

L'EAU ET LES BOISSONS NON SUCRÉES

AUTEUR

Thérèse **LEBACQ**

Remerciements

Ce travail n'aurait pas pu être réalisé sans la collaboration de nombreuses personnes. Des remerciements particuliers sont adressés :

Aux participants et aux enquêteurs pour leur participation à l'enquête ;

À Loes Brocatus, Charlotte Stiévenart et Sofie Van den Abeele pour la préparation et l'organisation du travail de terrain, ainsi que pour leur contribution à la gestion des données collectées ;

À Ledia Jani pour son travail organisationnel et logistique lors de l'enquête, de même que pour la mise en page de ce rapport ;

À Sarah Bel, Koenraad Cuypers, Karin De Ridder, Thérèse Lebacq, Cloë Ost et Eveline Teppers pour le travail de gestion et d'analyse des données collectées;

À Koenraad Cuypers pour la coordination du projet.

Pour toute référence à ce chapitre, veuillez utiliser la citation suivante :

Lebacq T. L'eau et les boissons non sucrées. Dans : Bel S, Tafforeau J (éd.). Enquête de consommation alimentaire 2014-2015. Rapport 4. WIV-ISP, Bruxelles, 2016.

TABLE DES MATIÈRES

Résumé	5
1. Introduction	6
2. Instruments	7
2.1. Questions	7
2.1.1. Fréquence de consommation alimentaire	7
2.1.2. Rappels de consommation alimentaire de 24 heures	7
2.2. Indicateurs	8
2.2.1. Fréquence de consommation alimentaire	8
2.2.2. Rappels de consommation alimentaire de 24 heures	8
3. Résultats	10
3.1. Fréquence de consommation alimentaire	10
3.1.1. Eau	10
3.1.2. Café, thé et autres boissons chaudes	10
3.1.3. Limonades light	10
3.2. Consommation habituelle et recommandations alimentaires	11
3.2.1. Eau et boissons non sucrées	11
3.2.2. Eau	13
3.2.3. Boissons non sucrées	15
4. Discussion	17
5. Tableaux	19
6. Bibliographie	29

RÉSUMÉ

Un apport suffisant en eau est essentiel au bon fonctionnement de l'organisme. Il est, par conséquent, recommandé, dès l'âge de 6 ans, de boire quotidiennement 1,5 litres d'eau ou de boissons non sucrées (limonades light, café, thé, tisane ou chicorée). Ces dernières ne doivent toutefois constituer qu'une part limitée des boissons consommées (maximum un demi litre par jour) : il s'agit, en effet, de privilégier la consommation d'eau. Afin d'évaluer le comportement de la population belge vis-à-vis de ces recommandations, la consommation habituelle combinée d'eau et de boissons non sucrées (< 5kcal/100 ml) a tout d'abord été évaluée. Des analyses séparées concernant la consommation habituelle d'eau d'une part, et de boissons non sucrées d'autre part, ont ensuite été réalisées de manière complémentaire.

En 2014, en Belgique, la population (de 3 à 64 ans) consommait, en moyenne, 1,17 l d'eau ou de boissons non sucrées par jour. 73 % de la population se situe en-dessous des quantités recommandées dans le cadre de la pyramide alimentaire. Ce pourcentage a tendance à diminuer avec l'âge : alors qu'il dépasse les 90 % chez les jeunes âgés de 6 à 17 ans, il est de 75 % chez les adultes âgés de 18 à 39 ans et de 62 % chez les adultes âgés de 40 à 64 ans. Les adultes sont cependant relativement nombreux à consommer des quantités trop importantes de limonades light ou de boissons chaudes (café, thé, tisane ou chicorée) : 21 % des adultes âgés de 18 à 39 ans en consomment chaque jour plus de 0,5 litre, un pourcentage qui grimpe à 51 % chez les adultes âgés de 40 à 64 ans. A l'inverse, ce sont seulement environ 1 % des jeunes âgés de 6 à 17 ans qui consomment des quantités de boissons non sucrées supérieures aux recommandations spécifiques à leur tranche d'âge.

La consommation habituelle d'eau et de boissons non sucrées a tendance à augmenter avec le niveau d'éducation. Les personnes diplômées de l'enseignement supérieur de type long sont, dès lors, moins nombreuses (69 %) que les personnes ayant un niveau d'éducation relativement faible (78 %) à se situer en-dessous des quantités recommandées. Cette relation s'explique par une augmentation de la consommation habituelle d'eau avec le niveau d'éducation. La consommation habituelle de boissons non sucrées varie, par contre, relativement peu d'une catégorie socio-économique à l'autre.

La consommation habituelle d'eau et de boissons non sucrées est plus élevée chez les personnes obèses que chez les personnes ayant un IMC normal. Les personnes souffrant d'obésité sont donc aussi moins nombreuses (63 %) que les personnes ayant un statut pondéral normal (78 %) à ne pas boire suffisamment. Cette relation s'explique cependant par une consommation plus élevée de boissons non sucrées parmi les personnes en surpoids ou souffrant d'obésité. La consommation habituelle d'eau varie, quant à elle, relativement peu en fonction de l'IMC.

La consommation habituelle d'eau et de boissons non sucrées est plus élevée en Flandre qu'en Wallonie. En corollaire, seulement 70 % des personnes résidant en Flandre ne respectent pas les recommandations en la matière contre 78 % en Wallonie. Ceci s'explique cependant surtout par une consommation supérieure de boissons non sucrées en Flandre. Les personnes résidant en Flandre sont, par conséquent, plus nombreuses (37 %) que celles résidant en Wallonie (21 %) à consommer quotidiennement une quantité trop élevée de ces boissons non sucrées.

Enfin, une augmentation de la consommation d'eau et de boissons non sucrées a été observée entre 2004 et 2014 au sein de la population âgée de 15 à 64 ans. En 2014, le pourcentage de la population (de 15 à 64 ans) ne buvant pas suffisamment chaque jour est inférieur (68 %) à celui qui était observé en 2004 (75 %). Cette amélioration est principalement due à une augmentation de la consommation habituelle d'eau entre 2004 (635 ml par jour) et 2014 (820 ml par jour). D'autre part, une seconde évolution positive concerne le pourcentage de la population (de 15 à 64 ans) dépassant les quantités de boissons non sucrées recommandées : ce pourcentage a, en effet, diminué de 40 % en 2004 à 33 % en 2014.

1. INTRODUCTION

Un apport suffisant en eau est essentiel au bon fonctionnement du corps humain. Celui-ci est, en effet, constitué de 50 à 70 % d'eau (et même jusqu'à 75 % chez les enfants). L'eau joue notamment un rôle crucial dans la régulation de la température corporelle (1;2). Le corps humain perd une partie de son eau par différentes voies : l'urine, les matières fécales, la transpiration et l'expiration. Ces pertes doivent être compensées par l'ingestion de liquides, notamment les boissons mais aussi les liquides contenus dans les aliments solides et l'eau issue du métabolisme (2).

En raison de son rôle essentiel pour l'organisme, l'eau constitue une composante importante d'une alimentation équilibrée et se trouve à la base de la pyramide alimentaire (3). Les besoins en eau sont variables ; ceux-ci sont notamment supérieurs lorsque le niveau d'activité physique est plus élevé et que la température ambiante est plus importante (1). La partie de la pyramide alimentaire concernant les boissons reprend uniquement l'eau de boisson et les boissons non-sucrées. A l'inverse, les boissons telles que le lait, la soupe, les jus de fruit, les limonades et les boissons alcoolisées ne sont pas intégrées dans cette catégorie car elles sont également sources d'énergie et de nutriments. De même, l'eau que l'on retrouve dans les aliments ingérés n'est pas reprise dans cet étage de la pyramide alimentaire.

En ce qui concerne les boissons, il est recommandé aux enfants âgés de 3 à 5 ans de boire entre 500 ml et 1 litre d'eau par jour. A partir de l'âge de 6 ans, une quantité de 1,5 litres d'eau ou de boissons non sucrées par jour est recommandée (3) : voir Tableau 1.

Les boissons non sucrées sont caractérisées par le fait qu'elles n'ont pas ou très peu d'apport énergétique (<5 kcal/100 ml) ; elles ont en outre une faible teneur en sodium. Il s'agit de boissons telles que le café (sans ajout de sucre ni de lait), le thé (sans ajout de sucre ni de lait) et les limonades (3). La quantité maximale recommandée pour les boissons non sucrées varie selon l'âge (3) : voir Tableau 1.

