

8.3. Styles de Vie et Prévention

8.3.6. Habitudes nutritionnelles

8.3.6.1. 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 générale sur la santé ne peut récolter dans le domaine nutritionnel que des données de type qualitatif. C'est pourquoi nous avons opté ici pour la méthode de rappel "fréquentiel" où les questions portent sur la fréquence de la consommation de certains types d'aliments et non sur leur quantité.

En Communauté Française, les personnes interrogées, dans leur ensemble, sont encore loin des recommandations en matière de diététique :

- 60% consomment quotidiennement ou presque des boissons ou des snacks sucrés
- 21% des bruxellois et 17 % des Wallons ne consomment pas quotidiennement un produit laitier
- 22% des bruxellois et 31% des wallons ne consomment pas au moins une fois par semaine du poisson
- 55% des personnes interrogées ne consomment pas quotidiennement au moins une portion de fruits et/ou de légumes
- 54% des Bruxellois et 67% des Wallons consomment encore préférentiellement du pain blanc.

En ce qui concerne l'utilisation des graisses :

- 47% des wallons et 40% des Bruxellois utilisent généralement du beurre sur leur pain; 16 % (24 %) de la margarine, 16% (14%) de la margarine "de régime"; 17 à 18% des personnes interrogées ne mettent pas de matières grasses sur leur pain
- 55% des Wallons (35% des Bruxellois) utilisent généralement la margarine comme graisse de cuisson, 16% (39%) l'huile et 19% (12%) le beurre
- 7% de la population wallonne (18% à Bruxelles) ne consomme pas d'aliments frits; 44% (56%) consomment des aliments frits à l'huile, 34% (18%) aux graisses végétales et 9% (4%) aux graisses animales
- 90% des personnes interrogées utilisent de l'huile sur les crudités, 5-7% n'utilisent pas de corps gras et 1% utilisent un produit "diététique".

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 surtout), moins de poisson, moins de légumes et de fruits.

Les sous-groupes défavorisés de la population et les gros fumeurs ont une consommation alimentaire moins saine : moins de produits laitiers, trop peu de poisson, peu de fruits et de légumes, plus de collations ou de boissons sucrées, plus de pain blanc etc.. On est frappé par l'homogénéité des observations même si toutes les différences observées ne se sont pas toutes révélées significatives.

Chez les personnes qui ont un excès de poids, certaines habitudes alimentaires semblent s'améliorer : plus de repas chauds, petit déjeuner plus réguliers, moins de collations ou de boissons sucrées, plus de poisson, de fruits et de légumes. D'autres indicateurs sont au contraire moins bons : moins de produits laitiers et plus de pain blanc. Les obèses consomment également plus souvent des corps gras (avec le pain, les crudités, pour la cuisson et la friture).