

# Manger en Hainaut

1

... des données, des recommandations,  
des projets à construire



## Table des matières

1. Quelles tendances et habitudes alimentaires ?	2
2. Etat des lieux : enfants et adolescents	3-4
3. Jeunes et santé bucco-dentaire	4-5-6
4. Recommandations	6-7
5. Outils et actions proposés par la Province de Hainaut	8-9
6. Ressources	9-10

Novembre 2016

Editeur responsable : Michel Demarteau - OSH  
rue de Saint-Antoine 1 - 7021 Havré  
Coordinateur : Pierre Bizel - OSH

## Edito

C'est avec un grand plaisir que l'Observatoire de la Santé du Hainaut (OSH) vous présente son premier bulletin consacré à l'alimentation. Manger mieux, bouger plus, respirer un air plus pur sont des priorités de santé publique en Hainaut.

L'OSH propose des données sur la santé des Hainuyers sous forme de "Tableaux de bord". Ce bulletin se focalise sur un des déterminants de la santé, l'alimentation, en présentant les données les plus récentes. Celles-ci se veulent accessibles à un large public de professionnels de la santé, de l'éducation et du social. En outre, cette publication présente des projets nés sur le territoire du Hainaut, au sein de communes, d'écoles ou d'associations. Des ressources sont également proposées aux lecteurs : références, dossiers ou adresses.

Un régime alimentaire équilibré et une activité physique régulière sont essentiels pour la santé et le bien-être. Une alimentation déséquilibrée contribue à l'apparition de maladies cardiovasculaires, de diabète, de cancers, de maladies dégénératives de l'œil, d'obésité et de caries. Le Plan National Nutrition Santé (PNNS), le programme Manger-Bouger en Fédération Wallonie-Bruxelles (FWB) et le prochain Plan wallon sur l'alimentation et l'activité physique (WALAP) se préoccupent de ces sujets. Leurs objectifs sont de "réduire l'obésité et le surpoids dans la population, augmenter l'activité physique et diminuer la sédentarité à tous les âges, améliorer les pratiques alimentaires et les apports nutritionnels, notamment chez les populations à risque, réduire la prévalence des pathologies nutritionnelles".

Ce bulletin développe les recommandations en matière d'alimentation relatives à différents publics : les nourrissons, les enfants, les adolescents, les adultes, les seniors. Une information que l'on espère utile aux professionnels désireux de sensibiliser leur public ou de s'engager plus avant dans des projets de promotion de la santé. Bonne lecture !

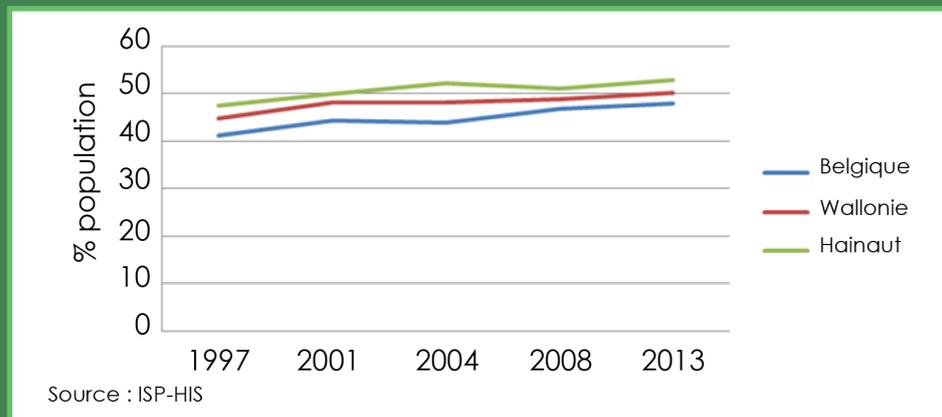
Michel Demarteau - Directeur en Chef

## ... des données, des recommandations, des projets à construire

1

### Quelles tendances et habitudes alimentaires ?

#### Evolution du surpoids



► En Belgique, 48 % de la population est en surpoids. Pour ce qui est du **Hainaut**, ce pourcentage passe à 53 % contre 47 % en 1997. On note une augmentation de plus de 5 % en 16 ans, ce qui représente 65 000 personnes en surpoids en plus pour la province.

#### Evolution des comportements alimentaires

La cause essentielle de l'obésité et du surpoids est un déséquilibre entre les calories apportées et l'énergie dépensée<sup>1</sup>.