Tableau 1 | Recommandations concernant la consommation d'eau et de boissons non sucrées, Vigez, 2012

Groupes d'âge	Consommation totale d'eau et de boissons non sucrées	Consommation minimale d'eau	Consommation maximale de boissons non sucrées
3 – 5 ans	500 ml – 1000 ml par jour	500 ml – 1000 ml par jour	0
6 – 12 ans	1500 ml par jour	1000 ml par jour	500 ml par jour (dont maximum 150 ml de soda / soft drinks allégé)
13 – 18 ans	1500 ml par jour	1000 ml par jour	500 ml par jour (dont maximum 330 ml de soda / soft drinks allégé)
Adultes (19 et +)	1500 ml par jour	1000 ml par jour	500 ml par jour

Source : pyramide alimentaire, Vigez, 2012

Outre ces recommandations, une consommation excessive de caféine est déconseillée. Celle-ci peut, en effet, freiner l'absorption ou stimuler l'excrétion de certains nutriments, tels que le fer et le calcium (3). A court terme, l'ingestion d'une dose trop élevée de caféine peut également affecter des aspects liés au système nerveux central, perturber le sommeil, provoquer de l'anxiété et des changements de comportement. À plus long terme, la consommation excessive de caféine a été associée à des problèmes cardiovasculaires et, chez les femmes enceintes, à un retard dans le développement du fœtus (4). Afin d'éviter de tels risques, le Conseil Supérieur de la Santé recommande donc de ne pas dépasser la dose maximale de 200 à 400 mg de caféine par jour (5). A titre indicatif, une tasse de café filtre de 200 ml contient approximativement 90 mg de caféine, une tasse de thé noir de 220 ml en contient 50 mg et une cannette de Cola en contient 40 mg (4).

2. INSTRUMENTS

2.1. QUESTIONS

2.1.1. Fréquence de consommation alimentaire

Les questions concernant la fréquence de consommation de l'eau et des boissons non sucrées faisaient partie du questionnaire papier de fréquence de consommation alimentaire (« Food frequency questionnaire », FFQ). Ce questionnaire a été remis au participant lors de la première visite de l'enquêteur en lui demandant de le remettre complété à l'enquêteur lors de la seconde interview. Pour les enfants (de 3 à 9 ans), ce questionnaire a été rempli par un parent ou un responsable.

FFQ01 A quelle fréquence consommez-vous les produits ci-dessous ? Réfléchissez à votre consommation moyenne au cours des 12 derniers mois.

FFQ0101	Eau
FFQ0102	Café, thé, autres (chicorée, tisane)
FFQ0104	Sodas light

A ces questions, le participant pouvait choisir une réponse parmi la liste de fréquences suivante :

- (1) Jamais ;
- (2) Moins d'1 fois par mois ;
- (3) 1 à 3 fois par mois ;
- (4) 1 fois par semaine ;
- (5) 2 à 4 fois par semaine ;
- (6) 5 à 6 fois par semaine ;
- (7) 1 fois par jour ;
- (8) 2 à 3 fois par jour ;
- (9) Plus de 3 fois par jour.

2.1.2. Rappels de consommation alimentaire de 24 heures

En outre, deux rappels de consommation alimentaire de 24 heures non-consécutifs ont été réalisés auprès de chaque participant par des enquêteurs ayant reçu une formation spécifique. A deux reprises, les personnes interrogées ont été invitées à indiquer tout ce qu'elles avaient mangé et bu les 24 heures précédant le jour de l'interview, en passant en revue les différents repas (petit-déjeuner, dix-heures, etc.). Il leur a également été demandé de rapporter en détail en quelles quantités ces aliments/boissons avaient été consommés. Cette procédure de collecte des données a été réalisée de manière standardisée au moyen du logiciel GloboDiet^{®1}.

¹ Se référer à la Section « Introduction générale et méthodologie » de l'enquête pour davantage d'informations sur le rappel de consommation alimentaire et le logiciel GloboDiet[®].

2.2. INDICATEURS

2.2.1. Fréquence de consommation alimentaire

Sur base du questionnaire de fréquence de consommation alimentaire, les indicateurs suivants ont été créés :

- FFQ_water1** Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation d'eau.
- FFQ_hot1** Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de café, thé ou d'autres boissons chaudes (tisane, chicorée).
- FFQ_light1** Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de de consommation de sodas light.

Ces trois indicateurs incluent six catégories de fréquence :

- (1) Jamais ;
- (2) Moins d'1 fois par semaine ;
- (3) 1 fois par semaine ;
- (4) 2 à 4 fois par semaine ;
- (5) 5 à 6 fois par semaine ;
- (6) Une fois par jour ou plus.

2.2.2. Rappels de consommation alimentaire de 24 heures

Trois analyses ont été réalisées sur base des données collectées lors des deux rappels de consommation alimentaire non-consécutifs. Elles sont présentées dans ce chapitre : la consommation habituelle d'eau, la consommation habituelle de boissons non sucrées, ainsi que la consommation habituelle combinée d'eau et de boissons non sucrées.

En ce qui concerne la consommation d'eau, seules les quantités d'eau consommée en tant que boisson uniquement ont été prises en compte dans cette analyse. L'eau aromatisée ayant une teneur en énergie nulle a également été reprise à ce niveau. A l'inverse, l'eau utilisée pour la préparation des aliments (du riz, par exemple) ou la préparation d'autres boissons (du café, par exemple) n'a pas été considérée. De même, l'eau présente dans les boissons telles que le lait, la soupe, les jus de fruit, les limonades et les boissons alcoolisées, ainsi que l'eau présente dans les aliments consommés (les fruits, par exemple) n'a pas été considérée dans cette analyse (Tableau 2).

La consommation habituelle d'eau a été estimée à partir du modèle de consommation épisodique du logiciel SPADE². La proportion de personnes ne consommant jamais d'eau (information disponible via le questionnaire de fréquence de consommation alimentaire) n'a pas été considérée ici, celle-ci étant particulièrement faible. En effet, seules 16 personnes (soit 0,05 % de l'échantillon) ont indiqué ne jamais boire d'eau.

D'autre part, la consommation de **boissons non sucrées** a été calculée en considérant les quantités consommées de limonades light, de café, de thé, de tisane et de chicorée (Tableau 2). Les limonades light comprennent les limonades et eaux aromatisées ayant un contenu énergétique de plus de 0 et moins de 5 kcal/100 g). Les boissons sportives et énergisantes n'ont pas été considérées dans ce groupe, quel que soit leur contenu énergétique. Concernant les boissons chaudes (thé, café, tisane et chicorée), les éventuels ajouts de lait ou de sucre ont été considérés comme faisant partie du groupe des produits laitiers pour le

² Se référer à la Section « Introduction générale et méthodologie » de l'enquête pour davantage d'informations concernant le fonctionnement du logiciel SPADE®.

lait et du groupe des « occasionnels » pour le sucre, tandis que la composante liquide de la boisson a, quant à elle, été comptabilisée comme boisson non sucrée.

La consommation habituelle de boissons non sucrées a été estimée grâce au modèle de consommation épisodique du logiciel SPADE®, en prenant en compte le pourcentage d'individus ne consommant jamais de telles boissons. Dans le cadre de l'enquête, 626 participants (soit 19,9 % de l'échantillon) ont déclaré ne jamais consommer ces boissons.

Enfin, la consommation combinée d'**eau et de boissons non sucrées** a été évaluée, en considérant conjointement les boissons décrites ci-dessus, à savoir l'eau de boisson et les boissons non sucrées. Cette analyse a été réalisée au moyen du modèle de consommation épisodique du logiciel SPADE®, sans tenir compte de la proportion de personnes ne consommant jamais de telles boissons. Celle-ci était, en effet, minime : seules deux personnes ont déclaré ne jamais consommer ce type de boissons.

Tableau 2 | Aperçu des aliments pris en compte dans les analyses, sur base des groupes et numéros d'aliments du logiciel GloboDiet®

Analyses	Années	Groupe(s)	Numéro(s)	Description
Eau	2014	13_04	1848-1851, 2505-2506	Eau (robinet, minérale, filtrée)*
		13_02	1853-1854	Eau aromatisée ayant un contenu énergétique nul
	2004	13_07	1848-1851	Eau (robinet, minérale)*
		13_04	1853-1854	Eau aromatisée ayant contenu énergétique nul
Boissons non sucrées	2014	13_03_00	Tous	Non classifié (thé/café)
		13_03_01	1800-1802, 2304-2306	Café (sauf cappuccino)
		13_03_02	Tous	Thé
		13_03_03	Tous	Tisane
		13_03_04	Tous	Chicorée
		13_02	Tous (sauf 1795 et 2493)	Limonades (sauf sportives ou énergétiques) et eau aromatisée** ayant un contenu énergétique ≤ 5 kcal par 100 g
	2004	13_03_00	Tous	Non classifié (thé/café)
		13_03_01	1800-1810, 1818-1825	Café (sauf cappuccino)
		13_03_02	Tous	Thé
		13_03_03	Tous	Tisane
		13_03_04	Tous	Chicorée
		13_02	Tous (sauf 1795)	Limonades (sauf sportives ou énergétiques) ayant un contenu énergétique ≤ 5 kcal par 100 g
		13_04	1853-1854	Eau aromatisée ayant un contenu énergétique > 0 et ≤ 5 kcal par 100 g

* En excluant l'eau incluse dans les recettes, telles que la soupe et le café.

