

9.3. Mode de Vie et Prévention

9.3.6. Habitudes nutritionnelles

9.3.6.1. 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 (et les maladies cardio-vasculaires, l'hypertension, le diabète etc.) 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 demandait à chaque personne à quelle fréquence elle consomme tel ou tel type d'aliment, ou quel est le corps gras qu'elle utilise dans tel ou tel cas.

En Région Wallonne, les personnes interrogées, dans leur ensemble, sont encore loin des recommandations diététiques : 60% consomment quotidiennement ou presque des boissons ou des snacks sucrés, 17 % ne consomment pas de produit laitier chaque jour, 55% ne consomment pas quotidiennement au moins une portion de fruits et une portion de légumes, 31% ne consomment pas de poisson au moins une fois par semaine, et 67% consomment encore préférentiellement du pain blanc.

En ce qui concerne l'utilisation des graisses :

- 47% des wallons utilisent généralement du beurre sur leur pain; 16 % de la margarine, 16% de la margarine dite "de régime". 17% des Wallons ne consomment pas de graisse sur leur pain.
- La consommation de graisses de cuisson et de friture est elle aussi améliorable : 55% des Wallons mangent des aliments cuits généralement à la margarine, 16% à l'huile, et 19% au beurre. 7% de la population wallonne ne consomme pas d'aliments frits; 44% consomment des aliments frits à l'huile, 34% aux graisses végétales et 9% aux graisses animales.
- 1% des Wallons ne consomment pas de crudités; 90% utilisent de l'huile, 5% 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 consommation hebdomadaire de poisson, moins de légumes et de fruits.

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

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 plus que du pain gris . Les personnes obèses sont moins nombreuses que les maigres à ne pas consommer de graisses dans les différents types d'utilisation proposés.