##### • Consommation de fruits et légumes

Le PNNS préconise de consommer 5 portions de fruits et légumes par jour. En Belgique, en 2013, seuls 12 % de la population déclare consommer 5 fruits et légumes. Dans le **Hainaut**, moins de 8 % de la population déclare consommer 5 fruits et légumes par jour<sup>2</sup>.

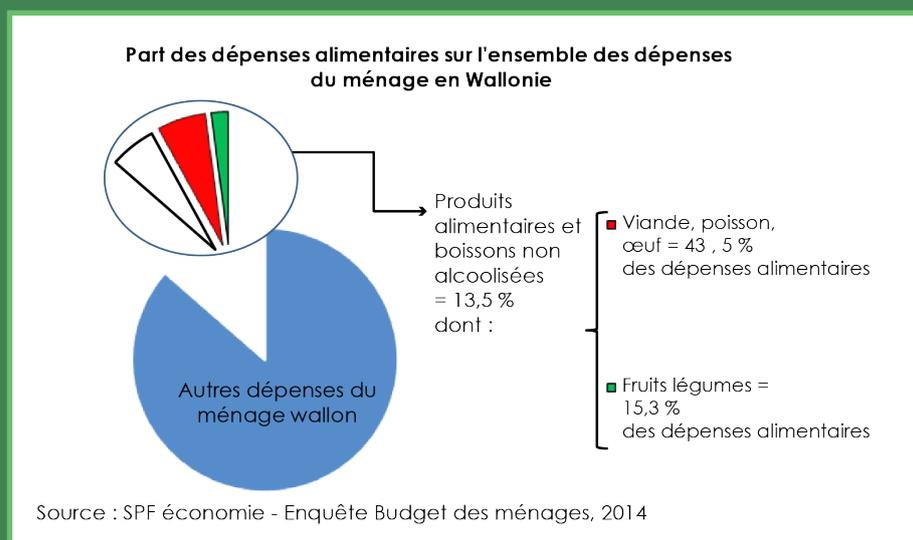
##### • Consommation de snacks salés et sucrés

Les snacks salés et les bonbons sont considérés comme des produits superflus. En Belgique, en 2013, plus de 41 % de la population déclare consommer des bonbons et des snacks salés tous les jours. Dans le **Hainaut**, c'est plus de 47 % de la population qui déclare en consommer tous les jours.

##### • Budget des ménages

Le coût d'une alimentation équilibrée peut s'avérer difficile à assumer pour des familles au budget serré. L'alimentaire représente 13,5 % des dépenses totales du ménage. La viande, le poisson et les œufs y représentent à eux seuls un peu moins de la moitié (43,5 %) des dépenses alimentaires. Les fruits et légumes représentent, eux, 15 % du budget dédié à l'alimentation.

Ce graphique représente la part des dépenses alimentaires sur l'ensemble des dépenses du ménage en Wallonie en 2014.



