




Les
Belges
sont
de plus
en plus
gros !



Les derniers
chiffres de
l'Institut
scientifique de
Santé publique
sont sans appel :
48 % des Belges
adultes sont
en surpoids et
14 % carrément
obèses. Les
professionnels
de la santé
tirent la
sonnette
d'alarme.

“48 % de la population adulte (18 ans et plus) est en surpoids (IMC de 25 ou plus), tandis que 14 % peuvent être qualifiés d'obèses (IMC de 30 ou plus). Plus d'hommes (55 %) que de femmes (42 %) souffrent de surpoids, aucune différence entre les sexes n'étant observée par ailleurs pour l'obésité”, peut-on lire dans le dernier rapport de l'ISP (Institut scientifique de Santé publique) relatif au comportement des Belges en matière de santé. Par ailleurs, alors que l'on constate qu'en termes de surpoids et d'obésité, la situation ne s'est pas améliorée au fil du temps, un récent congrès sur la nutrition a démontré qu'elle est même d'autant

plus inquiétante que les consommateurs expriment aujourd'hui leur ras-le-bol par rapport à toutes les recommandations qui leur sont faites. Ils n'ont plus envie d'entendre parler des “cinq fruits et légumes par jour” ni des “30 minutes quotidiennes d'activité physique”. Un nouveau défi s'annonce donc pour les professionnels de la nutrition qui devront arriver à leur faire prendre conscience de l'importance de ces directives pour leur santé sans que cela leur pèse...

Trop d'infos tue l'info : utilisateurs de médias, lecteurs, patients, téléspectateurs, consommateurs arpantant les rayons de supermarchés se retrouvent

ainsi partagés entre les recommandations du milieu médical qu'ils perçoivent autoritaires et celles des industriels qui avancent la notion de plaisir. "Buvez des jus de fruits", conseillent ceux-ci. Sans préciser que les jus de fruits industriels contiennent autant de sucre que les sodas! «Les gens se retrouvent ainsi face à une multitude de conseils contradictoires, se sentent obligés de manger sans faim et se dérèglent complètement, observe Sylvie Farine, chef du service diététique de l'Hôpital Erasme à Bruxelles. Ne parvenant plus à se rassasier, ils consomment de grosses quantités et grignotent à tout bout de champ. J'en connais même qui croyaient qu'il fallait manger cinq fruits et cinq légumes par jour! D'autres arguent que manger sain coûte cher. Je ne pense cependant pas qu'un kilo de pommes soit plus onéreux qu'un assortiment chips et sodas! L'argent joue évidemment dans le budget de la semaine, mais il ne faut pas négliger le rôle de l'éducation.» Prendre ses repas ensemble, à table, préférer un repas chaud plutôt qu'un sandwich à midi, remplacer les collations de type "snacks" par des fruits... font partie des bonnes habitudes pour éviter de prendre du poids. Question éducation, les derniers chiffres de l'ISP confirment d'ailleurs que les personnes dotées d'un diplôme de l'enseignement supérieur (82%) mangent plus souvent des légumes chaque jour que les personnes moins instruites. Ce sont elles également qui prennent le plus souvent un petit déjeuner (81%). Les chiffres des bonnes habitudes alimentaires ont cependant clairement bais-

Photo: Reporters

sé: 84% des Belges consommaient des légumes quotidiennement en 2008: ils ne sont plus que 77,9% en 2013... dont seulement 39% consomment deux portions de légumes par jour! Seuls 48,4% des Belges de plus de 6 ans boivent au moins 1 litre d'eau chaque jour et à peine 12% consomment les fameux "cinq fruits et légumes" recommandés par l'OMS (soit 400 grammes en tout). On est loin du bon compte...

NÉS GROS...

«L'éducation à la nutrition commence in utero. Une femme enceinte obèse augmente en effet clairement le risque de mettre au monde un enfant qui connaîtra un problème de surpoids, nous explique Viridiana Grillo, diététicienne à l'Hôpital Erasme. Ce constat a d'ailleurs été souvent discuté car nous avons remarqué que si cet enfant "préprogrammé" à être gros était placé dans un environnement sain, ce risque transgénérationnel pouvait être modifié. Les premières habitudes alimentaires s'installent chez les tout-petits à partir d'un an, c'est-à-dire quand ils commencent à se nourrir comme le reste de la famille. Dès ce moment peuvent donc aussi s'installer... les comportements aberrants comme le fait que certaines mamans au régime partagent leurs produits maigres avec leurs enfants sans se rendre compte que, paradoxalement, ces produits vont les faire grossir et entrer dans le cycle de l'obésité.» On arrive ainsi, en Belgique, au chiffre préoccupant d'un jeune sur cinq (entre 2 et 17 ans) en surpoids et de 7% d'obèses dans la même tranche d'âge. Le pourcen-

Moins de jeunes en surpoids en Flandre

tage de jeunes en surpoids est nettement plus élevé en Région bruxelloise (23 %) et en Région wallonne (25 %) qu'en Région flamande (16 %). La faute n'en incombe pas qu'aux parents: les écoles qui continuent à placer des distributeurs de snacks dans leurs locaux contribuent aussi à la malnutrition des élèves, notamment de ceux qui n'ont pas pris le temps de prendre un bon petit déjeuner avant d'arriver à l'école. Et puis, il y a le problème des ados qui se sentent tout le temps en restriction, par exemple parce que leurs parents ferment le garde-manger à clé sans se rendre compte que, ce faisant, ils contribuent à ce que leurs ados recherchent des compensations alimentaires en dehors de la maison. Mieux vaut laisser tout ouvert et remplir le frigo de produits frais et sains (fruits, crudités, yaourts, fromage.) et l'armoire à friandises de chocolat noir et de sachets de fruits secs. Cela fera du bien à tout le monde finalement.

