

Résultats en Communauté germanophone

TABLE DES MATIÈRES

Introduction	p 2
Profil des participants	p 3
Consommation alimentaire et respect des recommandations alimentaires	p 4
Régimes alimentaires spécifiques	p 20
Fréquence de consommation du petit-déjeuner	p 21
Regarder la télévision pendant le repas du soir	p 22
Statut pondéral	p 23
Risques liés à un tour de taille élevé	p 24
Obésité abdominale	p 25
Gestion du poids	p 26
Troubles du comportement alimentaire	p 28
Sécurité alimentaire	p 29
Littératie alimentaire	p 30
Sédentarité globale	p 31
Sédentarité au travail	p 32
Temps d'écran pendant le temps libre	p 33

INTRODUCTION

L'Enquête de consommation alimentaire est une enquête transversale qui étudie les habitudes alimentaires, la consommation d'aliments et l'apport en nutriments de la population en Belgique. Elle étudie également l'activité physique et la sédentarité au sein de la population. Ces données sont nécessaires pour informer et guider le développement de recommandations et de politiques. En 2022-2023, la troisième édition de cette enquête a été menée en Belgique auprès de la population âgée de 3 ans et plus. Comparativement aux éditions précédentes, celle-ci comportait en plus un volet spécifique pour la Communauté germanophone.

En effet, afin de pouvoir fournir des résultats représentatifs à l'échelle de cette région, un échantillon de 161 personnes âgées de 18 à 64 ans vivant en Communauté germanophone a participé à un volet spécifique de l'enquête, comportant : un questionnaire de fréquence de consommation alimentaire, ainsi que d'autres questions portant sur des thématiques associées à l'alimentation (par exemple, le surpoids et l'obésité, certaines habitudes alimentaires, la sécurité alimentaire) ainsi que sur la sédentarité.

Le présent rapport présente les résultats spécifiques à ce volet de l'enquête mené en Communauté germanophone. Un profil des participants de l'échantillon est tout d'abord brièvement dressé. Les résultats concernant la consommation d'aliments et le respect des recommandations alimentaires sont ensuite présentés, en incluant certains éléments méthodologiques propres à cette section. Enfin, les résultats concernant les autres thématiques étudiées sont successivement présentés. Pour ces dernières, étant donné qu'elles sont communes à l'enquête générale menée à l'échelle nationale, les résultats observés en Communauté germanophone sont comparés à ceux observés chez les adultes à l'échelle de la Belgique. Les résultats sont également comparés selon le sexe, l'âge (18-39 ans et 40-64 ans) et le niveau d'instruction (faible, c'est-à-dire au maximum un diplôme de l'enseignement secondaire ; ou élevé, c'est-à-dire un diplôme de l'enseignement supérieur) lorsque cela s'avérerait pertinent.

Nous tenons à remercier tous les enquêteurs qui ont contribué à la collecte des données, ainsi que tous les participants qui ont accepté de prendre part à l'enquête !

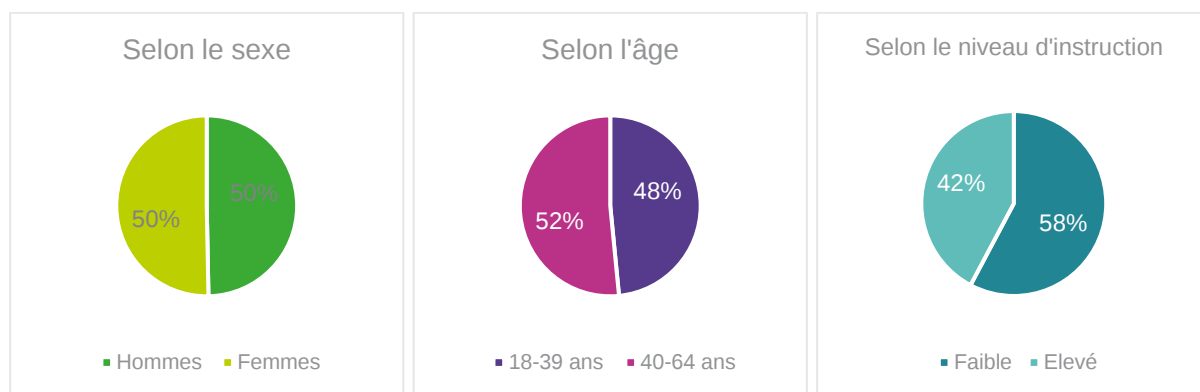
Veuillez citer cette publication de la manière suivante : "Thérèse Lebacqz, Sam Vermeiren, Elise Grimm, Sarah Bel, Vicka Versele, Maria Vasquez, Elien Le Dieu, Elien Van Campenhout, Laïla Boulbayem, Isabelle Moyersoen & Nicolas Berger (2025). Enquête de consommation alimentaire 2022-2023 : Résultats en Communauté germanophone, Sciensano, Bruxelles, Belgique."

PROFIL DES PARTICIPANTS

L'Enquête de consommation alimentaire est une enquête transversale répétée conçue pour recueillir des informations détaillées et quantitatives sur la consommation alimentaire, l'apport en nutriments et l'état nutritionnel de la population en Belgique. La troisième édition de cette enquête a été menée en 2022-2023 auprès de la population âgée de 3 ans et plus. Dans le cadre de cette enquête, un échantillon supplémentaire a été sélectionné au sein de la Communauté germanophone afin de pouvoir fournir des résultats à l'échelle de cette région. Au total, 161 personnes résidant en Communauté germanophone ont participé à l'enquête.

Les figures ci-après décrivent la répartition de cet échantillon par sexe, âge, niveau d'instruction et nationalité. En comparaison à la population de référence¹ au 1^{er} janvier 2024, l'échantillon présente une répartition similaire selon le sexe, l'âge et selon le niveau d'instruction.

Distribution de l'échantillon de participants (n=161) en Communauté germanophone, 2022-2023



Le niveau d'instruction a été calculé au niveau du ménage, en prenant en compte le diplôme le plus élevé obtenu par le répondant ou son partenaire. Faible = niveau secondaire ou inférieur ; élevé = enseignement supérieur de type court ou long.

Afin de fournir des résultats représentatifs de la population adulte (18-64 ans) en Communauté germanophone, les résultats présentés dans ce rapport ont été pondérés en fonction du sexe, de l'âge et du niveau socioéconomique.

¹ Population âgée de 18 à 64 ans résidant en Communauté germanophone.

CONSOMMATION ALIMENTAIRE ET RESPECT DES RECOMMANDATIONS ALIMENTAIRES

Éléments méthodologiques

La consommation alimentaire de la population en Communauté germanophone a été étudiée à l'aide d'un questionnaire de fréquence de consommation alimentaire (ou « *Food Frequency Questionnaire* », FFQ) complété par un échantillon de 161 adultes âgés de 18 à 64 ans. Ce questionnaire incluait au total 122 aliments. Il a été conçu afin d'évaluer la consommation alimentaire totale des participants, en leur posant des questions sur leur fréquence de consommation au cours des 12 derniers mois. La taille des portions consommées a été estimée à l'aide de photos, d'unités (g, ml, ...) et de mesures domestiques (verre, cuillères à soupe, ...). Pour chaque participant, la consommation quotidienne moyenne de chaque aliment a été calculée en multipliant la fréquence de consommation par la quantité consommée.

Ce rapport a été réalisé en considérant les recommandations alimentaires définies par le Conseil Supérieur de la Santé. Chaque page concerne une recommandation alimentaire spécifique. Pour chacune de ces recommandations, la consommation moyenne des aliments concernés, dans la population âgée de 18 à 64 ans, a été évaluée (généralement, en g/jour ou g/semaine). Lorsque c'était possible, la proportion de la population répondant ou non aux recommandations alimentaires a, en outre, été calculée. La consommation moyenne et la proportion de personnes respectant (ou non) les recommandations alimentaires ont été comparées en fonction du sexe (hommes et femmes), du groupe d'âge (18-39 ans et 40-64 ans) et du niveau d'instruction (faible, c'est-à-dire au maximum un diplôme de l'enseignement secondaire ; ou élevé, c'est-à-dire un diplôme de l'enseignement supérieur).

Dans certains cas, malgré la présence de différences entre groupes, les analyses effectuées n'ont pas permis de conclure à la significativité statistique de ces différences ($p < 0.1$). Ceci peut notamment être dû à la taille de l'échantillon relativement petite ($n=161$). Dans ce cas, une note a été ajoutée afin de mentionner que « les données disponibles ne permettent pas de conclure à la présence de différences selon le sexe, l'âge ou le niveau d'instruction ».

Pour une description détaillée de la méthodologie, veuillez-vous référer au rapport méthodologique disponible sur le site web de l'Enquête de consommation alimentaire².

² <https://www.sciensano.be/fr/resultats-de-lenquete-nationale-de-consommation-alimentaire-2022-2023>

PRODUITS À BASE DE CÉRÉALES COMPLÈTES

RECOMMANDATION

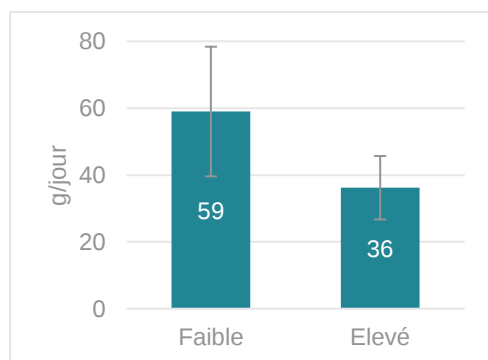
- Il est recommandé de consommer **au moins 125 g/jour** de produits à base de céréales complètes.
- Sont inclus ici les produits céréaliers (c'est-à-dire le pain, les pâtes, le riz, la semoule, les céréales pour petit-déjeuner, ...) composés uniquement de céréales complètes.

RÉSULTATS CLÉS

- 11 % des adultes de 18 à 64 ans consomment au moins 125 g/jour de produits à base de céréales complètes, comme recommandé.
- La consommation de produits à base de céréales complètes est plus élevée chez les personnes ayant un faible niveau d'instruction.

Consommation moyenne

En 2022-2023, en Communauté germanophone, la consommation moyenne de produits céréaliers complets est de 52 g/jour dans la population adulte âgée de 18 à 64 ans. Cette consommation moyenne est de 57 g/jour chez les hommes et de 47 g/jour chez les femmes. Elle est, par ailleurs, de 47 g/jour chez les adultes âgés de 18 à 39 ans et de 56 g/jour chez ceux âgés de 40 à 64 ans. Les données disponibles ne permettent cependant pas de conclure à la présence d'une différence entre sexes ni entre catégories d'âge.



Consommation moyenne de produits à base de céréales complètes dans la population adulte âgée de 18 à 64 ans, selon le niveau d'instruction, en Communauté germanophone, 2022-2023

Les personnes ayant un niveau d'instruction faible consomment, en moyenne, davantage de produits à base de céréales complètes (59 g/jour) que les personnes ayant un niveau d'instruction élevé (36 g/jour).

Moyennes pondérées selon le sexe, l'âge et le niveau socioéconomique.

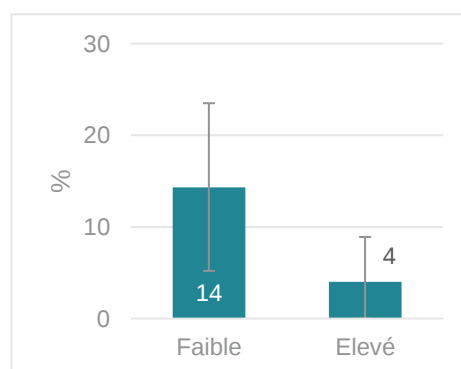
Proportion de la population répondant aux recommandations

11 % des adultes âgés de 18 à 64 ans consomment au moins 125 g/jour de produits céréaliers complets, comme recommandé. Cette proportion est similaire chez les adultes âgés de 18 à 39 ans et chez ceux âgés de 40 à 64 ans (11 %). 15 % des hommes et 8 % des femmes répondent à la recommandation de consommer au moins 125 g/jour de produits céréaliers complets. Les données disponibles ne permettent toutefois pas de conclure à la présence d'une différence entre sexes.

Proportion de la population adulte âgée de 18 à 64 ans consommant au moins 125 g/jour de produits céréaliers complets, selon le niveau d'instruction, en Communauté germanophone, 2022-2023

En revanche, la proportion de personnes consommant suffisamment de produits céréaliers complets varie selon le niveau d'instruction : elle est plus élevée chez les personnes ayant un faible niveau d'instruction (14 %) que chez celles ayant un niveau d'instruction élevé (4 %).

