de différences entre les sous-groupes de personnes; ces indicateurs assez peu discriminants pour notre population. Seuls les tableaux pour la Belgique sont présentés

6.6.2.2. Fréquence des boissons ou snacks sucrés (NU08_3)

60% de la population belge consomme des snacks ou des boissons sucrées de manière quasi quotidienne. Les hommes plus souvent que les femmes, les personnes âgées moins que les plus jeunes (mais encore 40% chez les plus de 75 ans). Ce sont les personnes avec un diplôme de l'école secondaire qui en consomment le plus, et les personnes aux revenus les plus faibles. Les personnes qui s'estiment en bonne santé en consomment plus que les autres, ainsi que les personnes maigres et les fumeurs.

6.6.2.3. Consommation des produits laitiers entiers ou écrémés (NU0901_1 NU0902_1)

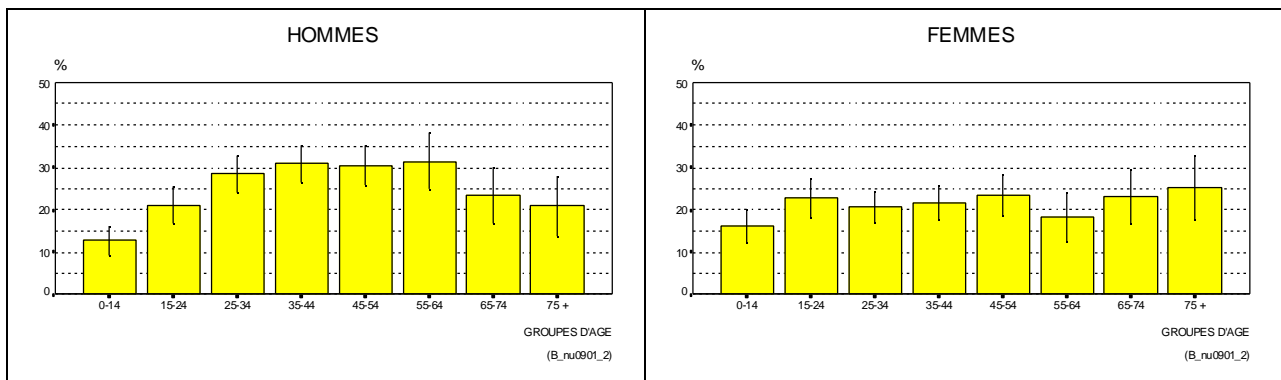
La consommation de divers produits laitiers peut-être un reflet indirect de la consommation de calcium, particulièrement cruciale avant 20 ans, pour la constitution du squelette, et chez la femme en général pour la prévention de l'ostéoporose. Dans ce but, il est recommandé de consommer quotidiennement des produits laitiers. Notons que certaines personnes ne peuvent consommer de produits laitiers (intolérance au lactose ou allergie aux protéines de lait).

En Belgique, 78% des personnes interrogées consomment, quotidiennement ou presque, des produits laitiers (lait entier et dérivés, lait écrémé ou fromage).

La faible consommation des produits laitiers décrit une courbe parabolique en fonction de l'âge avec 15% de non consommateurs parmi les moins de 15 ans, 26% entre 55 et 64 ans et 23% au delà de 65 ans.

On observe chez les hommes, une distribution parabolique des personnes qui ne consomment pas un produit laitier au moins par jour, avec un plateau à 30% entre 25 et 54 ans. Chez les femmes, la proportion est plus ou moins constante à environ 21%.

Figure 6.6.1 Proportion de personnes qui ne consomment pas quotidiennement au moins un type de produits laitiers (NU0901_2) corrigée pour l'âge et le sexe, Enquête de Santé, Belgique, 1997.



Discussion en fonction de quelques caractéristiques individuelles.

Ce sont les personnes sans diplôme ou au contraire avec un diplôme de l'enseignement supérieur qui consomment le plus souvent des produits laitiers. Après standardisation pour l'âge et le sexe, seule persiste la différence pour les diplômes de l'enseignement supérieur.

