

Les jeunes accros AUX SNACKS

▶ Près de 40 % de leur apport calorique journalier provient d'aliments déconseillés voire inutiles

► Les campagnes de promotion pour une alimentation plus saine et équilibrée semblent ne pas réellement porter leurs fruits. Et pourtant, qui ne sait pas qu'il faut consommer 5 fruits et légumes par jour ? Qui ignore que manger trop de sucreries ou se ruer sur une alimentation trop riche en graisses a des effets néfastes sur la santé ? Personne, mais lorsqu'on s'attarde sur les habitudes alimentaires des Belges, il y a encore du pain sur la planche. L'Institut de santé publique a mené l'enquête pour savoir de quoi se composait réellement notre assiette. Une étude qui n'avait plus été menée depuis 2004.

Qu'est-ce qui a réellement changé ? Pas grand-chose en vérité puisque le consommateur mange toujours aussi mal. Plus inquiétant, les jeunes sont les plus exposés à la malbouffe. Si, entre 3 et 5 ans, on sent encore l'influence des parents pour tenter d'apporter une alimentation équilibrée à leurs enfants, on constate même qu'à ce plus jeune âge, les mauvais réflexes sont

déjà nombreux.

Alors que le groupe dit "des occasionnels" (NdLR : les snacks, boissons sucrées, pâtes à tartiner et autres chips) ne doit pas excéder 10 % de l'apport énergétique par jour, il s'élève déjà à 34 % ! Ce qui représente pas moins de 479 calories chaque jour. Toutefois, si l'on analyse la pyramide alimentaire de ces plus jeunes enfants, on peut globalement en tirer un bilan positif. Comme tous les groupes cibles, ils consomment trop de viande (et œufs), trop de fruits (ce qui ne pose pas trop de problèmes) et une quantité jugée normale de produits céréaliers, pommes de terre et matières grasses à tartiner et à cuire. En revanche, ils amorcent déjà le déficit en légumes, produits laitiers enrichis en calcium, eaux et boissons non sucrées.

Une fois la tranche d'âge supérieure franchie (6-9 ans), on constate que le bilan se dégrade. Là, les carences sont nombreuses (fromage, produits laitiers, légumes, céréales, eaux et boissons non su-

crées, pommes de terre et substituts, fruits), tandis que la consommation de viande est toujours excessive.

MAIS C'EST SURTOUT dans les groupes de 10-13 ans et, encore plus, de 14-17 ans, que la situation est pour le moins préoccupante. L'apport calorique journalier des snacks et sucreries y frôle les 40 % tandis que hormis les matières grasses à tartiner et à cuire, ainsi que le fromage qui sont dans des

proportions acceptables, tous les autres groupes d'aliments sont en carence, la viande restant toujours surconsommée. On constate aussi que seul 1 enfant sur 3 maintient une activité physique suffisante. Un mode de vie préoccupant quand on sait que ces stades sont à la fois importants pour le développement et préfigurent les problèmes de santé futurs, les pathologies cardiologiques et le diabète en tête.

V. S.