Proportions pondérées selon le sexe, l'âge et le niveau socioéconomique.



FRUITS

RECOMMANDATION

- Il est recommandé de consommer **250 g/jour** de fruits.
- Sont inclus ici les fruits frais et surgelés, les purées de fruits (avec ou sans sucre ajouté), les fruits en conserve (au jus ou au sirop), les fruits séchés et les coulis de fruits.

RÉSULTATS CLÉS

- 73 % des adultes de 18 à 64 ans consomment moins de 250 g/jour de fruits et ne répondent donc pas à la recommandation en vigueur.
- Les femmes mangent, en moyenne, plus de fruits que les hommes (171 *versus* 116 g/jour).

Consommation moyenne

En 2022-2023, en Communauté germanophone, la consommation moyenne de fruits est de **144 g/jour** dans la population adulte âgée de 18 à 64 ans.



✓ Les femmes mangent, en moyenne, davantage de fruits (171 g/jour) que les hommes (116 g/jour).



✓ La consommation moyenne de fruits est similaire chez les adultes de 18 à 39 ans (154 g/jour) et chez ceux âgés de 40 à 64 ans (138 g/jour).

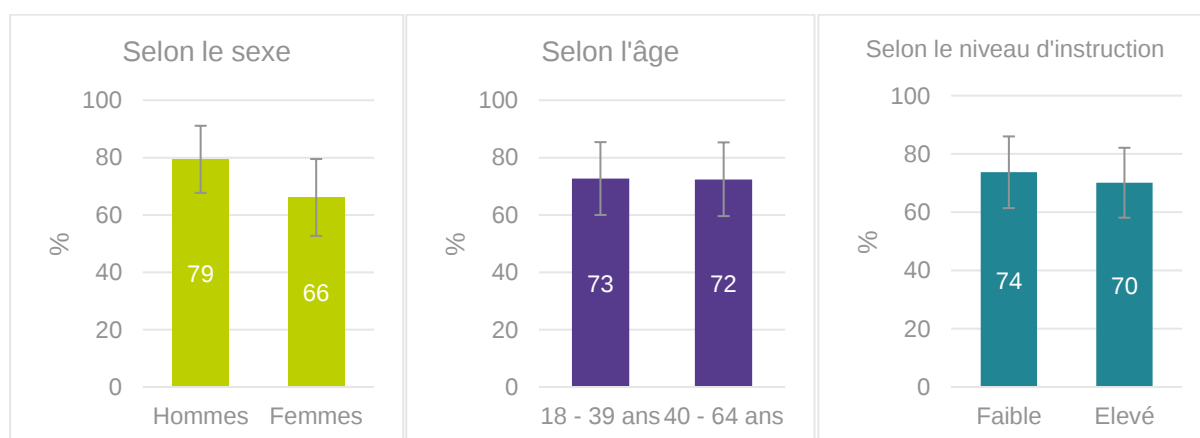


✓ La consommation moyenne de fruits ne varie pas selon le niveau d'instruction : elle est de 143 g/jour chez les personnes ayant un niveau d'instruction faible et de 148 g/jour chez les personnes ayant un niveau d'instruction élevé.

Proportion de la population ne répondant pas aux recommandations

73 % des adultes âgés de 18 à 64 ans consomment moins de 250 g/jour de fruits et ne répondent donc pas à la recommandation en vigueur. Cette proportion est de 79 % chez les hommes et de 66 % chez les femmes. Les données disponibles ne permettent toutefois pas de conclure à la présence d'une différence entre sexes. Par ailleurs, la proportion de personnes consommant trop peu de fruits ne varie pas selon l'âge ni selon le niveau d'instruction.

Proportion de la population adulte âgée de 18 à 64 ans consommant moins de 250 g/jour de fruits, en Communauté germanophone, 2022-2023



Proportions pondérées selon le sexe, l'âge et le niveau socioéconomique.

LÉGUMES

RECOMMANDATION

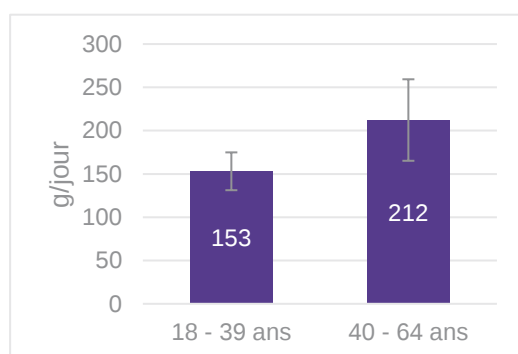
- Il est recommandé de consommer **au moins 300 g/jour** de légumes.
- Sont inclus ici les légumes frais, surgelés, crus ou cuits, en conserve, en bocaux et séchés.
- Les légumes salés ou marinés, le jus de légumes, les algues, les pommes de terre et le maïs ne sont, par contre, pas inclus.

RÉSULTATS CLÉS

- 19 % des adultes de 18 à 64 ans consomment au moins 300 g/jour de légumes, comme recommandé.
- Les adultes âgés de 40 à 64 ans mangent, en moyenne, plus de légumes que les adultes âgés de 18 à 39 ans (212 versus 153 g/jour).

Consommation moyenne

En 2022-2023, en Communauté germanophone, la consommation moyenne de légumes est de **188 g/jour** dans la population adulte âgée de 18 à 64 ans. Les données disponibles ne permettent pas de conclure à la présence de différences selon le sexe ni selon le niveau d'instruction, malgré des valeurs moyennes différant de 15 à 20 g/jour entre catégories.



Consommation moyenne de légumes dans la population adulte âgée de 18 à 64 ans, selon l'âge, en Communauté germanophone, 2022-2023

Les données montrent, en revanche, que la consommation moyenne de légumes est plus élevée chez les adultes âgés de 40 à 64 ans (212 g/jour) que chez ceux âgés de 18 à 39 ans (153 g/jour).

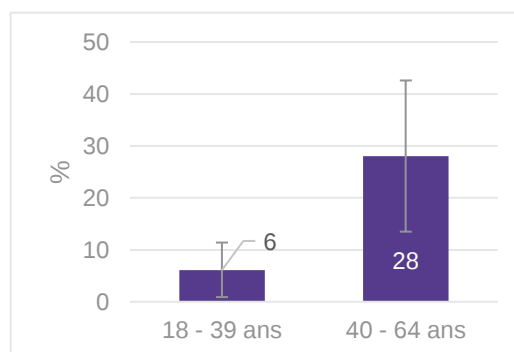
Moyennes pondérées selon le sexe, l'âge et le niveau socioéconomique.

Proportion de la population répondant aux recommandations

19 % des adultes âgés de 18 à 64 ans consomment au moins 300 g/jour de légumes, comme recommandé. 22 % des hommes et 16 % des femmes répondent à cette recommandation. Par ailleurs, la proportion de personnes consommant suffisamment de légumes est de 23 % chez les personnes ayant un faible niveau d'instruction et de 11 % chez les personnes ayant un niveau d'instruction élevé. Les données disponibles ne permettent toutefois pas de conclure à la présence de différences selon le sexe ni selon le niveau d'instruction.

Proportion de la population adulte âgée de 18 à 64 ans consommant au moins 300 g/jour de légumes, selon l'âge, 2022-2023

En revanche, la proportion de personnes consommant suffisamment de légumes varie selon l'âge : elle est plus élevée chez les adultes âgés de 40 à 64 ans (28 %) que chez les plus jeunes (6 %).



Proportions pondérées selon le sexe, l'âge et le niveau socioéconomique.

LÉGUMINEUSES

RECOMMANDATION

- Il est recommandé de consommer des légumineuses **au moins deux fois par semaine**.
- Sont inclus ici les lentilles, les pois chiches, les haricots rouges et blancs, les fèves de soja, l'edamame et les pois cassés, ainsi que les produits transformés à base de légumineuses (tofu, falafels, houmous, ...).

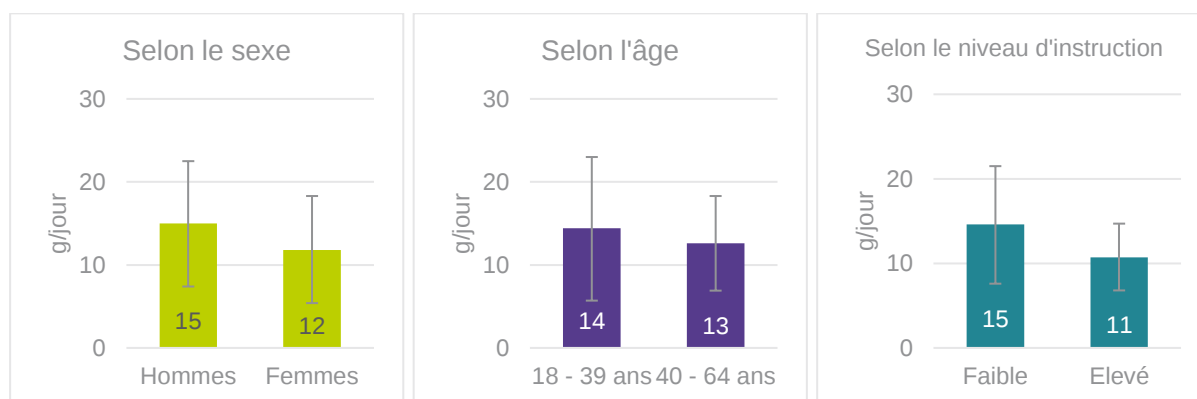
RÉSULTATS CLÉS

- 11 % des adultes de 18 à 64 ans consomment des légumineuses au moins deux fois par semaine, comme recommandé.
- La consommation moyenne de légumineuses chez les adultes de 18 à 64 ans est de 13 g/jour.

Consommation moyenne

En 2022-2023, en Communauté germanophone, la consommation moyenne de légumineuses est de 13 g/jour dans la population adulte âgée de 18 à 64 ans. Cette consommation moyenne est similaire chez les hommes et chez les femmes, dans les deux groupes d'âge et quel que soit le niveau d'instruction.

Consommation moyenne de légumineuses dans la population adulte âgée de 18 à 64 ans, en Communauté germanophone, 2022-2023



Moyennes pondérées selon le sexe, l'âge et le niveau socioéconomique.

Proportion de la population répondant aux recommandations

11 % des adultes âgés de 18 à 64 ans mangent des légumineuses au moins deux fois par semaine, comme recommandé. Ce pourcentage ne varie pas selon le sexe, l'âge ni le niveau d'instruction.

		Proportion (%)	Intervalle de confiance 95 %
Sexe	Hommes	10	(3,3-16,3)
	Femmes	12	(2,9-20,6)
Age	18-39 ans	12	(4,5-19,5)
	40-64 ans	10	(2,0-17,8)
Niveau d'instruction	Faible	11	(3,4-18,3)
	Elevé	11	(3,4-18,0)

Proportions pondérées selon le sexe, l'âge et le niveau socioéconomique.

FRUITS À COQUE ET GRAINES

RECOMMANDATION

- Il est recommandé de consommer **20 à 30 g/jour** de fruits à coque.
- Sont inclus ici les fruits à coque (noix, noisettes, cacahuètes, ...) et graines décortiqués et non-salés, ainsi que les pâtes à tartiner composée à 100 % de fruits à coque ou de graines sans additifs.

RÉSULTATS CLÉS

- 93 % des adultes de 18 à 64 ans consomment moins de 20 g/jour de fruits à coque et graines et ne répondent donc pas à la recommandation en vigueur.
- La consommation moyenne de fruits à coque et graines chez les adultes de 18 à 64 ans est de 7 g/jour.

Consommation moyenne

En 2022-2023, en Communauté germanophone, la consommation moyenne de fruits à coque et de graines est de 7 g/jour dans la population adulte âgée de 18 à 64 ans. Cette consommation moyenne est similaire chez les hommes et chez les femmes, dans les deux groupes d'âge et quel que soit le niveau d'instruction.

