

Plus de 15 % des Belges sont obèses

Une enquête menée par l'Institut de santé publique met en lumière les comportements alimentaires des Belges.

Dis-moi comment tu manges, je te dirai comment tu vis. C'est l'objectif poursuivi par l'ISP (Institut scientifique de santé publique), qui vient de publier les premiers résultats d'une vaste étude sur les habitudes alimentaires des Belges. Une première étude avait été réalisée en 2004. Pour cette année 2014-2015, 3.200 personnes ont été interrogées sur tout le territoire. Parmi elles, on compte 1.000 enfants (3-9 ans), 1.000 adolescents (10-17 ans) et 1.200 adultes (18-64 ans).

Dans cette enquête, les auteurs balayent un large éventail de questions : le nombre de repas par jour, le temps passé à table, l'endroit où l'on mange... Il s'agit également d'interroger les sondés sur les aliments qu'ils consomment (les gens mangent-ils bio ? Pensent-ils aux OGM ?) mais également sur leurs comportements alimentaires et leur attitude vis-à-vis de leur poids. Ce premier rapport (deux autres seront publiés, en janvier et juin prochains) passe donc au crible nos habitudes nutritionnelles, rassemblées en treize thématiques spécifiques. Nous en mettons quatre en évidence.

1 Le problème de l'obésité. Certainement le point le plus important de l'enquête, et pour cause : en 2004, on dénombrait 30 % de Belges en surpoids, alors que 11 % de la population est obèse. Dix ans plus tard, si les données relatives au surpoids stagnent (29 %), celles qui concernent l'obésité ont augmenté de 5 points de pourcentage. Un constat qui ne surprend guère Jean Nève, président du Conseil supérieur de la santé publique. Selon lui, les moyens utilisés pour lutter contre ce fléau ne sont pas les plus adéquats : « On lance des initiatives à trop grande échelle, alors qu'il serait plus efficace de mettre en place des actions de proximité. » Jean Nève affirme que les rassemblements de petites communautés (au sein d'une commune ou d'une ville) seraient davantage motivants et efficaces.

Par ailleurs, l'étude révèle que la moitié de la population interrogée souhaite garder un poids stable, alors qu'un quart désire maigrir et l'autre quart ne se soucie pas de son poids. « C'est une tendance que l'on remarque davantage chez les hommes », explique Nicolas Guggenbühl, nutritionniste. L'étude l'affirme également : les femmes font beaucoup plus attention à leur poids, « alors qu'elles n'ont pas forcément de raisons médicales de le faire, au contraire des hommes, plus souvent touchés par l'obésité », ajoute-t-il.

2 A table, en famille. Les familles tendent à partager les repas. Et c'est tant mieux puisque ces moments conviviaux ont un effet positif sur l'apport nutritionnel et la santé, en particulier chez les enfants et les adolescents. Ainsi, 78 % des personnes interrogées ont l'habitude de manger au moins une fois par jour à table, en fa-

mille. Un schéma alimentaire jugé favorable pour Nicolas Guggenbühl.

Par ailleurs, l'enquête dévoile que dans 30 à 50 % des foyers, on regarde la télévision en mangeant. « C'est énorme ! », déclare le nutritionniste. Si prendre ses repas face à un écran ne favorise pas la communication, il est d'autant plus déconseillé de le faire que « cela détourne l'attention de l'acte de manger », analyse Guggenbühl. Le cerveau percevrait moins l'état de satiété et l'on mangerait plus que nécessaire.

Les Belges aiment le bio

Les produits bio ont de plus en plus la cote, en Belgique. D'après l'enquête, deux tiers de la population en consomment, ce qui représente une augmentation par rapport à la première étude, en 2004. « C'est un effet de mode, affirme Jean Nève, président du Conseil supérieur de la santé publique. La tentation d'acheter bio est grande parce que les produits sont frais. » L'expert ajoute que les gens se sentent rassurés d'acheter de tels produits, qu'ils jugent moins susceptibles de comporter des résidus ou substances nocives. Les résultats de l'enquête appuient l'argument, affirmant que les personnes interrogées consomment des légumes, fruits et produits laitiers bio car ils les trouvent plus sains et de qualité supérieure. Reste que, comme le précise Jean Nève, « il n'a jamais été prouvé scientifiquement que la qualité du bio était supérieure, d'un point de vue nutritionnel ». Ce sont principalement les femmes qui en consomment, révèle l'étude, ce à quoi l'expert répond que la gent féminine est généralement plus soucieuse de sa santé que les hommes. Par ailleurs, les personnes ayant un niveau d'éducation élevé en consommeraient plus fréquemment. Selon Jean Nève, il s'agit d'un des deux éléments déterminants d'une alimentation saine. « Le deuxième élément, c'est le niveau de revenus, explique-t-il. Ce sont des formes d'inégalités sociales. »

V.A.N.

