

LA MOITIÉ DE LA POPULATION BELGE EST EN SURPOIDS

Publié le 5 août 2024



par Daily Science

Pas moins de 49 % des Belges sont en surpoids. Et parmi eux, 18 % souffrent d'obésité. C'est ce qui ressort de l'[Enquête de consommation alimentaire que Sciensano a réalisée en 2022-2023](#). Ce pourcentage n'a pas changé par rapport à celui de l'enquête précédente en 2014-2015.

Presque un tiers de la population âgée de 10 ans et plus essaie de maigrir et 21 % de ces personnes font appel à des méthodes dangereuses pour la santé afin de perdre du poids. Selon Sciensano, les problèmes de santé dus au poids sont connus et la politique doit davantage se concentrer sur la prévention afin de réduire ces risques.

Un tour de taille bien trop large

« Une grande partie de notre population a un poids qui présente des risques pour la santé. 49 % des Belges âgés de 3 ans et plus sont en surpoids et parmi eux, 18 % souffrent d'obésité », énonce Sciensano.

« Ces chiffres émanent du calcul de l'indice de masse corporelle (IMC) mais ils sont confirmés par le calcul du tour de taille et du rapport tour de taille/taille de la population belge. Quelque 22 % de la population belge a un tour de taille défini comme un risque élevé pour la santé et 35 % courent un risque très élevé. Si l'on examine le rapport tour de taille/taille, c'est 59 % de la population belge qui court un risque accru. »

Le surpoids par catégorie

« Plus nous vieillissons, plus nous avons de risques de souffrir de surpoids. Les personnes âgées courent le plus de risques d'avoir un IMC accru, un tour de taille et un rapport tour de taille/taille trop élevés. 71 % des plus de 65 ans souffrent de surpoids (obésité incluse), 83 % ont un tour de taille indiquant un risque élevé à très élevé pour la santé et 89 % ont un rapport tour de taille/taille lié à une obésité abdominale. »

« Les hommes de 40-64 ans et de 65 ans et plus ont plus de risque (66 % et 80 %) que les femmes (56 % et 64 %) dans les mêmes catégories d'âge. Comparés aux femmes, les hommes adultes présentent également un risque plus élevé pour leur santé lorsqu'on considère le rapport tour de taille/taille. »

« 56 % des personnes moins instruites sont en surpoids (obésité incluse), contre 36 % des personnes hautement qualifiées. La même tendance se dessine si on calcule le tour de taille et le rapport tour de taille/taille. »

Différences régionales

La Flandre obtient un meilleur résultat sur le plan des indicateurs du statut pondéral liés à des risques accrus. En Wallonie, 22 % de la population est en situation d'obésité, contre 16 % en Flandre. Le nombre de personnes courant un risque accru pour la santé en raison d'un tour de taille et d'un rapport tour de taille/taille trop élevés est aussi plus important à Bruxelles qu'en Flandre.

Globalement, le statut pondéral reste inchangé si l'on compare les nouveaux chiffres à ceux de l'Enquête de consommation alimentaire de 2014-2015. « Si nous considérons le tour de taille, nous constatons toutefois une baisse de 35 % à 30 % des personnes ayant un risque très élevé pour la santé en Flandre. La Wallonie compte moins de personnes en surpoids (45 %) par rapport à 2014-2015 (50 %) et moins de personnes courent un risque élevé en raison de leur rapport tour de taille/taille (56 % par rapport à 61 % en 2014-2015) », ajoute Nicolas Berger, chercheur chez Sciensano.

Maigrir, une affaire de femmes

Dans la population belge de 10 ans et plus, 28 % essaient de perdre du poids. Cela concerne davantage de femmes (31 %) que d'hommes (24 %). « Ce sont généralement les personnes de 18 à 39 ans (31 %) et de 40 à 64 ans (35 %) qui essaient de perdre du poids. Chez les plus de 65 ans, où nous constatons la prévalence la plus élevée de surpoids, 21 % seulement souhaitent maigrir. »

« Les personnes qui veulent perdre du poids le font généralement en adaptant leurs habitudes alimentaires. La moitié des personnes qui disent vouloir maigrir vont faire plus de sport et un tiers de ces candidats à l'amincissement mangent moins. Un cinquième utilise des moyens dangereux pour la santé pour y parvenir, comme le tabac ou les laxatifs ou le jeûne pendant 24 heures ou plus », analyse Nicolas Berger.

8 % seulement essaient de perdre du poids avec l'aide d'un professionnel. 89 % des personnes qui veulent maigrir indiquent le faire de leur propre initiative. 18 % le font sur le conseil d'un médecin, d'un spécialiste ou d'un diététicien ; 14 % sous l'influence d'amis ou de membres de la famille.

« Ces premiers résultats de l'Enquête de consommation alimentaire soulignent que les problèmes liés au poids sont fréquents au sein de la population belge. Les autorités publiques et politiques devraient encore davantage se concentrer sur la réduction de ces risques pour la santé », pointe Sciensano.