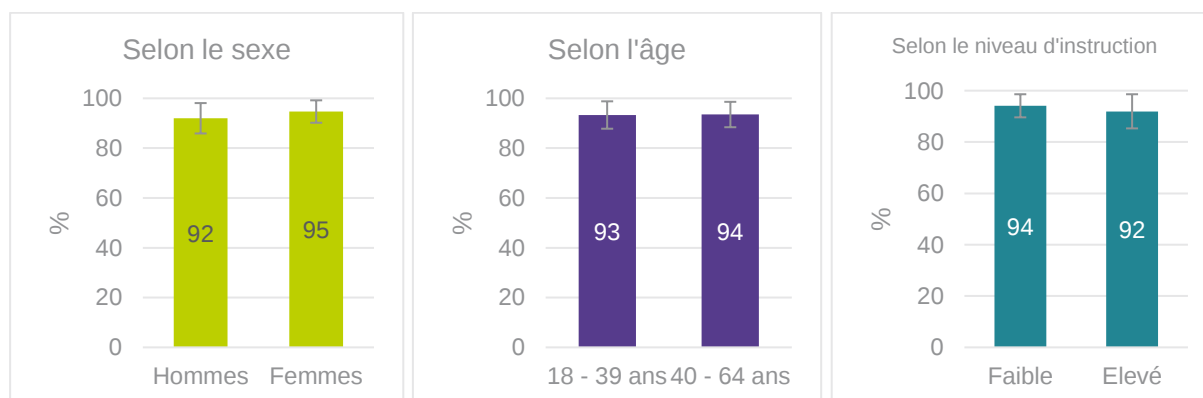
		Moyenne (g/jour)	Intervalle de confiance 95 %
Sexe	Hommes	8	(4,3-11,1)
	Femmes	7	(4,3-8,9)
Age	18-39 ans	7	(4,0-10,8)
	40-64 ans	7	(4,5-9,3)
Niveau d'instruction	Faible	7	(4,1-9,0)
	Elevé	8	(5,2-11,7)

Moyennes pondérées selon le sexe, l'âge et le niveau socioéconomique.

Proportion de la population ne répondant pas aux recommandations

93 % des adultes âgés de 18 à 64 ans consomment moins de 20 g/jour de fruits à coque et graines, et ne répondent donc pas à la recommandation en vigueur. Ce pourcentage ne varie pas selon le sexe, l'âge ni le niveau d'instruction.

Proportion de la population adulte âgée de 18 à 64 ans consommant moins de 20 g/jour de fruits à coque et graines, en Communauté germanophone, 2022-2023



Proportions pondérées selon le sexe, l'âge et le niveau socioéconomique.

LAIT ET PRODUITS LAITIERS

RECOMMANDATION

- Il est recommandé de consommer **250 à 500 ml/jour** de lait ou produits laitiers.
- Sont inclus ici le lait et les produits laitiers, tels que le yaourt, le fromage, les boissons lactées et les desserts lactés comme le pudding.
- Le beurre, la crème et les boissons végétales ne sont, en revanche, pas incluses.

RÉSULTATS CLÉS

- 66 % des adultes de 18 à 64 ans consomment moins de 250 g/jour de lait et produits laitiers et ne répondent donc pas à la recommandation en vigueur.
- Cette proportion est plus élevée chez les adultes de 18 à 39 ans (78 %) que chez les adultes de 40 à 64 ans (58 %).

Consommation moyenne

En 2022-2023, en Communauté germanophone, la consommation moyenne de lait et de produits laitiers est de **268 g/jour dans la population adulte âgée de 18 à 64 ans**. Cette consommation moyenne est de 324 g/jour chez les hommes et de 216 g/jour chez les femmes. Elle est, par ailleurs, de 231 g/jour chez les adultes âgés de 18 à 39 ans et de 295 g/jour chez ceux âgés de 40 à 64 ans. Enfin, les personnes ayant un faible niveau d'instruction consomment, en moyenne, 291 g/jour de lait et de produits laitiers, tandis que les personnes ayant un niveau d'instruction élevé en consomment, en moyenne, 220 g/jour. Il est important de noter que les données disponibles ne permettent pas de conclure à la présence de différences entre sexes, catégories d'âge ou niveaux d'instruction.

Proportion de la population ne répondant pas aux recommandations

66 % des adultes âgés de 18 à 64 ans consomment moins de 250 g/jour de lait et produits laitiers, et ne répondent donc pas à la recommandation en vigueur.



- ✓ La proportion d'adultes consommant trop peu de produits laitiers est relativement similaire chez les hommes (62 %) et chez les femmes (70 %).



- ✓ Cette proportion est plus élevée chez les adultes âgés de 18 à 39 ans (78 %) que chez les adultes âgés de 40 à 64 ans (58 %).



- ✓ La proportion d'adultes consommant trop peu de produits laitiers est de 62 % chez les personnes ayant un faible niveau d'instruction et de 74 % chez les personnes ayant un niveau d'instruction élevé. Les données disponibles ne permettent toutefois pas de conclure à la présence de différences selon le niveau d'instruction.

POISSON, CRUSTACÉS ET COQUILLAGES

RECOMMANDATION

- Il est recommandé de consommer **au moins 200 g/semaine** de poissons, crustacés et coquillages, dont une fois par semaine du poisson gras.
- Sont inclus ici le poisson frais, surgelé, fumé, en conserve, ainsi que les crustacés et coquillages.
- Les produits frits, les burgers de poisson et les fish-sticks ne sont pas inclus.

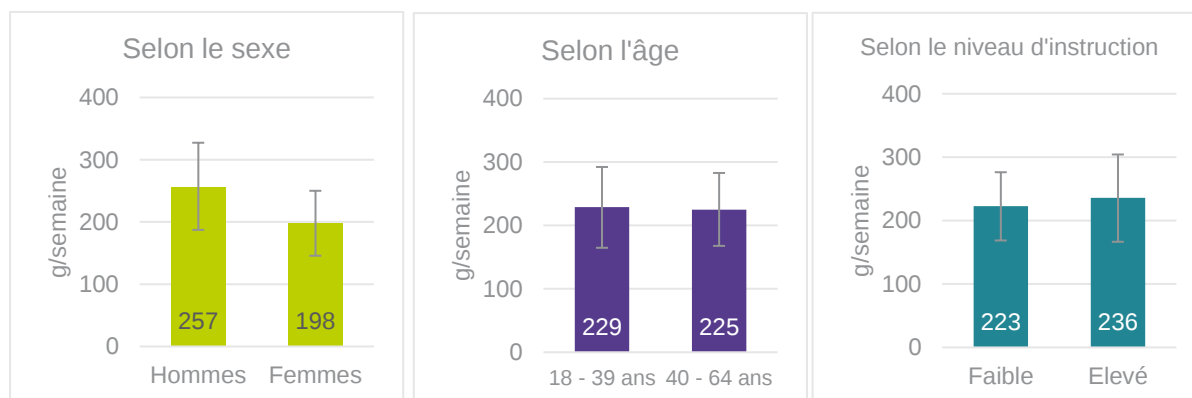
RÉSULTATS CLÉS

- 47 % des adultes de 18 à 64 ans consomment au moins 200 g/semaine de poisson, crustacés et coquillages, comme recommandé.
- La consommation moyenne de poisson, coquillages et crustacés chez les adultes de 18 à 64 ans est de 227 g/semaine.

Consommation moyenne

En 2022-2023, en Communauté germanophone, la consommation moyenne de poisson, crustacés et coquillages est de 227 g/semaine dans la population adulte âgée de 18 à 64 ans. Les hommes consomment, en moyenne, 257 g/semaine de poisson, crustacés et coquillages, tandis que les femmes en consomment, en moyenne, 198 g/semaine. Les données disponibles ne permettent toutefois pas de conclure à la présence d'une différence selon le sexe. Par ailleurs, la consommation moyenne de poisson, crustacés et coquillages est similaire dans les deux groupes d'âge, et varie peu selon le niveau d'instruction.

Consommation moyenne de poisson, crustacés et coquillages dans la population adulte âgée de 18 à 64 ans, en Communauté germanophone, 2022-2023



Moyennes pondérées selon le sexe, l'âge et le niveau socioéconomique.

Proportion de la population répondant aux recommandations

Environ la moitié (47 %) des adultes âgés de 18 à 64 ans mangent au moins 200 g/semaine de poisson, crustacés et coquillages, comme recommandé. Les données disponibles ne permettent pas de conclure si cette proportion varie selon le sexe, l'âge ou le niveau d'instruction, malgré des proportions différant de 10 à 15 % entre catégories.

VIANDE ROUGE NON TRANSFORMÉE

RECOMMANDATION

- Il est recommandé de consommer **maximum 300 g/semaine** de viande rouge non transformée.
- Ceci concerne la viande rouge fraîche (bœuf, veau, porc, mouton, agneau, chèvre, cheval) n'ayant subi aucun traitement autre que la réfrigération, la congélation ou une réduction de taille pour être mélangée à d'autres viandes rouges. Cette viande peut être assaisonnée ou panée.

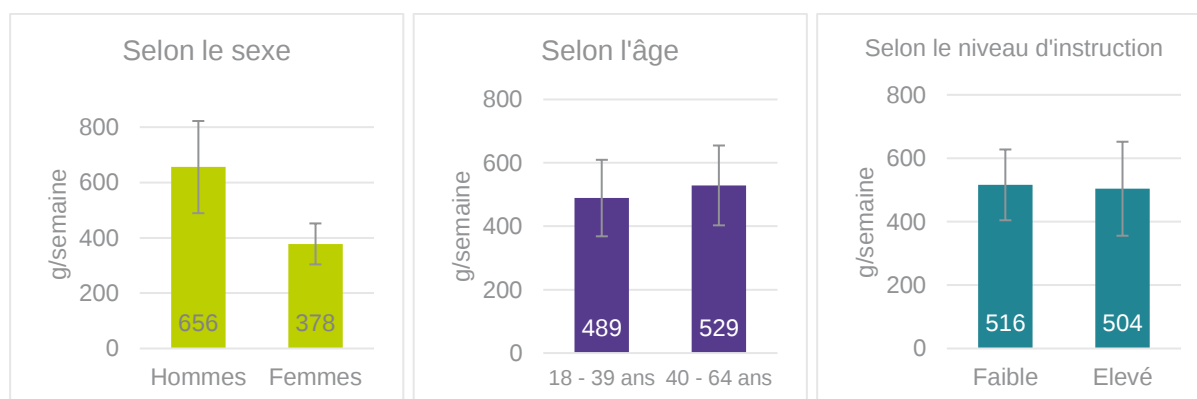
RÉSULTATS CLÉS

- 44 % des adultes de 18 à 64 ans consomment moins de 300 g/semaine de viande rouge non transformée, comme recommandé.
- Les hommes consomment davantage de viande rouge non transformée (656 g/semaine) que les femmes (378 g/semaine).

Consommation moyenne

En 2022-2023, en Communauté germanophone, la consommation moyenne de viande rouge non transformée est de **512 g/semaine** dans la population adulte âgée de 18 à 64 ans. Les hommes consomment, en moyenne, davantage de viande rouge non transformée que les femmes (656 g/semaine *versus* 378 g/semaine). Par ailleurs, la consommation moyenne de viande rouge non transformée ne varie pas selon l'âge ni selon le niveau d'instruction.

Consommation moyenne de viande rouge non transformée dans la population adulte âgée de 18 à 64 ans, en Communauté germanophone, 2022-2023



Moyennes pondérées selon le sexe, l'âge et le niveau socioéconomique.

Proportion de la population répondant aux recommandations

44 % des adultes âgés de 18 à 64 ans mangent moins de 300 g/semaine de viande rouge non transformée, comme recommandé. Les données disponibles ne permettent pas de conclure si cette proportion varie selon le sexe, l'âge ou le niveau d'instruction, malgré des proportions différant de 10 à 15 % entre catégories.

VIANDE ROUGE TRANSFORMÉE

RECOMMANDATION

- Il est recommandé de consommer **maximum 30 g/semaine** de viande rouge transformée.
- Ceci concerne la viande rouge (bœuf, veau, porc, mouton, agneau, chèvre, cheval) qui a été fumée, séchée ou salée pour des raisons de conservation ou à laquelle ont été ajoutés des conservateurs (la charcuterie en est un exemple).

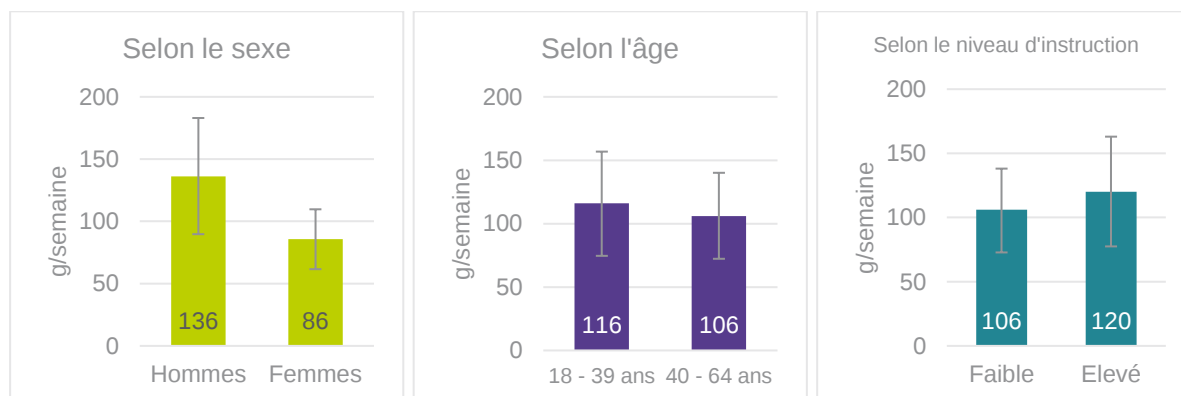
RÉSULTATS CLÉS

- 46 % des adultes de 18 à 64 ans consomment moins de 30 g/semaine de viande rouge transformée, comme recommandé.
- Les hommes consomment davantage de viande rouge transformée (136 g/semaine) que les femmes (86 g/semaine).

