

Dans l'assiette, jusqu'à cinq ans, ça va. Après, bonjour les dégâts !

Du pain sur la planche

Que le Belge mange trop gras, trop sucré et trop salé, qu'il ne bouge pas assez, ne boit pas suffi-

samment d'eau ou de boissons non sucrées, mange trop de viande et bien trop peu de fruits et légumes... tout cela n'est pas une nouveauté.

Le quatrième et dernier volet de l'enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, réalisée auprès de 3 200 Belges âgés de 3 à 64 ans et dévoilée vendredi par l'Institut scientifique de santé publique (ISP), vient encore de le sou-

ligner, confirmant les tendances des dernières années.

Les enfants enfin sondés

La nouveauté de cette édition vient en revanche des données, collectées pour la première fois en Belgique, relatives aux enfants âgés de 3 à 9 ans.

En compagnie de Laurence Doughan, experte en nutrition au SPF Santé publique, et Jean Tafforeau, responsable du service enquête de

l'ISP, nous avons disséqué l'assiette des plus jeunes, enfants et adolescents, par groupe d'âge. Histoire de voir où se situent les problèmes entre les quantités effectivement consommées et celles recommandées selon la pyramide alimentaire active. Il y a encore du pain sur la planche!

Laurence Dardenne

Les 3-5 ans: déjà trop de sucreries, pour le reste, on gère!



Dès 3 ans, biscuits, tartes, glaces, gâteaux, viennoiseries, confiseries, confitures, sauces, jus de fruits... tous ces aliments qui devraient n'être envisagés que de manière occasionnelle, sont très largement surconsommés. Un tiers de l'apport énergétique d'un enfant de 3 à 5 ans vient de produits superflus, qui n'apportent que des calories vides, des sucres rapides, des graisses dont on n'a pas besoin, sans apport de protéines, vitamines, minéraux... Quant aux sucres lents, dans ce groupe d'âge où la pyramide apparaît comme presque idéale (exception faite du sommet), ils proviennent davantage des gâteaux que des pommes de terre, des pâtes et du riz. Ces enfants mangent aussi trop de viande (90 g journaliers contre, contre 40 à 60 g recommandés). Ils ont en revanche une bonne consommation de fruits, même légèrement supérieure aux apports journaliers recommandés (AJR) – ce qui ne pose aucun problème –, d'autant que cela compense la consommation en légumes très légèrement inférieure aux recommandations. Si pour ce qui concerne le fromage, les AJR sont respectés, ils ne le sont pas pour les produits laitiers : 300 g ou 2 verres réellement consommés en moyenne contre 500 g par jour recommandés.

L. D.

Les 10-17 ans: le déséquilibre alimentaire ne cesse d'empirer



Chez les adolescents, même constat navrant : qu'il s'agisse des 10-13 ans ou des 14-17 ans, les consommations moyennes habituelles observées sont à peu près similaires. Plus que jamais consommés, les biscuits et autres sucreries grasses constituent environ 40 % de l'apport énergétique total. "Alors qu'ils ont un besoin accru en calories de qualité, les adolescents ont un régime alimentaire totalement déséquilibré, en vitamines, minéraux, calcium, glucides à longue chaîne, déplore l'experte en nutrition. Or, ils sont fortement mobilisés tant sur le plan de la concentration scolaire que sur le plan de la croissance. Le plus gros souci est le manque de fruits et légumes : ils n'atteignent pas la moitié des quantités recommandées, ce qui a notamment pour conséquence des problèmes de constipation surtout chez les jeunes filles. Tout comme les problèmes d'acné sont accentués par une alimentation riche en graisses. Les adolescents ont tout à gagner à manger sainement; ils doivent absolument implémenter dans leur alimentation ce qui nourrit vraiment. En outre, ils mangent trop de protéines. Enfin, ils ne boivent et ne bougent pas assez." Par ces comportements, non seulement ils ne couvrent pas leurs besoins mais ils développent un comportement qui va perdurer par la suite.

