

64 % des hommes et 43 % des femmes en Hainaut trop gros !

L'obésité touche autant les hommes (18 %) que les femmes (17 %)

Le constat est amer et provient de l'Observatoire de la santé du Hainaut : la population hennuyère est en moyenne plus touchée que la moyenne belge par les problèmes de poids, de manque d'activités physiques et par la mauvaise alimentation. L'obésité touche autant les hommes (18 %) que les femmes (17 %) en Hainaut. Les hommes sont par contre beaucoup plus nombreux à être en surcharge pondérale (46 %) que les femmes (26 %).

L'observatoire de la santé du Hainaut a sorti très récemment des chiffres révélateurs sur le surpoids de la population hennuyère... chaque fois en comparaison de la moyenne belge en 2013.

> Chez les hommes : 1,3 % de la population est en situation de maigreur (1,5 % en Belgique), 35 % en situation normale (44 % en Belgique), 46 % en surcharge pondérale (41 % en Belgique) et 18 % est obèse (13,6 % en Belgique).

> Chez les femmes : 5,6 % est en situation de maigreur (4,4 % en Belgique), 51 % en situation normale (54 % en Belgique), 26 % en surcharge pondérale (28 % en Belgique), 17 % est obèse (14 % en Belgique).

Le constat est rapide : le Hainaut est très mauvais élève

par rapport à la moyenne nationale.

Autre constat : quel que soit le niveau territorial, le surpoids demeure plus important dans la population masculine.

À l'inverse, les situations de maigreur ou de corpulence normale se retrouvent plus fréquemment chez les femmes.

SELON L'ÂGE

Près de 18 % des personnes sont donc obèses... Cela correspond à une personne sur 5.

L'obésité touche déjà 8 % des 18 à 34 ans, indiquant une population particulièrement à risque de développer des pa-

thologies liées à cet état. C'est la catégorie des 55-74 ans

qui est la plus « exposée ». En effet, seuls 34 % des personnes de cet âge ont un BMI normal. Les autres sont en surpoids (pour 43 %) et obèses pour 22 %.

SELON L'INSTRUCTION

La surcharge pondérale et l'obésité sont liées au niveau d'instruction. En effet, plus celui-ci est faible, plus la proportion de personnes en excès de poids augmente.

Parmi les personnes non diplômées ou détentrices du seul diplôme de l'enseignement primaire, près d'un quart sont obèses (25 %) et environ 39 % en surpoids.

Petit à petit, avec le niveau d'instruction qui augmente, la surcharge pondérale diminue. L'obésité ne concerne « que 12 % » des personnes diplômées de l'enseignement supérieur.

CHEZ LES JEUNES 10 – 17 ANS

De 1997 à 2010, on assiste à un doublement de la fréquence de l'obésité qui touche à présent un jeune sur 10 en Hainaut : on passe de 5,4 % en 1997 à 9,4 % en 2010.

Un constat que la diététicienne/nutritionniste de Marcinelle Corinne Oremans a bien pu remarquer aussi pendant sa carrière : « *l'obésité touche de plus en plus d'enfants et c'est très grave !* », nous dit-elle (voir hors texte ci-contre).

Pour la surcharge pondérale,

on passe de 22 à 29 %.

Encore une fois, le niveau d'instruction, et notamment celui des parents, influence beaucoup. L'Observatoire de la santé du Hainaut a comparé notamment l'obésité des jeunes Hennuyers avec la catégorie professionnelle du père. Et le constat est sans appel : les inégalités sociales se marquent déjà sur la santé des jeunes et montrent la tendance de leur transmission d'une génération à l'autre. ●

ALINE WUILLOT

Calculez votre BMI

L'indice de masse corporelle (IMC ou BMI en anglais) est la mesure la plus utile du statut nutritionnel d'un adulte. Il est calculé à l'aide de la formule suivante :

$IMC = \text{poids (en kg)} / \text{taille (en m}^2\text{)}$

Exemple : un individu mesure 1m80 et pèse 80kg, son IMC sera de 80kg divisé par (1,80 m x 1,80 m) soit 24,7, son IMC se situe à la limite de la corpulence normale. Une femme de 55kg pour 1,65 m aurait un IMC de 20, pile dans la norme.