3 Régularité versus qualité des repas. Malgré les rythmes de vie actuels qui les pressent et les bousculent sans cesse, les Belges se montrent attentifs et rigoureux en termes de petit-déjeuner. En 2004, ils étaient 71 % à prendre ce repas matinal, au moins cinq jours par semaine. Aujourd'hui, ils sont 8 % de plus et, dans près de 89 % des cas, le petit-déjeuner est pris à la maison. Une amélioration positive selon Nicolas Guggenbühl, « mais cela ne veut pas dire qu'on mange bien pour autant », nuance-t-il. Et d'insister : « Fait à la maison ne signifie pas que c'est fait maison. Attention aux plats tout préparés... »

4 Enfants et friandises. Pour 85 % d'enfants interrogés, les fruits sont « en libre service » à la maison tandis que pour 35 % d'entre eux, pas besoin de demander la permission pour prendre une collation. Si l'accès aux fruits est une habitude de consommation à favoriser (sans en abuser), le nutritionniste souligne « que 35 % des gamins qui peuvent manger une collation quand bon leur semble, c'est 35 % de trop ». Surtout la friandise du matin, selon lui, qui n'a aucune utilité nutritionnelle. Si quelques données se veulent positives en termes de comportement alimentaire, le président du Conseil de la santé publique est formel : « Cette enquête va permettre de se rendre compte que tout ce qu'on a mis en place est loin d'être suffisant. » Grâce à ces résultats, la ministre de la Santé, Maggie De Block, a déclaré qu'elle pourra « définir, orienter et mettre en place des politiques alimentaires et de sécurité alimentaire efficaces et adaptées ». ■

VALENTINE ANTOINE

En dix ans, la proportion de Belges obèses est passée de 11 à 16 % de la population.

© PHOTO NEWS.



EN CHIFFRES

45 %

De la population belge possède un indice de masse corporelle trop élevé. Ils sont 29 % en surpoids et 16 % en situation d'obésité. En 2004, on dénombrait un peu plus d'une personne obèse sur dix.

1 sur 2

La moitié des Belges souhaite garder un poids stable, tandis qu'un quart désire maigrir et l'autre quart ne se soucie pas de son poids.

1 sur 3

C'est une famille sur trois, voire même une famille sur deux (30 à 50 %) qui regarde la télévision en mangeant. Plus précisément, seulement 53 % des enfants interrogés ne regardent pas la télé pendant le petit-déjeuner, contre 59 % lors du souper.

89 %

Ce chiffre concerne les personnes qui prennent leur petit-déjeuner chez elles. On atteint les 86 % pour le souper.

78 %

Des Belges prennent le temps de déjeuner, le matin. Ce sont 7 % de plus qu'en 2004. Les enfants et personnes âgées de 50 ans et plus sont les plus nombreux à être concernés, au contraire des adolescents et jeunes adultes.

85 %

Il s'agit du pourcentage d'enfants qui ont librement accès à des fruits, au quotidien, à la maison. En matière de collations et friandises, ils sont plus d'un tiers à pouvoir en avoir sans demander la permission.

2 sur 3

C'est le nombre de Belges qui consomment des produits biologiques, souvent considérés comme plus sains et de meilleure qualité. Ce sont principalement les femmes et les personnes ayant un niveau d'éducation élevé qui en consomment.

L'EXPERT

« Les initiatives restent très limitées »

Selon l'enquête de l'ISP, « la majorité de la population est en faveur de politiques laissant un choix éclairé aux citoyens » sur leur alimentation. Un avis que partage Nicolas Guggenbühl, nutritionniste.

Existe-t-il assez de politiques et d'actions concernant l'alimentation ?

Non, on n'en voit pas assez. Évidemment, des initiatives sont prises mais elles restent très limitées par rapport à l'ampleur des besoins ac-

tuels. Il y a peu, on a augmenté la taxe sur les boissons sucrées. Si on ne fait que ça et qu'on n'investit pas dans l'éducation, qui représente quand même la meilleure arme qui soit contre les mauvaises habitudes alimentaires, on n'avance pas. Il ne faut pas se leurrer et s'attendre à régler le problème en ne travaillant qu'un peu sur les offres alimentaires.



Nicolas Guggenbühl, nutritionniste.

© D.R.

D'après l'enquête, près de la moitié de la population se dit favorable aux taxes visant les aliments nocifs pour la santé, et 74 % en faveur d'un système subsidiant les

aliments sains. Faudrait-il agir dans ce sens ?

D'une part, il faudrait effectivement limiter l'accès à des aliments nocifs. D'autre part, il est vrai qu'alléger la charge financière des aliments sains pourrait constituer une bonne chose, mais cela ne serait pas suffisant. Parce que bon, les légumes ne coûtent pas un pont, non plus ! Les légumes déjà préparés sont effectivement plus onéreux, comme une roquette en sachet. Alors, les légumes à plus bas prix, à préparer, il faut savoir ce qu'on va en faire : va-t-on prendre le temps de les cuisiner sans céder à la tentation d'en prendre des tout faits ? Réduire le prix des aliments sains pourrait constituer une piste,

mais je ne sais pas si, finalement, faire passer le chou à quelques cents de moins changera beaucoup de choses.

Il y a également 64 % de la population qui souhaite une réglementation de la publicité alimentaire. La pub représente-t-elle un risque en termes de malbouffe ?

Oui, car on est de plus en plus exposé aux écrans et donc aux nombreuses publicités, pas souvent en faveur d'une alimentation saine. Au lieu d'utiliser le marketing publicitaire pour la malbouffe, on pourrait davantage l'utiliser pour promouvoir l'alimentation saine.

V.A.N.