L. D.

Les 6-9 ans: comme si scolarité rimait avec sédentarité

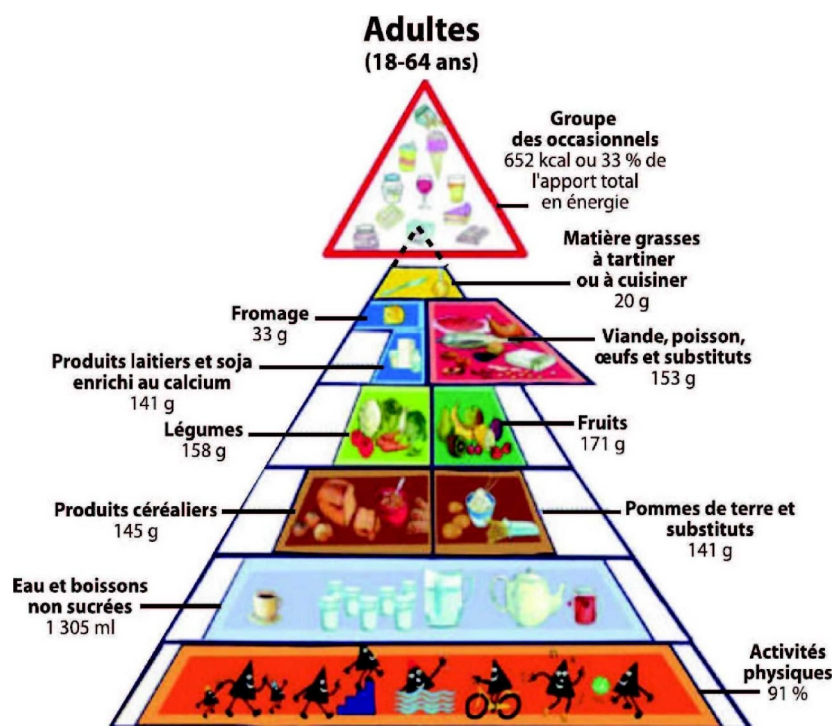


C'est flagrant, dès le passage à l'école primaire, si l'on superpose la consommation réelle par catégories d'aliments aux quantités recommandées par la pyramide alimentaire, rien ne va plus ! A commencer par l'activité physique: comme si scolarité rimait avec sédentarité. "Manifestement, on n'a pas assez de pauses physiques à l'école, estime Laurence Doughan, experte en nutrition. Ils sont scotchés sur leur chaise et, rentrés à la maison, à leurs écrans, même si beaucoup semblent avoir des activités extra-scolaires". Autre raison de se désoler : dans cette tranche d'âge, ils boivent à peine la moitié de la quantité d'eau pure (idéalement 1,5 l par jour) et de boissons non sucrées qu'ils seraient censés consommer. "Or, un enfant mal hydraté aura plus facilement mal à la tête, et donc des problèmes de concentration à l'école". Pour ce qui est des produits céréaliers, les 6-9 ans ne mangent pas assez de pain et pas assez de pommes de terre. Ne parlons pas ou plutôt, si, parlons des fruits et légumes: la consommation est largement inférieure aux AJR. Enfin, au sommet de la

pyramide, la proportion de "crasses" ou produits superflus ne cesse de grossir, allant jusqu'à représenter 38 % de l'apport total en énergie, alors que la limite à ne pas dépasser est de 10 %!

L. D.

Les 18-64 ans oublient parfois que l'alcool, c'est calorique



En mangeant encore et toujours trop de produits gras, 56 % de la population ne respectent pas les recommandations. Le Belge consomme aussi trop de sucres "rapides" ajoutés aux aliments : 110 g par jour en moyenne, soit 21 % des apports en énergie. Quant aux sucres "lents", 80 % de la population n'en consomment pas suffisamment : seulement 120 g par jour, soit 23 % des apports énergétiques. Bougent-ils autant qu'ils veulent bien le dire, comme cela apparaît sur la pyramide suite à l'enquête de l'ISP réalisée sur base déclarative, on peut en douter... Quoi qu'il en soit, on constate que les besoins en eau et boissons non sucrées s'avèrent à peu près couverts. Mais là encore, quelle est la proportion de thé ou de café ? Pour le pain ? *"Peut mieux faire"*, commente Laurence Doughan, qui souligne une consommation excessive en viande et largement trop faible en produits laitiers, même si le fromage est, lui, très apprécié par les Belges. Quant aux problèmes de surpoids, on les retrouve ici encore dans le sommet de la pyramide. Et dans la consommation d'alcool, vin, bière et autres cocktails. *"Beaucoup de gens semblent ignorer que l'alcool, ce sont des calories. Ils pensent que cela dilue les graisses"*, s'amuse la nutritionniste.

L. D.