

8.2. Etat de Santé

8.2.5. Etat nutritionnel

8.2.5.1. Résumé

En Wallonie,

- 45% de la population (personnes âgées de 18 ans et plus) a un poids normal ($20 \leq \text{IMC} < 25$)
- 31% présentent un excès de poids ($25 \leq \text{IMC} < 30$)
- 14% sont obèses ($\text{IMC} \geq 30$).

A Bruxelles, ces chiffres sont respectivement de 52, 27 et 9%.

Le poids relatif augmente régulièrement avec l'âge (plus d'obèses chez les personnes âgées).

Il y a plus d'obèses parmi les personnes qui se sentent en moins bonne santé, parmi les anciens fumeurs et parmi les classes socio-économiques défavorisées. Il y a plus d'obèses aussi en Wallonie (14%) qu'en Flandre et à Bruxelles (10%).

La maigreur ($\text{IMC} < 20$) est assez répandue chez les femmes wallonnes (15%) et bruxelloise (18%). Sa fréquence diminue avec l'âge jusqu'à 75 ans.

57% de la population wallonne (58% à Bruxelles) est préoccupée par son poids et essaie soit de le maintenir soit de maigrir. Les femmes sont plus nombreuses à vouloir maigrir (67% en Wallonie et 66% à Bruxelles) mais la proportion des hommes n'est pas négligeable (46% en Wallonie et 47% à Bruxelles). On essaie par ailleurs plus souvent de maigrir parmi les classes sociales aisées.

Le désir de maigrir n'est pas toujours lié à un excès de poids : 8-9% des personnes maigres essaient encore de maigrir et 14 à 20% des personnes avec un IMC normal essaient malgré tout de maigrir. Inversement plus d'un tiers des obèses et des personnes ayant un excès de poids disent ne pas essayer de maigrir ou de maintenir leur poids.

Les méthodes utilisées pour maigrir sont l'approche diététique (90% des personnes essayant de maigrir), l'augmentation du niveau d'exercice physique (29%) et les groupes de self-help et méthodes comportementales (2%). En outre, en Wallonie 17% des personnes qui souhaitent maigrir utilisent des produits pour maigrir (médicaments, etc.) et 15% utilisent la technique du jeûne (16 et 20% à Bruxelles).

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. Le rôle du médecin est prépondérant chez les personnes âgées et dans les classes sociales défavorisées.

En résumé, l'excès de poids est plus fréquent dans les groupes plus défavorisés de la population. C'est aussi dans ces groupes que les gens sont le moins préoccupés par leur poids. Lorsqu'ils le sont, ils déclarent plus souvent utiliser des méthodes moins recommandées (produits pour maigrir, jeûne). En Wallonie, les attitudes face à l'excès de poids sont moins liées aux caractéristiques socio-économiques mais elles sont aussi moins bonnes dans leur ensemble que dans les autres régions.

Inversement, les groupes plus favorisés d'un 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.