

SANTÉ

BELGIQUE

1 FEMME SUR 5 n'est pas satisfaite DE SA CONTRACEPTION

▶ Beaucoup de Belges ignorent qu'il existe des alternatives à la pilule et au stérilet

▶ Parmi la dizaine de moyens de contraception présents sur le marché, la pilule est largement plébiscitée par les femmes belges. Une information qui n'étonne pas le D^r Van Wiemeersch, gynécologue à l'hôpital GZA d'Anvers: "Souvent, les femmes viennent frapper à notre porte, non pas pour un contraceptif, mais pour la pilule car c'est ce moyen de contraception qu'elles connaissent et qui leur est le plus familier."

60% des femmes sont d'ailleurs intéressées pour en savoir plus sur d'autres contraceptifs, en particulier sur les méthodes non quotidiennes.

La pilule ne convient cependant pas à tout le monde. Baisse de libido, obligation de devoir y penser tous les jours et autres effets secondaires indésirables sont autant de

défauts régulièrement pointés du doigt par les femmes.

D'ailleurs, une femme sur cinq n'est pas satisfaite de son contraceptif actuel, selon une étude effectuée par InSites pour le compte de MSD.

LE PROFESSIONNEL DE santé estime que les femmes seraient davantage satisfaites de leur contraception si elles bénéficiaient de plus d'informations

▶ Une grande partie des femmes continue d'utiliser la pilule. © REPORTERS

sur le sujet. "De nombreuses femmes ignorent l'existence d'autres méthodes fiables peut-être mieux adaptées à leur mode de vie, comme les méthodes non quotidiennes, comme l'anneau mensuel, l'implant trisannuel, le stérilet, le patch hormonal, etc."

Selon cette même étude, 60% des femmes sont d'ailleurs intéressées pour en savoir plus sur d'autres contraceptifs, en particulier sur les méthodes non quotidiennes.

Afin d'aider les femmes à choisir une contraception mieux adaptée, le site web www.moncontraceptif.be a ré-

cemment été lancé. Il propose des informations sur la composition ou le mode de fonctionnement des différents moyens contraceptifs. D^r Van Wiemeersch rappelle que le gynécologue ou le médecin généraliste peut aussi répondre à toutes les questions des patientes. "Notre rôle est de proposer aux femmes un contraceptif qui convient à leur mode de vie et à leurs besoins."

L. Sa

Méthodes de contraception utilisées

71 % pilule
(combinée ou sans œstrogène)



10 % préservatif masculin

7 % stérilet hormonal

3 % stérilet en cuivre

3 % anneau vaginal

2 % implant

1 % piqure contraceptive

1 % stérilisation

1 % patch hormonal

1 % préservatif féminin

Source :
Enquête réalisée par InSites à l'initiative de MSD auprès de plus de 800 femmes belges utilisant actuellement une contraception.



Ouf, les règles sont là !

Pilule oubliée, préservatif déchiré, patch décollé. Au cours de l'année, 42% des femmes ont été – au moins une fois – soulagées par l'arrivée de leurs règles, selon l'enquête menée par InSites pour MSD. "Nous devons, en tant que médecins, continuer à mettre l'accent sur l'utilisation correcte du contraceptif et certainement conseiller les femmes et les aider à choisir le contraceptif le mieux adapté. Faire preuve de négligence dans l'utilisation de son moyen de contraception peut avoir des conséquences dramatiques pour la jeune femme, pour son avenir et pour son entourage", insiste le D^r Van Wiemeersch.

L. Sa

ALIMENTATION

BELGIQUE

Le Belge se préoccupe DE SON ALIMENTATION

▶ Une grande partie de la population est en surpoids. Cela ne signifie pas que les Belges mangent n'importe comment

▶ La santé passe avant tout par le contenu de nos assiettes. Des repas équilibrés et variés contribuent à renforcer le système immunitaire et à réduire le risque de développer de nombreuses maladies.

Comment se comportent les Belges vis-à-vis de leur alimentation? À l'initiative de la ministre de la Santé Maggie De Block, l'Institut scientifique de santé publique (ISP) a mené

une vaste enquête auprès de 3.200 personnes et publié hier le 1^{er} rapport de l'Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015. Voici quelques enseignements à retenir.

■ **Près de la moitié de la population en surpoids**

Selon les données du rapport, le Belge a une tendance à l'embonpoint, et même plus: 45% de la population a un indice de masse corporelle (ICM)

trop élevé. Plus d'un quart de la population de moins de 65 ans est en surpoids et 16% est obèse.

Autre donnée interpellante: près de la moitié des familles mangent leurs repas devant la télévision.

■ **Le Belge fait des efforts pour manger plus sainement**

Quelques tendances positives sur les habitudes alimentaires des Belges sont à souligner. Les données du rapport montrent que les repas du soir ne se composent pas uniquement de pizzas surgelées ou de barquettes sous-vide réchauffées: le Belge consacre en moyenne une demi-heure le soir à la préparation du repas.

Au moment de faire les courses, les aliments ne sont pas choisis au hasard. Deux tiers de la population consomme des

produits bio, principalement des fruits, des légumes et des produits laitiers.

■ **Le Belge favorable à certaines mesures politiques**

L'alimentation préoccupe la population. Près de la moitié de la population se dit favora-

ble à l'instauration de taxes sur la malbouffe et près de trois personnes sur quatre se disent favorables à des mesures visant à subventionner les aliments sains, indique aussi le rapport de l'ISP.

L. Sa



▶ Deux tiers de la population consomme des produits bio. © SHUTTERSTOCK