Consommation moyenne

En 2022-2023, en Communauté germanophone, la consommation moyenne de viande rouge transformée est de **110 g/semaine** dans la population adulte âgée de 18 à 64 ans. Les hommes consomment, en moyenne, davantage de viande rouge transformée que les femmes (136 g/semaine *versus* 86 g/semaine). Par ailleurs, la consommation moyenne de viande rouge transformée ne varie pas selon l'âge ni selon le niveau d'instruction.

Consommation moyenne de viande rouge transformée dans la population adulte âgée de 18 à 64 ans, en Communauté germanophone, 2022-2023



Moyennes pondérées selon le sexe, l'âge et le niveau socioéconomique.

Proportion de la population répondant aux recommandations

46 % des adultes âgés de 18 à 64 ans mangent moins de 30 g/semaine de viande rouge transformée, comme recommandé. Ce pourcentage ne varie pas significativement selon le sexe, l'âge ni le niveau d'instruction.

		Proportion (%)	Intervalle de confiance 95 %
Sexe	Hommes	42	(26,1-58,0)
	Femmes	49	(35,1-62,3)
Age	18-39 ans	50	(35,5-63,9)
	40-64 ans	43	(28,0-57,0)
Niveau d'instruction	Faible	43	(29,4-57,0)
	Elevé	51	(36,7-64,3)

Proportions pondérées selon le sexe, l'âge et le niveau socioéconomique.

EAU

RECOMMANDATION

- Il est recommandé de boire **1 à 1,5 l d'eau par jour**.
- Ceci inclut l'eau du robinet et l'eau en bouteille (plate ou pétillante) mais n'inclut pas l'eau aromatisée (même sans sucre et sans édulcorants), la tisane, le thé ni le café.

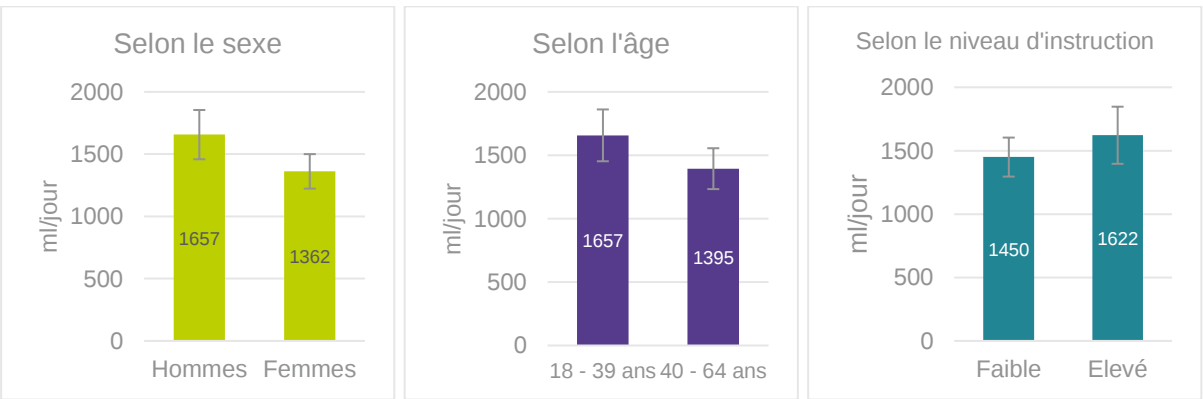
RÉSULTATS CLÉS

- 83 % des adultes de 18 à 64 ans boivent au moins 1 l d'eau par jour, comme recommandé.
- Les hommes boivent plus d'eau (1,7 l/jour) que les femmes (1,4 l/jour).
- Les adultes de 18 à 39 ans (1,7 l/jour) boivent plus que ceux de 40 à 64 ans (1,4 l/jour).

Consommation moyenne

En 2022-2023, en Communauté germanophone, la consommation moyenne d'eau est de **1,5 l/jour** dans la population adulte âgée de 18 à 64 ans. Les hommes boivent, en moyenne, plus d'eau que les femmes (1,7 versus 1,4 l/jour). Par ailleurs, les adultes âgés de 18 à 39 ans boivent, en moyenne plus d'eau que ceux âgés de 40 à 64 ans (1,7 versus 1,4 l/jour). Enfin, la consommation moyenne d'eau ne varie pas selon le niveau d'instruction.

Consommation moyenne d'eau dans la population adulte âgée de 18 à 64 ans, en Communauté germanophone, 2022-2023



Moyennes pondérées selon le sexe, l'âge et le niveau socioéconomique.

Proportion de la population répondant aux recommandations

83 % des adultes âgés de 18 à 64 ans boivent au moins un l d'eau par jour, comme recommandé. Ce pourcentage ne varie pas significativement selon le sexe, l'âge ni le niveau d'instruction.

		Proportion (%)	Intervalle de confiance 95 %
Sexe	Hommes	84	(74,9-92,0)
	Femmes	83	(74,2-91,0)
Age	18-39 ans	83	(73,9-92,4)
	40-64 ans	83	(75,1-90,8)
Niveau d'instruction	Faible	81	(73,4-89,2)
	Elevé	87	(77,9-95,5)

Proportions pondérées selon le sexe, l'âge et le niveau socioéconomique.

BOISSONS SUCRÉES

RECOMMANDATION

- Il est recommandé de **limiter la consommation** de boissons sucrées.
- Ceci concerne les boissons contenant des sucres ajoutés (limonades, jus, boissons lactées ou végétales, boissons pour sportifs, boissons énergisantes, vin, bière et apéritifs sans alcool).

RÉSULTATS CLÉS

- 14 % des adultes de 18 à 64 ans ne boivent jamais de boissons sucrées.
- La consommation de boissons sucrées est plus élevée chez les hommes (279 g/jour), et chez les adultes âgés de 18 à 39 ans (291 g/jour).

Consommation moyenne

En 2022-2023, en Communauté germanophone, la consommation moyenne de boissons sucrées est de 210 g/jour dans la population adulte âgée de 18 à 64 ans.



- ✓ Les hommes boivent, en moyenne, davantage de boissons sucrées que les femmes (279 *versus* 145 g/jour).



- ✓ La consommation moyenne de boissons sucrées est plus élevée chez les adultes âgés de 18 à 39 ans que chez ceux âgés de 40 à 64 ans (291 *versus* 152 g/jour).

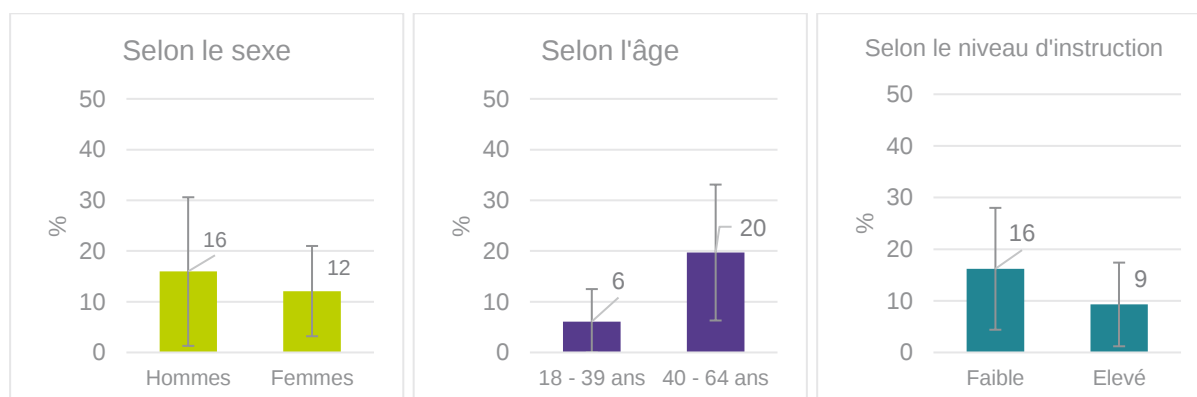


- ✓ Les adultes ayant un faible niveau d'instruction consomment, en moyenne, 227 g/jour de boissons sucrées, tandis que les adultes ayant un niveau d'instruction élevé en consomment, en moyenne, 174 g/jour. Les données disponibles ne permettent toutefois pas de conclure à la présence de différences selon le niveau d'instruction.

Proportion de la population ne buvant jamais de boissons sucrées

14 % des adultes âgés de 18 à 64 ans ne boivent jamais de boissons sucrées. Ce pourcentage ne varie pas selon le sexe ni selon le niveau d'instruction. Il varie, en revanche selon l'âge : en effet, 6 % des adultes âgés de 18 à 39 ans ne boivent jamais de boissons sucrées, contre 20 % des adultes âgés de 40 à 64 ans.

Proportion de la population adulte âgée de 18 à 64 ans ne buvant jamais de boissons sucrées, en Communauté germanophone, 2022-2023



Proportions pondérées selon le sexe, l'âge et le niveau socioéconomique.

BOISSONS ALCOOLISÉES

RECOMMANDATION

- Il est recommandé **d'éviter la consommation** de boissons alcoolisées.
- Ceci concerne toutes les boissons contenant de l'alcool (vin, bière, cocktails, liqueurs et spiritueux).
- Les quantités mentionnées ici sont des quantités de boissons consommées et non pas d'alcool pur.

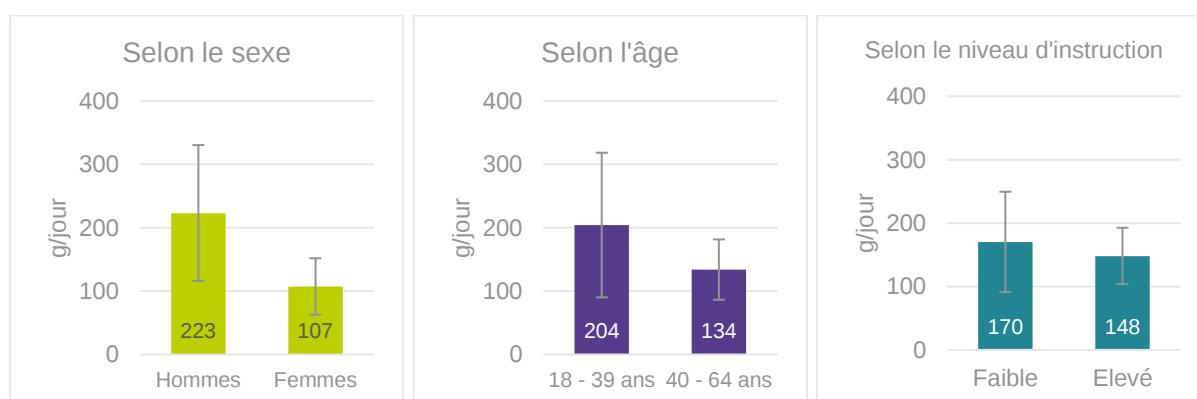
RÉSULTATS CLÉS

- 24 % des adultes de 18 à 64 ans ne boivent jamais de boissons alcoolisées.
- Les hommes consomment davantage de boissons alcoolisées que les femmes.
- Les personnes ayant un faible niveau d'instruction sont plus enclines que celles ayant un niveau d'instruction élevé à ne jamais boire de boissons alcoolisées.

Consommation moyenne

En 2022-2023, en Communauté germanophone, la consommation moyenne de boissons alcoolisées est de **163 g/jour** dans la population adulte âgée de 18 à 64 ans. Les hommes consomment, en moyenne, davantage de boissons alcoolisées que les femmes (223 *versus* 107 g/jour). Par ailleurs, les données disponibles ne permettent pas de conclure à la présence de différences selon l'âge ou selon le niveau d'instruction.

