

5.2. Etat de Santé

5.2.5. Etat nutritionnel

5.2.5.1. Résumé

L'Indice de masse corporelle (IMC, ou Indice de Quetelet, ou BMI (Body Mass Index)) est un calcul facile du poids relatif, c'est à dire du poids par rapport à la taille. Il équivaut au poids exprimé en kilos divisé par la taille exprimée en mètres et élevée au carré (P/T^2). A partir de 18 ans, on remarque que l'IMC est assez stable dans le temps, et qu'on peut fixer des seuils absolus significatifs pour l'ensemble de la population.

- En Belgique, 30% des personnes interrogées, de 18 ans ou plus, ont un excès de poids simple ($25 \leq \text{IMC} < 30$) et 11% sont franchement obèses ($\text{IMC} \geq 30$). Seuls 48% des personnes interrogées ont un poids normal ($20 \leq \text{IMC} < 25$). Le poids relatif augmente régulièrement avec l'âge et diminue avec le niveau d'instruction et de revenus.
- Il y a plus de personnes obèses parmi celles qui se sentent en moins bonne santé et parmi les anciens fumeurs. Elles sont moins nombreuses quand le niveau d'instruction et de revenus est élevé. Les obèses sont beaucoup plus nombreux en Wallonie (14% contre 10% en Flandre et à Bruxelles)
- La maigreur ($\text{IMC} < 20$) est assez répandue chez les femmes (15,2%). Elle est plus fréquente avant 35 ans et dans la région bruxelloise.
- 61% de la population est préoccupée par son poids et désire soit le maintenir soit maigrir. Les femmes sont plus nombreuses (70%) mais la proportion des hommes n'est pas négligeable (52%). Le désir de maigrir n'est pas toujours lié à un excès de poids : 6% des personnes maigres désirent encore maigrir, et 15% des personnes dont l'IMC est dans les limites de la normale. Par contre, 30% des obèses et des personnes ayant un excès de poids disent ne pas souhaiter maigrir ni maintenir leur poids.
- Les méthodes utilisées pour maigrir sont l'approche diététique pour la presque totalité des personnes souhaitant maigrir, l'augmentation du niveau d'exercice physique pour un tiers d'entre elles et les groupes de self help et méthodes comportementales pour 2% d'entre eux seulement. Ces trois méthodes sont celles qui sont habituellement recommandées aux personnes qui ont un excès de poids et souhaitent maigrir. On note que 20% des personnes qui souhaitent maigrir utilisent des produits commerciaux (médicaments, tisanes, produits de substitution, régulateurs du bol intestinal) et 20% jeûnent.
- Dans la plupart des cas (80%), l'initiative du régime revient à la personne elle-même. Dans le cas où c'est un médecin qui conseille de perdre du poids, c'est plus fréquemment un généraliste qu'un spécialiste. C'est d'autant plus souvent le médecin qui conseille de maigrir que l'âge de la personne augmente, ou lorsque la personne a un diplôme de niveau moins élevé ou un revenus moins important.
- L'excès de poids et l'obésité sont donc plus fréquentes dans les groupes plus défavorisés de la population (instruction, revenus, tabagisme) . C'est aussi ceux qui sont le moins préoccupés par leur poids. Lorsqu'ils le sont, ils déclarent plus souvent utiliser des méthodes moins recommandées ou plus chères comme les produits commerciaux. Ils jeûnent aussi plus souvent.
- Les groupes plus favorisés au point de vue socio-économique sont plus enclins à chercher à maigrir même s'ils n'ont pas d'excès de poids, ce qui peut également avoir des effets secondaires néfastes, lorsque maigrir par exemple devient une obsession.