** L'eau aromatisée a été incluse dans le groupe des boissons non sucrées quand le contenu énergétique était > 0 et ≤ 5 kcal par 100 g.

3. RÉSULTATS

3.1. FRÉQUENCE DE CONSOMMATION ALIMENTAIRE

3.1.1. Eau

En Belgique, en 2014, 89,7 % de la population (de 3 à 64 ans) déclare boire de l'eau chaque jour. A l'inverse, 0,9 % de la population déclare ne jamais consommer d'eau.

Le pourcentage de la population consommant quotidiennement de l'eau est significativement plus élevé parmi les femmes (92,8 %) que parmi les hommes (86,6 %). Ce pourcentage est également plus élevé chez les enfants (de 3 à 9 ans) que chez les adolescents (de 10 à 17 ans) et les adultes (de 18 à 64 ans), cette différence étant significative après standardisation pour le sexe.

Le pourcentage de la population qui boit de l'eau chaque jour a tendance à augmenter en fonction du niveau d'éducation : après standardisation pour l'âge et le sexe, celui-ci est, en effet, significativement plus faible chez les personnes ayant un diplôme de secondaire, de primaire ou n'ayant pas de diplôme (83,9 %) que chez les personnes diplômées de l'enseignement supérieur de type court ou long (92,6 % et 95,6 % respectivement).

Aucune différence significative concernant la proportion de la population buvant chaque jour de l'eau n'a été observée en fonction de l'indice de masse corporelle (IMC) ou la région de résidence.

Enfin, en 2014, le pourcentage de la population (de 15 à 64 ans) déclarant boire quotidiennement de l'eau est plus élevé (89,2 %) qu'en 2004 (80,6 %), cette différence étant significative après standardisation pour l'âge et le sexe.

3.1.2. Café, thé et autres boissons chaudes

En Belgique, en 2014, 61,9 % de la population (de 3 à 64 ans) boit chaque jour du thé, du café ou d'autres boissons chaudes (tisane, chicorée). A l'opposé, 18,2 % de la population déclare ne jamais consommer de telles boissons.

Davantage de femmes (65,1 %) que d'homme (58,5 %) consomment quotidiennement du café, du thé ou d'autres boissons chaudes, cette différence étant significative après standardisation pour l'âge. Le pourcentage de la population consommant quotidiennement des boissons chaudes a, par ailleurs, tendance à augmenter avec l'âge : il passe, en effet, de 4,0 % chez les enfants les plus jeunes (de 3 à 5 ans) à environ 15 % chez les adolescents (de 10 à 17 ans) et augmente ensuite jusqu'à 61,7 % chez les adultes âgés de 18 à 39 ans et même 91,7 % chez les adultes âgés de 40 à 64 ans.

Le pourcentage de personnes consommant chaque jour des boissons chaudes est relativement similaire quel que soit le niveau d'éducation. Cependant, après standardisation pour l'âge et le sexe, les personnes diplômées de l'enseignement supérieur s'avèrent significativement plus nombreuses que les personnes ayant un niveau d'éducation inférieur à consommer du café, du thé ou d'autres boissons chaudes chaque jour.

Le pourcentage de la population buvant chaque jour des boissons chaudes telles que du café ou du thé ne varie, par contre, pas significativement en fonction de la région, l'IMC ou l'année de l'enquête (2004 versus 2014) et ce, même après standardisation pour l'âge et le sexe.

3.1.3. Limonades light

En Belgique, en 2014, 16,8 % de la population (de 3 à 64 ans) boit quotidiennement des sodas light. A l'opposé, 43,6 % de la population déclare ne jamais consommer de telles boissons.

La fréquence de consommation de boissons light au sein de la population ne varie pas significativement en fonction du sexe. Il existe, par contre, des différences à ce sujet en fonction de l'âge :

- le pourcentage de la population ne consommant jamais de sodas light s'élève à 71,4 % chez les enfants âgés de 3 à 5 ans et diminue ensuite avec l'âge pour atteindre un minimum de 34,4 % chez

les adultes âgés de 18 à 39 ans avant d'augmenter à nouveau chez les adultes âgés de 40 à 64 ans (46,3 %);

- le pourcentage de la population buvant quotidiennement des boissons light est significativement plus faible chez les enfants (5,4 % et 6,4 % pour les catégories d'âge 3-5 ans et 6-9 ans) que chez les adolescents et les adultes (de 12,6 % à 19,5 %).

Les personnes diplômées de l'enseignement supérieur de type long sont moins nombreuses à consommer quotidiennement des boissons light (10,8 %), en comparaison avec les personnes diplômées de l'enseignement supérieur de type court (17,1 %) ou n'ayant pas de diplôme, un diplôme de primaire ou de secondaire (20,5 %). Ces différences sont significatives après standardisation pour l'âge et le sexe. En parallèle, les personnes diplômées de l'enseignement supérieur de type long sont aussi significativement moins nombreuses (38,0 % versus 45,6 %) à ne jamais consommer de telles boissons. Celles-ci semblent plus nombreuses à en consommer une fois par semaine ou moins d'une fois par semaine.

La fréquence de consommation de limonades light a tendance à augmenter avec l'IMC. Après standardisation pour l'âge et le sexe, les personnes en situation de surpoids et les personnes souffrant d'obésité sont significativement plus nombreuses (22,0 % et 28,4 %, respectivement) que les personnes ayant un IMC considéré comme normal (10,7 %) à consommer chaque jour des sodas light.

Enfin, la fréquence de consommation de limonades light ne varie pas significativement en fonction de la région de résidence ou l'année de l'enquête (2004 versus 2014).

3.2. CONSOMMATION HABITUELLE ET RECOMMANDATIONS ALIMENTAIRES

3.2.1. Eau et boissons non sucrées

Consommation habituelle

La majorité (90,0 %) des participants ont déclaré avoir consommé de l'eau ou des boissons non sucrées au cours des deux jours de rappel de consommation alimentaires de 24 heures, tandis que 6,9 % des participants ont indiqué avoir consommé ces boissons seulement l'un des deux jours de rappel. A l'inverse, seuls 3,1 % des participants n'avaient pas du tout consommé de telles boissons au cours des deux jours de rappel.

En Belgique, en 2014, la consommation habituelle d'eau et de boissons non sucrées s'élève, en moyenne, à 1168 g (soit 1,2 litres) par jour au sein de la population âgée de 3 à 64 ans ; la médiane est de 1078 g par jour et le percentile 97,5 % s'élève à 2619 g par jour.

La consommation habituelle d'eau et de boissons est relativement similaire chez les hommes et les femmes. Celle-ci a, par ailleurs, tendance à augmenter avec l'âge : elle passe ainsi de 489 g par jour chez les enfants âgés de 3 à 5 ans à 1404 g par jour chez les adultes âgés de 40 à 64 ans.

La consommation habituelle d'eau et de boissons non sucrées au sein de la population belge a également tendance à augmenter avec le niveau d'éducation. Ainsi, les personnes diplômées de l'enseignement supérieur de type long boivent significativement plus d'eau et de boissons non sucrées (1236 g par jour) que les personnes ayant le niveau d'éducation le plus faible (1060 g par jour). Les personnes diplômées de l'enseignement supérieur de type court possèdent, quant à elles, une position intermédiaire, avec une consommation de 1178 g par jour.

Les personnes ayant un IMC considéré comme normal consomment, en moyenne, 1093 g par jour d'eau et de boissons non sucrées. Cette moyenne augmente à 1220 g par jour chez les personnes en situation de surpoids et 1324 g par jour chez les personnes souffrant d'obésité. La différence observée entre les personnes obèses et celles ayant un IMC normal est significative.

La consommation habituelle d'eau et de boissons non sucrées est significativement plus élevée en Flandre (1214 g par jour) qu'en Wallonie (1080 g par jour). Enfin, une augmentation significative de la consommation de ces boissons a été observée entre 2004 et 2014 au sein de la population âgée de 15 à 64 ans : celle-ci est, en effet, passée de 1180 g par jour en 2004 à 1289 g par jour en 2014.

