

## 9.2. ETAT DE SANTE

### 9.2.5. Etat nutritionnel

#### 9.2.5.1. 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 Wallonie, 31% des personnes interrogées, de 18 ans ou plus, ont un excès de poids ( $25 \leq \text{IMC} < 30$ ) et 14% sont obèses ( $\text{IMC} \geq 30$ ). Seuls 45% de la population a 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/ou de revenus est élevé. Les obèses sont beaucoup plus nombreux en Wallonie (14%) qu'en Flandre et à Bruxelles (10%)

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

57% de la population wallonne est préoccupée par son poids et essaie soit de le maintenir soit de maigrir, les femmes (67%) plus souvent que les hommes (46%) essaient de maintenir leur poids ou de maigrir. la proportion de personnes essayant de maintenir ou perdre du poids augmente avec le niveau de diplôme et/ou de revenus.

Le désir de maigrir n'est pas toujours lié à un excès de poids : 9% des personnes maigres et 14% des personnes dont l'IMC est dans les limites de la normale essaient encore maigrir. Par contre, 36% des obèses et des personnes ayant un excès de poids disent ne pas essayer de maigrir ni de maintenir leur poids.

Les méthodes utilisées pour maigrir sont l'approche diététique pour la presque totalité des personnes essayant de maigrir, l'augmentation du niveau d'exercice physique pour 29% d'entre elles et les groupes de self help et méthodes comportementales pour 3% seulement. Ces trois méthodes sont celles qui sont habituellement recommandées aux personnes qui ont un excès de poids et souhaitent maigrir. On note que 17% des personnes qui souhaitent maigrir utilisent des produits commerciaux (médicaments, tisanes, coupes faim, repas de substitution, crèmes et procédés divers) et 15% 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, que le niveau de diplôme est moins élevé ou le revenu équivalent moins important.

L'excès de poids et l'obésité sont donc plus fréquentes dans les groupes plus défavorisés de la population (instruction, revenus). Par ailleurs, ce sont aussi ceux qui sont le moins préoccupés par leur poids. Lorsqu'ils le sont, ils déclarent plus souvent utiliser des méthodes moins recommandées comme le jeûne. En Wallonie, les attitudes face à l'excès de poids sont moins liées que dans les autres régions aux caractéristiques socio-économiques mais elles sont moins bonnes dans leur ensemble.

Les groupes plus favorisés socio-économiquement 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.