

SANTÉ

«Cette enquête est un outil indispensable pour définir et mettre en place des politiques alimentaires efficaces et adaptées». **Maggie DE BLOCK**

29 pour cent des Belges sont en surpoids ce qui multiplie le risque de maladies métaboliques.

Les habitudes alimentaires des Belges passées au crible



Syda Productions - Fotolia

Les Belges sont de plus en plus gros

Comment ont évolué nos habitudes alimentaires en dix ans ? Le surpoids progresse mais le Belge se soucie davantage de ce qu'il met dans son assiette.

• **Caroline DESORBAY**

Dis-moi ce que tu manges, je te dirai comment tu vis. C'est l'objectif de cette vaste enquête nationale de consommation alimentaire, coordonnée par l'Institut scientifique de santé publique (ISP). Les comportements en matière de nutrition de quelque 3 200 Belges ont été passés au crible : heures des repas, pris ou non à la maison, en famille, temps de préparation du dîner et du souper, prévalence surpoids/obésité dans les différentes tranches d'âge...

Pour la première fois, une attention toute particulière a été portée aux enfants et aux adolescents, groupes particulièrement vulnérables en la matière, qui feront sans doute l'objet dans les prochains mois de campagnes de prévention ciblées.

1. Tour de taille. 45 % de la population affiche un IMC (indice de masse corporelle) trop élevé. Dans le détail, cela donne 29 % des personnes de moins de 65 ans en surpoids (12 % des enfants de 6-9 ans) et 16 % souffrent d'obésité. En dix ans, le pourcentage de personnes présentant un tour de taille trop élevé est passé de 25 % à 34 %. Ce qui augmente le risque de développer des maladies métaboliques (diabète, cholestérol).

2. Un Belge sur cinq au régime Près d'une personne sur cinq (19 %) suit un régime alimentaire, pour raison



MonkeyBusiness - Fotolia

de santé mais aussi par conviction philosophique ou religieuse. Une personne sur cinq revoit son nombre de calories à la baisse mais seule une faible proportion des Belges observe un régime pour des raisons de santé (diabète, hypercholestérolémie, hypertension).

3. Déjeuner : moins d'un quart d'heure

Déjeuner avant de partir à l'école ou au travail est une habitude régulière (au moins cinq fois par semaines) pour 78 % des Belges (90 % des enfants de 3 à 9 ans). On y consacre en moyenne 14 minutes. Près des trois quarts des personnes interrogées prennent régulièrement trois repas principaux. Pour deux tiers d'entre elles, ceux-ci ont lieu à heures fixes. 78 % des sondés partagent au moins un repas par jour avec leur famille.

Comme en 2014, la majorité des repas sont consommés à la maison : dans 89 % des cas pour le petit déjeuner, 55 % des cas pour le dîner et 86 % des cas pour le souper.

4. L'enfant, maître de son assiette. Un enfant sur deux choisit librement les aliments qu'il veut consommer. Ils sont un peu plus nombreux à décider de la quantité de nourri-

ture qu'ils consomment puisque seulement 42 % sont obligés de finir leur assiette. Une mauvaise idée car «le contrôle qu'exercent les parents dans ce domaine peut notamment perturber

leur capacité à être attentifs à leurs propres signaux de faim et de satiété et favoriser ainsi la prise de poids», argumente l'ISP. Seulement 6 % des enfants participent systématiquement à la préparation des repas, un moyen efficace de les inciter à consommer fruits et légumes.

5. La télévision s'invite vite à table Dans 30 à 50 % des familles, les repas se prennent devant la télé. «Plusieurs études ont démontré que l'on est moins concentré sur son assiette, explique le Dr Tafforeau (ISP). Comme on ne perçoit pas le signal de satiété capté par le cerveau, on a tendance à se resservir et à faire moins attention à la qualité de la nourriture».

6. Molo sur le sel Ne pas ajouter de sel au moment de la cuisson ni à table recommande le Conseil supérieur de la santé. 33 % des Belges continuent à jouer doublement de la salière et seulement 36 % utilisent du sel iodé moins nocif à la santé. ■

La quasi-totalité (99 %) des enfants âgés de 3 à 9 ans prennent leurs repas en famille.

Publicité, OGM, bio et malbouffe

«**E**xcepté le problème du surpoids, les habitudes et comportements alimentaires de la population nous ont plutôt agréablement surpris», constate le Dr Tafforeau, chef de service à l'Institut scientifique de santé publique. On a l'impression que de plus en plus de gens prennent conscience de l'importance d'avoir de bonnes habitudes alimentaires. La plupart des personnes interrogées attendent des autorités la mise en place d'outils pour améliorer la qualité de l'alimentation».

95 % des sondés estiment que l'école a un rôle à jouer pour promouvoir une alimentation saine. 66 % consomment des



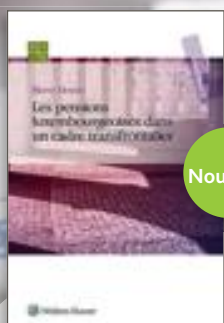
Traces d'OGM : 80 % des Belges souhaitent un étiquetage plus clair...

produits bio et 74 % d'entre eux apprécieraient que l'on subsidie les aliments sains. Il faudrait aussi réglementer les publicités (chips, bonbons, biscuits, sodas) ciblant les enfants estiment

64 % des personnes interrogées. Près de la moitié (47 %) se dit favorable à l'instauration de taxes sur la malbouffe.

La présence éventuelle d'OGM dans les produits alimentaires dérivés d'animaux ayant été nourris avec des organismes génétiquement modifiés inquiète. 80 % des personnes souhaitent une meilleure information quant à la présence d'OGM dans l'alimentation par un étiquetage plus clair.

Petit bémol, ce bilan plutôt positif pourrait être nuancé par l'analyse détaillée du contenu de nos assiettes, le «plat principal» de cette vaste étude, qui sera servi en juin 2016. ■ **Ca.D.**



Nouveau

Auteur:
P. Doyen

Les pensions luxembourgeoises dans un cadre transfrontalier

Cet ouvrage unique examine dans le détail les pensions légales et complémentaires d'entreprises au Grand-Duché de Luxembourg tenant compte du caractère transfrontalier que le sujet implique. Conçu avant tout comme un outil pratique, l'ouvrage est accessible à tout acteur (luxembourgeois et transfrontalier) intéressé par le sujet.

Commander, c'est facile : shop.wolterskluwer.be/fr/PLUXTRA-BI15001

 Wolters Kluwer