



Près d'un Belge sur deux est trop gros

L'IMC a tendance à augmenter en fonction de l'âge

○ Dans un rapport publié ce mardi par l'Institut de la Santé Publique, il ressort que 45% des adultes belges ont un indice de masse corporelle trop élevé. Le temps octroyé à la préparation des repas et, plus globalement, les habitudes alimentaires, sont pointés du doigt.

C'est à la demande de la ministre de la Santé, Maggie De Block, que l'Institut de la Santé publique (ISP) a mené une large enquête sur la consommation alimentaire des Belges, cette année. Un travail qui leur a permis de dégager une tendance de plus en plus marquée à mal s'alimenter, laquelle a directement un impact sur notre poids et notre santé. On découvre d'ailleurs dans ce rapport que 45% des Belges de 18 à 64 ans ont un indice de masse corporelle (IMC) trop élevé. Le calcul de l'IMC permet de définir le surpoids et l'obésité, d'un sexe et d'un âge à l'autre.

SURTOUT LES HOMMES

Et celui-ci est de plus en plus important à mesure que l'on vieillit. L'IMC est calculé en kilos par mètre carré, et « en moyenne, les adultes vivant en Belgique dépassent donc le seuil du surpoids, fixé à 25 par l'OMS. Cette moyenne est significativement plus élevée chez les hommes

(26,7) que chez les femmes (25,9)», peut-on lire dans les conclusions du rapport.

LE TOUR DE TAILLE DES BELGES

Si le calcul de l'IMC n'est pas pertinent pour les moins de 18 ans, l'ISP a été en mesure de vérifier que cette tendance était la même dès l'enfance, à des moments précis de leur vie: «La proportion de personnes souffrant de surpoids et d'obésité tend à augmenter en fonction de l'âge: plus particulièrement, un «saut» est observé entre, d'une part, les enfants et les adolescents et, d'autre part, les adultes».

L'enquête a également permis de dégager le tour de taille moyen des Belges... et les risques encourus si celui-ci s'avère trop élevé: «En Belgique, en 2014, 49,6% de la population âgée de 3 à 64 ans présente un tour de taille considéré comme normal. Un cinquième (21,2%) de la population possède un tour de taille indiquant un risque modéré de maladies métaboliques liées à l'obésité abdominale, tandis que 29,1% de la population est catégorisée comme ayant un risque élevé de complications métaboliques associées à l'obésité abdominale».

Les habitudes alimentaires des Belges, qui mangent trop gras et/ou trop salé, ont notamment été soulignées dans cette étude. ■

CÉDRIC MARTIN

MAIGRIR

Une personne sur 5 au régime



En Belgique, 19% de la population de 3 à 64 ans suit un régime alimentaire spécifique, un taux qui est plus élevé qu'en 2004, explique l'ISP, qui précise que «seul un faible pourcentage de la population suit un régime pour des raisons de santé telles que le diabète, l'hypertension et l'hypercholestérolémie». Les personnes souffrant d'obésité et de surpoids ont tendance à privilégier un régime hypocalorique. ■

TROUBLES ALIMENTAIRES

Anorexie, boulimie: une personne sur 25 à risque



En Belgique, en 2014, près de 4% de la population âgée de 10 à 64 ans présente des signes de troubles du comportement alimentaire, tels que l'anorexie ou la boulimie, nous dit l'ISP, qui précise que cette proportion est similaire chez les hommes et chez les femmes, mais qu'elle diffère selon les âges: «Les adolescents âgés de 14 à 17 ans sont les plus nombreux à présenter ce type de troubles». ■

HABITUDES ALIMENTAIRES

Nous mangeons trop salé

En Belgique, comme dans de nombreux pays européens, la population présente une consommation moyenne de sel trop élevée. Dans le rapport, on apprend que «seulement 13% de la population adulte respecte la recommandation de ne jamais ajouter de sel, ni lors de la préparation des repas, ni à table. La moitié de la population adulte ajoute du sel lors de la préparation des repas, 33% en ajoute aussi bien lors de la préparation du repas qu'à table et 5% en ajoute uniquement à table». ■



PRÉPARATION DES REPAS

On prend trop peu de temps pour cuisiner



Passer davantage de temps à la préparation des repas a été associé, dans plusieurs études, à un régime alimentaire de meilleure qualité. Notamment parce qu'il signifie un recours moindre aux plats préparés, riches en calories, graisses et sel. Or, nous consacrons trop peu de temps à cette tâche: «En moyenne, le temps de préparation des repas est de 7 minutes pour le petit-déjeuner, 15 minutes pour le dîner et 33 minutes pour le souper». ■

21850020

loop.be

A STAR ALLIANCE MEMBER



ENFIN DES POINTS QUI RAPPORTENT TRÈS VITE DES VOLS GRATUITS.*

Avec LOOP, vous collectez les points LOOPS sur chaque vol Brussels Airlines en Europe. Vous pouvez même additionner les LOOPS de toute la famille. Plus d'info sur sur loop.be.



flying from
brussels
airport



* Info et conditions sur loop.be