

A bas la malbouffe belge

• S'il faut en croire une étude britannique, notre royaume figurerait en 3^e position des pays où l'on mange le moins sainement.

• Des résultats à nuancer.

• En attendant, voici cinq régions du monde dont le Belge pourra s'inspirer pour un régime plus correct.

La Belgique s'est, une fois encore, distinguée. Comment? En figurant comme le seul représentant d'Europe occidentale dans le "Top 10" des pays dont la population se nourrit le moins sainement au monde. Notre petit royaume occupe même la troisième et triste marche de ce podium derrière l'Arménie, en tête, et la Hongrie. Pour classer aussi sévèrement notre petit pays, des chercheurs de l'Université de Cambridge se sont basés sur des données nationales de près de 90% de la population mondiales entre 1990 et 2010. Leur méthodologie? Etablir trois régimes alimentaires de base: le premier composé de dix aliments sains (fruits, légumes, pois, noix, céréales, lait, acides gras polyinsaturés, poisson, Omega 3 et fibres), le second de sept aliments malsains (viande rouge crue, viande cuite, sodas, graisses saturées, huiles végétales, cholestérol et sodium) et le troisième combinant les aliments des deux premiers. Ils ont alors attribué un score de 0 à 100 à chaque pays, le nombre le plus élevé se rapprochant du régime le plus sain. C'est ainsi que l'on retrouve en tête de ce palmarès... le Tchad, où l'on consomme beaucoup de fruits et légumes, devant la Sierra Leone, le Mali, la Gambie, l'Ouganda...

Des résultats à nuancer et à bien interpréter

Ces résultats, quelque peu surprenants, méritent d'être correctement interprétés et nuancés. "L'étude pointe avant tout le fait qu'il y a eu une amélioration globale au niveau de l'alimentation dans les pays les plus favorisés au cours des vingt dernières années, avec une modeste diminution de la consommation des produits malsains et une légère augmentation des produits sains. C'est donc positif, même si cela reste loin d'être suffisant, bien en-

tendu, fait d'emblée remarquer le Dr Anne Boucquiau, médecin nutritionniste, en charge de la prévention au sein de la Fondation contre le cancer. Mais il s'agit de faire une bonne interprétation de cette étude. Le fait que seuls quelques aliments témoins soient pris en compte et non l'ensemble de l'alimentation biaise les résultats.

"De ce fait, nous arrivons à des paradoxes dans les résultats puisque, dans les pays qui mangent le plus sainement, on retrouve de nombreux pays d'Afrique, touchés de plein fouet par des maladies liées à la nutrition. Si l'on y consomme effectivement beaucoup d'aliments catégorisés parmi les produits sains (végétaux, céréales...), cela ne suffit pas pour en faire une alimentation saine et équilibrée. L'étude manque également de nuances dans la mesure où, dans les pays en développement notamment, il faut vraiment différencier la situation des campagnes et celle des villes, où la population adopte un mode de vie occidental. D'ailleurs, dans de nombreux pays africains, on parle du double fardeau nutritionnel où l'on a les maladies de la dénutrition qui cohabitent avec les maladies de surcharge. Enfin, la manière dont les enquêtes de santé publique ont été réalisées devrait aussi être évaluée.

"Cela dit, pour expliquer le mauvais classement de certains pays, dont la Belgique, il faut dire que si rarement le choix alimentaire mis à disposition a été aussi vaste et varié, le problème se situe surtout au niveau du choix, avec beaucoup trop d'aliments malsains consommés en excès." Et avec son amour - parfois mal géré - des plats et sandwiches agrémentés de sauces, des fritures, des aliments transformés gras et sucrés et des produits plaisir comme le chocolat ou les pâtisseries, le Belge n'est pas forcément le modèle à suivre...

L. D. et So. De.

75

DECES EN 2020

L'amélioration des habitudes alimentaires a un rôle crucial à jouer dans la lutte contre les maladies non transmissibles qui, en 2020, seront responsables de 75% des décès.

L'étude

Le classement

► **Les plus malsains.** Les pays qui consomment le plus de produits malsains sont,

dans l'ordre, l'Arménie, la Hongrie, la Belgique, la République tchèque, le Kazakhstan, le Bélarus, l'Argentine, le Turkménistan, la Mongolie et la Slovaquie. Les pays de l'ex-URSS figurent également parmi les

mauvais élèves.

► **Les plus sains.** Les pays qui se nourrissent le mieux sont le Tchad, la Sierra Leone, le Mali, la Gambie, l'Ouganda, le Ghana, la Côte-d'Ivoire, le Sénégal, Israël et la Somalie.

► Toujours selon cette étude.

En prenant en compte l'âge et le sexe, les chercheurs ont constaté que les personnes âgées se nourrissaient plus sainement que les jeunes et les femmes davantage que les hommes.