Chez l'adulte (18 ans et plus), les catégories permettant de définir la corpulence sont :

La maigreur: moins de 18,5

La corpulence normale: entre 18 et 25

Le surpoids: de 25 à 30

L'obésité: plus de 30. ●

L'alcool

30% quotidien

L'alcool est un facteur qui joue négativement sur le poids bien évidemment. Et la province du Hainaut n'est une nouvelle fois pas épargnée.

En 2013, 30% des hommes du Hainaut déclaraient consommer de l'alcool tous les jours ! Et les femmes, 14%...

La moyenne belge est à 19% pour les hommes et 10% pour

les femmes. Bref, nous sommes au dessus.

Et toujours dans notre province, la surconsommation d'alcool concernait 14 % des hommes et 5 % des femmes.

Ceci correspond à la consommation de plus de 21 verres en une semaine pour les hommes et plus de 14 verres pour les femmes. Y êtes-vous aussi ? ●

Manque de sport

Une femme sur 2 ne fait aucun sport

La plupart des gens manquent de sport. Et cette absence d'activités physiques s'explique par nos modes de vie actuels, davantage sédentaires qu'auparavant. Pourtant selon l'OMS, la pratique d'une activité physique durant 30 minutes, 5 jours par semaine, permet d'améliorer son état de santé et de rester en forme!

Mais une nouvelle fois, nous sommes mauvais élèves. En effet, la proportion de personnes

sédentaires en Hainaut est supérieure à celle observée en Belgique et en Wallonie.

Et cette fois, ce sont les femmes qui sont « pires » que les hommes. Elles se déclarent proportionnellement plus sédentaires : en Hainaut, 44 % d'entre elles sont concernées... contre environ 32% en Belgique.

Les hommes se déclarent plus actifs car ils ne sont « que » 30 % à être sédentaires en Hainaut...

contre 23% en Belgique.

En Hainaut, 45 % des hommes déclarent pratiquer au moins 30 minutes d'activité physique par jour (moins d'un homme sur 2), contre seulement 17 % des femmes (moins d'une femme sur 5!).

PLUS ON VIEILLIT, MOINS ON BOUGE

Le manque d'activité physique s'accroît au fur et à mesure de

l'avancement en âge, aussi bien chez les femmes que les hommes.

L'Observatoire de la santé en Hainaut a posé la question à des jeunes entre 10 et 17 ans en

2014 : avez-vous pratiqué une activité physique la semaine précédente ? Résultat : à 11 ans, un garçon sur 8 et une fille sur 6 n'en ont pas fait. Mais à 13 ans, c'est déjà un garçon sur 5 et une fille sur 4. ●

A.W.

Mauvaise alimentation

Seuls 25 % des habitants mangent leur portion de fruits et légumes

Saviez-vous qu'il est préconisé de consommer :

> **1,5 litre d'eau** par jour, soit environ 6 à 8 verres

> **400 à 800 grammes de légumes et fruits** par jour, ce qui

représente par exemple au minimum 5 portions de 80 grammes. Tous les fruits et les légumes interviennent dans ces 5 portions

> **3 rations de produits laitiers**

par jour pour les enfants et les adolescents

> **100 grammes de produits riches en protéines** (viande, poisson, volaille, œuf) par jour dont du poisson une ou deux fois par semaine

> **Consommer des matières grasses avec modération** et en variant les sources (en privilégiant les matières grasses d'origine végétale).

1/4 MANGE DES FRUITS ET LÉGUMES

En Hainaut en 2013, seulement

un quart de la population âgée de 15 ans et plus (20 % chez les hommes et 29 % chez les femmes) déclare consommer au moins deux portions de fruits par jour.

Et il en va de même pour les légumes : seul un individu sur 4 (27%) déclare prendre ses deux portions quotidiennes. Alors

qu'en Belgique, ils sont 40%!

Et chez les jeunes de 10 à 17 ans, c'est pire ! 47%

des garçons disent ne manger aucun fruit et légume au quotidien et 37% des filles.

