|  |
| --- |
| **Contexte** |

Une consommation insuffisante de fruits et de légumes est un facteur de risque alimentaire majeur pour les maladies non transmissibles telles que les maladies cardiovasculaires, le diabète et certains cancers, le Liban ayant l'un des taux les plus élevés de maladies non transmissibles dans la région méditerranéenne orientale, représentant environ 89 % de tous les décès. L'Organisation mondiale de la santé (OMS) recommande un minimum de cinq portions, soit environ 400 grammes, de fruits et de légumes chaque jour pour réduire ces risques, mais le citoyen libanais moyen ne consomme qu'environ 246 grammes de fruits et de légumes par jour.
De même, une consommation excessive de sel est étroitement liée à l'hypertension et à un risque accru d'accident vasculaire cérébral et de maladie cardiaque, 34,8 % de la population libanaise souffrant d'hypertension. Pour atténuer ces risques, l'OMS conseille de limiter la consommation quotidienne de sel à moins de 5 grammes, équivalent à environ 2 grammes de sodium, mais la consommation moyenne de sel au Liban est d'environ 9,5 grammes par jour.

|  |
| --- |
| **Résultats** |

* **Consommation de fruits et légumes:** Les habitudes alimentaires des Libanais n'ont pas connu de changements significatifs entre 2024 et 2025. La consommation moyenne de fruits et de légumes est restée stable, avec une moyenne de 4 jours de consommation de fruits et 5 jours de consommation de légumes par semaine. Les servants moyens de fruits et de légumes par jour sont également restés stables, à 1 et 2 servants respectivement. Cependant, une diminution significative de 2% a été observée chez les personnes âgées de 30-44 ans consommant moins de cinq servings de fruits et/ou de légumes par jour, avec un p-valeur de 0,0381.
* **Consommation de sel:** Les habitudes alimentaires malsaines au Liban restent stables, avec 24% de la population ajoutant du sel toujours ou souvent avant de manger ou pendant les repas en 2024, contre 25% en 2025, soit une augmentation non significative de 1% (p = 0,2942). Cette tendance est observée chez les hommes avec une augmentation de 2% (25% en 2024 à 27% en 2025, p = 0,3194) et chez les femmes avec une augmentation de 1% (22% en 2024 à 23% en 2025, p = 0,7793). Aucun changement significatif n'a été constaté dans les différentes tranches d'âge ou selon les groupes hommes-femmes.

|  |
| --- |
| **Graphiques** |





