

LES REPÈRES À COMPRENDRE

Comment définir les besoins alimentaires du foyer ?

Un guide pour estimer la place des légumes dans vos repas et préparer un projet de potager adapté. Données de consommation, recommandations et calculs sont distingués.

Trois chiffres qui ne disent pas la même chose

Consommation observée : ce que les personnes déclarent avoir mangé dans une enquête. Une moyenne de population ne décrit pas chaque foyer.

Repère alimentaire : une orientation de santé publique ; ce n'est pas une mesure des pratiques actuelles.

Objectif du potager : la part des légumes consommés à domicile que vous souhaitez produire.

Les repères OMS concernant fruits + légumes

Population	Repère quotidien OMS [1]
Enfants de 2 à 5 ans	Au moins 250 g de fruits et légumes
Enfants de 6 à 9 ans	Au moins 350 g de fruits et légumes
À partir de 10 ans et adultes	Au moins 400 g de fruits et légumes

Les repères pour les moins de 10 ans proviennent des recommandations OMS de 2023. Ils ne fixent pas de répartition obligatoire entre fruits et légumes. Les pommes de terre et autres racines féculentes ne doivent pas être ajoutées automatiquement à ce total [1].

Quelle quantité de légumes pour un adulte ?

En France, une portion adulte représente environ **80 à 100 g**. L'Assurance Maladie cite, par exemple, **3 portions de légumes et 2 de fruits** sur la journée. Dans cet exemple, les légumes représentent **240 à 300 g/j**, soit **87,6 à 109,5 kg/an** par simple multiplication sur 365 jours [2].

À lire correctement : 400 g de fruits et légumes ne signifie pas 400 g de légumes à produire. Les équivalents annuels de ce guide sont des calculs, pas des prescriptions ni des quantités brutes à récolter.

LES ADULTES : HOMMES ET FEMMES

Ce que montrent les consommations françaises

L'ENNS 2006-2007 permet de comparer les légumes consommés selon l'âge et le sexe. Ces données historiques ne sont pas présentées comme les consommations actuelles.

Le tableau ENNS exprime les moyennes en portions de **80 g de partie comestible**. Les légumes frais, surgelés et en conserve sont inclus, crus, cuits ou dans les plats composés. Les grammes ci-dessous sont calculés à partir de moyennes publiées arrondies [3].

Âge	Hommes	Femmes
18-29 ans	1,5 portion/j ≈ 120 g/j ≈ 43,8 kg/an	1,8 portion/j ≈ 144 g/j ≈ 52,6 kg/an
30-54 ans	2,3 portions/j ≈ 184 g/j ≈ 67,2 kg/an	2,4 portions/j ≈ 192 g/j ≈ 70,1 kg/an
55-74 ans	2,8 portions/j ≈ 224 g/j ≈ 81,8 kg/an	2,6 portions/j ≈ 208 g/j ≈ 75,9 kg/an
Ensemble 18-74 ans	2,3 portions/j ≈ 184 g/j	2,3 portions/j ≈ 184 g/j

Les écarts observés ne sont pas des besoins distincts

Dans cette enquête, les moyennes globales des hommes et des femmes sont identiques une fois arrondies, mais les profils par âge diffèrent. Cela ne justifie pas un coefficient universel « homme = davantage de légumes ». Le repère adulte général de fruits et légumes s'applique aux deux sexes [1,3].

Une donnée française plus récente

Le Baromètre de Santé publique France 2021, publié dans le BEH en 2025, indique que **19,3 % des hommes** et **25,2 % des femmes** de 18 à 85 ans déclarent au moins cinq fruits et légumes par jour. Cet indicateur porte sur fruits + légumes et ne donne pas un poids de légumes par personne [5].

Pour votre foyer : utilisez les enquêtes comme points de comparaison. Pour estimer les quantités à produire, vos repas réellement pris à domicile et vos habitudes sont plus utiles qu'une moyenne liée au sexe.

LES ENFANTS ET LES ADOLESCENTS

Des portions qui évoluent avec l'âge

Le nombre d'enfants ne suffit pas à estimer les quantités : l'âge, les goûts et les repas pris à la cantine modifient la demande à domicile.

Les tableaux ENNS donnent les moyennes suivantes pour les **légumes seuls**. Une portion statistique vaut 80 g ; elle sert ici à comparer les consommations, pas à imposer une portion identique à tous les enfants [4].