Seules 24% des filles disent manger leur portion de fruits et légumes chaque jour et 16% des garçons. Pas fameux... ●

Interview d'une professionnelle

Les enfants plus obèses qu'avant

Corinne Oremans est diététicienne/nutritionniste à Marcinelle. Elle a débuté sa carrière en 2001 dans une société de régimes aminçissants. Ensuite elle a travaillé deux ans dans la clinique de l'obésité S^{te} Elisabeth à Namur avant de se mettre à son propre compte il y a 3 ans. Bref, elle a suivi de très près tous ces problèmes de surpoids qui nous préoccupent. Et elle a fait le même constat que l'Observatoire de la santé du Hainaut. « *Oui, la mauvaise alimentation, c'est un gros problème. Je rencontre*

beaucoup de personnes qui font de grosses erreurs alimentaires. Par exemple, souvent, mes patients n'ont pas intégré les fruits et légumes dans leur régime alimentaire. D'autres ne prennent pas de petit déjeuner et grignotent donc beaucoup tout au long de la journée. Ou prennent

un déjeuner trop sucré. Et puis, il y a ceux qui s'hydratent très mal, qui ne boivent pas assez d'eau et beaucoup trop de boissons sucrées». En dehors de l'alimentation, elle pointe aussi le manque de sport. « C'est un problème rencontré vrai-

ment très souvent : le manque de sport. Ou même l'absence totale de sport. Il faut absolument faire 30 minutes de sport par jour ou 3 fois 1 heure par semaine. Cela peut être une marche rapide, faire des courses, du jardinage, monter les escaliers plusieurs fois d'affilée avec des bouteilles d'eau en main... Ce sont des petites choses rapides mais qui sont essentielles», explique-t-elle.

Et pendant sa carrière, une chose que Corinne Oremans a pu constater, c'est « *qu'il y a de plus en plus d'obésité chez les enfants. Et c'est un gros pro-*

blème ! Et cela vient principalement du manque d'activités physiques. Les enfants sont coincés derrière la télé, derrière leur tablette ou leur G.S.M. Ils sortent moins, se dépensent moins et ne bougent plus assez. Par ailleurs, les parents travaillent en moyenne plus et plus longtemps. Ils ont donc moins le temps de préparer des repas et sont plus fatigués, mangent sur le pouce et de façon moins saine... C'est un tout, mais c'est bien une réalité et c'est inquiétant», conclut-elle. ●

A.W.

Trucs et astuces par Corinne Oremans

Voici quelques conseils alimentaires

> **Premier conseil** : s'organiser. Au mieux, il faut prévoir des menus pour la semaine. Ça permet de gagner du temps, de ne pas devoir se poser la question en rentrant du travail, d'avoir un frigo rempli et de manger plus sainement. Si rien n'est prévu et que le frigo est vide, la tentation d'aller chercher rapidement une pizza sera forte... Les cochonneries sont toujours la solution de facilité, mais à éviter!

> **Prendre un petit-déjeuner**

sain. La journée commence par ce repas. S'il n'est pas pris, on a tendance à grignoter plus tard. Il faut également bien déjeuner, plus protéiné et moins sucré. Par exemple, un bol de céréales type muesli avec du lait ou du fromage blanc. Ou encore deux tranches de pain — éviter le pain blanc qui n'a pas d'effet de satiété — avec du fromage à tartiner. Il vaut mieux éviter les confitures et pâtes de chocolat trop sucrées.

> **S'hydrater**. Certaines personnes ne boivent pas suffisamment au cours de la journée. Et l'eau est à privilégier absolument. 1,5 litre d'eau par jour est nécessaire. Il faut éviter absolument les boissons sucrées comme le coca et autres sodas. Mais aussi les jus de

fruits. Un jus contient 7 à 8 sucres, soit 140 à 160 calories. Il ne faut donc pas en boire trop sur la journée.

> **Manger des légumes** midi et soir. Mangez un maximum de légumes chaque jour, aussi bien le midi que le soir. Avec votre tartine aussi!

> **Pour les en-cas**, à 10h ou à 16h, mieux vaut manger un fruit plutôt qu'une barre de chocolat ou tout autre snack sucré. ●

Les arnaques aussi

Faut se méfier !

Commander n'importe quel produit sur internet, au prétexte que c'est un « produit miracle », profiter d'une « offre exceptionnelle », sauter sur un « échantillon gratuit », croire tout ce que les « utilisateurs-témoins » racontent sur le net : le commerce de la diététique ne fait pas exception aux règles du genre. La méfiance et une élémentaire prudence sont donc de mise : on n'avale pas des pilules sans se poser de questions! Mais parfois, même s'adresser à un professionnel peut être risqué. C'est d'ailleurs la seule arnaque relevée dans l'arrondissement judiciaire de Charleroi, celle d'une fausse nutritionniste qui s'était inventé des diplômes et donnait de (chères) consultations en prenant au passage un pourcentage sur les compléments alimentaires qu'elle prescrivait!