

Firstname Lastname

Address

CP Municipality

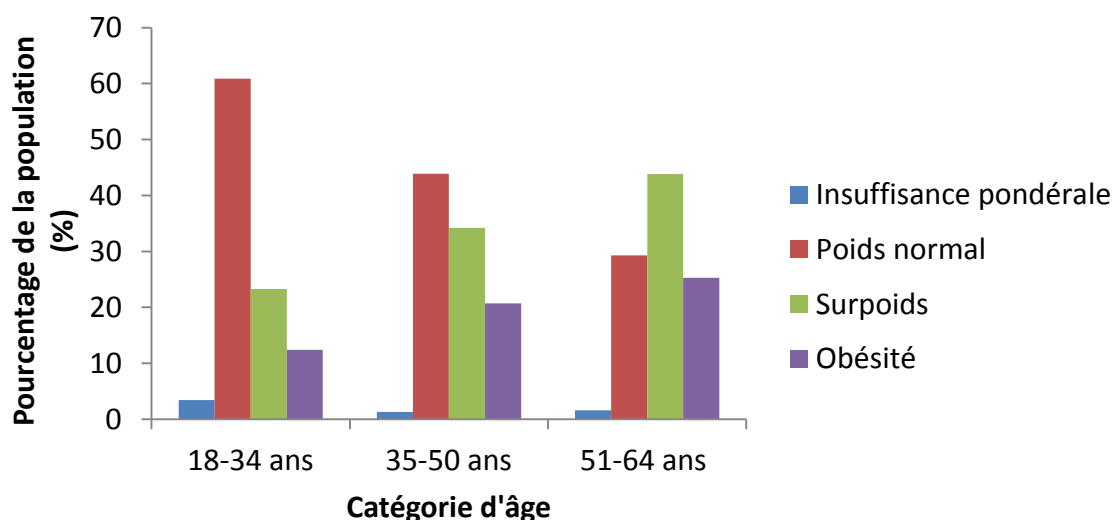
Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015

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 au sujet des **adultes âgés de 18 à 64 ans**.

ETAT NUTRITIONNEL

Une grande partie de la population adulte en Belgique affiche un **poids corporel** trop élevé (soit un indice de masse corporelle¹ [IMC ou BMI] supérieur à 25 kg/m²) et un **tour de taille** trop grand (supérieur à 80 cm pour les femmes et à 94 cm pour les hommes). Ces chiffres s'aggravent au fur et à mesure que l'âge avance. Au total, 44 % des adultes âgés de 51 à 64 ans sont en surpoids et 25 % sont obèses.

La figure ci-dessous montre la distribution du poids par catégorie d'âge dans la population belge adulte (18 à 64 ans).