HARO SUR LE PLATEAU TÉLÉ!

«Le plateau télé: voilà la façon de se nourrir à bannir à tout prix si l'on veut perdre du poids, estime Viridiana Grillo. Pourquoi?

Parce qu'il faut 20 minutes pour que le cerveau comprenne le signal de satiété. Comme on mange sans réfléchir ni savourer, puisqu'on est scotché à l'écran, le signal de satiété met plus de temps à arriver jusqu'au cerveau et l'on mange donc plus. Prendre son temps et manger en conscience permet de diminuer la quantité et d'éviter les grignotages entre les repas.» Diminuer sa consommation de nourriture est un vrai challenge: plus de 2.000 sortes d'aliments garnissent nos rayons aujourd'hui, dont les plus attirants, les plus chers et les plus caloriques à portée de regard bien sûr! Comment maigrir à ce compte-là? Seule une approche pluridisciplinaire permet d'y arriver. Dans les centres spécialisés (de nombreux hôpitaux en ont), diététiciens, endocrinologues, kinésithérapeutes et psychologues s'accordent pour encourager à maigrir les patients qui le souhaitent vraiment. «Il est donné à tout le monde de pouvoir maigrir, mais chacun doit trouver le moyen qui lui convient. En perdant seulement 10 % de notre poids, nous améliorons déjà notre santé», explique Viridiana Grillo.

Myriam Bru.

En kilocalories par heure

En nombre de Kcal (kilocalorie) dépensées par heure: monter les escaliers (entre 650 et 900), pédaler (environ 600), sauter à la corde (entre 700 et 1.100), nager ou faire de l'aquagym (entre 500 et 800), courir (entre 550 et 900), faire de la zumba (entre 500 et 800), jouer au tennis (entre 600 et 900), au football (entre 900 et 1400). Notons cependant que le résultat dépendra aussi de notre corpulence. Plus on est gros, plus on dépensera de Kcal par heure... même s'il faudra évidemment davantage de séances d'entraînement pour arriver au résultat escompté. Et par ailleurs, tout dépendra aussi de l'énergie que l'on mettra à marcher, sauter, pédaler, danser...

M.B.

Le plus efficace ? La marche nordique !

« Pour perdre du poids et une fois les kilos envolés, il faut bouger si l'on veut fixer son poids idéal. Mais pas n'importe comment : le travail de l'endurance est un bon plan ! Il doit être d'intensité modérée à intense, dans le but d'améliorer progressivement la condition physique et la fonction cardio-respiratoire », conseille Chantal Godefroid, kinésithérapeute dans le service de réadaptation cardiovasculaire et endocrinologie de l'Hôpital Erasme. « L'activité physique régulière et le renforcement musculaire vont permettre peu à peu d'augmenter ainsi notre masse musculaire, siège de notre métabolisme et véritable capteur de glucose. Il faut accomplir des exercices d'endurance au minimum trois fois par semaine. Faire du sport une fois le week-end, cela ne sert

à rien. » Une enquête récente menée à l'Hôpital Erasme a démontré que 50 % des Belges ne pratiquent aucun sport, par manque de temps ou de motivation. 30 % en font occasionnellement (durant le week-end ou les vacances), 15 % disent en faire régulièrement mais, parmi ceux-ci, seuls 2 % ont une intensité suffisante pour être bénéfique à la santé, c'est-à-dire, selon les recommandations, une dépense énergétique comprise entre 1.500 et 2.000 Kcal par semaine. « Les autres personnes ont l'impression de bouger suffisamment, mais n'atteignent pas le niveau minimal requis », regrette la kinésithérapeute. Pire : selon les derniers chiffres de l'étude menée par l'ISP, même la pratique d'activités physiques (loisirs, trajets à pied ou à vélo, travaux domestiques ou

de jardinage), laisse à

désirer ! À peine 38 % de la population de 15 ans et plus consacre au moins 30 minutes par jour à la pratique d'activités physiques modérées ou intenses, dont 48 % d'hommes et 24 % des femmes ! 28 % des Belges ne pratiquent aucune activité physique de loisir (ce qui constitue un facteur de risque en matière de santé). Dans le domaine de l'activité physique, les Flamands et les personnes les plus instruites arrivent en tête en termes de diminution du risque de pathologies cardiovasculaires (-43 % en Flandre, -36 % en Région wallonne, -33 % en Région bruxelloise), de prévention de prise de poids et d'impact positif sur la santé. « Puisqu'il faut perdre idéalement entre 1.500 et 2.000 Kcal par semaine, je conseille à mes patients de dépenser

au minimum entre 400 et 500 Kcal par séance de sport et d'en faire au moins trois par semaine », nous explique Chantal Godefroid. « Actuellement, si l'on est équipé d'un bon cardiofréquence-mètre, c'est facile à observer. Certains podomètres font une estimation du nombre de pas et des kilocalories dépensées. Mais rien ne doit les empêcher d'en faire plus ! Le sport le plus efficace pour perdre du poids : la marche nordique, qui fait bouger 90 % de la musculature et permet de dépenser deux fois plus de Kcal que la marche traditionnelle, sans peser sur les articulations. Excellents aussi : l'aquagym, l'aquabyking, le fitness, le vélo, le spinning, la zumba, la danse. Dans tous les cas, il faut savoir que perdre 1 kg de graisse équivaut à dépenser 7.700 Kcal. »

M.B.