Source : SPF économie - Enquête Budget des ménages, 2014

1. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/fr/>

2. ISP - ISH, Enquête nationale de santé

## ... des données, des recommandations, des projets à construire

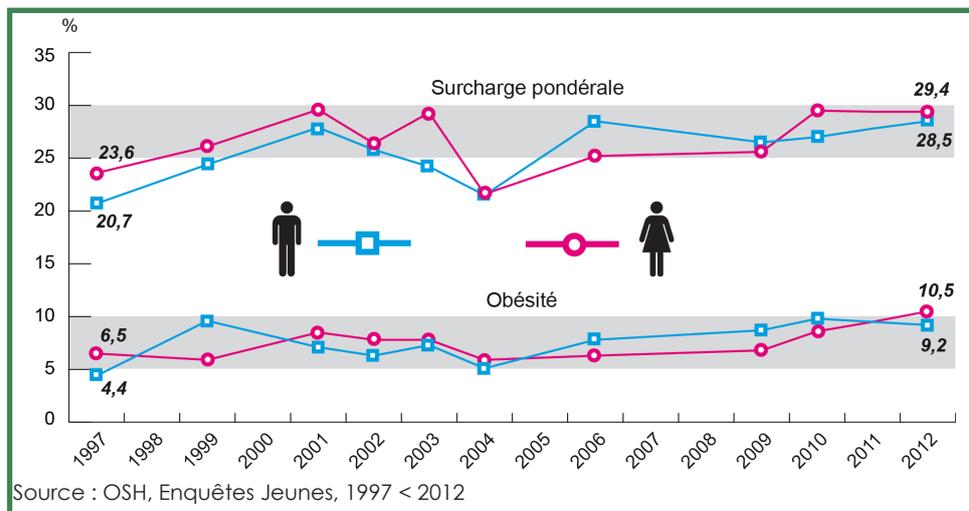
2

### Etat des lieux : enfants et adolescents

#### Evolution du surpoids et de l'obésité

Selon l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), les enfants en surpoids ou obèses présentent un risque plus important de présenter des problèmes de poids à l'âge adulte. De plus, ils risquent de subir les conséquences liées à ce surpoids en contractant, à un âge plus précoce, un diabète ou des maladies cardiovasculaires<sup>3</sup>. Selon l'OMS, un jeune de 11 ans sur 3 est en surpoids ou obèse en Europe<sup>4</sup>.

Ce graphique présente l'évolution de l'obésité et de la surcharge pondérale rencontrées chez les jeunes dans le **Hainaut** et selon le sexe de 1997 à 2012.



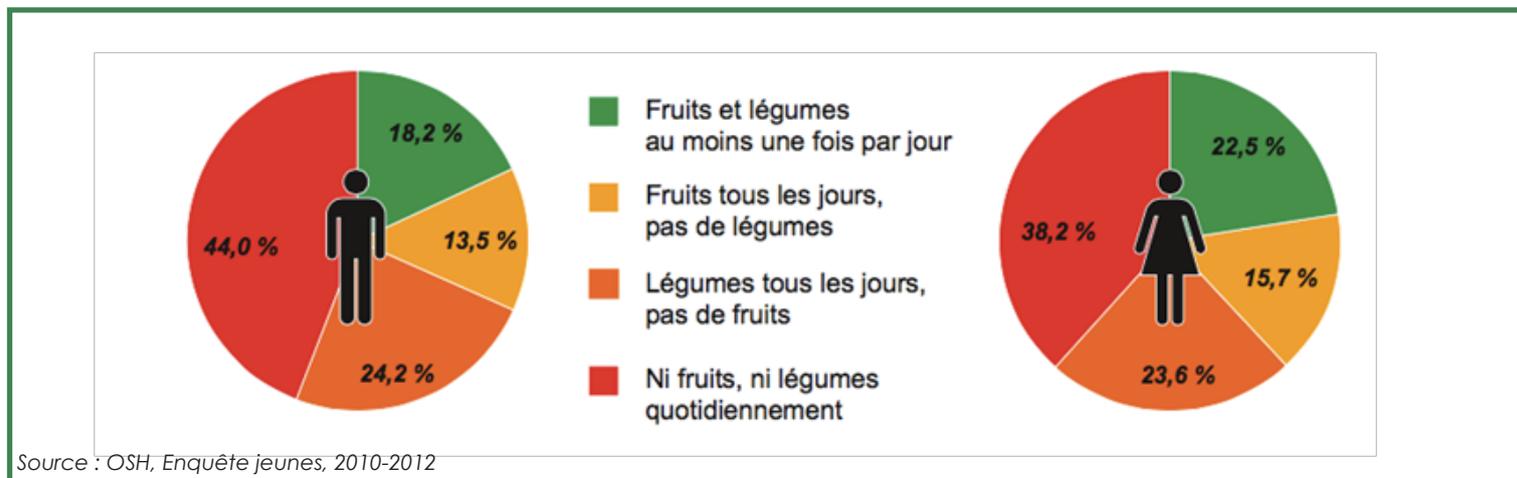
Source : OSH, Enquêtes Jeunes, 1997 < 2012

► De 1997 à 2010, on constate une forte augmentation du pourcentage de jeunes obèses dans le Hainaut. La surcharge pondérale (surpoids + obésité) passe de 22 à 29 %. On peut néanmoins noter une stabilisation entre 2010 et 2012.

#### Consommation de fruits et légumes

Le PNNS recommande pour les enfants, comme pour toute la population, de consommer 5 portions de fruits et légumes par jour.

Ce graphique présente la consommation quotidienne de fruits et de légumes par les jeunes dans le **Hainaut**.



Source : OSH, Enquête jeunes, 2010-2012

Les filles (23 %) déclarent davantage consommer quotidiennement des fruits et des légumes que les garçons (18 %). A l'inverse, 38 % des filles et 44 % des garçons ne mangent ni fruits, ni légumes quotidiennement.