On observe les mêmes différences pour les revenus, mais ces différences ne résistent pas à la standardisation pour l'âge et le sexe.

Les non fumeurs consomment plus de produits laitiers que les fumeurs actuels ou les anciens fumeurs.

Tableau 6.6.1 *Proportion de personnes qui ne consomment pas quotidiennement au moins un type de produits laitiers (NU0901_2) corrigée pour l'âge et le sexe, Enquête de Santé, Belgique, 1997.*

		PROPORTION (%)	I.C. 95%
		—————	—————
SEXE	Homme	24,7	(23,0-26,5)
	Femme	21,0	(19,3-22,7)
NIVEAU INSTRUCTION	Pas de diplôme	20,9	(15,1-26,8)
	École primaire	26,0	(21,5-30,5)
	Secondaire inférieur	26,1	(23,1-29,2)
	Secondaire supérieur	24,4	(22,2-26,7)
	Supérieur	19,6	(17,4-21,7)
REVENU EQUIVALENT (FB)	< 20.000	20,7	(16,8-24,6)
	20.000-30.000	23,3	(20,5-26,0)
	30.000-40.000	24,7	(22,3-27,1)
	40.000-60.000	23,6	(21,4-25,8)
	>60.000	20,9	(17,4-24,4)
SANTE SUBJECTIVE	Bonne à très bonne	24,9	(23,2-26,6)
	Très mauvaise à moyenne	26,4	(23,1-29,7)
CONSOMMATION DE TABAC	Jamais	22,9	(20,7-25,1)
	Dans le passé	25,0	(21,7-28,2)
	Modéré (<20)	25,0	(22,0-28,1)
	Gros fumeur	29,0	(24,1-34,0)
REGION DE RESIDENCE	Région flamande	26,3	(24,5-28,2)
	Région bruxelloise	20,7	(18,6-22,7)
	Région wallonne	17,3	(15,6-19,1)

Globalement, la Flandre consomme significativement moins de produits laitiers (73%) que les deux autres régions (79% à Bruxelles et 83% en Wallonie) . Elle consomme surtout moins de produits laitiers entiers et de fromage. Les Wallons sont les plus grands consommateurs de fromage.

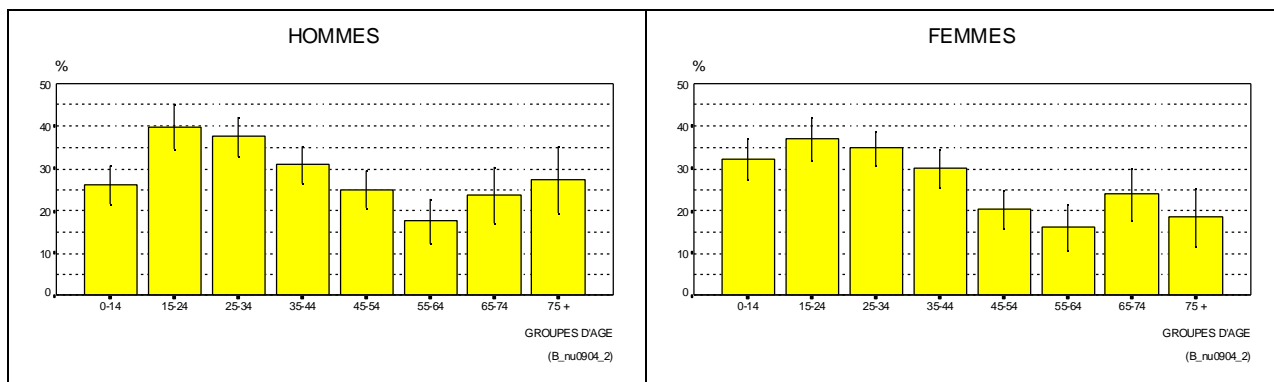
6.6.2.4. Consommation de poisson (NU0904_1)

On recommande de manger du poisson au moins une fois par semaine. Le poisson apporte protéines, phosphore et calcium, et est généralement pauvre en calories. Certains poissons (thon par exemple) apportent des acides gras intéressants comme l'acide ω 3 insaturé (voir table de composition alimentaire pour la Belgique)..

