

# L'assiette des Belges reste trop grasse et trop sucrée

**SANTÉ** L'Institut de santé publique révèle son enquête alimentaire

► En dix ans, le Belge n'a pas varié ses mauvaises habitudes.  
► Trop de graisses, trop de sucre et pas assez de fruits et légumes...

En dix ans, les Belges n'ont pas vraiment amélioré leur choix alimentaire. D'après la nouvelle enquête nationale de consommation alimentaire réalisée par l'Institut de santé publique (ISP), qu'un vent favorable a glissée sur les bureaux du *Soir*, 9 Belges sur 10 mangent toujours trop de viande et 94 % consomment en excès ces « produits résiduels » dont on devrait se passer : boissons sucrées et alcoolisées, couques et cakes, sucreries et chocolat, snacks salés et frits. Certes, il n'y a pas que des indicateurs au rouge : ainsi on constate une légère diminution de la consommation de lipides par rapport à l'enquête de 2004. Les experts de l'ISP veulent y voir l'effet « des initiatives répétées en faveur d'une alimentation moins riche en graisses ».

L'enquête observe aussi une diminution de l'apport en cholestérol alimentaire et en acides gras « trans » présents en grandes quantités dans les pizzas, biscuits ou gâteaux industriels. La population consomme aussi davantage d'acides gras polyinsaturés (les « bonnes » graisses), naturellement présents dans le poisson ou les huiles de colza et de tournesol. Et il y a une nette diminution de la consommation de matières grasses à tartiner ou d'huile utilisée pour la cuisson.