3. <http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood/fr/>

4. <http://www.euro.who.int/en/health-topics/noncommunicable-diseases/obesity>

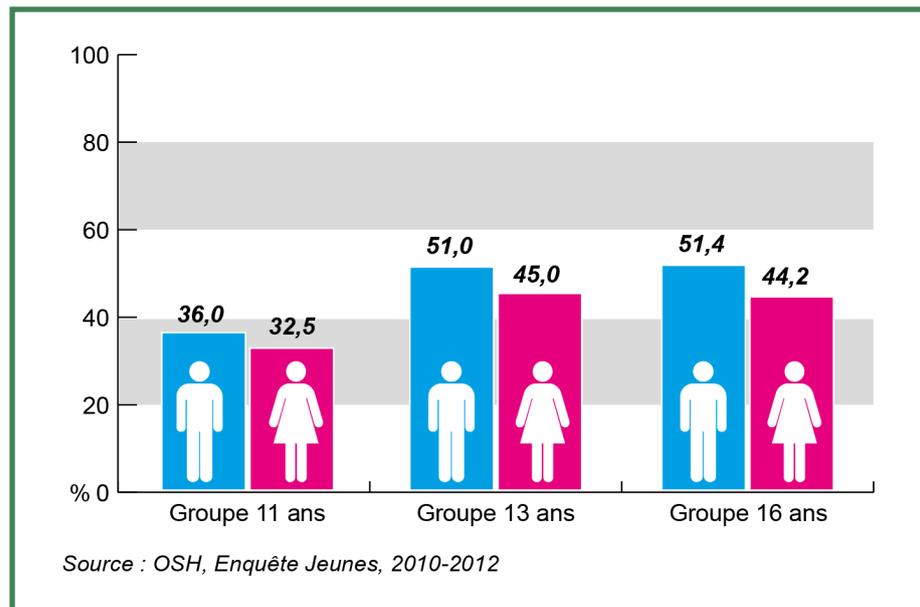
## ... des données, des recommandations, des projets à construire

### Consommation de snacks salés, snacks sucrés et sodas sucrés

En **Hainaut**, 12 % des jeunes consomment quotidiennement des snacks salés.

Presque 3 jeunes sur 10 (27 %) déclarent consommer des snacks sucrés quotidiennement. On ne constate pas de différence entre les filles et les garçons, ni entre les groupes d'âge.

Ce graphique représente la consommation quotidienne de sodas sucrés, selon le groupe d'âge et le sexe, en 2012 dans le Hainaut.



► Les jeunes sont 43 % à déclarer consommer des sodas sucrés au moins une fois par jour, les garçons (46 %) davantage que les filles (40 %). De manière générale, la consommation augmente entre les jeunes de 11 et 13 ans, puis se stabilise.

## 3 Jeunes et santé bucco-dentaire

### Etat de santé bucco-dentaire

L'indice CAOD (Cariée Absente Obturée Dent) indique le nombre de dents atteintes par la maladie carieuse, que la dent soit cariée, absente suite à une carie ou obturée suite à un traitement.

L'OMS ainsi que la Fondation Dentaire Internationale (FDI) se sont fixés comme objectif de baisser la moyenne du CAOD chez les enfants de moins de 12 ans à une valeur inférieure à 1,5 pour l'an 2020.

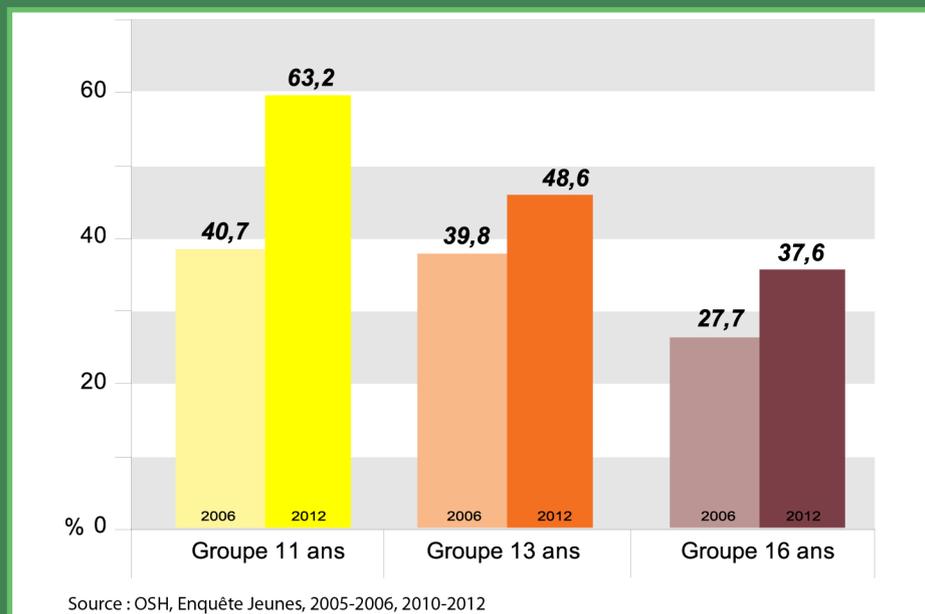
Le **Hainaut** a, d'ores et déjà, atteint cet objectif puisqu'en 2012, le nombre moyen de dents atteintes par la carie est de 0,79 chez les jeunes de 12 ans.

