

COMMUNIQUE DE PRESSE

Premiers résultats de l'étude NutriNet Santé en Belgique : Le niveau des revenus, principal déterminant de l'équilibre alimentaire...

Bruxelles, le 18 mai 2015. Les premiers résultats du volet Belge de l'étude NutriNet-Santé montrent des liens concrets entre l'âge, le sexe et surtout le niveau des revenus et les principaux indicateurs de l'équilibre alimentaire.

NutriNet-Santé (www.etude-nutrinet-sante.be) suit une communauté de « Nutrinautes » en Belgique francophone (volontaires issus de la population). Par l'intermédiaire d'internet, elle permet de collecter des informations sur les relations entre l'alimentation et la santé, ainsi que les comportements alimentaires. Lancée en France par le Prof Serge Hercberg (Inserm, Université Paris 13), le volet belge qui a débuté en juin 2013, est piloté par les Profs Véronique Maindix (Institut Paul Lambin, HE Vinci) et Jean Nève (Faculté de Pharmacie, Université Libre de Bruxelles). Les premiers résultats montrent que les Nutrinautes belges sont loin d'être déconnectés des principes de l'équilibre alimentaire. Ils confirment en outre les liens entre l'âge, le sexe, les disparités socio-économiques et différents marqueurs d'une alimentation équilibrée.

Aperçu des principaux résultats

- L'analyse totale porte sur 1170 sujets, âgés de 18 à plus de 60 ans
- Les données de consommation (au moins 2 analyses) reflètent l'alimentation de 760 Nutrinautes (82 % de femmes, 18 % d'hommes)

Un poids plus sain

- La corpulence des Nutrinautes (IMC) est meilleure que celle de la population Belge : 60,6 % ont un IMC normal et 33,5 % sont en excès de poids, alors que selon la dernière Enquête de Santé (2013), l'excès de poids concerne 48 % des belges adultes de 18 ans et plus. L'apport calorique est évalué à 1760 kcal/j pour les femmes et 2167 kcal/j pour les hommes, ce qui est compatible avec un poids sain, même dans une population relativement sédentaire

Des consommations alimentaires qui varient en fonction de l'âge et du sexe

- Les plus jeunes ont des comportements alimentaires moins favorables sur le plan nutritionnel et de la santé.
- Près d'1 Nutrinaute sur 2 (45 %) atteint au moins « 5 portions de **fruits et légumes** » recommandées par jour. Les plus jeunes (18-30 ans) et les sujets avec les plus faibles revenus sont les plus nombreux à consommer moins de 5 fruits et légumes par jour
- La consommation de **viandes, charcuterie et abats** est plus élevée chez les hommes que chez les femmes. Elle augmente avec l'âge chez les femmes et est la plus élevée chez les hommes de 31 à 60 ans.
- La consommation de **poissons et fruits de mer** est plus élevée chez les sujets plus âgés.
- La consommation de **pommes de terre** augmente avec l'âge dans les deux sexes
- La consommation de **fibres** est plus élevée chez les hommes que chez les femmes. Elle est plus faible chez les sujets plus jeunes

Le niveau de revenus, un indicateur majeur de la santé nutritionnelle

Les résultats apportent des éléments concrets sur la relation entre le niveau des revenus et des marqueurs de la qualité de l'alimentation.

- La consommation de **fruits et légumes**, un des marqueurs de l'équilibre alimentaire, est plus élevée parmi les hauts revenus par rapport aux plus faibles revenus
- Les féculents tels que le **pain** et les **pommes de terre**, dont la consommation est généralement inférieure aux recommandations, sont également plus consommés parmi les hauts revenus par rapport aux plus faibles chez les hommes
- Bien que la consommation de **viande** soit légèrement supérieure parmi les hauts revenus chez les hommes (107 g/j contre 95 g/j pour les plus faibles revenus), elle reste largement inférieure à la moyenne de la population masculine (152 g/j)
- La consommation de **poisson et fruits de mer** est plus basse chez les femmes ayant des faibles revenus
- La consommation de **produits laitiers** est plus souvent inférieure aux recommandations (2,5 à 3,5 produits laitiers/j) parmi les plus faibles revenus, en particulier chez les femmes (74 % des femmes avec les revenus les plus faibles sont sous les recommandations)
- L'apport en **fibres alimentaires** – généralement insuffisant - est lui aussi plus faible parmi les revenus les plus faibles

Au total

Ces premiers résultats mettent en évidence que les comportements alimentaires et l'état nutritionnel sont fortement influencés par le sexe, l'âge et le niveau socio-économique :

- Les populations les plus jeunes ont des comportements alimentaires moins favorables sur le plan nutritionnel et de la santé
- La qualité de l'alimentation est moins bonne dans les populations dont les revenus sont les moins élevés: moins de fruits et légumes, de poissons, de fibres. L'équilibre alimentaire dépend donc de l'épaisseur de son portefeuille !
- Les faibles revenus et les jeunes générations ont un comportement alimentaire à plus haut risque d'obésité et de maladies chroniques

Nouvel appel à volontaires en Belgique

Les chercheurs ont besoin de plus de volontaires pour étendre cette étude et encore mieux comprendre les relations entre l'alimentation, l'activité physique et la santé ainsi que les comportements alimentaires et l'état nutritionnel des belges francophones. En répondant aux différents questionnaires sur l'alimentation, l'activité physique et la santé, les participants contribuent à faire progresser les connaissances en nutrition en Belgique. Chacun peut facilement devenir un acteur de la recherche et jouer un rôle important pour l'amélioration de la santé de tous et le bien-être des générations futures. Plus d'infos sur le site belge de NutriNet: www.etude-nutrinet-sante.be

Contact avec les coordonnateurs scientifiques :

Jean NEVE : 0477 72 62 32 - jneve@ulb.ac.be

Véronique MAINDIAUX : 0478 23 89 78 - veronique.maindiaux@vinci.be

Contact avec la personne ressource communication :

Nicolas GUGGENBUHL : 0477 78 70 94 – nicolas1@karott.be