Âge	Garçons	Filles
3-6 ans	1,2 portion/j $\approx$ 96 g/j	1,1 portion/j $\approx$ 88 g/j
7-10 ans	1,3 portion/j $\approx$ 104 g/j	1,3 portion/j $\approx$ 104 g/j
11-14 ans	1,6 portion/j $\approx$ 128 g/j	1,4 portion/j $\approx$ 112 g/j
15-17 ans	1,5 portion/j $\approx$ 120 g/j	1,4 portion/j $\approx$ 112 g/j

Ces moyennes décrivent la France en **2006-2007**. Elles ne constituent pas un objectif à maintenir : une consommation observée peut être inférieure aux repères de santé publique. Le tableau ne permet pas non plus d'expliquer à lui seul les écarts entre filles et garçons.

Du repère général aux repas familiaux

Pour les enfants de 2-5 ans, l'OMS indique au moins **250 g/j** de fruits et légumes réunis ; pour les 6-9 ans, au moins **350 g/j**. Les groupes d'âge de l'OMS et de l'ENNS sont différents : ne les superposez pas comme s'ils mesuraient la même chose [1,4].

Compter les repas, pas seulement les personnes

Un enfant qui déjeune cinq jours par semaine à la cantine n'a pas tous ses légumes fournis par le foyer. Répertoirez les repas à domicile, les légumes appréciés et les quantités effectivement mangées. Distinguez ce qui est servi de ce qui reste dans l'assiette.

Moins de 2 ans : les tableaux ci-dessus ne s'appliquent pas. La diversification et les textures suivent des repères spécifiques à l'âge. Ne déduisez pas les quantités par une simple fraction de la portion adulte [1].

LES SITUATIONS PARTICULIÈRES

Adapter selon les habitudes alimentaires

Un régime particulier modifie l'organisation des repas. Il ne se résume pas à multiplier la quantité de légumes par un coefficient fixe.

Végétarien et végétalien : distinguer les groupes

L'Anses a proposé en 2025 des repères issus d'une optimisation alimentaire pour des adultes suivant déjà ces régimes. Pour les lacto-ovovégétariens comme pour les végétaliens, le repère est d'environ **700 g/j de fruits et légumes réunis**, soit **255,5 kg/an** par calcul. Ce n'est ni une consommation moyenne mesurée ni 700 g de légumes seuls [6].

Les légumes secs constituent un groupe distinct : lentilles, pois chiches et haricots secs ne se comptent pas comme des haricots verts. Les féculents, les sources de protéines et les autres aliments doivent également être considérés. Augmenter seulement les légumes ne suffit pas à équilibrer ces alimentations [6].

Flexitarien : partir des menus réels

Comptez les repas sans viande et les légumes utilisés. Aucun multiplicateur de type « +20 % de légumes » n'est établi ici : partez des menus réels.

Grossesse, allaitement et âge avancé

Ces situations ne se traduisent pas par un nombre unique de kilogrammes de légumes. Les repères végétariens adultes de 2025 ne se transposent pas directement aux enfants, aux personnes âgées ou aux femmes enceintes et allaitantes [6].

Allergies, intolérances et régimes prescrits

Repérez les légumes consommés, évités et les modes de préparation acceptés. Intégrez au projet les contraintes déjà définies avec le professionnel de santé. Évitez de prévoir une production importante d'aliments que le foyer ne pourra pas utiliser.

Le potager ne couvre pas tous les besoins nutritionnels. Un régime végétalien pendant la grossesse, l'allaitement ou chez un jeune enfant demande une attention médicale particulière [6].

QUELQUES COMPARAISONS INTERNATIONALES

Des consommations différentes dans le monde

Les habitudes varient selon les pays. Les dates, les âges et les définitions alimentaires diffèrent aussi : ces chiffres ne constituent pas un classement comparable au gramme près.

Pays / enquête	Résultat publié	Ce qui est mesuré
France ENNS 2006-2007 [3]	≈ 184 g/j	Légumes, adultes de 18-74 ans ; conversion de 2,3 portions de 80 g.
Pays-Bas VCP 2019-2021 [7]	163 g/j	Légumes, population de 7-69 ans dans la comparaison publiée par le RIVM.
Japon NHNS 2019 [8]	280,5 g/j Hommes : 288,3 Femmes : 273,6	Légumes, adultes de 20 ans et plus ; enquête nationale japonaise.

Aux États-Unis : un autre indicateur

L'analyse CDC du BRFSS 2019 estime que **10,0 % des adultes** atteignent les recommandations américaines de légumes : **7,6 % des hommes** et **12,4 % des femmes**. Il s'agit d'un pourcentage d'adéquation estimé à partir d'un questionnaire de fréquence, pas d'une moyenne en grammes [9].

Une évolution observée aux Pays-Bas

Dans la comparaison du RIVM pour les 7-69 ans, la consommation de légumes passe de **128 g/j en 2007-2010** à **135 g/j en 2012-2016**, puis **163 g/j en 2019-2021**. Cela illustre que les pratiques peuvent évoluer, sans que ces moyennes deviennent une cible personnelle [7].