En Belgique, 71% des personnes consomment du poisson au moins une fois par semaine. On n'observe pas de différence entre les hommes et les femmes.

La consommation de poisson est minimale entre 15 et 24 ans (38% n'en consomment pas au moins une fois par semaine). Elle décrit ensuite une courbe parabolique en fonction de l'âge, avec une proportion maximale de personnes qui en consomment au moins une fois par semaine entre 45 et 54 ans.

Figure 6.6.2 Proportion de personnes qui ne consomment pas hebdomadairement au moins du poisson (NU0904_2), corrigée pour l'âge et le sexe, Enquête de Santé, Belgique, 1997.



Discussion en fonction de caractéristiques personnelles:

Il y a moins de consommateurs de poisson parmi les personnes ayant un diplôme du secondaire inférieur, ou plus bas. On observe également une tendance à consommer plus de poisson lorsque les revenus dépassent 60 000FB (équivalent ménage). Le poisson est un aliment relativement cher, qui induit peu de satiété.

On observe une tendance à consommer moins de poisson lorsqu'on a fumé ou qu'on fume actuellement. Après standardisation pour l'âge et le sexe, seule persiste la différence en défaveur des gros fumeurs.

Tableau 6.6.2 *Proportion de personnes, corrigée pour l'âge et le sexe, qui ne consomme pas au moins une fois par semaine du poisson (NU04_3), Enquête de Santé, Belgique, 1997.*

		PROPORTION (%)	I.C. 95%
SEXE	Homme	29,1	(27,3-30,9)
	Femme	28,0	(26,2-29,8)
NIVEAU INSTRUCTION	Pas de diplôme	32,4	(25,6-39,1)
	École primaire	34,4	(29,7-39,1)
	Secondaire inférieur	34,1	(30,7-37,4)
	Secondaire supérieur	27,6	(25,3-29,9)
	Supérieur	22,6	(20,7-24,6)
REVENU EQUIVALENT (FB)	< 20.000	32,2	(27,7-36,6)
	20.000-30.000	32,4	(29,5-35,4)
	30.000-40.000	27,6	(25,1-30,1)
	40.000-60.000	28,6	(26,3-30,9)
	>60.000	22,2	(18,8-25,6)
SANTE SUBJECTIVE	Bonne à très bonne	27,3	(25,7-28,9)
	Très mauvaise à moyenne	30,0	(26,6-33,4)
CONSOMMATION DE TABAC	Jamais	24,4	(22,3-26,6)
	Dans le passé	27,2	(23,9-30,5)
	Modéré (<20)	32,4	(29,1-35,7)
	Gros fumeur	42,3	(36,2-48,5)
REGION DE RESIDENCE	Région flamande	28,6	(26,8-30,5)
	Région bruxelloise	22,0	(19,9-24,0)
	Région wallonne	30,7	(28,6-32,7)

Les bruxellois sont significativement plus nombreux à consommer du poisson au moins une fois par semaine 78% (71% en Flandre et 69 en Wallonie).

6.6.2.5. Consommation de légumes et de fruits (NU0908_3)

La consommation de fruits et de légumes semble avoir un effet protecteur vis à vis de certaines maladies comme le cancer. Ils apportent fibres et vitamines, et leur teneur en graisses est généralement faible. Ils contribuent également au confort journalier, entre autres par la régulation du bol alimentaire.