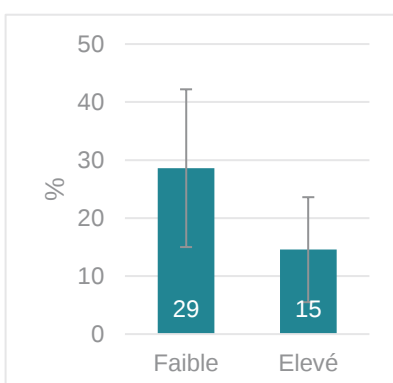
Consommation moyenne de boisson alcoolisées dans la population adulte âgée de 18 à 64 ans, en Communauté germanophone, 2022-2023



Moyennes pondérées selon le sexe, l'âge et le niveau socioéconomique.

Proportion de la population ne buvant jamais de boissons alcoolisées

24 % des adultes âgés de 18 à 64 ans ne boivent jamais de boissons sucrées. Ce pourcentage ne varie pas selon le sexe ni selon l'âge.



Proportion de la population adulte âgée de 18 à 64 ans ne consommant jamais de boissons alcoolisées, selon le niveau d'instruction, en Communauté germanophone, 2022-2023

En revanche, la proportion de personnes ne consommant jamais de boissons alcoolisées varie selon le niveau d'instruction : elle est plus élevée chez les personnes ayant un faible niveau d'instruction (29 %) que chez celles ayant un niveau d'instruction élevé (15 %).

Proportions pondérées selon le sexe, l'âge et le niveau socioéconomique.

MATIÈRES GRASSES ET HUILES

RECOMMANDATION

Il est recommandé :

- De **préférer** la consommation d'huiles végétales riches en acides gras insaturés (huile d'olive et de tournesol), et de margarines fabriquées à base de ces huiles (molles ou liquides) ;
- De **limiter** la consommation de beurre, de margarines solides, de matières grasses animales et d'huiles tropicales (huile de coco et de palme).

RÉSULTATS CLÉS

- 73 % des adultes de 18 à 64 ans privilégient les matières grasses et huiles recommandées.
- Les adultes de 18 à 39 ans sont plus enclins à privilégier les matières grasses et huiles recommandées, en comparaison des adultes de 40 à 64 ans.

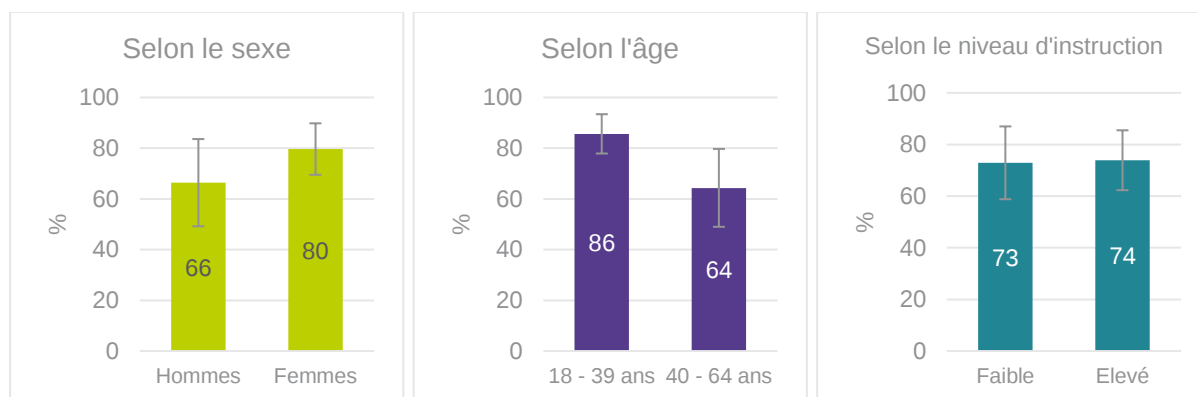


Seules les matières grasses et huiles utilisées pendant la cuisson ont été considérées pour évaluer cette recommandation. Le beurre tartiné sur du pain ou l'huile consommée en vinaigrette ne sont, par exemple, pas inclus.

Proportion de la population privilégiant les matières grasses et huiles recommandées*

En 2022-2023, en Communauté germanophone, 73 % de la population adulte âgée de 18 à 64 ans privilégient les matières grasses et huiles recommandées. Cette proportion est de 66 % chez les hommes et de 80 % chez les femmes. Les données disponibles ne permettent toutefois pas de conclure à la présence d'une différence entre sexes. Par ailleurs, la proportion de personnes privilégiant les matières grasses et huiles recommandées est plus élevée parmi les adultes âgés de 18 à 39 ans (86 %) que chez ceux âgés de 40 à 64 ans (64 %). Enfin, cette proportion ne varie pas selon le niveau d'instruction.

Proportion de la population adulte âgée de 18 à 64 ans privilégiant les matières grasses et huiles recommandées*, en Communauté germanophone, 2022-2023



Proportions pondérées selon le sexe, l'âge et le niveau socioéconomique.

Matières grasses et huiles recommandées : huiles végétales riches en acides gras insaturés et margarines fabriquées à base de ces huiles.

* La proportion de personnes privilégiant les matières grasses et huiles recommandées est la proportion de personnes consommant plus fréquemment des matières grasses et huiles recommandées que des matières grasses et huiles déconseillées.

POMMES DE TERRE FRITES

RECOMMANDATION

- Il est recommandé de **limiter la consommation** de pommes de terre frites.
- Ceci inclut les pommes de terre, patates douces et autres tubercules qui ont été frites.

RÉSULTATS CLÉS

- En moyenne, 32 % des pommes de terre consommées sont des pommes de terre frites.
- La consommation moyenne de pommes de terre frites chez les adultes de 18 à 64 ans est de 30 g/jour.

Consommation moyenne

En 2022-2023, en Communauté germanophone, la consommation moyenne de pommes de terre frites est de 30 g/jour dans la population adulte âgée de 18 à 64 ans. Cette consommation moyenne reste similaire quel que soit le sexe, l'âge ou le niveau d'instruction.

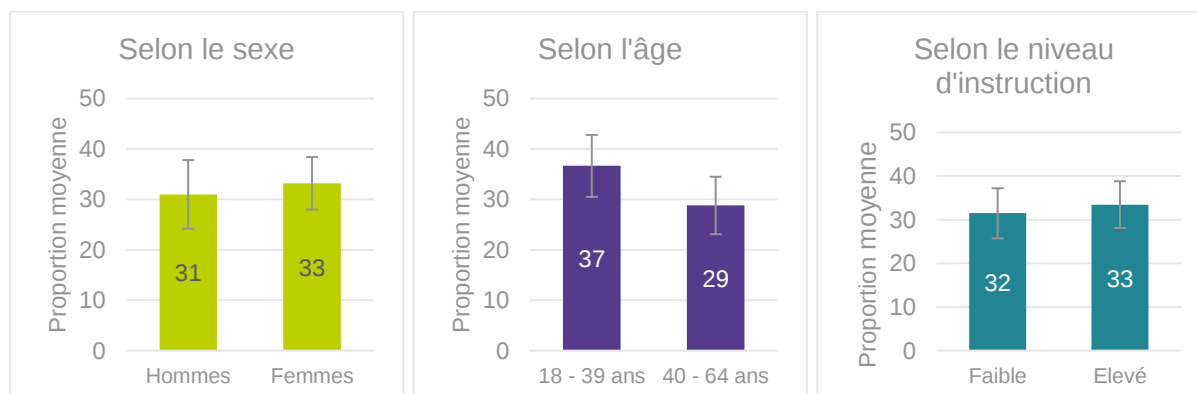
		Moyenne (g/jour)	Intervalle de confiance 95 %
Sexe	Hommes	32	(21,6-42,5)
	Femmes	27	(19,2-35,0)
Age	18-39 ans	34	(23,4-44,8)
	40-64 ans	26	(18,6-33,8)
Niveau d'instruction	Faible	31	(22,5-40,3)
	Elevé	26	(18,2-32,9)

Moyennes pondérées selon le sexe, l'âge et le niveau socioéconomique.

Proportion moyenne des pommes de terre consommées qui sont frites*

En moyenne, 32 % des pommes de terre consommées sont des pommes de terre frites. Cette proportion ne varie pas selon le sexe ni selon le niveau d'instruction. Elle varie, en revanche, selon l'âge : cette proportion moyenne est, en effet, plus élevée chez les adultes âgés de 18 à 39 ans que chez ceux âgés de 40 à 64 ans (37 % versus 29 %).

Proportion moyenne des pommes de terre consommées qui sont frites*, dans la population adulte âgée de 18 à 64 ans, en Communauté germanophone, 2022-2023



Moyennes pondérées selon le sexe, l'âge et le niveau socioéconomique.

* Cette proportion a été calculée en effectuant le ratio entre la quantité de pommes de terre frites consommée (en g par jour) et la quantité de pommes de terre totale consommée (en g par jour).

RÉGIMES ALIMENTAIRES SPÉCIFIQUES

ÉLÉMENTS MÉTHODOLOGIQUES

- Il a été demandé aux participants d'indiquer s'ils suivaient, au moment de l'interview, un régime alimentaire spécifique. Treize régimes étaient proposés, de même qu'une catégorie « Autre » (voir figure ci-dessous).



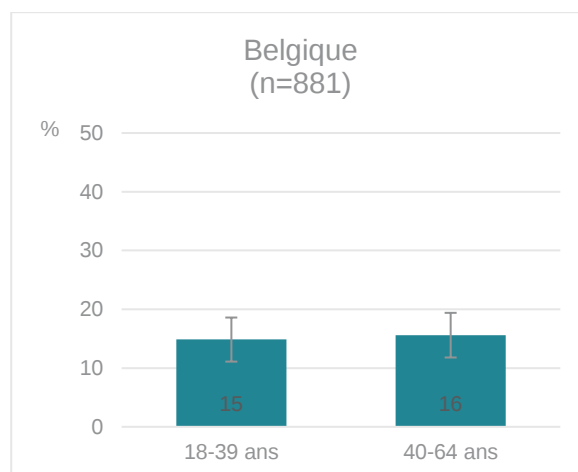
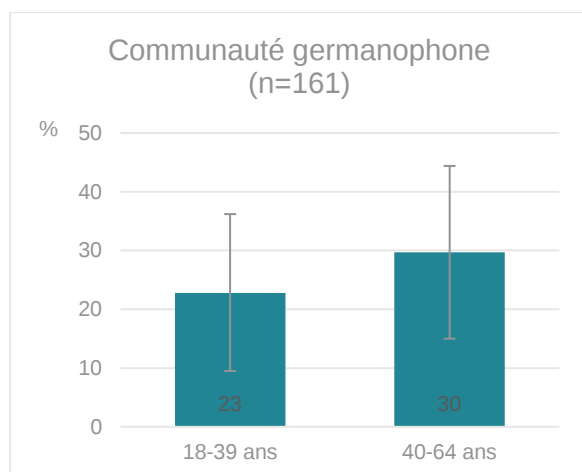
RÉSULTATS CLÉS

- 27 % des adultes âgés de 18 à 64 ans suivent au moins un régime alimentaire spécifique.
- Les 3 régimes alimentaires les plus « populaires » sont : le régime à teneur contrôlée en sucres, pauvre en glucides (cétogène) et lié à la présence d'une allergie ou intolérance alimentaire.



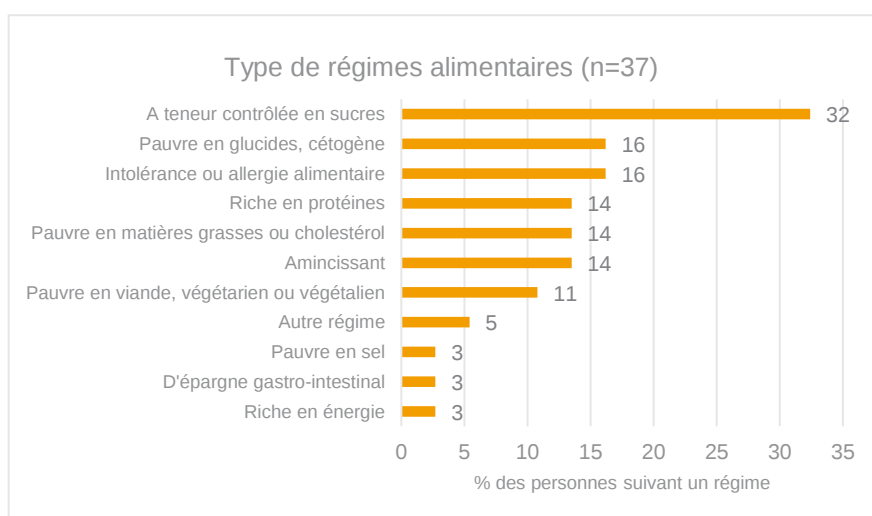
En 2022-2023, en Communauté germanophone, 27 % des adultes âgés de 18 à 64 ans suivent au moins un régime alimentaire spécifique. Cette proportion ne varie pas selon le sexe, l'âge ni le niveau d'instruction.