Recommandations alimentaires

Afin de satisfaire les besoins en liquides de l'organisme, il est recommandé, dès 6 ans, de boire 1,5 litres d'eau ou de boissons non sucrées chaque jour (la consommation de boissons non sucrées ne peut cependant contribuer qu'à une part limitée de cette quantité globale). La proportion de personnes se situant en-dessous de la valeur seuil globale de 1,5 litres par jour a été estimée ci-dessous sans tenir compte du fait que certaines personnes consomment éventuellement une proportion trop importante de boissons non sucrées. Des résultats plus détaillés concernant la consommation de boissons non-sucrées sont fournis dans la Section 3.2.3.

En Belgique, en 2014, 72,6 % de la population (de 3 à 64 ans) ne consomme pas la ration quotidienne d'eau et de boissons non sucrées recommandée. Ce pourcentage est similaire chez les hommes et chez les femmes (Figure 1). Cette prévalence varie par contre avec l'âge (Figure 1) :

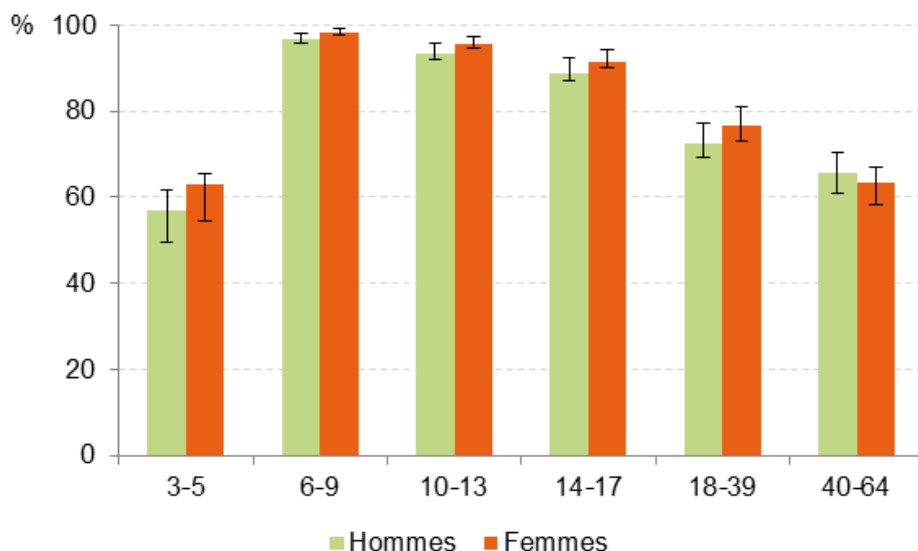
- 60,3 % des enfants âgés de 3 à 5 ans boivent moins que les quantités recommandées à cette tranche d'âge (à savoir 0,5 l par jour) ;
- 98,0 % des enfants âgés de 6 à 9 ans boivent moins d'1,5 l par jour ;
- 95,3 % des jeunes âgés de 10 à 13 ans et 91,5 % de ceux âgés de 14 à 17 ans ne boivent pas les quantités recommandées ;
- 74,6 % des adultes âgés de 18 à 39 ans et 62,3 % des adultes âgés de 40 à 64 ans ne rencontrent pas les recommandations en vigueur à ce sujet.

Le pourcentage de la population ne buvant pas suffisamment d'eau ou de boissons non sucrées a tendance à diminuer avec l'IMC : celui-ci est significativement plus faible chez les personnes souffrant d'obésité (63,3 %) que chez les personnes ayant un statut pondéral normal (77,6 %). Ce pourcentage varie également en fonction du niveau d'éducation : les personnes diplômées de l'enseignement supérieur de type long sont significativement moins nombreuses (69,2 %) à se situer en-dessous des quantités recommandées que les personnes sans diplôme, ayant un diplôme de primaire ou de secondaire (78,4 %).

Par ailleurs, les personnes résidant en Flandre sont moins nombreuses (69,8 %) que les personnes résidant en Wallonie (78,3 %) à consommer des quantités trop faibles d'eau ou de boissons non sucrées. Il n'est toutefois pas possible d'affirmer que cette différence est significative sur la seule base des intervalles de confiance.

Enfin, les résultats obtenus suggèrent une amélioration du comportement de la population belge (de 15 à 64 ans) à ce sujet entre 2004 et 2014 : le pourcentage de la population n'atteignant pas les recommandations est, en effet, passé de 74,5 % en 2004 à 68,0 % en 2014. Ici non plus, il n'est toutefois pas possible d'affirmer que cette différence est significative sur la seule base des intervalles de confiance.

Figure 1 | Pourcentage de la population (de 3 à 64 ans) avec une consommation d'eau et de boissons non sucrées inférieure aux quantités recommandées, par sexe et par âge, Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014



3.2.2. Eau

Consommation habituelle

Lors des deux rappels de consommation alimentaire de 24 heures, 8,1 % des répondants n'avaient pas consommé d'eau durant ces deux jours, 11,4 % des répondants ont indiqué qu'ils avaient consommé de l'eau seulement l'un de ces deux jours et 80,4 % des répondants qu'ils en avaient bu les deux jours.

En Belgique, en 2014, la consommation habituelle d'eau au sein de la population (de 3 à 64 ans) est de 797 g par jour, en moyenne ; la médiane est de 731 g par jour et le percentile 97,5 % s'élève à 1934 g par jour.

La consommation habituelle d'eau s'avère similaire parmi les hommes et parmi les femmes. Celle-ci varie, par contre, avec l'âge : elle est de 446 g par jour chez les enfants âgés de 3 à 5 ans puis augmente progressivement pour atteindre 866 g par jour chez les adultes âgés de 18 à 39 ans et 822 g par jour chez les adultes âgés de 40 à 64 ans.

La consommation habituelle d'eau a tendance à augmenter avec le niveau d'éducation : elle passe ainsi de 699 g par jour chez les personnes ayant le niveau d'éducation le plus faible (sans diplôme, diplôme de primaire ou de secondaire), à 795 g par jour chez les personnes diplômées de l'enseignement supérieur de type court et 880 g par jour chez les personnes diplômées de l'enseignement supérieur de type long. Cette consommation moyenne est significativement plus faible chez les personnes sans diplôme de l'enseignement supérieur que chez les personnes ayant un diplôme de l'enseignement supérieur de type court ou long.

La consommation habituelle d'eau varie peu en fonction de l'IMC. Elle est, par ailleurs, relativement similaire en Flandre et en Wallonie. Enfin, les habitudes de la population (de 15 à 64 ans) en matière de consommation d'eau se sont améliorées entre 2004 et 2014 : en effet, en 2014, la consommation habituelle d'eau s'avère significativement supérieure (820 g par jour) à celle qui était observée en 2004 (635 g par jour).

Recommandations alimentaires

Il est recommandé de consommer une quantité minimale d'eau qui varie de 0,5 l à 1 l par jour, selon les tranches d'âge (cf. Tableau 1). En Belgique, en 2014, 69,7 % de la population (de 3 à 64 ans) ne consomme pas la ration quotidienne d'eau recommandée.

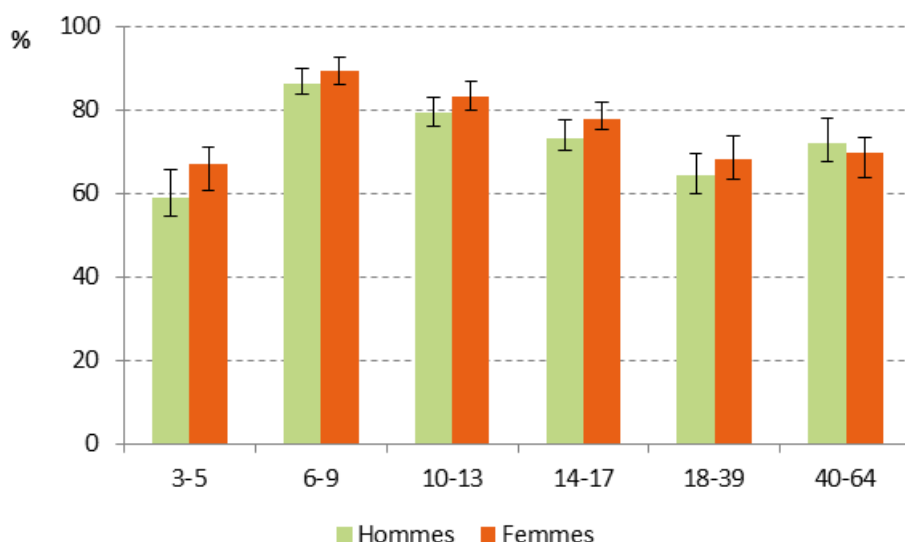
Ce pourcentage s'avère relativement similaire chez les hommes et chez les femmes (Figure 2). Il varie, par contre, selon l'âge (Figure 2). Ces résultats doivent cependant être interprétés en fonction des recommandations spécifiques à chaque tranche d'âge :