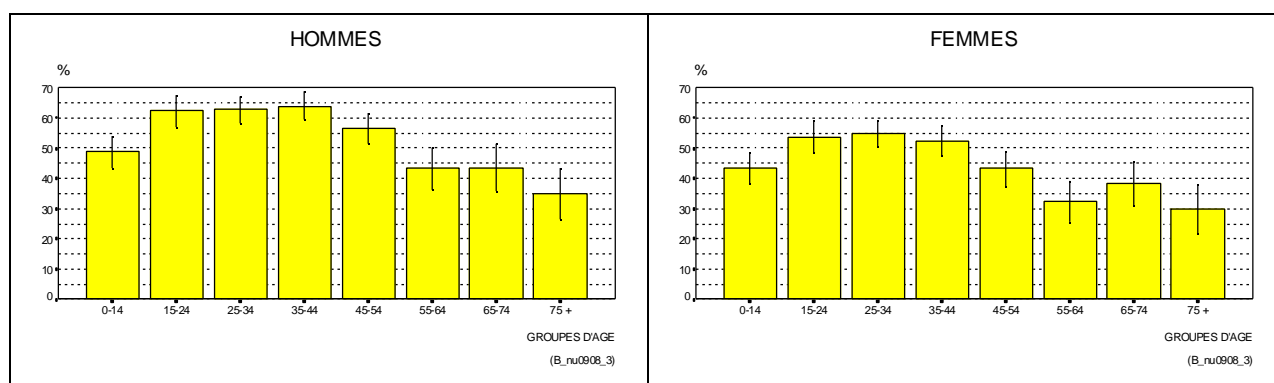
Les recommandations actuelles font référence à la règle des “poings”: on conseille à chacun de manger l'équivalent du volume de 5 de ses poings en fruit et légumes (un pamplemousse par exemple vaut généralement 2 poings).

Nous avons observé ici la proportion de personnes qui disent ne pas consommer au moins une fois par jour des légumes et une fois par jour des fruits.

En Belgique, 64% des personnes consomment quotidiennement ou presque des fruits frais et 88% des légumes; la moitié de la population ne consomme pas à la fois des fruits et des légumes.

Les hommes sont plus nombreux (56%) que les femmes (46%) à consommer moins de 2 portions de fruits et légumes par jour. Cette proportion est la plus élevée entre 15 et 44 ans (plus de 60% des hommes).

Figure 6.6.3 Proportion de personnes qui ne consomment pas au moins 2 portions de fruits et légumes par jour (NU0908_2), corrigée pour l'âge et le sexe, Enquête de Santé, Belgique, 1997.



Discussion en fonction de certaines caractéristiques personnelles.

On observe un peu plus de personnes consommant au moins deux portions de fruits et légumes par jour parmi les personnes ayant un diplôme de l'école primaire ou pas de diplôme, mais, après standardisation pour l'âge et le sexe, la différence n'est pas significative.

On observe également un gradient en fonction des revenus. Après standardisation pour l'âge et le sexe, seule persiste la différence entre les personnes qui ont un revenu de la tranche supérieure avec les revenus inférieur à 40 000FB.

Les personnes qui se sentent en mauvaise santé sont plus nombreuses à ne pas consommer quotidiennement à la fois des fruits et des légumes (limite de la signification statistique après standardisation pour l'âge et le sexe).

Enfin, le tabagisme est fortement associé à une faible consommation de fruits et de légumes: seuls 25% des gros fumeurs consomment quotidiennement deux portions au moins de fruits et légumes. Cette proportion est de 40% chez les fumeurs modérés, 51% chez les anciens fumeurs et 54% chez les non fumeurs. Ces différences persistent après standardisation pour l'âge et le sexe (sauf entre les fumeurs modérés et les anciens fumeurs).

Tableau 6.6.3 Proportion de personnes qui ne consomment pas au moins 2 portions de fruits et légumes par jour (NU0908_2), corrigée pour l'âge et le sexe, Enquête de Santé, Belgique, 1997.