Proportion de la population adulte âgée de 18 à 64 ans suivant un régime alimentaire spécifique, en Communauté germanophone et en Belgique, 2022-2023



Proportions pondérées selon le sexe, l'âge et le niveau socioéconomique.

Les proportions d'adultes suivant un régime alimentaire spécifiques sont plus élevées en Communauté germanophone qu'en Belgique.



Proportions pondérées selon le sexe, l'âge et le niveau socioéconomique.

Ces pourcentages doivent être interprétés avec prudence en raison de la faible taille de l'échantillon.

Types de régimes alimentaires suivis en Communauté germanophone, 2022-2023

Un tiers (32 %) des personnes suivant un régime alimentaire adoptent un régime à teneur contrôlée en sucres (n=12), tandis que 16 % suivent un régime pauvre en glucides (n=6) et 16 % un régime lié à une allergie ou intolérance alimentaire (n=6).

FRÉQUENCE DE CONSOMMATION DU PETIT-DÉJEUNER

ÉLÉMENTS MÉTHODOLOGIQUES



- Il a été demandé aux participants d'indiquer à quelle fréquence ils prennent un petit-déjeuner : jamais, moins d'1 jour/mois, 1-3 jours/mois, 1 jour/semaine, 2-4 jours/semaine, 5-6 jours/semaine ou 1 fois/jour.
- Les personnes prenant un petit-déjeuner au moins 5 jours/semaine ont été considérés comme des consommateurs réguliers.

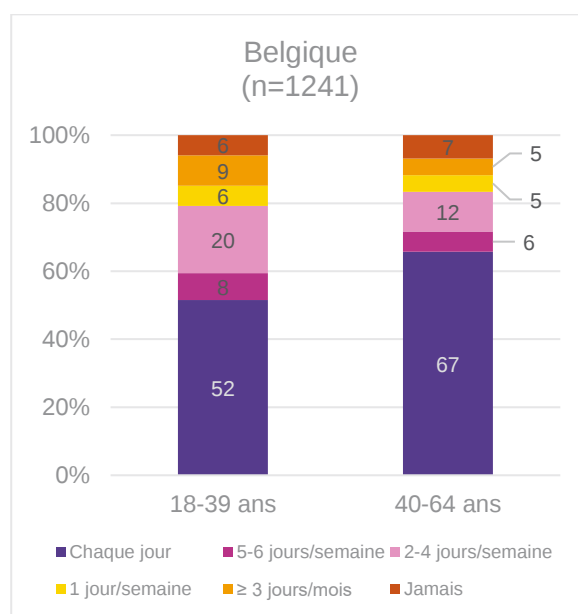
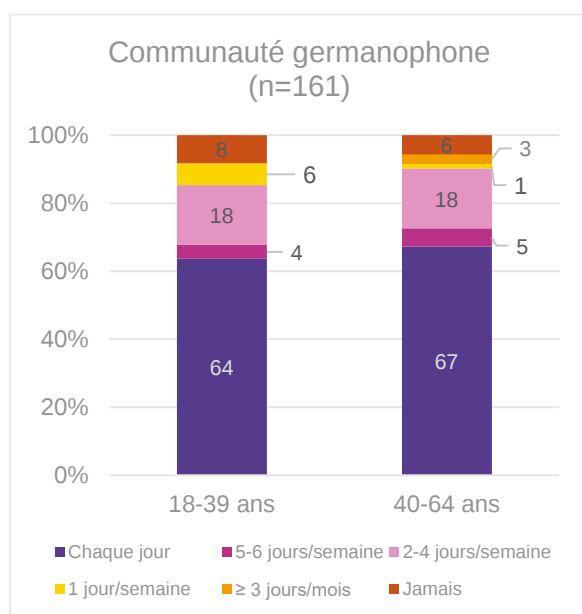
RÉSULTATS CLÉS



- 71 % des personnes de 18 à 64 ans prennent un petit-déjeuner au moins 5 jours/semaine tandis que 7 % n'en prennent jamais.

En 2022-2023, en Communauté germanophone, 7 % des adultes âgés de 18 à 64 ans ne prennent **jamais** de petit-déjeuner, 2 % prennent un petit-déjeuner **trois jours par mois ou moins**, 3 % **un jour par semaine**, 18 % **2 à 4 jours par semaine**, 5 % **5 à 6 jours par semaine** et 66% **chaque jour**.

Distribution de la population adulte âgée de 18 à 64 ans selon la fréquence de consommation du petit-déjeuner, en Communauté germanophone et en Belgique, 2022-2023



Proportions pondérées selon le sexe, l'âge et le niveau socioéconomique.

La proportion d'adultes âgés de 18 à 39 ans prenant un petit-déjeuner chaque jour est plus élevée en Communauté germanophone qu'à l'échelle de la Belgique. Pour les adultes âgés de 40 à 64 ans, la distribution observée en Communauté germanophone est similaire à celle observée à l'échelle de la Belgique.

Par ailleurs, en Communauté germanophone, la proportion d'adultes prenant un petit-déjeuner chaque jour est similaire chez les adultes de 18 à 39 ans et chez ceux de 40 à 64 ans. A l'échelle de la Belgique, en revanche, une proportion plus élevée est observée chez les adultes âgés de 40 à 64 ans que chez ceux âgés de 18 à 39 ans.



Enfin, la proportion d'adultes prenant régulièrement un petit-déjeuner, c'est-à-dire **au moins 5 jours par semaine**, ne varie pas selon le **sexe** (72 % chez les hommes et 70 % chez les femmes) ni selon le **niveau d'instruction** (70 % chez les personnes ayant un faible niveau d'instruction et 73 % chez les personnes ayant un niveau d'instruction élevé).



REGARDER LA TÉLÉVISION PENDANT LE REPAS DU SOIR

ÉLÉMENTS MÉTHODOLOGIQUES

- Il a été demandé aux participants d'indiquer à quelle fréquence ils regardent la télévision pendant le dîner : jamais, rarement, parfois, souvent ou toujours.
- La proportion d'individus ne regardant jamais la télévision pendant le dîner a plus particulièrement été analysée.



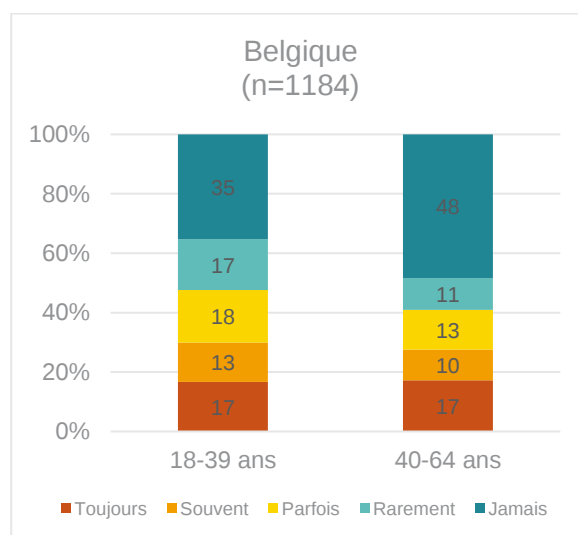
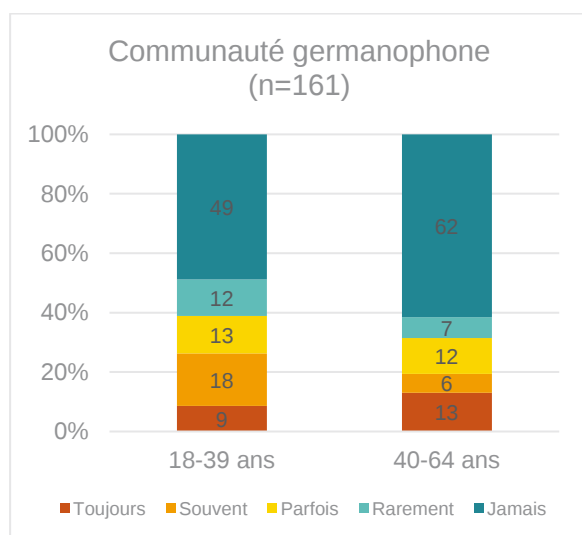
RÉSULTATS CLÉS

- 56 % des personnes de 18 à 64 ans regardent jamais la télévision pendant le repas du soir tandis que 22 % le font souvent ou toujours.



En 2022-2023, en Communauté germanophone, 56 % des adultes âgés de 18 à 64 ans ne regardent **jamais** la télévision pendant le repas du soir, 9 % le font **rarement**, 12 % **parfois**, 11 % **souvent** et 11% **toujours**.

Distribution de la population adulte âgée de 18 à 64 ans selon la fréquence à laquelle elle regarde la télévision pendant le repas du soir, en Communauté germanophone et en Belgique, 2022-2023



Proportions pondérées selon le sexe, l'âge et le niveau socioéconomique.

Les proportions d'adultes ne regardant jamais la télévision pendant le dîner du soir sont plus élevées en Communauté germanophone qu'à l'échelle de la Belgique, tant chez les adultes âgés de 18-39 ans que chez ceux âgés de 40-64 ans. Une tendance similaire à l'augmentation de la proportion de personnes ne regardant jamais la télévision pendant le dîner du soir chez les adultes plus âgés est observée tant en Communauté germanophone qu'à l'échelle de la Belgique.



Par ailleurs, la proportion d'adultes ne regardant jamais la télévision pendant le repas du soir ne varie pas significativement selon le sexe malgré une proportion de 62 % chez les hommes et de 50 % chez les femmes.



Enfin, cette proportion s'avère similaire chez les personnes ayant un faible niveau d'instruction (56 %) et chez celles ayant un niveau d'instruction élevé (57 %).

STATUT PONDÉRAL

ÉLÉMENTS MÉTHODOLOGIQUES



- Le poids et la taille des participants ont été mesurés par le biais de procédures et de matériel standardisés.
- L'indice de masse corporelle (IMC) a été calculé en divisant le poids (en kg) par la taille (en m) au carré.
- Chez les adultes, le surpoids correspond à un IMC ≥ 25 kg/m² et l'obésité à un IMC ≥ 30 kg/m².

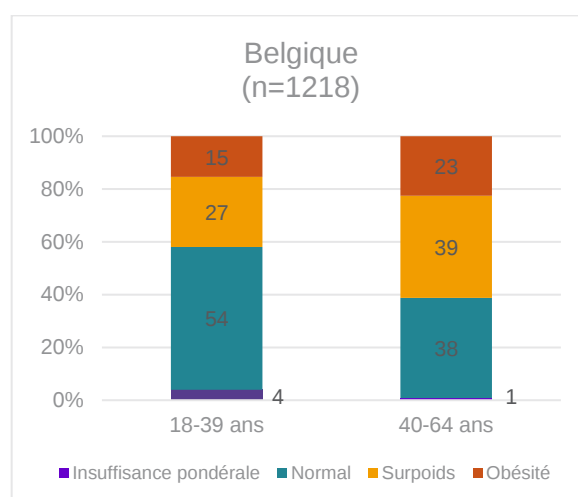
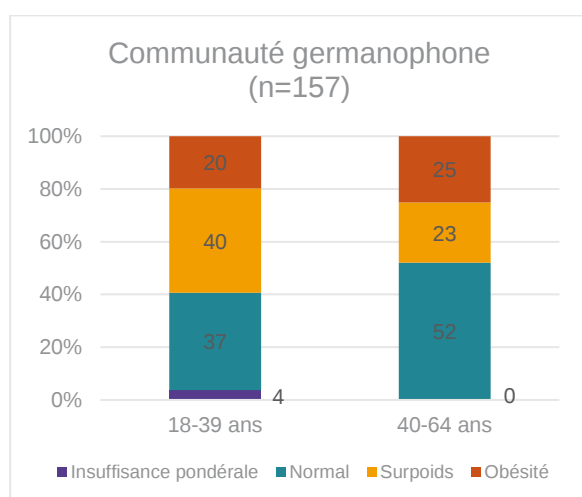
RÉSULTATS CLÉS



- 52 % des adultes de 18 à 64 ans sont en situation de surpoids (obésité incluse).
- 23 % des adultes de 18 à 64 ans sont en situation d'obésité.
- Davantage de femmes (30 %) que d'hommes (16 %) sont en situation d'obésité.

En 2022-2023, en Communauté germanophone, 2 % des adultes âgés de 18 à 64 ans sont en **insuffisance pondérale**, 46 % ont un **poids favorable à la santé**, 30 % sont en situation de **surpoids** et 23 % en situation d'**obésité**.