- 65,6 % des enfants âgés de 3 à 5 ans ne respectent pas les recommandations propres à cette catégorie d'âge et boivent moins d'un demi-litre d'eau par jour
- les enfants plus âgés (6-9 ans) sont les plus mauvais élèves de la classe ... 87,8% d'entre eux ne respectent pas les recommandations et boivent donc moins d'un litre d'eau par jour
- la consommation d'eau commence à augmenter à partir de l'adolescence et par conséquent la proportion de personnes qui ne respectent pas la recommandation baisse de 79,9% chez les jeunes adolescents (10-13 ans) à 74,5% chez les adolescents plus âgés (14-17 ans) et à 65,8% chez les jeunes adultes (18-39 ans)
- les adultes plus âgés (40-64 ans) respectent aussi moins les recommandations ... 68,9% boivent moins d'un litre d'eau par jour

En parallèle aux résultats observés pour la consommation habituelle, le pourcentage de la population qui ne boit pas suffisamment d'eau a tendance à diminuer lorsque le niveau d'éducation augmente. En effet, 76,1 % des personnes ayant un niveau d'éducation relativement faible ne boivent pas assez d'eau, un pourcentage significativement plus élevé que celui observé chez les personnes diplômées de l'enseignement supérieur de type court (70,3%) ou long (64,0 %).

Le pourcentage de la population ne buvant pas assez d'eau varie peu en fonction de l'IMC ou la région de résidence. Enfin, une évolution positive a été observée à ce sujet entre 2004 et 2014 : en effet, en 2014, le pourcentage de la population (de 15 à 64 ans) ne consommant pas suffisamment d'eau chaque jour est significativement inférieur (68,6 %) à celui qui était observé en 2004 (82,2 %).

Figure 2 | Pourcentage de la population (de 3 à 64 ans) avec une consommation d'eau inférieure aux quantités recommandées, par sexe et par âge, Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014



3.2.3. Boissons non sucrées

Consommation habituelle

Près de la moitié (48,3 %) des participants³ n'avaient pas consommé de boissons non sucrées lors des deux jours de rappel de consommation alimentaires de 24 heures. 35,1 % des participants en avaient consommé durant les deux jours de rappel et 16,6 % en avaient consommé seulement l'un des deux jours.

En Belgique, en 2014, la consommation habituelle de limonades light et de boissons chaudes (thé, café, tisane, chicorée) est de 359 g par jour, en moyenne au sein de la population (de 3 à 64 ans); la médiane est de 298 g par jour et le percentile 97,5 % s'élève à 1165 g par jour.

La consommation habituelle de boissons non sucrées s'avère relativement similaire chez les hommes et les femmes. Celle-ci augmente, par contre, clairement avec l'âge : alors qu'elle n'est que de 22 g par jour chez les enfants de 3 à 5 ans, elle grimpe à 317 g par jour chez les adultes âgés de 18 à 39 ans et à plus de 566 g par jour chez les adultes âgés de 40 à 64 ans. Une telle augmentation est observée tant chez les hommes que chez les femmes.

Il n'existe pas de différence frappante à ce sujet selon le niveau d'éducation. Une association entre la consommation habituelle de boissons non sucrées et l'IMC a, par contre, été observée : les personnes en situation de surpoids et les personnes souffrant d'obésité consomment ainsi significativement plus de limonades light et de boissons chaudes (429 g par jour et 542 g par jour, respectivement) que les personnes ayant un IMC normal (265 g par jour).

Par ailleurs, la consommation habituelle de boissons non sucrées s'avère significativement plus élevée en Flandre (410 g par jour) qu'en Wallonie (286 g par jour). En termes d'évolution, enfin, la consommation habituelle de ces boissons au sein de la population âgée de 15 à 64 ans n'a que peu changé entre 2004 (475 g par jour) et 2014 (420 g par jour).

Recommandations alimentaires

En termes de boissons, il est bien sûr recommandé de privilégier la consommation d'eau. Les boissons non sucrées telles que les limonades light et les boissons chaudes (café, thé, tisane, chicorée) peuvent, en partie, contribuer à l'apport quotidien de liquides mais de manière limitée (cf. Tableau 1). Dans le cadre de l'enquête, le pourcentage de la population se situant au-dessus des quantités quotidiennes maximales recommandées a dès lors été évalué.

En Belgique, en 2014, 31,0 % de la population (de 3 à 64 ans) consomme une quantité trop élevée de boissons non sucrées, selon les recommandations en vigueur. Ce pourcentage varie peu en fonction du sexe. La Figure 3 met néanmoins en évidence que chez les jeunes enfants, âgés de 3 à 5 ans, les filles sont significativement plus nombreuses (49,6 %) que les garçons (40,0 %) à ne pas respecter les recommandations à ce sujet.

La proportion de personnes dépassant les quantités recommandées varie fortement d'une catégorie d'âge à l'autre (Figure 3) :

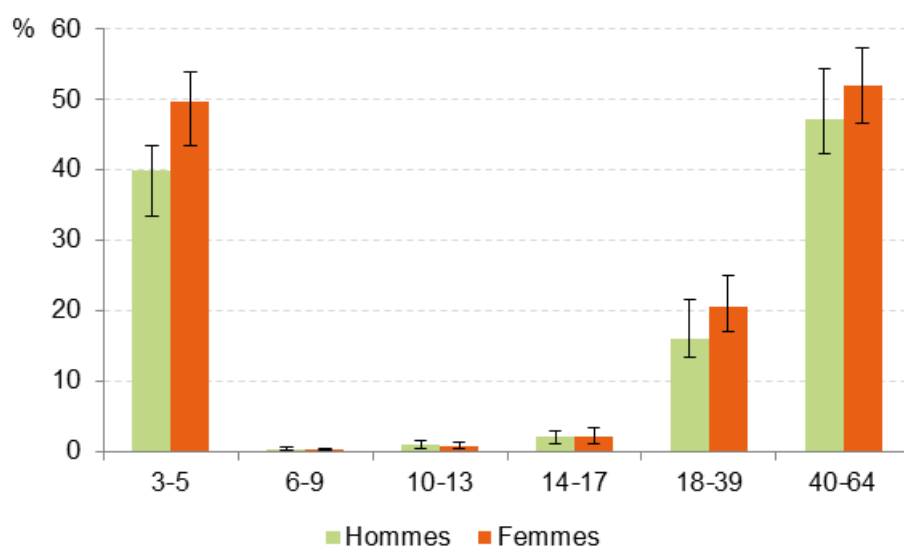
- 44,4 % des jeunes enfants (de 3 à 5 ans) ne respectent pas les recommandations dans ce domaine qui déconseillent la consommation de telles boissons chez les enfants de moins de 6 ans, soit une consommation de 0 l par jour
- les enfants plus âgés (6 à 9 ans) sont les meilleurs élèves de la classe ... à peine 0,3% d'entre eux ne respectent pas les recommandations (maximum 0,5 l/jour)
- la proportion de personnes qui ne suivent pas les recommandations augmente à partir de l'adolescence: de 0,9% des adolescents les plus jeunes (10-13 ans), à 2,1% chez les adolescents plus âgés (14-17 ans), 20,6% chez les jeunes adultes (18-39 ans) et 51,0% chez les adultes plus âgés (40-64 ans).

³ Parmi les 3110 personnes pour lesquelles l'information concernant la fréquence de consommation de boissons non sucrées était disponible.

Le pourcentage de la population ayant une consommation trop importante de limonades light et de boissons chaudes varie peu en fonction du niveau d'éducation (de 32,5 % pour le niveau le plus faible à 26,8 % pour le niveau le plus élevé). Il augmente par contre lorsque l'IMC augmente: les personnes souffrant d'obésité et les personnes en situation de surpoids sont, en effet, significativement plus nombreuses (47,5 % et 38,9 %, respectivement) que les personnes ayant un IMC normal (21,6 %) à dépasser les quantités recommandées.