Lors des enquêtes de 2009 et de 2014, la moyenne belge variait entre 0,8 et 0,9.



## ... des données, des recommandations, des projets à construire

Ce graphique représente l'évolution de la bouche indemne (indice CAOD = 0) selon le groupe d'âge entre 2006 et 2012 dans le **Hainaut**.

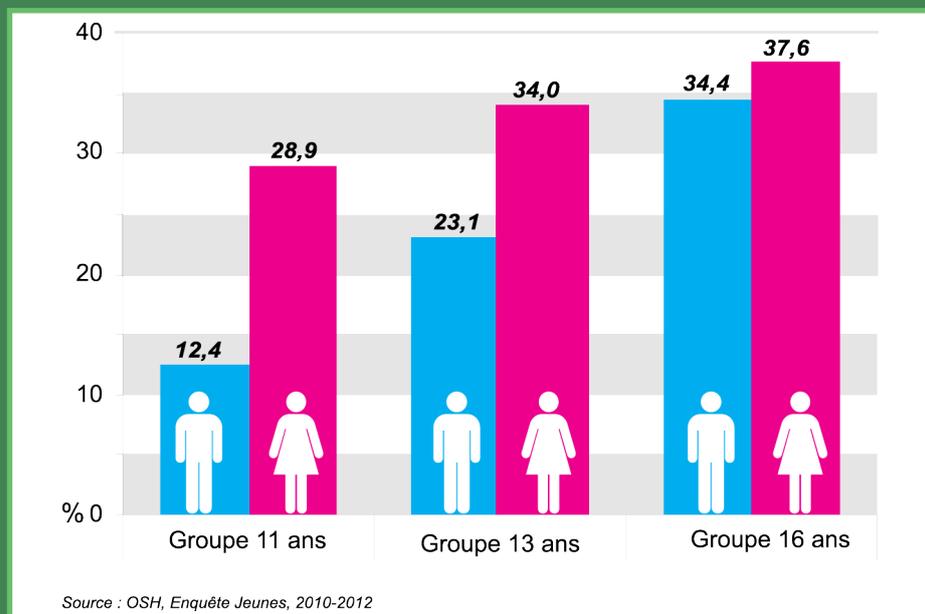


► En 2012, les jeunes hainuyers présentent, en moyenne, moins de dents atteintes par la carie qu'en 2006. Cela se traduit par un accroissement de la proportion de jeunes avec une bouche indemne de carie : de 36 % en 2006 à 50 % en 2012.

L'augmentation s'observe dans les 3 groupes d'âge mais elle est la plus forte chez les 11 ans. Il faut espérer que cette amélioration se maintiendra lorsque ces jeunes avanceront en âge.

### Hygiène bucco-dentaire

Ce graphique représente l'état du brossage des dents considéré comme satisfaisant par le dentiste selon le groupe d'âge et le sexe en **Hainaut** en 2012.



► 28 % des jeunes présentent un bilan de brossage jugé satisfaisant par le dentiste, les filles (33 %) davantage que les garçons (23 %). La proportion de jeunes avec un bilan de brossage satisfaisant augmente avec l'âge passant de 21 % à 11 ans à 28 % à 13 ans et à 36 % à 16 ans.

La différence entre filles et garçons est marquée à 11 et 13 ans et s'atténue à 16 ans.

### Visite chez le dentiste

Les soins dentaires pour les enfants et les adolescents de moins de 18 ans sont totalement remboursés à l'exception des soins d'orthodontie et de l'extraction des incisives de lait. Il est recommandé de rendre visite au dentiste au moins 2 fois par an jusqu'à l'âge de 18 ans ([souriez.be](http://www.sourirepourtous.be) - <http://www.sourirepourtous.be>).

