

Communiqué de presse

Bruxelles, le 4 octobre 2016

L'ISP analyse nos comportements alimentaires et dresse un bilan nutritionnel mitigé

Le 4^{ème} et dernier volet de l'enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, réalisée par l'Institut scientifique de Santé publique (ISP), passe au crible le contenu de notre assiette. Les initiatives répétées en faveur d'une alimentation moins riche en graisses semblent petit à petit commencer à porter leurs fruits, avec une légère diminution de la consommation de lipides par rapport à l'enquête de 2004.

Pour autant, la pyramide alimentaire est loin d'être respectée. Chez les adolescents par exemple, l'enquête déplore une surconsommation calorique dans le haut de la pyramide, alors même que ces aliments doivent être consommés moins régulièrement et/ou en quantités moindres. En outre, plus de 70% des Belges ne boivent pas la quantité minimale recommandée d'eau et de boissons non-sucrées, soit 1,5 litre par jour.

Malgré quelques améliorations par rapport à la situation de 2004, consommateurs et industrie agroalimentaire doivent donc poursuivre leurs efforts pour parvenir à une alimentation équilibrée et de qualité.

56% de la population mange toujours trop de produits gras

Côté positif d'abord, l'ISP observe une **diminution de l'apport en cholestérol alimentaire et en acides gras 'trans'**. Ces derniers sont présents en grandes quantités dans les pizzas, les biscuits ou encore les gâteaux industriels. Autre bonne nouvelle, **la population consomme davantage d'acides gras polyinsaturés** (les 'bonnes' graisses), naturellement présents dans le poisson ou les huiles de colza et de tournesol par exemple. L'ISP observe en outre une **nette diminution de la consommation de graisses 'visibles'**, c'est-à-dire rajoutées en cuisine, comme les matières grasses à tartiner ou l'huile utilisée pour la cuisson des aliments.

Côté négatif, avec une consommation de 86 grammes par jour, la part des lipides dans notre alimentation reste trop élevée et **56% de la population ne respecte pas les recommandations** en vigueur. Selon celles-ci, la contribution des lipides aux apports énergétiques doit en effet s'élever à 35% maximum. 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.



- *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/gâteaux.*
- *À partir de 14 ans, les biscuits/gâteaux sont remplacés par les graisses/huiles en 3^{ème} position.*
- *Bien que ne figurant pas dans le top 3, les confiseries (barres chocolatées, chocolats, etc.), toutes catégories d'âges confondues, et les sauces (chez les plus de 14 ans) constituent deux autres sources importantes d'acides gras saturés.*

Le paradoxe du sucre

Avec un apport moyen de 230 grammes par jour environ, les hydrates de carbone – toutes catégories confondues – ne représentent que **44% des apports journaliers** en énergie, soit nettement moins que les **50% à 55% recommandés**. D'après l'enquête menée par l'ISP, **plus de 80% de la population n'en consomme pas suffisamment**. Ce pourcentage doit toutefois être interprété avec circonspection car le diable se cache dans les détails.

Il convient notamment de faire la distinction entre les **sucres 'rapides'** (les monosaccharides et disaccharides comme le glucose, le lactose, le fructose ou le sucrose) et les **sucres 'lents'** (les polysaccharides comme l'amidon, la pectine ou la cellulose).

Le Belge consomme ainsi trop de sucres 'rapides' : 110 grammes par jour, soit 21% des apports en énergie. Qui plus est, cet excès est principalement imputable aux **sucres 'rapides' ajoutés aux aliments** afin de les adoucir, et non aux sucres 'rapides' naturellement présents dans l'alimentation, comme le lactose dans le lait ou le fructose dans les fruits. Ainsi, à titre d'exemple, les boissons sucrées non alcoolisées (sodas, jus et nectars de fruits à base de concentré, thés aromatisés, etc.), les sucreries et autres viennoiseries qui contiennent majoritairement des sucres 'rapides' ajoutés représentent à elles seules 30% des apports journaliers en glucides. Autre constat tiré de l'enquête, les jeunes sont les plus gros consommateurs de sucres 'rapides'. La consommation de sucres 'rapides' tend à diminuer avec l'âge : de 27% des apports en énergie chez les 3-5 ans, ils ne représentent plus que 19% des apports chez les 40-64 ans.

- *Chez les 3-5 ans, les boissons sucrées, les biscuits/gâteaux et sucreries représentent 47% des apports journaliers en énergie. Ce pourcentage grimpe à 60% chez les adolescents de 14 à 17 ans !*
- *Chez les 6-39 ans, les boissons sucrées (sodas et jus de fruits) sont la principale source de sucres 'rapides' et représentent à elles seules entre 20% et 30% des apports journaliers en énergie.*

Inversement, **80% de la population ne consomme pas suffisamment de sucres 'lents'** : 120 grammes par jour seulement, soit 23% des apports énergétiques. Ces sucres sont présents en grande quantité dans le pain, les pommes de terre, le riz, les pâtes ou encore les céréales. Selon les recommandations en vigueur, la consommation de sucres 'lents' doit excéder celle de sucres 'rapides', ce qui n'est pas le cas chez 3-14 ans.



- *Chez les enfants de 3 à 9 ans, les biscuits/gâteaux apportent davantage de sucres lents que la consommation de pommes de terre !*
- *Chez les adolescents et les adultes, les produits céréaliers et les pommes de terre sont les deux principales sources de sucres 'lents'.*

Les fibres et protéines

Les fibres sont une composante importante de notre régime alimentaire. Entre autres avantages, elles stimulent la fonction intestinale, contribuent à réguler la glycémie ou encore abaissent le taux de cholestérol sanguin. Le Belge ne consomme malheureusement pas suffisamment de fibres (18gr/jour) et **16% seulement de la population satisfait aux recommandations** en la matière (25gr/jour pour un adulte). L'enquête indique en outre que les personnes obèses respectent moins souvent ces recommandations que les personnes sans surcharge pondérale ou celles en surpoids.

La consommation de protéines n'a, quant à elle, pas évolué depuis 2004, avec 79 grammes par jour en moyenne, soit 15% de l'apport énergétique total. Cette **quantité est largement suffisante** mais trop de protéines restent issues de la viande et trop peu du poisson ou des légumineuses.

Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015

Cofinancée par le SPF Santé publique et réalisée par l'Institut scientifique de Santé publique (ISP), l'Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015 décrit, dans ce 4^{ème} et dernier volet, la consommation de denrées et compléments alimentaires, ainsi que les apports en macronutriments et micronutriments au sein de la population belge. Pour la première fois en Belgique, l'enquête a permis de collecter des données relatives aux enfants (de 3 à 9 ans) et aux adolescents (de 10 à 17 ans).

La version intégrale du rapport et son résumé sont disponibles depuis ce mardi 4 octobre 2016 sur le [site internet dédié à l'enquête nationale de consommation alimentaire](#).