Les personnes résidant en Flandre sont significativement plus nombreuses (37,1 %) que celles résidant en Wallonie (20,9 %) à consommer une quantité trop élevée de boissons non sucrées. Une évolution positive a finalement été observée à ce sujet entre 2004 et 2014 : le pourcentage de la population (de 15 à 64 ans) dépassant les quantités recommandées est, en effet, significativement inférieur en 2014 (33,2 %) qu'en 2004 (40,0 %).

Figure 3 | Pourcentage de la population (de 3 à 64 ans) avec une consommation de boissons non sucrées (café, thé, limonades light) supérieure aux quantités maximales recommandées, par sexe et par âge, Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014



4. DISCUSSION

A tout âge, l'eau est un élément indispensable au bon fonctionnement de l'organisme. Le corps est, en effet, constitué de 50 à 70 % d'eau (et même jusqu'à 75 % chez les enfants). L'eau joue notamment un rôle dans la régulation de la température corporelle ; elle protège également les reins, réduit les risques de maux de tête et est essentielle au maintien des performances physiques et cognitives. Il est donc nécessaire de fournir au corps toute l'eau dont il a besoin. La moitié des apports quotidiens en eau est fournie par les aliments, tandis que l'autre moitié doit être apportée par les boissons consommées.

Il est recommandé, à partir de l'âge de 6 ans, de consommer au minimum 1,5 l par jour d'eau et de boissons non sucrées (limonades light, café, thé) ; ces dernières ne doivent cependant constituer qu'une part limitée des boissons ingérées, à savoir 500 ml.

Les résultats de l'enquête de consommation alimentaire 2014-2015 montrent que la population belge (de 3 à 64 ans) consomme en moyenne 1,17 l par jour d'eau et de boissons non sucrées, soit 797 ml d'eau et 359 ml de boissons non sucrées.

Malgré une légère amélioration du comportement de la population belge à ce sujet depuis la précédente enquête menée en 2004, l'enquête de 2014 met cependant en évidence un constat alarmant : en effet, plus de 70 % de la population belge (de 3 à 64 ans) ne boit pas suffisamment d'eau ou d'autres boissons non sucrées. Ce pourcentage est supérieur à celui issu de l'enquête de santé de 2013 qui estimait à 52 % le pourcentage de la population ne buvant pas suffisamment d'eau (6). Cette divergence entre l'enquête de santé et l'enquête de consommation alimentaire s'explique probablement par des différences méthodologiques concernant la méthode de collecte des données.

Constat encore plus inquiétant, chez les jeunes âgés de 6 à 17 ans, le pourcentage de personnes ne buvant pas suffisamment dépasse la barre des 90 % : ce sont ainsi 98 % des enfants âgés de 6 à 9 ans, 95 % des adolescents âgés de 10 à 13 ans et 92 % des adolescents âgés de 14 à 17 ans qui présentent une consommation de boissons inférieure aux recommandations. De tels pourcentages sont cohérents avec les résultats d'une étude menée en 2013 et montrant que moins de 10 % des enfants belges âgés de 8 à 12 ans ont une consommation de boissons adéquate (7).

Chez les adultes (de 18 à 64 ans), les pourcentages observés sont légèrement inférieurs : ce sont ainsi 75 % des adultes âgés de 18 à 39 ans et 62 % des adultes âgés de 40 à 64 ans qui ne boivent pas suffisamment au cours de leur journée. Cependant, l'analyse de la consommation habituelle de boissons non sucrées montre que les adultes, et plus particulièrement les adultes âgés de 40 à 64 ans, sont nombreux (jusque 51 %) à dépasser les quantités maximales de boissons non sucrées recommandées (soit un demi-litre par jour).

Outre les différences observées entre groupes d'âge, la consommation d'eau et de boissons non sucrées a également été associée au niveau d'éducation : celle-ci a, en effet, tendance à augmenter lorsque le niveau d'éducation augmente. Le pourcentage de personnes ne rencontrant pas les recommandations en la matière a dès lors tendance à diminuer lorsque le niveau d'éducation augmente. Cette association s'explique essentiellement par une augmentation de la consommation d'eau avec le niveau d'éducation, un résultat également observé dans d'autres études (6;8). A l'inverse, il a été montré que les personnes ayant un niveau d'éducation relativement faible consomment davantage de limonades sucrées que les personnes ayant un niveau d'éducation élevé⁴.

En ce qui concerne l'indice de masse corporelle (IMC), les résultats obtenus dans le cadre de la présente enquête mettent en évidence que les personnes souffrant d'obésité consomment significativement plus d'eau et de boissons non sucrées que les personnes ayant un IMC normal. Les personnes obèses sont dès lors plus nombreuses à respecter les recommandations globales. Les analyses séparées concernant l'eau, d'une part, et les boissons non sucrées, d'autre part, montrent cependant que cette association s'explique par une tendance à l'augmentation de la consommation de boissons non sucrées (limonades light et boissons chaudes) avec l'IMC. A l'inverse, la consommation d'eau varie peu en fonction du l'IMC.

⁴ Cf. Chapitre « le groupe des occasionnels ».

Les personnes en surpoids et souffrant d'obésité sont donc plus nombreuses que les personnes ayant un statut pondéral normal à consommer des quantités trop élevées de boissons non sucrées. Ces résultats vont dans le sens d'une autre étude : celles-ci avait, en effet, identifié que la consommation de limonades light a tendance à être plus élevée chez les personnes ayant un IMC supérieur, restreignant leur alimentation et ayant tendance à manger sous l'effet de l'émotion (9). Cette consommation supérieure de boissons light peut notamment s'expliquer par le désir des personnes en surpoids ou souffrant d'obésité de perdre du poids. Certaines études remettent cependant en cause l'intérêt de ce type de boissons dans le cadre d'une perte de poids, en montrant que celles-ci peuvent, au contraire, mener à une prise de poids sur le long terme (10).

En conclusion, les résultats de ce chapitre mettent en exergue la nécessité de rappeler à la population belge l'importance de consommer suffisamment d'eau chaque jour. A ce titre, les enfants et les adolescents devraient être tout particulièrement ciblés, étant donné le très faible pourcentage de ceux-ci respectant les recommandations en matière de consommation d'eau et de boissons non sucrées. Les enfants n'ont pas le réflexe de boire régulièrement, il s'agit donc d'être tout particulièrement attentif à le leur rappeler et ce, tout au long de la journée. Au sein de l'environnement scolaire, différents types d'actions peuvent être mises en place (11) :

- installer des fontaines et, en parallèle, supprimer les distributeurs de sodas ;
- autoriser les enfants à boire de l'eau en classe, en leur proposant éventuellement d'amener leur gourde qui pourra être remplie au robinet ;
- à la cantine, mettre des cruches d'eau à disposition des jeunes pendant le repas ;
- sensibiliser les enseignants à l'importance de boire de l'eau et à pouvoir repérer les jeunes qui ne s'hydratent pas convenablement.

D'autre part, il s'agit également d'insister sur l'importance de limiter la consommation quotidienne de limonades light, de café et de thé : l'eau doit, en effet, constituer la principale boisson et ce, à tout âge de la vie ! Dans ce contexte, il faut, en outre, rappeler qu'une consommation excessive de caféine est déconseillée en raison de son impact négatif sur la santé ; celle-ci est présente dans le café mais également dans le thé et les colas.

Enfin, les résultats obtenus soulignent à nouveau l'importance de prendre en compte les disparités socio-économiques observées en termes de modèles alimentaires et d'améliorer l'information des personnes issues de milieux moins favorisés au sujet de l'importance de la consommation d'eau pour le bon fonctionnement de l'organisme.