		PROPORTION (%)	I.C. 95%
		_____	_____
SEXE	Homme	53,9	(51,8-55,9)
	Femme	45,2	(43,2-47,2)
NIVEAU INSTRUCTION	Pas de diplôme	55,1	(48,2-62,0)
	École primaire	51,1	(46,0-56,1)
	Secondaire inférieur	53,0	(49,5-56,5)
	Secondaire supérieur	48,6	(46,0-51,2)
	Supérieur	46,7	(44,2-49,3)
REVENU EQUIVALENT (FB)	< 20.000	51,9	(47,1-56,6)
	20.000-30.000	52,4	(49,2-55,6)
	30.000-40.000	51,0	(48,2-53,9)
	40.000-60.000	48,9	(46,3-51,5)
	>60.000	43,6	(39,5-47,7)
SANTE SUBJECTIVE	Bonne à très bonne	49,1	(47,3-51,0)
	Très mauvaise à moyenne	54,6	(51,2-58,1)
CONSOMMATION DE TABAC	Jamais	45,1	(42,6-47,6)
	Dans le passé	49,9	(46,2-53,6)
	Modéré (<20)	55,6	(52,1-59,2)
	Gros fumeur	74,8	(70,0-79,5)
REGION DE RESIDENCE	Région flamande	46,5	(44,4-48,6)
	Région bruxelloise	54,0	(51,4-56,6)
	Région wallonne	53,2	(51,0-55,5)

Lorsqu'on observe l'effet de la région, on voit que les habitants de la Flandre sont significativement plus nombreux (52%) que ceux de la Wallonie (45%) ou de Bruxelles (45%) à consommer à la fois de fruits et des légumes tous les jours.

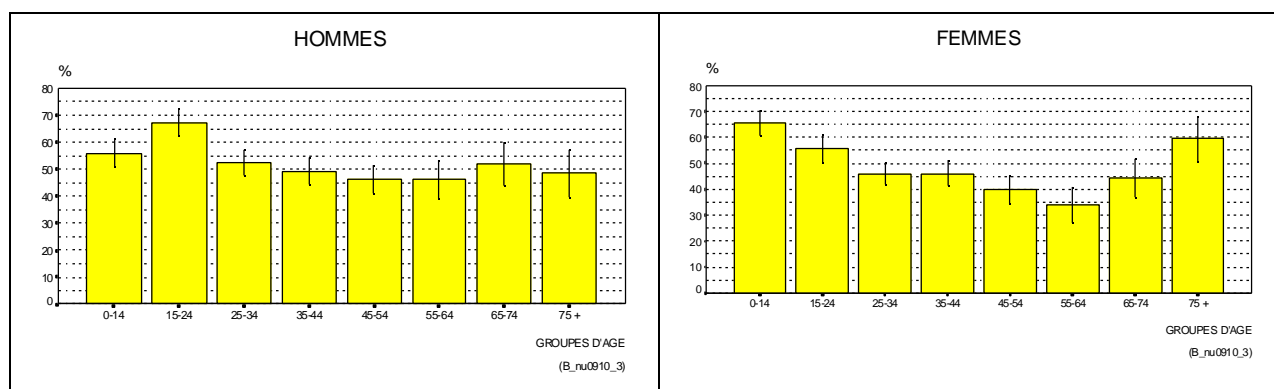
6.6.2.6. Consommation prédominante de pain blanc (NU0910_3)

On recommande de consommer du pain gris pour sa teneur en fibres. Nous avons observé la consommation préférentielle de pain blanc (consommation au moins aussi fréquente que celle de pain gris) comme indicateur de comportement alimentaire non souhaité.

En Belgique, 51% consomment préférentiellement du pain blanc.

La consommation préférentielle du pain blanc est stable en fonction de l'âge chez les hommes (50% environ) et semble décroître chez la femme en fonction de l'âge (minimale entre 55 et 64 ans, pour augmenter ensuite), bien que les différences ne soient pas significatives.

Figure 6.6.4 Proportion de personnes qui consomment préférentiellement du pain blanc (NU0910_3), corrigée pour l'âge et le sexe, Enquête de Santé, Belgique, 1997.



Discussion en fonction de certaines caractéristiques

Les personnes qui ont un diplôme de l'enseignement supérieur consomment significativement moins souvent du pain blanc (43%). Pour les autres types de diplômes, on observe un gradient inverse non significatif de consommation préférentielle de pain blanc (64% des personnes sans diplôme consomment préférentiellement du pain blanc).

Les personnes en mauvaise santé consomment très nettement plus de pain blanc que de gris. De même, les gros fumeurs consomment significativement plus souvent du pain blanc de manière prédominante (61%) que les personnes qui ne fument pas (46%).