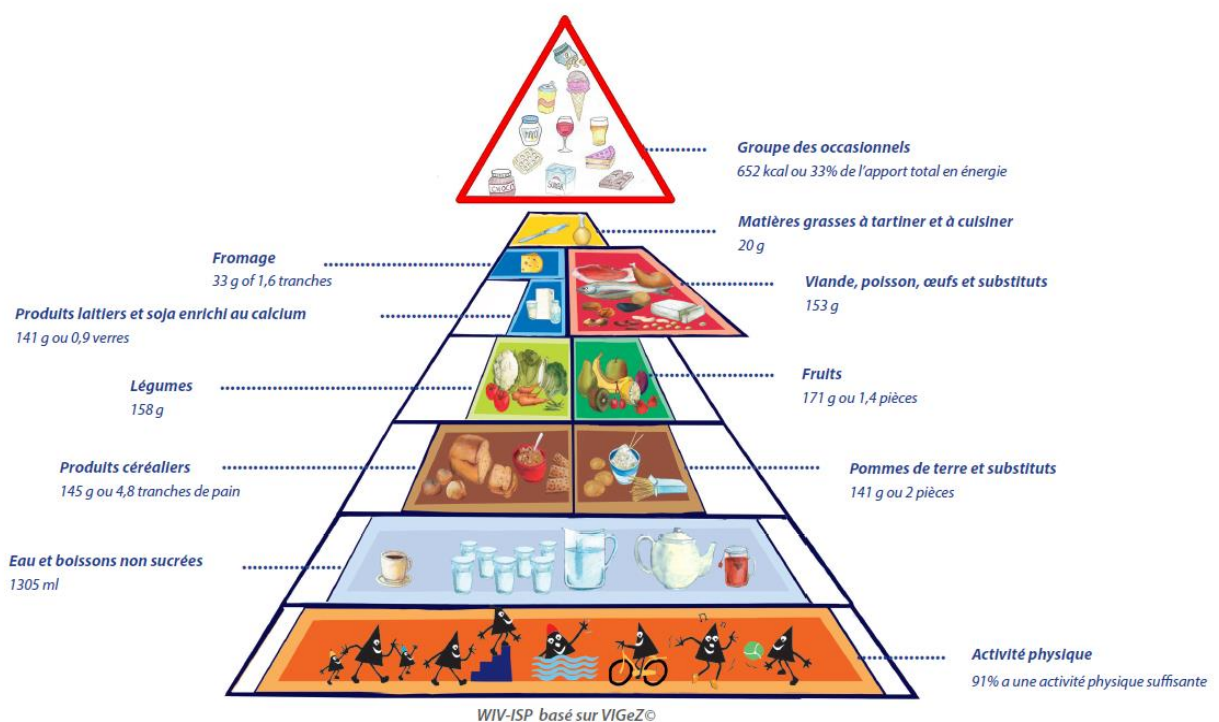


¹ Il s'agit du rapport entre le poids d'un individu et le carré de sa taille (exprimé en kg/m²).

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.

LES ADULTES 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 **adultes**. Elles sont comparées 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 :

- La majorité des adultes pratiquent suffisamment d'**activité physique** (au moins 150 minutes d'exercice d'intensité modérée ou 75 minutes d'exercice d'intensité soutenue, ou une combinaison équivalente des deux).
- Néanmoins, la population a un **mode de vie sédentaire** : un adulte passe en moyenne 6 heures assis par jour (et 22 % des Belges restent même assis plus de 8 heures) ! Or, même en pratiquant suffisamment d'exercice, le fait de rester assis longtemps en continu peut nuire à la santé.

- 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.
- Le Belge consomme trop peu de **pain** et de produits assimilés (comme des céréales complètes de petit-déjeuner), de **pommes de terre** et de produits assimilés (pâtes ou riz complets). La majorité des adultes a donc un apport trop faible en **glucides** complexes (également appelés « sucres lents »).
- S'il est recommandé aux adultes de consommer 2 à 3 portions de **fruits** et 300 grammes de **légumes** quotidiennement, ceux-ci sont majoritaires à ne pas respecter ce principe.
- Les adultes consomment dès lors trop peu de **fibres**, celles-ci provenant surtout du pain, des pommes de terre, des fruits et des légumes.
- Les Belges 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**.
- Le Belge consomme moins de **graisses « visibles »** (comme les matières grasses à tartiner ou de cuisson) qu'il y a dix ans, mais a un apport trop important en **« graisses cachées »** présentes dans les (produits à base de) viandes, le fromage, les biscuits, les sauces, etc.
- Mais plus d'un tiers de l'apport calorique total provient d'aliments faisant partie 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 adultes 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.

L'étude a, entre autres, également mis en avant que seuls 58 % des adultes âgés de 18 à 34 ans prennent un **petit-déjeuner** chaque jour. Le petit-déjeuner est pourtant un repas essentiel pour faire le plein d'énergie. Si l'on saute celui-ci, on est plus facilement 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 à vous lever toutes les demi-heures et à bouger un peu, en vous levant, en allant chercher un verre d'eau ou en vous dégourdisant les jambes. Le simple fait de lever les bras ou de faire tout autre petit exercice est bénéfique.
- Réservez les boissons sucrées aux occasions spéciales et faites attention à l'ajout de sucre ou de crème dans votre thé ou café. Dans tous les cas, il vaut toujours mieux boire de l'eau.
- En cas de petit creux, optez pour une tartine de pain complet à la 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 vos repas chauds, remplissez toujours la moitié de l'assiette avec des légumes, un quart avec des pommes de terre (féculents) 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 dans 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