Entre 2006 et 2012, la proportion de jeunes qui déclare avoir consulté un dentiste au cours des 12 mois précédant l'enquête a augmenté de 59 à 71 % et cette augmentation se retrouve aussi dans tous les groupes d'âge.

## ... des données, des recommandations, des projets à construire

### 4

#### Recommandations

L'alimentation a un impact sur l'état de santé des populations et, contrairement à d'autres facteurs, nous pouvons agir. L'OMS et le PNNS ont publié des recommandations générales et spécifiques pour encourager la population à manger de manière équilibrée.

#### Pour la population générale<sup>5</sup>

1. Equilibrer ses apports caloriques.
2. Pratiquer une activité physique d'au moins 30 minutes par jour.
3. Consommer 5 portions de fruits et légumes par jour à raison de 2 portions de fruits et 3 de légumes (soit entre 400 grammes et 800 grammes au total). Privilégier les fruits et les légumes de saison.
4. Limiter l'apport de matière grasse. En améliorer la composition. Utiliser plutôt l'huile d'olive, l'huile d'arachide pour cuire et l'huile de colza, de noix et de soja, en alternance, pour les assaisonnements froids.
5. Consommer du poisson gras une fois par semaine.
6. Limiter la consommation de viande, de poisson, d'œufs ou tout autre produit de substitution à 75 à 100 grammes par jour.
7. Consommer 3 produits laitiers par jour : lait, fromage et yaourt. Privilégier les produits demi-écrémés. Veiller à ne pas dépasser une consommation de fromage de 30 grammes par jour. Varier les types de fromages.
8. Favoriser la consommation de glucides complexes (céréales complètes, légumineuses) et réduire la consommation de glucides simples ajoutés (sucres, pâtisseries...).
9. Augmenter la consommation de fibres alimentaires.
10. Diminuer la consommation de sel. Oublier la salière.
11. Privilégier l'eau comme boisson principale (au moins 1,5 litre par jour).



#### Pour les nourrissons (jusqu'à 18 mois)<sup>6-7</sup>

L'OMS, l'Unicef et les experts recommandent l'allaitement maternel exclusif pendant les 6 premiers mois de vie.

1. Veiller à donner un complément de vitamine D.
2. Introduire d'autres aliments que le lait au plus tard vers 6 mois mais pas avant 4 mois et en douceur. Eviter de donner des aliments contenant du gluten avant 4 mois.
3. Poursuivre le recours au lait de suite jusqu'à 18 mois.
4. Eviter l'excès d'aliments riches en protéines.
5. Apporter une alimentation suffisamment riche en lipides.
6. Donner le goût de l'eau dès le plus jeune âge.



## ... des données, des recommandations, des projets à construire

### Pour les enfants<sup>8</sup>

1. Veiller à organiser 4 repas par jour contenant à chaque fois des féculents.
2. Prévoir des fruits et/ou des légumes au moins 3 fois par jour.
3. Prévoir du lait adapté à l'âge ou un produit laitier 2 à 3 fois par jour.
4. Promouvoir la consommation d'eau dans tous les milieux de vie de l'enfant (crèche, école, accueil temps libre).

### Pour les personnes âgées

1. Surveiller la prise de poids des personnes âgées afin de dépister précocement tout risque de dénutrition ou de prise de poids anormale.



2. Conserver un rythme de 3 repas par jour (et éventuellement un goûter) afin de répartir les apports alimentaires.

3. Consommer 3 à 4 produits laitiers par jour, pour lutter contre l'ostéoporose et ses conséquences (notamment le risque de fracture).
4. Consommer 1 à 2 fois par jour de la viande, du poisson ou des œufs pour maintenir la masse et la force musculaire.
5. Consommer 1 à 1,5 litre d'eau par jour.
6. Maintenir un niveau important d'activité physique, intellectuelle et de relations sociales.



### Pour les populations vulnérables

Toutes les recommandations précédentes sont bien sûr applicables à ces populations. Une alimentation plus équilibrée est souvent moins coûteuse aussi. Les efforts doivent porter sur un renforcement et une adaptation de l'information et de l'éducation.



1. Comme pour tous les publics, éviter la culpabilisation<sup>9</sup>.

2. Sensibiliser à la réduction du coût de l'alimentation, en expérimentant certaines habitudes, par exemple en mangeant des fruits et des légumes de saison, produits localement, en recourant aux légumes surgelés ou en boîte, en buvant l'eau de distribution, en étant attentif au gaspillage alimentaire.