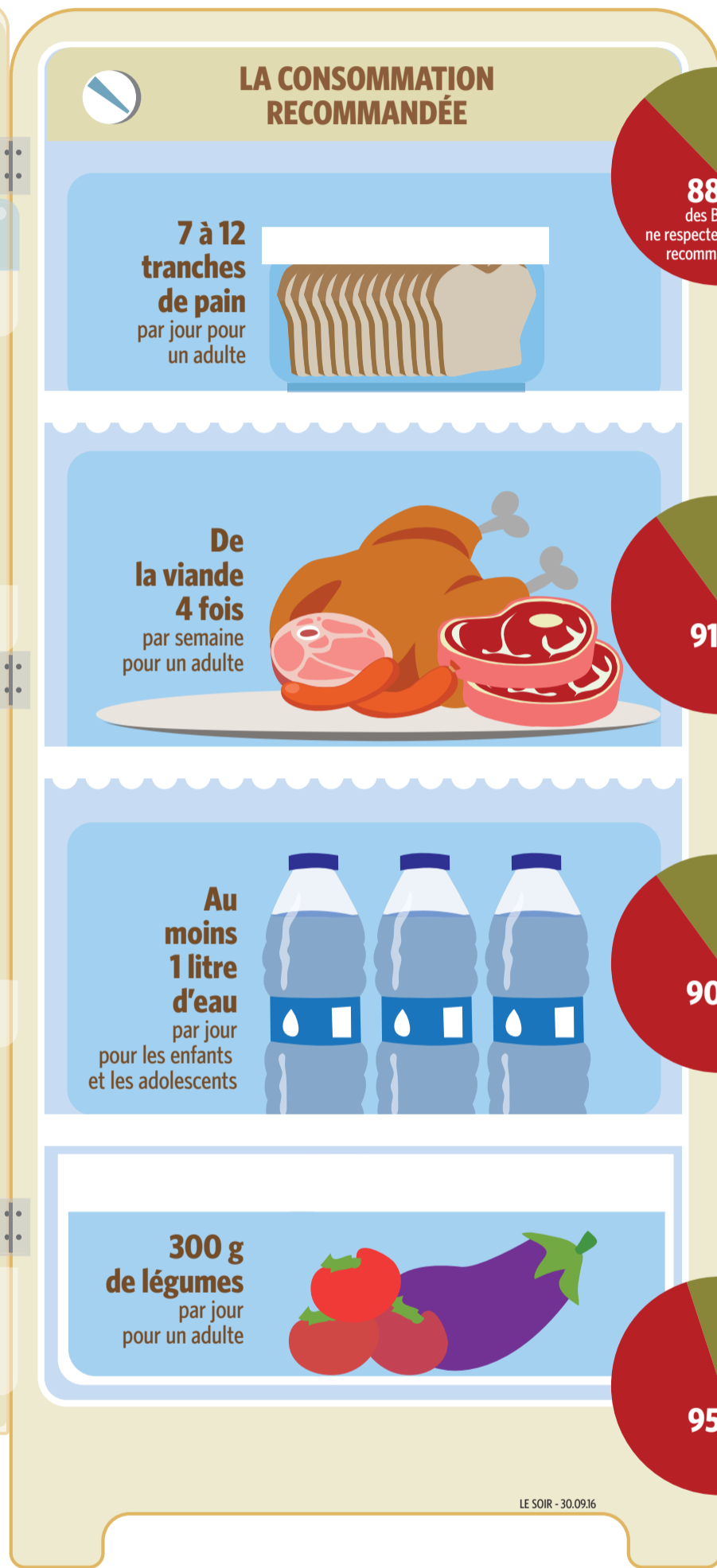
**Trop de « mauvaises graisses »**

Mais, à côté de cela, c'est la Be-zina : 56 % de la population mange toujours trop de produits gras, avec une consommation de 86 g par jour. Plus inquiétant encore, 90 % de la population consomme trop d'acides gras saturés, les « mauvaises graisses », souvent présents sous la forme de graisses cachées dans les plats préparés industriels, la viande, le fromage, les viennoiseries, les sauces ou encore les pâtisseries. Et c'est hélas une mauvaise habitude que l'on prend très tôt : chez les enfants de 3 à 13 ans, les trois principales sources d'acides gras saturés sont la viande, les produits laitiers puis les biscuits et gâteaux.

Accros aux sucres rapides, 80 % de la population ne consomme par contre pas suffisamment de sucres « lents », qui constituent pourtant un carburant essentiel pour notre organisme : 120 grammes par jour, soit 23 % seulement des apports énergétiques. Selon les recommandations en vigueur, la consommation de sucres lents doit excéder celle de sucres rapides.

« Bilan mitigé », disent les experts de l'ISP. Qui concluent prudemment : « Consommateurs et industrie agroalimentaire doivent donc poursuivre leurs efforts pour parvenir à une alimentation équilibrée et de qualité ». Mais sont-ils vraiment unis dans ce combat ? Ou la seconde se nourrit-elle des mauvais penchants des premiers ?

FREDERIC SOUMOIS



**Des céréales trop peu utilisées**

Les pommes de terre et les produits céréaliers constituent non seulement une importante source d'hydrates de carbone, mais apportent aussi des fibres alimentaires. Les apports habituels en pommes de terre et substituts (138 g par jour) n'ont pas changé depuis 2004. La consommation de pommes de terre a diminué en faveur des substituts tels que les pâtes et le riz. La consommation de pain et substituts (141 g par jour) a diminué. Une grande majorité de la population (83-88 %) ne respecte pas les recommandations spécifiques à l'âge pour les pommes de terre et les produits céréaliers (respectivement 1 à 5 pommes de terre et 7 à 12 tranches de pain complet par jour). Ce sont surtout les femmes (93-94 %). « Cependant, cette différence entre les sexes doit être interprétée avec une certaine prudence », disent les experts car la quantité de pommes de terre et de produits céréaliers va de pair avec les besoins énergétiques.

**La viande en excès**

91 % de la population dépassent les recommandations maximales pour la viande et mangent donc de la viande plus de 4 fois par semaine. Un comportement plus fréquent chez les adultes, les hommes et les personnes avec un faible niveau d'éducation. La consommation habituelle de viande, poisson, œuf et de substituts est de 145 g par jour ; 80 % de la population (3-64 ans) consomment plus que ce qui est recommandé. La consommation habituelle de viande (111 g par jour) est plus élevée que ce qui est recommandé. A peine 13 % de la population mangent du poisson deux fois par semaine ou davantage. Par contre, 87 % de la population respectent l'apport maximal de référence en ce qui concerne la consommation d'œuf. Les substituts végétaux de la viande (légumineuses ou produits végétariens), recommandés une fois par semaine, sont très peu consommés, puisqu'ils le sont à raison de 4 g par jour en moyenne seulement.

**L'eau coule davantage**

La consommation moyenne habituelle en ce qui concerne l'eau et les boissons non sucrées (c'est-à-dire contenant <5 kcal/100 g, tels que les sodas light, le café ou le thé) s'élève à 1.168 ml par jour : en moyenne 797 ml d'eau et 359 ml de boissons non sucrées. La consommation habituelle en eau augmente avec l'âge et le niveau d'éducation. Les habitudes à ce sujet se sont améliorées avec le temps : la consommation habituelle en eau des 15-64 ans est en effet passée de 635 ml par jour en 2004 à 820 ml par jour en 2014. En ce qui concerne la consommation en boissons non sucrées, qui doit être limitée à 500 ml par jour, elle augmente avec l'âge et l'Indice de masse corporelle (IMC). Elle est plus élevée également en Flandre qu'en Wallonie. Ici aussi une évolution positive est constatée : la consommation moyenne habituelle des 15-64 ans en boissons non sucrées a en effet diminué pour passer de 475 ml par jour en 2004 à 420 ml par jour en 2014.