Distribution de la population adulte âgée de 18 à 64 ans selon le statut pondéral, en Communauté germanophone et en Belgique, 2022-2023

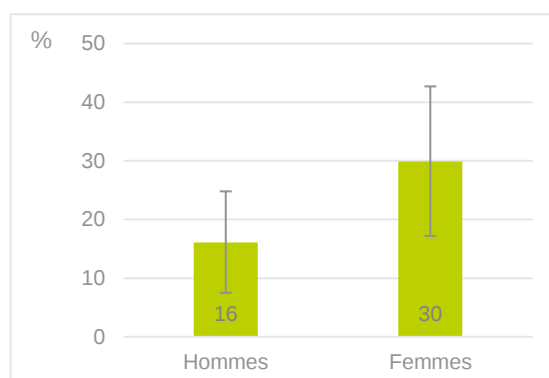


Proportions pondérées selon le sexe, l'âge et le niveau socioéconomique.

En Communauté germanophone, les adultes âgés de 18 à 39 ans ont davantage de risque d'être en situation de surpoids ou d'insuffisance pondérale, en comparaison des adultes âgés de 40 à 64 ans. A l'échelle de la Belgique, en revanche, ce sont les adultes âgés de 40 à 64 ans qui ont davantage de risque que les adultes âgés de 18 à 39 ans d'être en situation de surpoids.

Proportion de la population adulte âgée de 18 à 64 ans en situation d'obésité selon le sexe en Communauté germanophone, 2022-2023

En Communauté germanophone, davantage de femmes que d'hommes sont en situation d'obésité. A l'échelle de la Belgique, en revanche, la proportion d'adultes âgés de 18 à 64 ans en situation d'obésité ne varie pas avec le sexe.



Proportions pondérées selon le sexe, l'âge et le niveau socioéconomique.

RISQUES LIÉS À UN TOUR DE TAILLE ÉLEVÉ

ÉLÉMENTS MÉTHODOLOGIQUES



- Le tour de taille des participants a été mesuré avec un mètre ruban, selon une procédure standardisée.
- Chez les hommes :
 - < 94 cm : faible risque ; 94-102 cm : risque élevé ; > 102 cm : risque très élevé.
- Chez les femmes :
 - < 80 cm : faible risque ; 80-88 cm : risque élevé ; > 88 cm : risque très élevé.

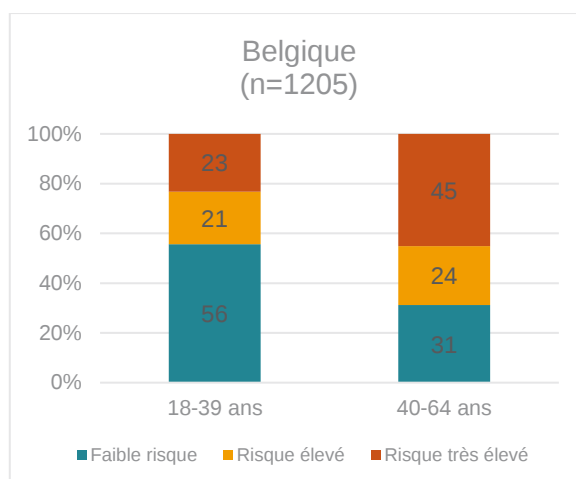
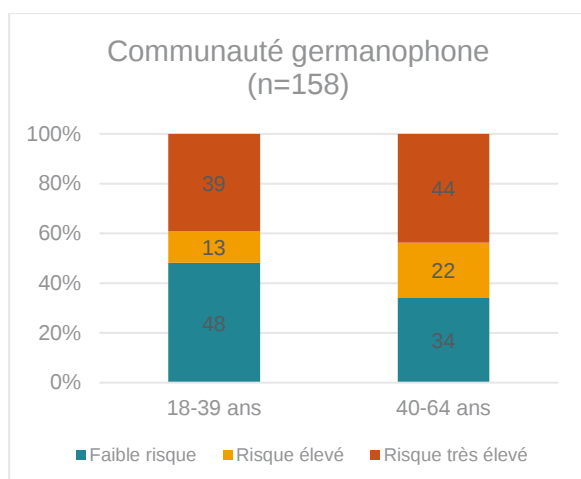
RÉSULTATS CLÉS



- 60 % des adultes de 18 à 64 ans ont un tour de taille indiquant risque élevé ou très élevé pour la santé.
- 42 % des adultes de 18 à 64 ans ont un tour de taille associé à un risque très élevé pour la santé.
- Davantage de femmes (54 %) que d'hommes (30 %) ont un tour de taille à risque très élevé.

En 2022-2023, en Communauté germanophone, 40 % des adultes âgés de 18 à 64 ans ont un tour de taille associé à un **faible risque pour la santé**, 19 % ont un tour de taille associé à un **risque élevé pour la santé** et 42 % à un **risque très élevé pour la santé**.

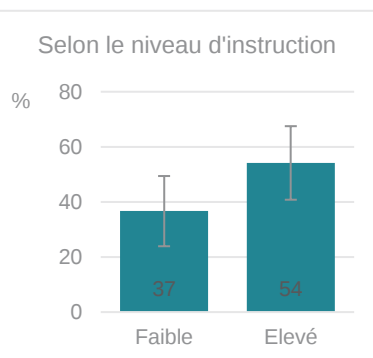
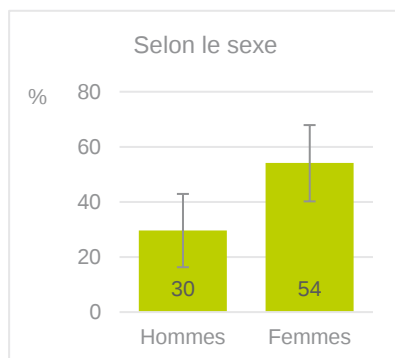
Distribution de la population adulte âgée de 18 à 64 ans selon le risque pour la santé lié au tour de taille, en Communauté germanophone et en Belgique, 2022-2023



Proportions pondérées selon le sexe, l'âge et le niveau socioéconomique.

En Communauté germanophone, la distribution des adultes âgés de 18 à 64 ans selon le risque pour la santé lié au tour de taille ne varie pas significativement selon l'âge (18-39 ans vs. 40-64 ans). Cette distribution est, par ailleurs, assez similaire à celle observée à l'échelle de la Belgique.

Proportion de la population adulte âgée de 18 à 64 ans ayant un tour de taille associé à un risque très élevé pour la santé en Communauté germanophone, 2022-2023



Proportions pondérées selon le sexe, l'âge et le niveau socioéconomique.

En Communauté germanophone, la proportion d'adultes ayant un tour de taille associé à un risque très élevé pour la santé est plus élevée chez les femmes que chez les hommes. Elle est aussi plus élevée chez les personnes ayant un niveau d'instruction élevé que chez celles ayant un niveau d'instruction faible.

OBÉSITÉ ABDOMINALE

ÉLÉMENTS MÉTHODOLOGIQUES



- La taille et le tour de taille des participants ont été mesurés en utilisant une procédure et un matériel standardisés.
- Le ratio tour de taille/taille a été calculé en divisant le tour de taille par la taille (en cm).
- Un ratio tour de taille/taille $\geq 0,5$ indique une situation d'obésité abdominale impliquant un risque pour la santé.

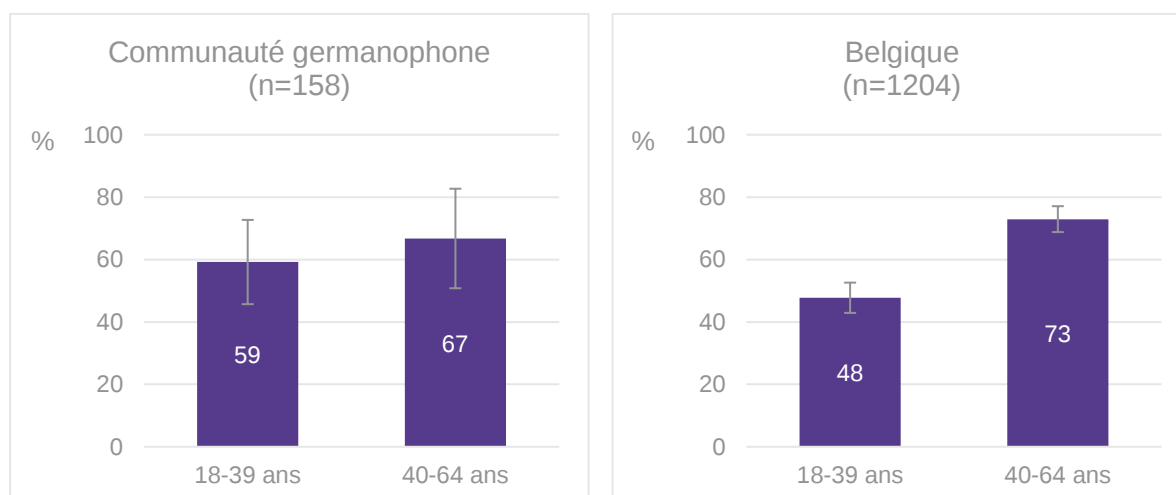
RÉSULTATS CLÉS



- 64 % des adultes âgés de 18 à 64 ans ont un ratio tour de taille/taille indiquant la présence d'obésité abdominale.
- 67 % des hommes et 61 % des femmes sont en situation d'obésité abdominale.
- L'échantillon disponible n'a pas permis d'identifier de différences à ce sujet entre sous-groupes au sein de la population.

En 2022-2023, en Communauté germanophone, 64 % des adultes âgés de 18 à 64 ans ont un ratio tour de taille/taille indiquant la présence d'**obésité abdominale**. Cette proportion est de 67 % parmi les hommes et de 61 % parmi les femmes.

Proportion de la population adulte âgée de 18 à 64 ans ayant un ratio tour de taille/taille indiquant la présence d'obésité abdominale, en Communauté germanophone et en Belgique, 2022-2023



En Communauté germanophone, la proportion d'adultes ayant un ratio tour de taille/taille indiquant la présence d'obésité abdominale est de 59 % chez les personnes âgées de 18 à 39 ans et de 67 % chez celles âgées de 40 à 64 ans. Cette différence entre groupes d'âge n'est pas statistiquement significative. Les proportions observées en Communauté germanophone sont relativement similaires à celle observées au niveau national. A l'échelle de la Belgique, en revanche, les adultes âgés de 40 à 64 ans sont plus susceptibles d'être en situation d'obésité abdominale, en comparaison des adultes âgés de 18 à 39 ans.

GESTION DU POIDS

ÉLÉMENTS MÉTHODOLOGIQUES

- Les participants ont été interrogés au sujet de leur attitude vis-à-vis de leur poids : souhaitent-ils perdre du poids, en prendre, garder un poids stable... ?
- Il a ensuite été demandé aux personnes ayant répondu vouloir perdre du poids quelles étaient la ou les méthodes utilisées, et qui leur avait conseillé de perdre du poids.



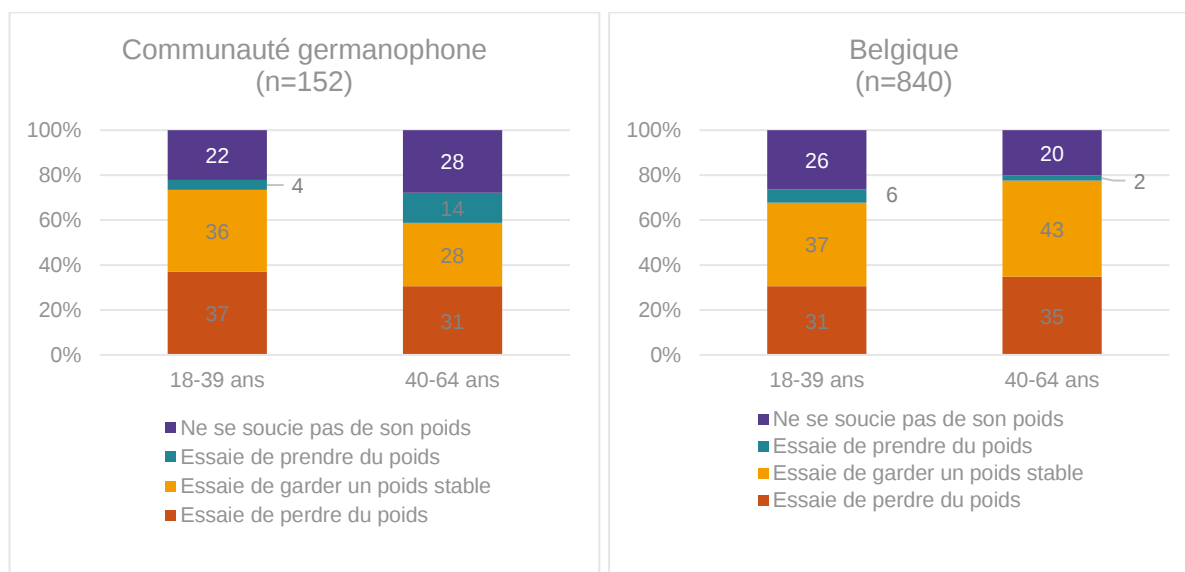
RÉSULTATS CLÉS

- Un tiers des adultes essaient de perdre du poids.
- Davantage de femmes (43 %) que d'hommes (23 %) essaient de perdre du poids.
- 91% des adultes modifient le type d'aliments consommés pour essayer de perdre du poids et la plupart le font de leur propre initiative.



