

Firstname Lastname

Address

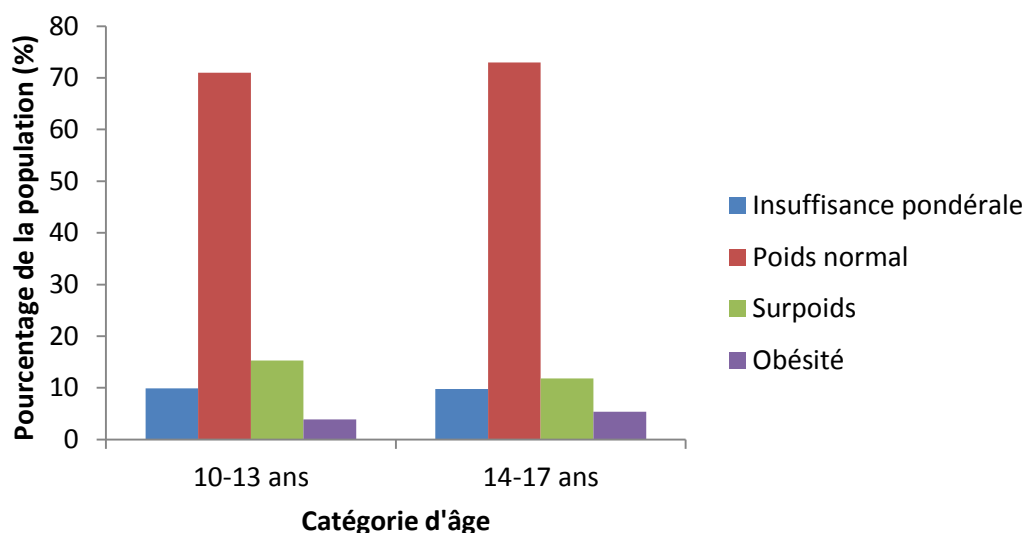
CP Municipality

## Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015

Vous avez récemment pris part à l'Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, menée par l'Institut Scientifique de Santé Publique (WIV-ISP). Nous tenons une nouvelle fois à vous en remercier et avons le plaisir de vous présenter une sélection des principaux résultats obtenus au sujet des **adolescents âgés de 10 à 17 ans**.

### ETAT NUTRITIONNEL

Près de 20% des adolescents en Belgique affiche un poids corporel trop élevé (soit un indice de masse corporelle<sup>1</sup> [IMC ou BMI] supérieur à 25 kg/m<sup>2</sup>) : 12 à 15 % sont en surpoids et 4 à 5 % sont obèses. La figure ci-dessous montre la distribution du poids par catégorie d'âge chez les adolescents belges âgés de 10 à 17 ans.

