

## 5.3. Style de Vie et Prévention

### 5.3.6. Habitudes nutritionnelles

#### 5.3.6.1. Résumé

L'alimentation est un des aspects du mode de vie qui a un impact important sur l'état de santé général, que ce soit via un problème d'obésité ou via une augmentation de la prévalence de maladies comme certains cancers, l'ostéoporose, les troubles psychiques liés aux accès d'alimentation compulsive etc. Une enquête de santé par interview ne peut récolter, que des données de type qualitatif. Nous avons choisi la méthode de rappel "fréquentiel" (on demande aux personnes interrogées à quelle fréquence elles consomment tel ou tel type d'aliment).

- La toute grande majorité des personnes interrogées disent prendre un repas chaud (87%) et un petit déjeuner (89%) presque tous les jours. Ces indicateurs n'ont donc pas un bon pouvoir discriminant pour notre population.
- Les personnes interrogées, dans leur ensemble, sont encore loin des recommandations diététiques : 60% consomment quotidiennement ou presque des boissons ou des snacks sucrés, 21% ne consomment pas de produit laitier quotidiennement, 51% pas de fruits et légumes quotidiennement, 28% ne consomment pas de poisson au moins une fois par semaine et 54% consomment encore préférentiellement du pain blanc. Sauf en ce qui concerne les produits laitiers et le poisson, la région flamande semble avoir une alimentation plus saine que les deux autres régions.
- Les sous-groupes défavorisés de la population (revenus et instruction) et les gros fumeurs ont une consommation alimentaire moins saine : moins de poisson, de fruits et de légumes, plus de collations ou boissons sucrées, etc..
- La période dite de "vie active" (25-54 ans) correspond à un moins bon régime alimentaire en général : un peu moins de repas complets et de petits déjeuners quotidiens, moins de consommation de produits laitiers (chez les hommes), moins de consommation hebdomadaire de poisson, moins de légumes et de fruits.
- En ce qui concerne l'utilisation des graisses :
  - \* 32% des personnes utilisent généralement du beurre sur le pain; 21 % de la margarine, 23% de la margarine "de régime" et 21% ne consomment pas de graisse avec le pain.
  - \* 53% de la population consomme des aliments cuits à la margarine, 16% au beurre et 18% seulement à l'huile. On observe de grandes différences entre Bruxelles et les deux autres régions (plus d'huile (39%), moins de margarine (35%) et moins de beurre (12%). Les personnes obèses cuisinent moins souvent à l'huile.
  - \* Seuls 8% de la population ne consomme pas d'aliments frits; 48% des personnes interrogées consomment des aliments frits à l'huile, 31% utilisent des graisses végétales, 8% des graisses animales et 5% de l'huile de composition mixte.
  - \* Près de 2% des Belges ne consomment pas de crudités; 82% utilisent de l'huile, 13% n'utilisent pas de corps gras et 1,4% un produit "diététique".
- En résumé, en ce qui concerne l'utilisation des graisses, c'est l'utilisation des graisses tartinables qui montrent le plus de différences en fonction des variables socio-économiques; les personnes obèses consomment moins de beurre sur leur pain et plus de margarine de régime mais ils sont moins nombreux que les personnes plus maigres à ne pas consommer de graisse du tout, avec le pain ou les crudités, ni d'aliments frits.
- Par ailleurs, l'étude de la consommation alimentaire en fonction de l'indice de masse corporelle montre que lorsque ce dernier augmente, les personnes consomment plus de repas chauds, plus de petits déjeuners, moins de collations ou boissons sucrées, moins de produits laitiers, plus de poisson, plus de fruits et légumes et plus souvent du pain blanc que du gris.

