

Firstname Lastname

Adress

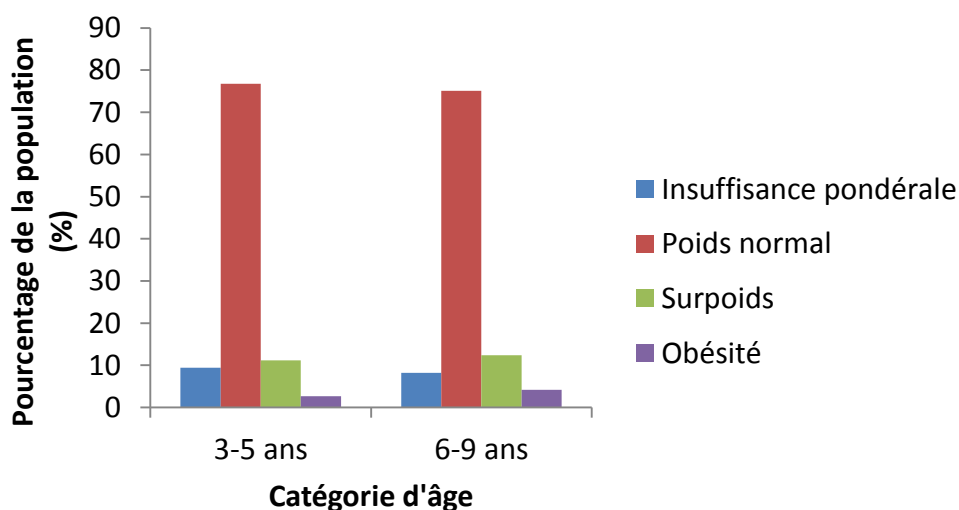
CP Municipality

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 **enfants de 3 à 9 ans**.

ETAT NUTRITIONNEL

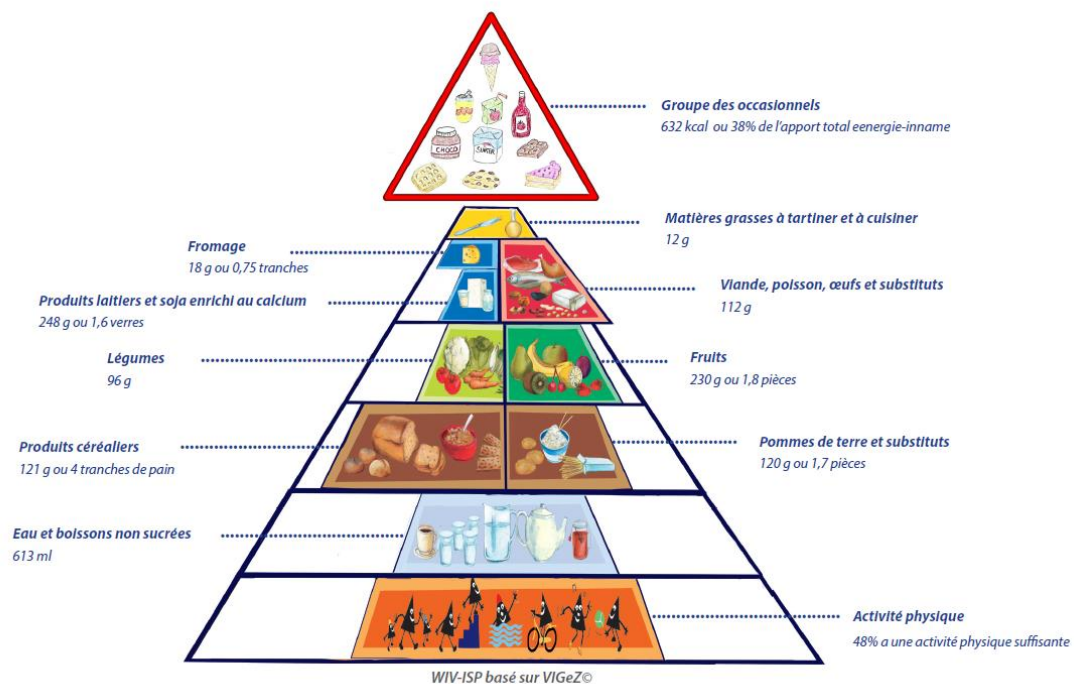
14 à 17 % des enfants vivant en Belgique affichent un **poids corporel** trop élevé (soit un indice de masse corporelle¹ [IMC ou BMI] supérieur à 25 kg/m²) : 11 à 13 % sont en surpoids et 3 à 4 % sont obèses. Ces enfants voient leur risque augmenter de souffrir de surpoids ou d'obésité à l'âge adulte. Cela peut être la source de problèmes de santé comme un diabète, une tension trop haute, des troubles musculaires et certains cancers. La figure présentée ci-dessous montre la distribution du poids par catégorie d'âge chez les enfants belges âgés de 3 à 9 ans.