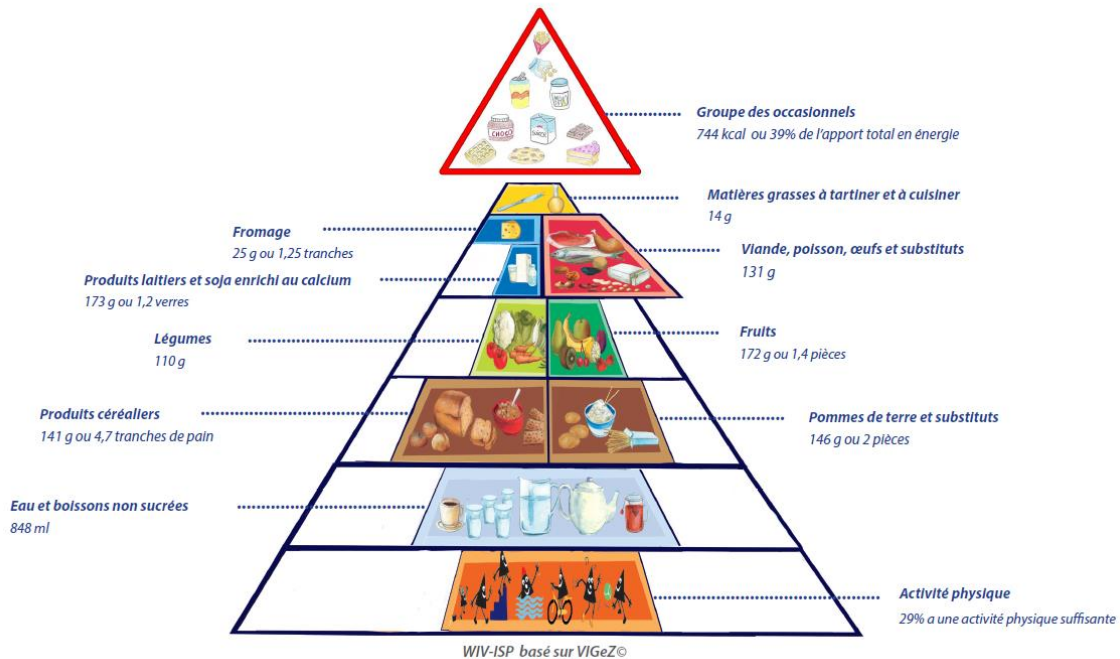


Le surpoids et l'obésité sont à l'origine de problèmes de santé comme le diabète, une tension trop haute, des troubles musculaires et certains cancers.

<sup>1</sup> Il s'agit du rapport entre le poids d'un individu et le carré de sa taille (exprimé en kg/m<sup>2</sup>).

## LES ADOLESCENTS RESPECTENT-ILS LES RECOMMANDATIONS EN MATIERE D'ALIMENTATION ET D'ACTIVITE PHYSIQUE ?

La figure ci-dessous illustre la consommation moyenne de denrées alimentaires et l'activité physique moyenne des adolescents les plus âgés (14 à 17 ans). Les résultats sont comparés aux quantités recommandées selon la pyramide alimentaire active.



Si l'on examine de près la pyramide (en partant du bas vers le haut), on peut constater les choses suivantes :

- Seuls 29 % des adolescents pratiquent suffisamment d'activité physique, ce qui signifie qu'ils exercent au moins 60 minutes d'activité modérée à soutenue par jour.
- Le point positif est que trois adolescents sur quatre pratiquent un **sport** pendant leur temps libre et y consacrent environ quatre heures par semaine.
- Mais il existe encore une marge d'amélioration : seuls quatre adolescents sur dix se rendent à l'**école** à vélo ou à pied et seule la moitié indique disposer de la possibilité de prendre part à des activités sportives à l'école en dehors des heures de cours.
- Un **comportement sédentaire** (fait de rester longtemps en position assise) peut avoir des effets néfastes sur la santé, même chez les adolescents qui pratiquent suffisamment d'activité physique. Les adolescents belges restent en moyenne assis 8 heures par jour.

- La semaine, les adolescents passent en moyenne 2,5 heures par jour devant un **écran** (TV, ordinateur, smartphone...). Le week-end, ce chiffre monte à 4,5 heures par jour. Or, il est recommandé de limiter les activités sur écran à deux heures par jour.
- Le Belge boit plus d'**eau** et moins de **boissons non sucrées** (café, thé ou soda light) qu'il y a dix ans, mais il reste une marge d'amélioration, car la majorité des adolescents n'atteignent pas l'apport minimal d'eau recommandé par jour.
- Les adolescents consomment trop peu de pain et de produits assimilés (comme les céréales complètes de petit-déjeuner), de pommes de terre et de produits assimilés (pâtes ou riz complets). La majorité des adolescents a donc un apport trop faible en **glucides** complexes (également appelés sucres lents).
- S'il est recommandé aux adolescents de consommer 3 portions de **fruits** et 300 grammes de **légumes** quotidiennement, ceux-ci sont très peu nombreux à respecter ce principe.
- Les adolescents consomment dès lors trop peu de **fibres**, celles-ci provenant surtout du pain, des pommes de terre, des fruits et des légumes.
- Les adolescents consomment une trop grande quantité de **(produits à base de) viande**, mais trop peu de **poisson**, de **produits végétaux de substitution** (légumineuses, seitan, tofu, etc.) et de **produits laitiers et de produits à base de soja enrichis en calcium**.
- En revanche, plus d'un tiers de l'apport calorique total provient d'aliments faisant partir du **groupe restant : c'est beaucoup trop !** Ce groupe comprend tous les aliments qui ne sont pas nécessaires dans une alimentation équilibrée comme les biscuits, les sucreries, la mayonnaise, les boissons alcoolisées ou sucrées et les chips. On constate ainsi que la majorité des adolescents consomment trop de **sucres « rapides »** et de **graisses saturées (les « mauvaises graisses »)** et que la moitié d'entre eux consomment, au total, trop de graisses (cachées).

