

Sept chiffres qui plombent notre santé

L'Avenir*,
Sam. 06 déc. 2014, Page 8

ENQUÊTE Alcool, tabac, drogue, alimentation,... Zoomsur nos habitudes de vie qui influencent, dans une large mesure, notre état de santé. Caroline DESORBAY En 2013, l'Institut scientifique de santé publique (ISP) a ausculté nos modes de vie susceptibles d'améliorer notre santé ou, au contraire, de la mettre en danger. Le bilan ...

ENQUÊTE

Alcool, tabac, drogue, alimentation,... Zoomsur nos habitudes de vie qui influencent, dans une large mesure, notre état de santé.

Caroline DESORBAY

En 2013, l'*Institut scientifique de santé publique (ISP)* a ausculté nos modes de vie susceptibles d'améliorer notre santé ou, au contraire, de la mettre en danger. Le bilan est très mitigé.

1. 8% de la population en hyper-alcoolisation Consommer 6 boissons alcoolisées ou plus en une même occasion chaque semaine (hyper-alcoolisation), c'est ce que font 8% des Belges. Nous sommes de plus en plus nombreux à consommer quotidiennement de l'alcool: 14% en 2013 contre 9% en 2004. Un chiffre positif tout de même: nous ne sommes plus que 6% (8% en 2008) à surconsommer (plus de 14 verres de boissons alcoolisées par semaine pour les femmes, 21 pour les hommes).

2. 16 cigarettes par jour En 2013, 23% des Belges (15 ans et plus) fument, ils étaient 25% en 2008. Le tabagisme reste une habitude plus masculine (26%) que féminine (20%). La consommation moyenne est de 16 cigarettes par jour mais 6% des Belges consomment 20 cigarettes ou plus par jour. 71% des fumeurs ont tenté de renoncer au tabac. 90% des fumeurs ont grillé leur première clope avant l'âge de 21 ans.

3. Cannabis: 15% y ont goûté Parmi les 15 – 64 ans, 15% ont déjà consommé du haschisch ou de la marijuana. 4% ont déjà expérimenté une autre substance que le cannabis (cocaïne, amphétamines, opiacés, héroïne). Les tendances en matière de consommation de drogues sont stables, voire en diminution. Par contre, la première expérience est de plus en plus précoce: 19 ans en 2008, 18 ans en 2013 mais la moitié des personnes interrogées y ont goûté avant l'âge de 17 ans.

4. 28% risquent un ennui de santé par manque d'activité physique À peine 36% de la population (de 15 ans et plus) consacrent au moins 30 minutes par jour à la pratique d'activités physiques modérées ou intenses. Mais 28% de la population ne pratiquent aucune activité physique de loisir ce qui constitue un facteur de risque en matière de santé. Les hommes se bougent plus que les femmes. Depuis 2001, il n'y a guère eu de variation sensible en dépit des nombreuses campagnes de sensibilisation.

5. 48% des adultes en surpoids Le Belge est, en moyenne, trop gros. Près de la moitié (48%) de la population adulte (de 18 ans et plus) est en surpoids: 55% des hommes et 42% des femmes. L'obésité affecte 14% de la population. Le surpoids et l'obésité augmentent en proportion avec l'âge (jusqu'à 74 ans). Un jeune sur 5 (de 2-17 ans) est en surpoids et 7% des jeunes de cet âge souffrent d'obésité. • L'IMC (indice de masse corporelle) moyen et le pourcentage d'adultes (18 ans et +) en surpoids et obèses augmentent régulièrement depuis 1997.

6. Seulement 12% des Belges mangent 5 portions de fruits et légumes par jour Les habitudes alimentaires des Belges sont loin d'être optimales. Les jeunes (15-24 ans) sont les plus grands consommateurs de boissons sucrées. Les enfants (0-14 ans), eux, sont les champions des collations sucrées ou salées: 55% en mangent quotidiennement. À peine la moitié de la population (âgée de 6 ans et plus) consomme la quantité journalière recommandée d'eau, soit minimum 1 litre.

7. 41% des personnes ayant eu plusieurs partenaires sexuels utilisent un préservatif Parmi les personnes âgées de 15 à 64 ans qui ont eu au moins une relation sexuelle au cours de leur vie, 5% ont eu leur première relation avant l'âge de 15 ans. En ce qui concerne le multipartenariat, 9% de la population sexuellement active âgée de 15 à 64 ans a eu deux partenaires sexuel(le)s ou plus au cours des 12 derniers mois. Seulement, 41% de ce groupe ont utilisé un préservatif.