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

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

La figure présentée ci-dessous illustre la consommation moyenne de denrées alimentaires et l'activité physique moyenne des enfants les plus grands (6 à 9 ans). Elles sont comparées aux quantités recommandées selon la pyramide alimentaire active.



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

- Presque tous les enfants (96 %) âgés de 3 à 5 ans pratiquent suffisamment d'**activité physique** (au moins 3 heures d'activité par jour indépendamment de l'intensité). En revanche, quand on arrive aux 6 à 9 ans, ce chiffre descend à 48 % (le critère minimal étant fixé à une heure d'activité d'intensité modérée à soutenue par jour).
- Le point positif est que la moitié des enfants sont membres d'un **club de sport** (et pratiquent ce sport 2,5 heures par semaine en moyenne). En outre, environ 80 % des enfants (3 à 9 ans) s'adonnent à des jeux actifs à l'extérieur : plus ou moins 2,5 heures par jour la semaine et 4 heures par jour le week-end.
- Les enfants belges restent en moyenne assis 6,5 heures par jour. Or, un **comportement sédentaire** (fait de rester longtemps en position assise) peut avoir des effets néfastes sur la santé, y compris chez les enfants qui pratiquent suffisamment d'activité physique.

- Le week-end, les enfants passent environ 2,5 heures derrière un **écran** (TV, jeu sur ordinateur ou jeu sur console). Il est recommandé de limiter les activités sur écran à deux heures par jour.
- Seulement 40% des enfants âgés de 3 à 5 ans respectent la recommandation minimale en matière de consommation d'**eau** (fixée à 500-1000 ml/jour). Chez les enfants de 6 à 9 ans, le constat est encore plus alarmant : quasi aucun ne suit la recommandation (établie à 1500 ml/jour).
- Si les enfants sont plus nombreux que les adolescents et les adultes à consommer les quantités recommandées de **pain et produits apparentés** (comme les céréales complètes de petit-déjeuner), il y a encore une marge d'amélioration, en particulier chez les enfants âgés de 6 à 9 ans.
- La plupart des enfants âgés de 3 à 5 ans mangent suffisamment de **pommes de terre et de produits apparentés** (comme le riz brun et les pâtes complètes), mais ce n'est pas le cas pour la majorité des enfants âgés de 6 à 9 ans.
- En raison de cette consommation insuffisante de produits céréaliers et de pommes de terre, la majorité des enfants ont un apport trop faible en **glucides complexes** (également appelés sucres lents).
- Près de deux jeunes enfants (3 à 5 ans) sur trois mangent des **fruits** en quantité suffisante (1 à 2 portions), mais c'est seulement le cas de 4 % des enfants plus âgés (6 à 9 ans), la dose recommandée étant alors de 2 portions.
- Seul un enfant sur trois âgé de 3 à 5 ans consomme assez de **légumes** (100-150 grammes/jour) et quasi aucun enfant entre 6 et 9 ans n'en mange suffisamment (250-300 grammes).
- Seuls quatre enfants sur dix consomment suffisamment de **fibres**, celles-ci provenant surtout du pain, des pommes de terre, des fruits et des légumes.
- Presque tous les enfants consomment trop peu de **produits laitiers et de produits à base de soja enrichis en calcium**.
- En revanche, plus d'un tiers (38 %) 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, le ketchup, les boissons sucrées et les chips. On constate ainsi que la majorité des enfants consomment trop de **sucres « rapides »** et de **graisses saturées (les « mauvaises graisses »)**. Une part significative d'enfants consomme, au total, trop de graisses (cachées).
- Notons enfin que les enfants sont très nombreux (85 %) à prendre un **petit-déjeuner** chaque jour.

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.
- Essayez d'intégrer autant que possible l'activité physique dans votre quotidien : jouer (activement) à l'extérieur, faire une promenade, aller à pied au magasin ou à l'école, 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.
- 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.
- 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 ULTÉRIEURE DES DONNÉES

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 déjà 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