3. Améliorer les compétences sur les aliments et leur préparation<sup>10</sup> en vérifiant la possibilité de cuisiner.

4. Informer sur l'opportunité d'une aide alimentaire et veiller à accompagner les bénéficiaires dans son utilisation.

5. Plan national nutrition santé pour la Belgique (2005 – 2010), plan opérationnel, version finale

[http://www.health.belgium.be/internet2Prd/groups/public/@public/@dg1/@acutecare/documents/ie2divers/12338497\\_fr.pdf](http://www.health.belgium.be/internet2Prd/groups/public/@public/@dg1/@acutecare/documents/ie2divers/12338497_fr.pdf)  
[http://www.belgium.be/fr/sante/vie\\_saine/alimentation/plan\\_national](http://www.belgium.be/fr/sante/vie_saine/alimentation/plan_national)

6. Plan national nutrition et santé pour la Belgique : guide 1 : vivement recommandé pour les futures mamans et les parents avec enfants de 0 à 3 ans.

7. Chouette on passe à table, guide pratique pour l'alimentation des enfants dans les milieux d'accueil, ONE, 2014

8. Plan national nutrition et santé pour la Belgique : guide 2 : vivement recommandé pour les enfants de 3 à 12 ans et leurs parents.

9. "Enquête sur l'alimentation des personnes précarisées", Santé de l'homme, INPES Santé, Juillet-août 2008, <http://www.inpes.sante.fr/SLH/articles/396/05.htm>.

10. Plateforme santé et précarité, journée d'échange autour d'expérience et d'outils d'éducation pour la santé. Thème 2006-2007 : santé-précarité-logement (15/12/2006) santé-précarité-alimentation (26/04/2007).

## ... des données, des recommandations, des projets à construire

5

### Outils et projets à construire avec la Province de Hainaut

#### Plat Net Market



Plat Net Market est une exposition sous forme de supermarché fictif destinée à toute personne ou groupe concerné par l'acte d'achat alimentaire. Les panneaux représentent des rayons de magasins dans lesquels se trouvent des informations sur les facteurs qui influencent les achats d'un point de vue de la santé, du budget et de l'environnement. Ceci permet de suggérer des pistes de changements de comportement en faveur d'une alimentation équilibrée. L'animation permet également de proposer une information sur les grands principes d'une alimentation équilibrée et de susciter la réflexion du visiteur sur ses propres comportements d'achat alimentaire.

Plat Net Market est un outil qui permet d'insuffler ou d'enrichir une politique communale de santé en réunissant les acteurs sociaux et de la santé de la commune autour d'un projet conjoint et en valorisant les initiatives locales en matière d'alimentation. Un projet riche mais exigeant plusieurs mois de préparation.

Infos : <http://observatoiresante.hainaut.be>

#### Expo mobile : "En route vers la santé"

L'exposition "En route vers la santé" est un outil d'animation itinérant installé dans un semi-remorque. Il est destiné aux enfants de 5<sup>e</sup> et 6<sup>e</sup> primaire. Il se déplace d'école en école et permet aux enfants d'appréhender les déterminants de la santé liés à certaines habitudes de vie, principalement en matière d'alimentation. Cet outil permet d'initier ou d'appuyer des projets de promotion de la santé dans des écoles primaires et vise à améliorer les connaissances de l'enfant sur les thèmes de l'alimentation, du brossage des dents et de l'activité physique.

Au cours des différents ateliers, la santé est abordée de manière ludique et interactive. Ce projet existe depuis une dizaine d'années.

Infos : <http://observatoiresante.hainaut.be>



#### 1, 2, 3 ... je choisis une collation sympa !

Lors de leur stage à la Maison des Sports, l'OSH, en partenariat avec Hainaut Sport, propose aux élèves de 1<sup>e</sup> et 2<sup>e</sup> primaire une activité ludique et interactive basée sur l'importance de l'eau et de la collation dans le cadre d'une alimentation équilibrée.

A partir d'une histoire, les thématiques d'une collation saine et variée et l'hydratation sont introduites de manière ludique. Après avoir réalisé les différentes activités et en guise de conclusion, les enfants inventeront la fin de l'histoire grâce aux messages clés abordés.



## ... des données, des recommandations, des projets à construire

### Les saisons ont du goût

Cette animation est destinée aux élèves de 3<sup>e</sup>, 4<sup>e</sup>, 5<sup>e</sup> et 6<sup>e</sup> primaire pour les sensibiliser à l'influence de leurs choix alimentaires sur leur environnement et leur santé.