La Chine, la Thaïlande ou le Japon

A prendre. Parmi les pays qui pourraient inspirer les Belges en matière d'habitudes alimentaires: les pays asiatiques, avec en tête la Chine et la Thaïlande. Notamment grâce à la proportion plus élevée, dans leur assiette, de légumes et de fruit, par rapport à la viande. "Un restaurant belge sera plutôt à 250g de viande, alors que 100g de viande dans l'assiette, c'est bien suffisant pour une personne. Les Asiatiques compensent par une quantité plus élevée de légumes et de produits de soja", dit le diététicien nutritionniste Nicolas Guggenbühl, professeur à l'Institut Paul Lambin (HE Vinci). Le Japon, lui, serait à suivre pour sa consommation de poissons, notamment crus (sushis...). L'idéal est de manger deux fois du poisson par semaine. "Le Belge en est à 17g par semaine et surtout en salade..." Le Japonais accepte aussi d'accorder une part importante de son budget à la nourriture. Le Belge, pas vraiment.

A laisser. Le curry au lait de coco, riche en graisses saturées. Ou la tendance japonaise à manger fort salé.

L'Inde

A prendre. Les Indiens offrent aux légumineuses une grande place dans leur alimentation. Soit les lentilles, pois chiches, pois secs et autres haricots secs. Une habitude dont les Belges pourraient s'inspirer: "Cela a une grande valeur nutritionnelle, c'est une source de protéines végétales, on y trouve du fer, du magnésium...", indique Nicolas Guggenbühl. Chez nous, on boude ces aliments, on pense que cela fait grossir, alors que c'est faux. Evidemment, c'est lourd à digérer, ça peut fermenter dans le côlon, et provoquer des gaz..." A cette consommation de légumineuses, les Indiens couplent une consommation plus limitée de viande. "Manger trop de viande est néfaste, mais surtout la viande transformée (charcuteries...), où on trouve beaucoup de sel, de nitrite..."

A laisser. Le ghee. Au niveau alimentaire, c'est une source importante de graisse saturée pour les Indiens. Il s'agit de beurre clarifié, où on a éliminé un maximum d'eau.

Le Danemark ou l'Allemagne

A prendre. C'est une habitude nord-européenne qui s'étale du Danemark à l'Allemagne: la consommation de céréales complètes, notamment l'orge et le seigle. Les recherches scientifiques ont démontré les très grandes valeurs nutritives des céréales complètes. L'orge est par exemple connu pour son effet positif sur le cholestérol et le taux de sucre dans le sang après le repas. Pourquoi complètes? "Si les céréales sont raffinées, on perd la pellicule de son et le germe. En terme de nutriments, on perd des fibres, des vitamines, des minéraux, des antioxydants", note le diététicien Nicolas Guggenbühl. Cela vaut d'ailleurs aussi pour le riz. Si dans les pays asiatiques, la consommation importante de riz aide à limiter les fringales et à éviter de consommer des sucreries, comme des gaufres de Liège - suivez mon regard - il s'agit hélas souvent de riz non complet.

A laisser. L'amour allemand "des cochonnailles" et donc de la viande transformée.

Le Maghreb

A prendre. Le Belge consomme trop de sel. Deux fois trop précisément puisque la consommation moyenne de sel pour les adultes en Belgique est d'environ 10,5g par jour. Le Conseil supérieur de la santé (CSS) recommande de diminuer la consommation de sel à moins de 5g par jour. Pourquoi alors ne pas suivre l'exemple des habitants du Maghreb, qui préfèrent, dans leurs modes alimentaires, utiliser à la place du sel, des épices. *“Le meilleur moyen de remplacer un aliment, c'est de le remplacer par quelque chose qui ait du goût. Ici, c'est une bonne idée d'utiliser des épices ou des herbes aromatiques”*, estime le diététicien Nicolas Guggenbühl.

A laisser. En revanche, les habitants du Maroc consomment... trop de sucre. En particulier via le thé à la menthe, comme une étude l'a montré chez les femmes enceintes marocaines.

L'Italie

A prendre. Le régime du pourtour de la Méditerranée (Italie, Espagne de l'est, Crête, Sud de la France...) est l'un des plus étudiés par la science. Atout majeur: l'huile d'olive comme seule source de graisse. La consommation de graisse est donc plus équilibrée. Le modèle italien peut aussi être à suivre pour sa convivialité. Plus que l'américain et le “walking dinner” (manger en marchant). *“Les circonstances du repas sont importantes, note le P^r Guggenbühl, il faut être à l'écoute de ce que l'on mange, et ne pas être en train de faire autre chose. C'est le problème des jeunes qui mangent en étant connectés. Cela a un effet nocif, car on ne se rend plus compte de ce qu'on mange et des quantités ingérées.”* Une étude menée dans le Sud-Ouest de la France a aussi montré le lien entre le temps passé à table, dans le calme, et les bienfaits santé indépendamment des autres composants du repas.

A laisser. Le régime méditerranéen, surtout pratiqué jusqu'aux années 60, s'accompagnait de journées de travail dans les champs de dix à douze heures. Pas sûr que tous les Belges y soient prêts...