5. TABLEAUX

Tableau 1 	Recommandations concernant la consommation d'eau et de boissons non sucrées, Vigez, 2012.....	6
Tableau 2 	Aperçu des aliments pris en compte dans les analyses, sur base des groupes et numéros d'aliments du logiciel GloboDiet®.....	9
Tableau 3 	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation d'eau, Belgique.....	20
Tableau 4 	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de café, de thé ou d'autres autres boissons chaudes (chicorée, tisane), Belgique	21
Tableau 5 	Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de limonades light, Belgique	22
Tableau 6 	Consommation habituelle d'eau et de boissons non sucrées (café, thé, tisane, chicorée, limonades light) (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par sexe et par âge, Belgique, 2014.....	23
Tableau 7 	Consommation habituelle d'eau et de boissons non sucrées (café, thé, tisane, chicorée, limonades light) (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique ...	24
Tableau 8 	Consommation habituelle d'eau (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par sexe et par âge, Belgique, 2014	25
Tableau 9 	Consommation habituelle d'eau (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	26
Tableau 10 	Consommation habituelle de boissons non sucrées (café, thé, tisane, chicorée et limonades light) (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par sexe et par âge, Belgique, 2014	27
Tableau 11 	Consommation habituelle de boissons non sucrées (café, thé, tisane, chicorée et limonades light) (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	28

Tableau 3 | Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation d'eau, Belgique

FFQ_water1		Jamais	< 1 fois par semaine	1 fois par semaine	2-4 fois par semaine	5-6 fois par semaine	≥ 1 fois par jour	N
SEXE	Hommes	1,0	3,0	1,3	5,2	2,9	86,6	1516
	Femmes	0,7	1,0	1,0	3,1	1,3	92,8	1564
AGE	3 - 5	0,1	0,3	0,0	1,2	1,2	97,1	445
	6 - 9	0,2	0,2	0,3	2,8	1,7	94,9	530
	10 - 13	0,2	4,6	1,6	3,4	3,7	86,4	437
	14 - 17	0,5	1,7	1,8	3,7	3,5	88,7	468
	18 - 39	0,4	2,2	1,3	5,0	1,7	89,4	610
	40 - 64	1,6	1,9	1,2	4,1	2,2	89,0	590
INDICE DE MASSE CORPORELL	Normal	0,7	2,0	0,6	3,3	2,0	91,5	1939
	Surpoids	0,4	1,7	1,2	6,1	2,5	88,0	602
	Obésité	1,7	2,0	1,6	2,3	2,3	90,0	299
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire ou secondaire	1,8	2,6	1,6	7,0	3,1	83,9	1255
	Supérieur de type court	0,0	1,5	1,6	2,6	1,8	92,6	869
	Supérieur de type long	0,4	1,4	0,2	1,4	1,0	95,6	902
REGION*	Flandre	0,6	1,8	1,3	4,5	2,7	89,1	1738
	Wallonie	1,8	2,1	0,7	3,8	1,2	90,5	1101
TOTAL		0,9	2,0	1,2	4,1	2,1	89,7	3080
ANNEE**	2004	2,2	4,7	2,9	5,2	4,4	80,6	1812
	2014	1,0	2,0	1,3	4,5	2,0	89,2	1564

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Pourcentages pondérés.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

** La comparaison entre années reprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 4 | Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de café, de thé ou d'autres autres boissons chaudes (chicorée, tisane), Belgique

FFQ_hot1		Jamais	< 1 fois par semaine	1 fois par semaine	2-4 fois par semaine	5-6 fois par semaine	≥ 1 fois par jour	N
SEXE	Hommes	20,2	10,5	3,7	5,5	1,6	58,5	1513
	Femmes	16,3	8,4	3,8	5,0	1,5	65,1	1565
AGE	3 - 5	78,0	10,8	2,9	3,7	0,6	4,0	443
	6 - 9	60,6	17,4	7,0	6,2	1,0	7,6	528
	10 - 13	47,2	16,8	7,8	10,5	3,3	14,5	437
	14 - 17	32,6	23,1	10,0	13,9	3,1	17,4	468
	18 - 39	13,1	12,4	5,1	5,4	2,4	61,7	610
	40 - 64	2,4	2,0	0,6	2,9	0,5	91,7	592
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	23,2	12,1	4,7	6,7	1,6	51,6	1936
	Surpoids	10,0	7,2	2,0	4,1	1,9	74,8	604
	Obésité	8,1	3,7	2,6	2,8	0,7	82,0	298
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire ou secondaire	18,7	10,2	3,0	5,4	1,6	61,0	1252
	Supérieur de type court	16,9	8,4	4,4	5,3	1,1	63,8	871
	Supérieur de type long	18,1	8,9	4,1	4,6	1,8	62,5	901
REGION*	Flandre	18,3	9,8	3,7	5,3	1,8	61,1	1739
	Wallonie	20,8	9,1	3,3	5,3	0,9	60,6	1099
TOTAL		18,2	9,4	3,8	5,2	1,5	61,9	3078
ANNEE**	2004	8,5	9,4	3,6	6,7	3,5	68,3	1813
	2014	8,7	7,8	3,2	4,7	1,5	74,2	1566

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Pourcentages pondérés.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

** La comparaison entre années reprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 5 | Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de limonades light, Belgique

FFQ_light1		Jamais	< 1 fois par semaine	1 fois par semaine	2-4 fois par semaine	5-6 fois par semaine	≥ 1 fois par jour	N
SEXE	Hommes	42,6	21,1	7,6	8,6	2,3	17,8	1511
	Femmes	44,6	21,2	8,3	7,7	2,4	15,9	1559
AGE	3 - 5	71,4	14,2	4,5	3,5	1,0	5,4	443
	6 - 9	58,6	18,1	9,4	7,0	0,5	6,4	527
	10 - 13	44,4	19,6	9,1	8,1	3,2	15,6	437
	14 - 17	40,9	23,8	10,8	8,0	3,9	12,6	466
	18 - 39	34,4	24,7	8,8	8,9	3,7	19,5	609
	40 - 64	46,3	19,2	6,8	8,1	1,2	18,3	588
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	49,3	23,2	8,2	6,6	2,0	10,7	1936
	Surpoids	35,5	20,6	8,8	9,8	3,4	22,0	598
	Obésité	35,4	16,5	6,6	11,4	1,6	28,4	297
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire ou secondaire	45,6	17,8	6,7	8,3	1,0	20,5	1245
	Supérieur de type court	45,6	19,5	6,3	8,7	2,8	17,1	869
	Supérieur de type long	38,0	28,3	11,9	7,1	4,0	10,8	902
REGION*	Flandre	42,1	20,8	8,5	8,1	2,3	18,1	1733
	Wallonie	44,7	19,9	8,0	9,0	2,4	16,0	1100
TOTAL		43,6	21,2	8,0	8,1	2,3	16,8	3070
ANNEE**	2004	44,6	19,1	8,2	8,9	2,5	16,7	1799
	2014	40,7	22,0	7,9	8,6	2,5	18,4	1560

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Pourcentages pondérés.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

** La comparaison entre années reprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 6 | Consommation habituelle d'eau et de boissons non sucrées (café, thé, tisane, chicorée, limonades light) (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par sexe et par âge, Belgique, 2014

Sexe	Age	Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	% en-dessous des recommandations	n	N
Hommes	3-5	512	(476-570)	134	450	1104	1273	57	220	230
	6-9	644	(605-678)	176	569	1374	1583	97	262	279
	10-13	767	(715-809)	217	685	1596	1830	93	202	210
	14-17	886	(817-924)	253	796	1838	2096	89	224	240
	18-39	1225	(1140-1284)	412	1119	2402	2729	72	295	305
	40-64	1356	(1276-1429)	525	1245	2563	2898	65	284	284
Femmes	3-5	464	(445-521)	129	419	963	1113	63	216	224
	6-9	620	(586-653)	196	561	1223	1419	98	251	259
	10-13	767	(711-790)	271	707	1467	1650	96	229	239
	14-17	893	(828-915)	324	831	1674	1879	91	231	239
	18-39	1170	(1107-1231)	455	1100	2123	2370	77	311	315
	40-64	1379	(1327-1451)	577	1306	2420	2688	63	322	322

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes, percentiles et pourcentages pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 7 | Consommation habituelle d'eau et de boissons non sucrées (café, thé, tisane, chicorée, limonades light) (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	% en-dessous des recommandations	n	N
SEXE	Hommes	1165	(1107-1207)	323	1056	2379	2713	73	1487	1548
	Femmes	1155	(1117-1199)	347	1082	2213	2472	74	1560	1598
AGE	3-5	489	(459-521)	136	433	1044	1206	60	436	454
	6-9	613	(591-638)	180	549	1261	1448	98	513	538
	10-13	739	(705-772)	218	672	1486	1696	95	431	449
	14-17	848	(811-888)	259	778	1687	1927	92	455	479
	18-39	1194	(1145-1238)	431	1106	2264	2549	75	606	620
	40-64	1404	(1342-1449)	594	1309	2535	2843	62	606	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	1093	(1070-1170)	340	1008	2138	2415	78	1902	1970
	Surpoids	1220	(1152-1270)	389	1146	2306	2573	70	609	619
	Obésité	1324	(1216-1381)	405	1257	2465	2747	63	303	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	1060	(1018-1126)	287	972	2135	2422	78	1233	1290
	Supérieur de type court	1178	(1120-1248)	336	1074	2377	2698	72	858	885
	Supérieur de type long	1236	(1184-1303)	405	1141	2389	2696	69	901	916
REGION*	Flandre	1214	(1169-1252)	353	1134	2353	2641	70	1713	1766
	Wallonie	1080	(1031-1137)	333	1002	2099	2362	78	1084	1126
TOTAL		1168	(1132-1199)	332	1078	2319	2619	73	3047	3146
ANNEE**	2004	1180	(1140-1244)	386	1104	2234	2503	75	1795	1867
	2014	1289	(1249-1329)	468	1221	2340	2601	68	1569	1599