Le support de cette activité est un jeu de table. Il est destiné à favoriser l'expression de chacun autour de l'alimentation et plus spécifiquement sur les fruits et les légumes. De plus, il met l'accent sur la notion de saisonnalité et de proximité des aliments.

Cette activité se déroule à la Maison des Sports pour les enfants y suivant un stage d'une semaine. Cet outil est utilisé dans différents contextes. L'animation est adaptée en fonction de ceux-ci et du public cible (enfants en milieu scolaire ou extra-scolaire, adultes lors de manifestations publiques...).



### Le projet PROXIAL

Fruit du travail de la Direction Générale des Enseignements du Hainaut (DGEH) et d'une collaboration entre différentes institutions provinciales, Proxial est un projet pilote de la Province du Hainaut s'inscrivant dans la continuité de l'"Agenda 21" scolaire (plan d'action amenant les établissements scolaires à travailler des axes d'engagement variés tels que l'intégration progressive du développement durable tant au niveau éducatif qu'administratif). Proxial a pour but de promouvoir l'alimentation durable dans les établissements scolaires de la province du Hainaut.

Une charte définit des recommandations pour une alimentation durable à l'école. Cette démarche à long terme s'inscrit dans un processus plus global qui tend à modifier l'offre alimentaire dans l'ensemble des institutions de la province du Hainaut.

Info : Direction Générale des Enseignements du Hainaut.

<http://www.hainaut.be/enseignement/ecoles/iespp/template/template.sp?page=proxial&navcont=2,5,11&branch=1,2,9>



L'Observatoire de la Santé du Hainaut propose des brochures traitant l'alimentation saine, "Fruits et Légumes, la santé au naturel !", "Le Pain, c'est bon pour l'équilibre aussi !", "Manger... des tartines saines et savoureuses", "Alimentation, saveurs et santé".

Découvrez ces publications sur <http://observatoiresante.hainaut.be> où vous pouvez les télécharger ou les commander gratuitement.



# Manger en Hainaut

... des données, des recommandations,  
des projets à construire

6

## Ressources

- **Plan National Nutrition et Santé pour la Belgique (PNNS)**  
Service public fédéral • santé publique, sécurité de la chaîne alimentaire et environnement  
<http://www.monplannutrition.be>
- **Promotion des attitudes saines** (alimentation et activité physique) du gouvernement de la Communauté française de Belgique  
<http://www.mangerbouger.be>
- **Agence fédérale pour la sécurité de la chaîne alimentaire (AFSCA)**  
AFSCA • CA-BOTANIQUE • food safety center • Boulevard du jardin botanique 55 • 1000 Bruxelles  
Tél. : 02 21 82 11 • 0800 13 550 • Courriel : [pointcontact@afscab.be](mailto:pointcontact@afscab.be) • <http://www.afscab.be>
- **Union professionnelle des diplômés en diététique de langue française (UPDLF)**  
Rue de l'Espiniat 23 • 1380 Lasnes • Tél. - Fax : 02 353 10 46  
<http://www.updlf-asbl.be>
- **European Food Information Council (EUFIC)**  
<http://www.eufic.org>
- **Réseau des acteurs wallon pour une alimentation durable (RAWAD)**  
<http://www.rawad.be>
- **Agence wallonne pour la promotion d'une agriculture de qualité (APAQW)**  
Avenue du Comte de Smet de Nayer 14 • 5000 Namur • Tél. : 081 33 17 00  
<http://www.apaqw.be>
- **NUBEL asbl**  
EUROSTATION – Bloc II • Place Victor Horta 40 boîte 10 • local 7D270 7<sup>e</sup> étage • 1060 Bruxelles  
Tél. : 02 524 72 20 • Fax : 02 524 73 98 - <http://www.nubel.com>
- **Belgian Hypertension Committee**  
<http://www.belhypcom.be>
- **Stop le sel**  
<http://www.healthbelgium.be/fr/stop-le-sel>



Observatoire de la Santé du Hainaut  
Institut provincial de promotion de la santé  
Domaine provincial du Bois d'Havré  
rue de Saint-Antoine 1 • 7021 Havré - Belgique  
Tél. : +32 (0)65 87 96 00 • Fax : +32 (0)65 87 96 79  
Courriel : [observatoire.sante@hainaut.be](mailto:observatoire.sante@hainaut.be)

Retrouvez-nous sur Facebook • [www.facebook.com/hainaut.sante](http://www.facebook.com/hainaut.sante)

Ce document est téléchargeable via <http://observatoiresante.hainaut.be>