Tableau 6.6.4 Proportion de personnes qui consomment préférentiellement du pain blanc (NU0910_3), corrigée pour l'âge et le sexe, Enquête de Santé, Belgique, 1997.

		PROPORTION (%)	I.C. 95%
		—————	—————
SEXE (*)	Homme	52,8	(50,7-54,8)
	Femme	49,5	(47,5-51,5)
NIVEAU INSTRUCTION	Pas de diplôme	72,9	(66,8-78,9)
	École primaire	61,3	(56,6-66,0)
	Secondaire inférieur	56,4	(53,0-59,8)
	Secondaire supérieur	50,8	(48,1-53,4)
	Supérieur	44,1	(41,4-46,7)
REVENU EQUIVALENT (FB)	< 20.000	67,8	(63,3-72,4)
	20.000-30.000	55,6	(52,4-58,7)
	30.000-40.000	54,0	(51,2-56,9)
	40.000-60.000	48,3	(45,7-50,9)
	>60.000	41,6	(37,3-45,9)
SANTÉ SUBJECTIVE	Bonne à très bonne	46,5	(44,5-48,4)
	Très mauvaise à moyenne	57,5	(54,0-61,1)
CONSOMMATION DE TABAC	Jamais	46,4	(43,9-49,0)
	Dans le passé	46,8	(43,0-50,5)
	Modéré (<20)	50,2	(46,6-53,7)
	Gros fumeur	57,9	(51,9-64,0)
REGION DE RESIDENCE	Région flamande	40,7	(38,6-42,7)
	Région bruxelloise	57,7	(55,1-60,2)
	Région wallonne	67,0	(64,9-69,2)

Enfin, les différences régionales sont frappantes : les flamands sont les plus nombreux à consommer préférentiellement du pain gris (60%), suivi par les bruxellois (42%) et les Wallons (33%).

6.6.2.7. Consommation des graisses (NU1001_4 à N1004_4)

Les questions portaient sur les différents types de corps gras utilisés préférentiellement dans les usages culinaires les plus courants. Ils donnent une indication qualitative mais en aucun cas quantitative.

Notons que la formulation de la question qui concerne le type de graisse sur le pain ne répond plus à la définition actuelle des différents types de matière grasse telles que rapportée dans le Règlement des CE du 5 décembre 1994.

6.6.2.7.1 Sur le pain (nu1001_4)

En Belgique, 21% des personnes déclarent ne pas mettre de corps gras sur leur pain, 32% mettent du beurre, 21% de la margarine "ordinaire" et 23% de la margarine "de régime".

Les non consommateurs de graisses sont d'autant plus rares que l'âge s'élève. De même, les consommateurs de beurre sont plus nombreux chez les personnes âgées (40% de 65 à 74ans et 50% au de là de 75 ans). La consommation de margarine de régime augmente avec l'âge.

Plus on est instruit et/ou plus on a des revenus élevés et/ou plus on se sent en bonne santé, plus on déclare fréquemment ne pas mettre de corps gras sur le pain et moins on déclare utiliser du beurre avec le pain. Les fumeurs déclarent également utiliser plus fréquemment des corps gras avec leur pain et plus souvent du beurre.

Enfin, on note de grosses différences régionales, surtout en ce qui concerne la consommation de beurre et de margarine dite "de régime": Les Flamands utilisent du beurre dans 22% des cas (40% à Bruxelles et 47% en Wallonie) et de la margarine de régime dans 28% des cas (14% à Bruxelles et 16% en Wallonie).

6.6.2.7.2 Graisses de cuisson (NU1002_4)

En Belgique, seuls 2% des gens disent ne pas utiliser de graisses pour la cuisson et 1,6% un produit de régime. Les corps gras les plus fréquemment utilisés de manière préférentielle sont la margarine (53%), l'huile (18%) et le beurre (16%) .

Il y a relativement peu de différences en fonction des caractéristiques individuelles.