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes, percentiles et pourcentages pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

** La comparaison entre années reprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 8 | Consommation habituelle d'eau (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par sexe et par âge, Belgique, 2014

Sexe	Age	Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	% en-dessous des recommandations	n	N
Hommes	3-5	490	(439-519)	93	436	1064	1235	59	217	490
	6-9	613	(566-644)	103	557	1289	1488	86	255	613
	10-13	704	(658-742)	93	640	1493	1729	79	198	704
	14-17	772	(718-811)	84	703	1663	1920	73	221	772
	18-39	882	(810-939)	104	815	1858	2135	64	273	882
	40-64	777	(696-838)	63	708	1701	1963	72	239	777
Femmes	3-5	434	(405-477)	95	384	936	1095	67	215	434
	6-9	575	(534-625)	133	521	1191	1368	89	248	575
	10-13	663	(620-703)	140	611	1364	1570	83	218	663
	14-17	732	(677-759)	150	678	1483	1692	78	222	732
	18-39	844	(775-901)	193	785	1684	1908	68	291	844
	40-64	822	(772-894)	162	764	1666	1889	70	293	822

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes, percentiles et pourcentages pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 9 | Consommation habituelle d'eau (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	% en-dessous des recommandations	n	N
SEXE	Hommes	789	(738-828)	83	716	1723	1993	70	1403	1548
	Femmes	785	(748-825)	157	722	1619	1841	72	1487	1598
AGE	3-5	446	(430-485)	86	393	978	1127	66	432	454
	6-9	589	(560-613)	117	532	1244	1442	88	503	538
	10-13	695	(652-709)	112	632	1470	1672	80	416	449
	14-17	758	(715-776)	111	703	1562	1800	75	443	479
	18-39	866	(812-898)	142	805	1771	2021	66	564	620
	40-64	822	(754-849)	100	761	1724	1964	69	532	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	782	(726-804)	136	724	1609	1831	71	1839	1970
	Surpoids	782	(752-854)	136	724	1609	1831	71	557	619
	Obésité	782	(767-915)	136	724	1609	1831	71	277	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	699	(638-734)	58	638	1538	1768	77	1139	1290
	Supérieur de type court	795	(756-860)	146	725	1679	1921	70	820	885
	Supérieur de type long	880	(827-925)	240	812	1745	1975	64	882	916
REGION*	Flandre	782	(750-822)	136	724	1609	1831	71	1635	1766
	Wallonie	782	(735-839)	136	724	1609	1831	71	1018	1126
TOTAL		797	(753-812)	114	731	1688	1934	70	2890	3146
ANNEE**	2004	635	(617-704)	49	565	1459	1698	82	1564	1867
	2014	820	(800-877)	103	772	1674	1892	69	1444	1599

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes, percentiles et pourcentages pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

** La comparaison entre années reprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 10 | Consommation habituelle de boissons non sucrées (café, thé tisane, chicorée et limonades light) (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par sexe et par âge, Belgique, 2014

Sexe	Age	Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	% en-dessous des recommandations	n	N
Hommes	3-5	17	(14-25)	0	0	103	153	40	29	224
	6-9	41	(35-51)	0	4	199	269	0	67	273
	10-13	65	(56-77)	0	19	276	352	1	73	208
	14-17	97	(79-111)	0	46	367	471	2	95	235
	18-39	276	(258-328)	0	216	767	935	16	211	304
	40-64	553	(514-611)	153	480	1205	1429	47	270	284
Femmes	3-5	18	(13-25)	0	0	100	142	50	41	220
	6-9	38	(31-44)	0	3	185	238	0	65	254
	10-13	79	(65-89)	0	38	295	373	1	89	234
	14-17	121	(102-141)	0	81	383	481	2	101	238
	18-39	325	(302-360)	0	280	792	938	20	252	314
	40-64	567	(525-606)	184	513	1138	1311	52	313	322

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes, percentiles et pourcentages pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 11 | Consommation habituelle de boissons non sucrées (café, thé, tisane, chicorée et limonades light) (en g par jour) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

		Moyenne	IC 95%	P5	P50	P95	P97,5	% en-dessous des recommandations	n	N
SEXE	Hommes	333	(314-367)	0	259	967	1181	28	745	1528
	Femmes	368	(345-392)	0	317	962	1134	32	861	1582
AGE	3-5	22	(16-27)	0	0	130	190	44	70	444
	6-9	41	(35-46)	0	3	197	263	0	132	527
	10-13	71	(62-78)	0	27	287	366	1	162	442
	14-17	109	(93-118)	0	60	380	470	2	196	473
	18-39	317	(288-340)	0	261	833	991	21	463	618
	40-64	566	(541-612)	167	507	1167	1355	51	583	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	265	(245-285)	0	189	807	962	22	835	1950
	Surpoids	429	(413-496)	2	387	992	1154	39	437	615
	Obésité	542	(491-598)	44	465	1279	1528	47	242	304
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	368	(345-402)	0	308	996	1176	32	712	1269
	Supérieur de type court	352	(319-386)	0	289	963	1149	30	453	876
	Supérieur de type long	321	(302-361)	0	271	870	1036	27	418	910
REGION*	Flandre	410	(386-443)	0	343	1124	1335	37	925	1748
	Wallonie	286	(265-319)	0	223	824	991	21	544	1113
TOTAL		359	(341-381)	0	298	984	1165	31	1606	3110
ANNEE**	2004	475	(440-489)	6	408	1191	1405	40	1397	1851
	2014	420	(403-447)	3	365	1034	1221	33	1198	1593

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyennes, percentiles et pourcentages pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant consommé l'aliment au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

** La comparaison entre années reprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

6. BIBLIOGRAPHIE

- (1) European Food Information Council. Première série de nouvelles recommandations nutritionnelles pour l'Europe 2011. 3-1-2016. <http://www.eufic.org/article/fr/artid/Premiere-serie-nouvelles-recommandations-nutritionnelles-Europe/>
- (2) Nubel asbl. Planning alimentaire 2010. L'eau. 2010. 3-1-2016. <https://www.nubel.be/fra/manual/eau.asp>
- (3) Vigez. Actieve voedingsdriehoek. Water. 2016. 3-1-2016. <http://www.vigez.be/themas/voeding-en-beweging/actieve-voedingsdriehoek/water>
- (4) European Food Safety Authority. L'évaluation des risques expliquée par l'EFSA. La caféine. 2015. Parme, EFSA. 3-2-2016. <http://www.efsa.europa.eu/fr/topics/factsheets/efsaexplainscaffeine150527>
- (5) Conseil Supérieur de la Santé. AVIS DU CONSEIL SUPERIEUR DE LA SANTE N° 8689 « Utilisation de la caféine dans les denrées alimentaires ». Bruxelles; 2012 Jan 11.
- (6) Drieskens S. Les habitudes nutritionnelles. In: Gisle L, Demarest S, editors. Enquête de santé 2013. Rapport 2 : Comportements de santé et style de vie. Bruxelles: 2014.
- (7) Club Européen des Diététiciens de l'Enfance, Ecole de Santé Publique de l'ULB, Hôpital Universitaire des Enfants Reine Fabiola. Communiqué de presse. «Evian® et le CEDE démontrent que 90% des enfants ne s'hydratent pas suffisamment». 2013. 4-15-2016. http://cede-nutrition.org/detail_f.html?id=96
- (8) Heuer T, Krems C, Moon K, Brombach C, Hoffmann I. Food consumption of adults in Germany: results of the German National Nutrition Survey II based on diet history interviews. British journal of nutrition 2015;113(10):1603-14.
- (9) Elfhag K, Tynelius P, Rasmussen F. Sugar-sweetened and artificially sweetened soft drinks in association to restrained, external and emotional eating. Physiology & behavior 2007;91(2):191-5.
- (10) Fowler SP, Williams K, Resendez RG, Hunt KJ, Hazuda HP, Stern MP. Fueling the obesity epidemic? Artificially sweetened beverage use and lon-term weight gain. Obesity 2008;16(8):1894-900.
- (11) Goffin S. De l'importance de l'eau (à l'école). Fédération des Associations de Parents de l'Enseignement Officiel - ASBL, editor. Analyses 2014. 2014. Bruxelles. 4-18-2016. www.fapeo.be