

7.3. Style de Vie et Prévention

7.3.6. Habitudes nutritionnelles

7.3.6.1. 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".

- En région bruxelloise, les personnes interrogées, dans leur ensemble, sont encore loin des recommandations diététiques : 60% consomment quotidiennement ou presque des boissons ou des snacks sucrés, et 21% des bruxellois ne consomment aucun produit laitier quotidiennement, 55% ne consomment pas chaque jour des fruits et des légumes et 22% ne consomment pas de poisson au moins une fois par semaine. Enfin, 58% des bruxellois consomment encore préférentiellement du pain blanc.
- En ce qui concerne l'utilisation des graisses : 40% des Bruxellois utilisent généralement du beurre sur leur pain; 24 % de la margarine, 14% de la margarine dite "de régime" et 18% des Bruxellois ne consomment pas de graisse sur leur pain. La consommation d'huile pour la cuisson (39%) et la friture (56%) est plus élevée en région bruxelloise que dans les autres régions mais 35% des Bruxellois utilisent généralement de la margarine et 12% du beurre; 18% de la population bruxelloise ne consomme pas d'aliments frits; 18% utilisent des graisses végétales et 4% des graisses animales. 1% des Bruxellois ne consomment pas de crudités; 89% utilisent de l'huile sur leur crudités, 7% n'utilisent pas de corps gras et 1% utilisent un produit "diététique".
- Les sous-groupes défavorisés de la population (revenus et instruction), et les gros fumeurs ont une consommation alimentaire moins saine : trop peu de poisson, de fruits et de légumes, plus de collations ou boissons sucrées, plus de pain blanc etc.. On est frappé par l'homogénéité des gradients observés même si toutes les différences ne sont pas significatives.
- 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 produits laitiers (chez les hommes), moins de poisson, moins de légumes et de fruits.
- 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 souvent du poisson, des fruits et légumes et du pain blanc. Les personnes obèses consomment plus souvent des corps gras avec leurs aliments que les personnes maigres.