DAILY SCIENCE
DÉCOUVREZ LA SCIENCE, LA RECHERCHE ET L'INNOVATION "MADE IN BELGIUM"

FACE À SON ÉTAT DE SANTÉ, LE BELGE FAIT L'AUTRUCHE

Publié le 28 novembre 2019

par Daily Science

Alors que le diabète touche 10 % de la population belge, une personne diabétique sur trois ignore son état de santé. C'est ce qui ressort de la première enquête nationale de santé par examen médical menée par Sciensano, l'institut belge de santé.

Les problèmes de santé qui ne présentent pas ou peu de symptômes au début de leur évolution, sont sous-estimés par la population belge. « Un mode de vie sain ainsi qu'une visite médicale préventive chez son médecin généraliste à partir de l'âge de 40 ans peuvent pourtant faire la différence », explique-t-on chez Sciensano.

De nombreux Belges ignorent souffrir de graves problèmes de santé

Outre le diabétique, l'enquête nationale de santé par examen médical s'est intéressée à deux autres fléaux modernes : l'hypertension artérielle et le cholestérol.

Résultats ? L'hypertension artérielle touche 20 % de la population. Plus de la moitié des personnes avec un problème d'hypertension semble l'ignorer. Seule une personne sur trois ayant un taux de cholestérol élevé dans le sang ou étant sous traitement d'hypocholestérolémiant a effectivement rapporté avoir trop de cholestérol. « Certains résultats peuvent étonner, par exemple : 13% des hommes entre 18 et 39 ans sont à risque à cause d'un taux de cholestérol trop élevé », précise Lydia Gisle, scientifique chez Sciensano.

« Notre enquête par examen médical montre que de nombreux Belges présentent des facteurs de

risque pour leur santé, mais ne le savent pas. Au début, les symptômes sont quasiment absents, mais les conséquences à long terme sont graves. C'est le cas pour l'hypertension, le taux élevé de cholestérol et le diabète », explique la scientifique.

Plus de la moitié de la population belge est en surpoids

« De plus, le nombre de personnes en surpoids et obèse est sous-estimé dans les enquêtes qui se basent sur des informations auto-déclarées. Les personnes ont tendance à sous-estimer leur poids et surestimer leur taille », poursuit-elle.

L'enquête révèle que 55 % de la population est en surpoids, 21 % est obèse et 39 % a un tour de taille trop élevé. Ces estimations, basées sur les mesures effectuées lors de l'enquête par examen, sont supérieures aux valeurs obtenues à partir du poids et de la taille rapportés par les personnes elles-mêmes lors de l'Enquête de santé par interview de 2018.

L'enquête par examen médical a une valeur ajoutée importante

« Cette enquête par examen médical a une valeur ajoutée importante. Elle démontre l'utilité de collecter des données objectives au sein de la population générale, mais aussi l'intérêt de faire contrôler certains paramètres malgré l'absence de symptômes. Les résultats obtenus sont représentatifs de l'ensemble de la population et les informations sociodémographiques collectées permettent d'identifier les populations à risques » continue Lydia Gisle.

Ces nouvelles données objectives complètent les résultats de l'Enquête de santé 2018, notamment en ce qui concerne les styles de vie et les pratiques de prévention. Ceux-ci révélent que la population belge boit et fume moins mais demeure sédentaire et portée sur la « malbouffe ».

Adopter des habitudes saines

Afin d'éviter le diabète, l'excès de cholestérol et l'hypertension artérielle, ainsi que leurs conséquences à long terme, « il est conseillé de manger sainement et de manière variée, de pratiquer des activités physiques, de ne pas fumer et de limiter sa consommation d'alcool. »

« Chacun doit également prendre conscience des risques réels qu'entraînent ces problèmes de santé. Pour identifier ces risques dans un stade précoce, un examen médical préventif chez le médecin généraliste est conseillé à partir de l'âge de 40 ans. »