**Le désert des fruits et légumes**

La consommation habituelle de fruits est de 110 grammes soit l'équivalent d'un fruit par jour. Seulement 9 % de la population respectent les recommandations. 64 % des jeunes enfants (3-5 ans) respectent cependant les recommandations en ce qui concerne la consommation de fruits. La consommation habituelle de légumes est de 145 g par jour. Seulement 5 % de la population de 3 à 64 ans respectent les recommandations en ce qui concerne les légumes. 35 % des jeunes enfants (3-5 ans) respectent les recommandations spécifiques à leur âge en ce qui concerne la consommation de légumes. La consommation habituelle de fruits et de légumes est restée inchangée en 2014 par rapport à 2004.

## l'expert « C'est l'échec de notre politique de nutrition »

ENTRETIEN  
Nicolas Guggenbühl est professeur de nutrition à la haute école Vinci, à Bruxelles.

**Résultats plutôt mauvais ?**  
Sachons voir d'abord ce qui est positif : on boit plus d'eau. En dix ans, on est passé de 635 à 820 ml. Il faudrait atteindre le litre, mais la progression est forte. Autre bonne nouvelle, la diminution de l'usage de la viande, qui passe de 121 à 114 grammes. Certes, ce n'est que 6 % en moins, mais cela signifie qu'il y a une conscientisation du fait que la viande occupe une place trop importante dans notre alimentation. Du côté des jeunes et des jeunes adultes, on est plus ouvert aux alternatives

à la viande, on trouve normal qu'un resto offre un plat sans viande, de réserver un jour sans viande. La tendance est là. Au rayon des bonnes nouvelles, on peut aussi compter l'apport en iode, conforme aux recommandations. Et la teneur en acides gras polyinsaturés oméga 6. Quant au sel, il est en baisse. Même s'il reste en excès pour 63 % d'hommes.

**A côté de cela, c'est la cata.**  
Oui. Regardez ce qu'on appelle le groupe résiduel, c'est-à-dire les éléments dont on pourrait parfaitement se passer, c'est-à-dire couques et



Nicolas Guggenbühl, nutritionniste. © THIENPONT.

cakes, sucreries et chocolat, snacks salés et frits. Ils assurent près du tiers des apports caloriques, soit 656 kcal, alors qu'ils n'apportent aucun bienfait pour l'organisme. On note aussi le poids de l'alcool dans cette catégorie, qu'on cite trop peu souvent comme cause d'obésité et d'excès en apport en énergie. La junk food n'a pas reculé d'un pas depuis 2004. Il y a bien une légère diminution des boissons sucrées, mais elle a été directement compensée par une hausse des autres sucreries. Comme quoi il ne faut pas prendre un seul produit comme bouc émissaire.

Autre mauvaise nouvelle, le pain, qui est toujours en recul, 107 g au lieu de 121 il y a dix ans. Seuls 17 % des Belges atteignent les recommandations. C'est grave, parce que c'est un apport précieux en hydrates de carbone et fibres alimentaires. De même, fruits et légumes stagnent à un niveau très bas. On devrait manger le double de légumes. Le pire, c'est qu'un enfant sur trois atteint l'objectif, mais seulement un adulte sur vingt. Bref, la bonne habitude se perd. Quant aux fruits, 9 % des Belges seulement en mangent suffisamment. C'est le signe d'un échec de notre politique de nutrition et de santé.

**parents ?**  
Les parents devraient au moins montrer l'exemple. Mais les interactions sont complexes. Les cantines sont souvent frileuses à innover, par exemple vers des alternatives à la viande. Ce qui forme le goût des jeunes. Si une cantine sort des habitudes, les jeunes vont manger ailleurs. On voit donc que si on parle beaucoup des alternatives à la viande, l'enquête prouve que peu de choses changent vraiment dans l'assiette. Cela peut expliquer en partie la déshérence pour le poisson : seuls 13 % des Belges en mangent deux fois par semaine, comme c'est recommandé. ■

Faut-il incriminer l'école ou les

Propos recueillis par Fr. So