L'étude a, entre autres, également mis en avant que 70% des adolescents de 10 à 13 ans prennent quotidiennement un **petit-déjeuner**, contre la moitié seulement des adolescents âgés de 14 à 17 ans. Le petit-déjeuner est pourtant un repas essentiel pour faire le plein d'énergie. Si l'on saute celui-ci, on est plus tenté par des grignotages gras ou sucrés.

Vous pouvez retrouver les résultats détaillés de l'enquête sur notre site Web : <https://fcs.wiv-isp.be/fr>.

### CONSEILS

- Evitez les positions assises prolongées : veillez donc vous lever toutes les demi-heures ou à prendre une pause pour vous dégourdir les jambes.
- Essayez d'intégrer autant que possible l'activité physique dans votre quotidien : aller à l'école ou au magasin à pied ou à vélo, descendre du bus un arrêt plus tôt, prendre l'escalier à la place de l'ascenseur, etc.
- Réservez les boissons sucrées aux occasions spéciales. Ne buvez pas de jus de fruit tous les jours : ceux-ci contiennent autant de calories qu'un soda. Il vaut toujours mieux boire de l'eau !
- En cas de petit creux, optez pour une tartine de pain complet avec une garniture pauvre en graisse, pour un cracker, une galette de riz, un fruit, un yaourt maigre ou des légumes crus (tomates cerises ou carottes râpées). Evitez donc les biscuits, les pâtisseries ou les sucreries.
- Accompagnez vos tartines ou sandwiches d'une soupe ou de crudités.
- Garnissez vos tartines de morceaux de fruits (banane ou fraise, par exemple) ou ajoutez-y des légumes (comme de la salade ou des tranches de tomate ou de concombre) au lieu de les garnir de charcuterie, de fromage, de pâte à tartiner au chocolat ou de confiture.
- Lors de repas chauds, remplissez toujours la moitié de l'assiette avec des légumes, un quart avec des pommes de terre et un quart avec de la viande.
- Consommez des fruits au petit-déjeuner, en dessert ou en en-cas.
- Préférez les céréales complètes, notamment dans le pain, les pâtes et le riz.

### UTILISATION ULTERIEURE DES DONNEES

Les résultats et les données de l'enquête continueront à être utilisés par les **décideurs politiques**, qui s'en serviront par exemple pour formuler de nouveaux objectifs de santé. Elles seront notamment examinées en détails par les autorités flamandes lors de la conférence de santé de décembre 2016. À l'échelle **internationale**, les résultats sur l'activité physique des enfants et adolescents ont déjà été présentés sous la forme d'un rapport : « Active Healthy Kids Belgium Report Card on Physical Activity for Children and Youth ». Les données ont, par ailleurs, également été utilisées dans le cadre d'**analyses de risques** liés à l'absorption d'additifs et de contaminants par l'alimentation.

### CONTACT

Institut Scientifique de Santé Publique  
Direction opérationnelle Santé publique et surveillance  
Rue J. Wytsman 14  
B -1050 Bruxelles  
[VCP-ECA@wiv-isp.be](mailto:VCP-ECA@wiv-isp.be)