En ce qui concerne les régions: les bruxellois consomment plus d'huile (39%) et moins de margarine (35%) que les Wallons (16% et 54%) et les Flamands (15% et 56%).

6.6.2.7.3 Graisses de friture (NU1003_4)

En Belgique, 8% des personnes interrogées disent ne pas consommer d'aliments frits.

48% des personnes utilisent de l'huile, 31% de la graisse végétale, 8% de la graisse animale et 4% de l'huile de composition mixte.

Au niveau régional, les bruxellois utilisent plus l'huile (56%), et moins les graisses végétales et animales (18% et 4%) et sont plus nombreux à déclarer ne pas consommer d'aliments frits (18%). Par contre, seuls 48 % des Flamands et 44% des Wallons utilisent de l'huile, 31% des graisses végétales, et 8 et 9% des graisses animales; 6% des Flamands et 7% des Wallons déclarent ne pas consommer d'aliments frits.

Dans les taux bruts, on observe très peu de différences en fonctions des caractéristiques individuelles.

6.6.2.7.4 Graisses avec les crudités

Deux pour-cent de la population déclare ne pas manger de crudités, et ce, principalement chez les moins de 25 ans ou les plus de 65 ans.

82% des personnes interrogées consomment de l'huile ou des dérivés de l'huile (mayonnaise, vinaigrette etc..) et 12% ne consomme pas de corps gras avec les crudités. 1% de la population consomme des produits diététiques.

Les Flamands sont les plus nombreux à ne pas consommer de crudités mais aussi, par contre, à ne pas mettre d'huile et à préférer un produit diététique lorsqu'ils en consomment.

6.6.2.8. Consommation alimentaire en fonction de l'Indice de Masse Corporelle

Nous avons observé les variations de la consommation alimentaire en fonction du poids relatif (IMC). On observe de petites différences mais ces constatations doivent être nuancées: nous n'avons ici aucune donnée quantitative mais seulement une approche par fréquence. Pour donner un ordre de grandeur, à raison de 1g de poids corporel supplémentaire pour 8 Kilo-calories excédentaires, pour une cuillère à café excédentaire de matière grasse par jour, on peut avoir jusqu'à un kilo et demi de poids corporel en plus par an.

Les personnes obèses consomment un peu plus souvent un repas complet et un petit déjeuner chaque jour. Par contre, elles déclarent consommer moins fréquemment des collations et des boissons sucrées. Elles consomment plus de poisson, de fruits et de légumes. Leur consommation de pain blanc est plus élevée et celle de produits laitiers plus basse.

La consommation de corps gras est elle aussi parlante: plus l'IMC augmente et moins on a tendance à ne pas utiliser de graisse sur le pain, en friture, et avec les crudités. A part pour le pain où les personnes utilisent d'autant plus un produit diététique que leur IMC augmente, les autres indicateurs de consommation sont moins bons lorsque l'IMC augmente: plus de margarine et moins d'huile pour les graisses de cuisson, légèrement plus de graisse animale pour la friture. De manière générale, les personnes obèses déclarent moins souvent ne pas utiliser de graisse avec le pain, ou les crudités et ne pas manger d'aliments frits.

6.6.3. Bibliographie

1. WHO Diet, nutrition and prevention of chronic diseases. Report of a WHO study group. Technical Reports Serie, n° 797, 1990.
2. Table de composition alimentaire belge. Bruxelles, 1994.
3. WHO/CBS Health Interview surveys: towards international harmonization of methods and instruments. WHO Regional Publications. European series N° 58. Copenhague, 1996.
4. Journal officiel des communautés européennes. Règlement N° 2991/94 du conseil du 5 décembre 1994 établissant des normes pour les matières grasses tartinables. N° L 316/2. 9/12/94.
5. Ancona C, Delvaux D, Sokal G, and Tellier V. Maigrir: une question de santé publique à part entière. Bruxelles. Femmes Prévoyantes Socialistes, 1996; 1-62.
6. Absolonne J. Guggenbuhl, N. La pyramide alimentaire, ou quand les nutriments deviennent réalité. Health and Food. 28, 1-5, 1998.