Comparer avec prudence : les enquêtes n'ont pas toutes le même mode de recueil ni les mêmes catégories. Certains systèmes incluent les pommes de terre dans les légumes, d'autres les séparent. Ne calculez pas de ratio « un pays mange x fois plus » sans harmoniser ces définitions.

Pour un projet de potager, ces comparaisons invitent surtout à regarder la place que les légumes occupent dans la cuisine du foyer : accompagnement, soupe, crudités ou plat principal.

APPLIQUER AU PROJET DE POTAGER

De la consommation aux quantités à produire

La méthode consiste à mesurer les légumes utilisés à domicile, préciser la période concernée et choisir une part de production réaliste.

1. Observer une semaine, puis vérifier selon les saisons

Pendant **7 jours**, notez les légumes préparés et les repas concernés. Dans les plats composés, comptez seulement les légumes. Répétez selon les saisons. Cette méthode est une proposition pratique OIKIA, pas un protocole scientifique.

2. Distinguer quatre quantités

Consommé : ce qui a été mangé.

Préparé : ce qui a été cuisiné ou servi, y compris les restes.

Récolté : produit brut avant tri, épluchage et pertes.

Produit à domicile : part des légumes fournie par votre jardin, hors achats et repas extérieurs.

3. Calculer une période et une part de production

Exemple pédagogique : hypothèses choisies	Calcul
Légumes utilisés à domicile : 6 kg/semaine Période ciblée : 20 semaines	$6 \times 20 = 120 \text{ kg}$
Part souhaitée venant du potager : 50 %	$120 \times 0,50 = 60 \text{ kg utilisables}$
Si 90 % de la récolte brute est utilisable (hypothèse à mesurer dans votre cas)	$60 \div 0,90 \approx 66,7 \text{ kg bruts}$

Ces valeurs sont des **hypothèses illustratives**, pas des normes scientifiques. Mesurez votre taux utilisable. La cuisson modifie le poids : gardez une base de pesée cohérente.

4. Répartir par légume avant de calculer une surface

Par exemple, **500 g de carottes par semaine pendant 12 semaines = 6 kg**. Faites ce calcul pour les cultures souhaitées, en ajoutant séparément les quantités destinées aux conserves et aux dons. Déduisez les légumes que vous préférez acheter.

Simulateur OIKIA : ajustez les quantités et la part à produire. La surface dépendra aussi des rendements et du calendrier.

SOURCES ET MÉTHODE

Les références du guide

Sources scientifiques et institutionnelles consultées le 1er octobre 2026. Les références numérotées permettent de retrouver l'origine de chaque donnée.

[1] OMS, 2023 et fiche Healthy diet. Repères fruits + légumes par âge. [Consulter la source](#)

[2] Assurance Maladie, 2026. Les fruits et les légumes. Portion adulte de 80–100 g et exemples de répartition. [Consulter la source](#)

[3] Santé publique France / InVS. ENNS 2006–2007, tableau 1.2.3 : consommation de légumes des adultes. [Consulter la source](#)

[4] Santé publique France / InVS. ENNS 2006–2007, tableau 2.2.3 : consommation de légumes des enfants. [Consulter la source](#)

[5] Santé publique France, BEH 2025, n° 8. Fréquences alimentaires, Baromètre 2021, adultes de 18–85 ans. [Consulter la source](#)

[6] Anses, 2025. Avis NUT2019-SA-0118 : repères pour les alimentations végétariennes adultes. [Consulter la source](#)

[7] RIVM, 2023. Dutch National Food Consumption Survey 2019–2021 : comparaison des consommations des 7–69 ans. [Consulter la source](#)

[8] Japon, ministère de la Santé / NIBIOHN. National Health and Nutrition Survey 2019, résumé anglais, p. 24. [Consulter la source](#)

[9] Lee SH et al., CDC, 2022. Adults Meeting Fruit and Vegetable Intake Recommendations — United States, 2019. MMWR 71:1–9. [Consulter la source](#)

Comment les chiffres ont été traités

ENNS : portions publiées arrondies × 80 g. Équivalents annuels : grammes/jour × 365 ÷ 1 000. Ces résultats sont arrondis et ne compensent ni la saisonnalité ni les repas hors domicile. Aucun coefficient de besoin selon le sexe, de rendement ou de perte n'est déduit des enquêtes.

ENNS est une enquête nationale pondérée de 2006–2007. Les tableaux adultes retiennent les personnes non sous-déclarantes, avec au moins deux rappels de 24 heures. Les recommandations et les scénarios de calcul sont explicitement séparés des consommations observées.