En 2022-2023, en Communauté germanophone, 33 % des adultes âgés de 18 à 64 essaient de **perdre du poids**, 32 % essaient de **garder un poids stable**, 10 % essaient de **prendre du poids** et 26 % **ne se soucient pas de leur poids**.

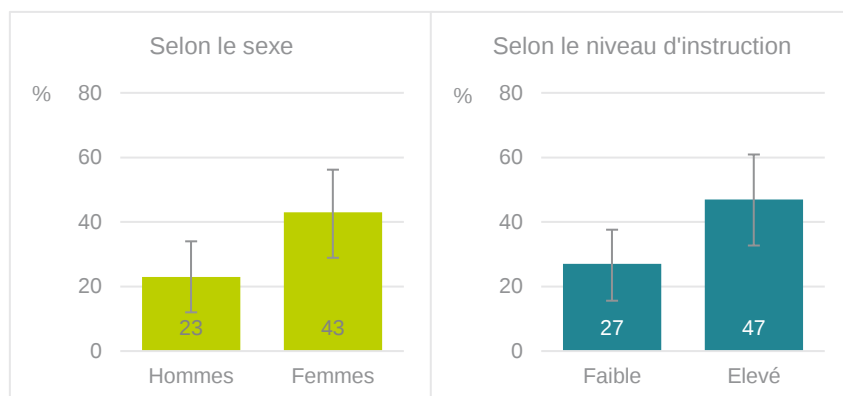
Distribution de la population adulte âgée de 18 à 64 ans selon leur attitude vis-à-vis de leur poids, en Communauté germanophone et en Belgique, 2022-2023



Proportions pondérées selon le sexe, l'âge et le niveau socioéconomique.

La distribution des adultes âgés de 18-39 ans selon leur attitude vis-à-vis de leur poids est similaire en Communauté germanophone et à l'échelle de la Belgique. Chez les adultes âgés de 40-64 ans, en revanche, la proportion de personnes essayant de prendre du poids est supérieure en Communauté germanophone qu'à l'échelle de la Belgique, tandis que l'inverse est observé au niveau de la proportion de personne essayant de garder un poids stable.

Proportion de la population adulte âgée de 18 à 64 ans essayant de perdre du poids en Communauté germanophone, 2022-2023

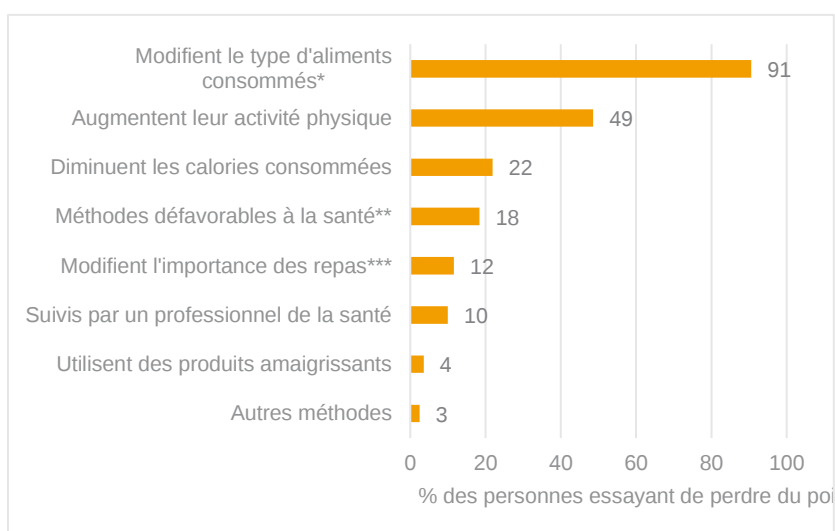


En Communauté germanophone, la proportion d'adultes essayant de perdre du poids est plus élevée chez les femmes que chez les hommes. Elle est aussi plus élevée chez les personnes ayant un niveau d'instruction élevé que chez celles ayant un niveau d'instruction faible.

Proportions pondérées selon le sexe, l'âge et le niveau socioéconomique.

Méthodes utilisées pour perdre du poids en Communauté germanophone (n=56), 2022-2023

Parmi les personnes essayant de perdre du poids, la plupart (91 %) modifient le type d'aliments consommés (par exemple, mangent moins gras). La moitié des personnes essayant de perdre du poids augmentent leur activité physique, 22 % diminuent les calories consommées et 18 % utilisent une ou plusieurs méthodes défavorables à la santé (par exemple, consommer des laxatifs).



Proportions pondérées selon le sexe, l'âge et le niveau socioéconomique.

*Modifient le type d'aliments consommés : faire attention aux types d'aliments consommés, consommer moins d'aliments et boissons sucrés, manger moins gras, manger plus de fruits et légumes, boire plus d'eau ou consommer des produits « lights ».

**Méthodes défavorables à la santé : sauter des repas, jeuner 24 heures ou plus, fumer, consommer des laxatifs ou vomir après les repas.

***Modifient l'importance des repas : par exemple, manger plus le matin et moins le soir.



Enfin, parmi les personnes essayant de perdre du poids, la majorité (92 %) le font de leur **propre initiative**, tandis que seulement 2 % le font sur l'**avis de leur médecin généraliste** et 6 % sur l'**avis d'un spécialiste**.

TROUBLES DU COMPORTEMENT ALIMENTAIRE

ÉLÉMENTS MÉTHODOLOGIQUES

- L'outil de screening standardisé "SCOFF" a été utilisé. Il inclut cinq questions concernant la présence de symptômes liés aux troubles du comportement alimentaire.
- Les personnes présentant au moins 2 des 5 symptômes sont considérées comme présentant une suspicion de troubles du comportement alimentaire.



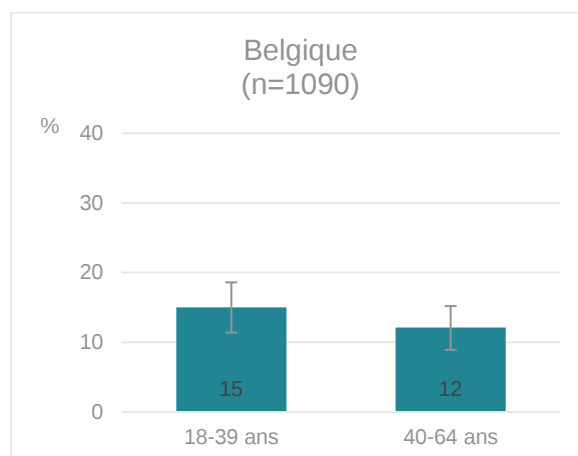
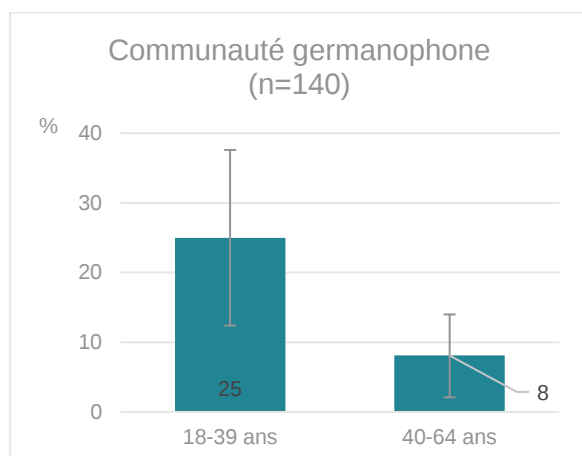
RÉSULTATS CLÉS

- 15 % des adultes âgés de 18 à 64 ans présentent une suspicion de troubles du comportement alimentaire.
- Les adultes âgés de 18 à 39 ans sont plus enclins que ceux âgés de 40 à 64 ans (25 % vs 8 %) à avoir une suspicion de troubles de comportement alimentaire.



En 2022-2023, en Communauté germanophone, 15 % des adultes âgés de 18 à 64 ans sont suspectés de souffrir de troubles du comportement alimentaire. Cette proportion est similaire à celle observée en Belgique dans la population âgée de 10 à 64 ans (13 %).

Proportion de la population adulte âgée de 18 à 64 ans présentant une suspicion de troubles du comportement alimentaire, en Communauté germanophone et en Belgique, 2022-2023



Proportions pondérées selon le sexe, l'âge et le niveau socioéconomique.

En Communauté germanophone, la proportion de personnes ayant une suspicion de troubles du comportement alimentaire est plus élevée chez les adultes âgés de 18 à 39 ans que chez ceux âgés de 40 à 64 ans. A l'échelle de la Belgique, en revanche, cette proportion est similaire dans les deux groupes d'âge.



Les différences selon le **sexe** et le **niveau d'instruction** ne sont pas significatives malgré des pourcentages variant du simple au double, ce qui peut être lié à une faible taille de l'échantillon.

		Proportion (%)	Intervalle de confiance 95 %	N
SEXE	Hommes	9,5	(2,4-16,5)	76
	Femmes	21,4	(10,0-32,8)	64
NIVEAU D'INSTRUCTION	Faible	11,8	(4,3-19,3)	81
	Elevé	21,4	(9,0-33,7)	59

Proportions pondérées selon le sexe, l'âge et le niveau socioéconomique.

SÉCURITÉ ALIMENTAIRE

ÉLÉMENTS MÉTHODOLOGIQUES

- Trois affirmations ont été proposées aux participants (voir figure ci-dessous).
- Il leur était demandé d'indiquer si celles-ci étaient : souvent vraies, parfois vraies ou jamais vraies.
- Les répondants pouvaient aussi indiquer qu'ils ne savaient pas ou ne souhaitaient pas répondre.



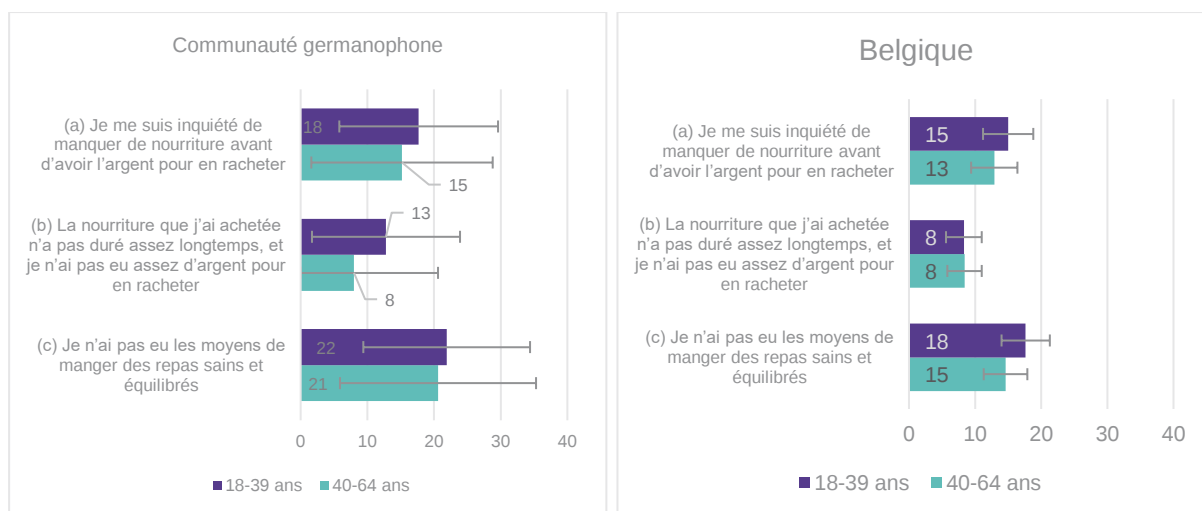
RÉSULTATS CLÉS

- 16 % des adultes de 18 à 64 ans craignent de manquer de nourriture avant d'avoir de l'argent pour en racheter.
- 10 % ont fait l'expérience de ne pas avoir assez d'argent pour acheter de la nourriture.
- 21 % n'ont pas les moyens de s'offrir une alimentation équilibrée.



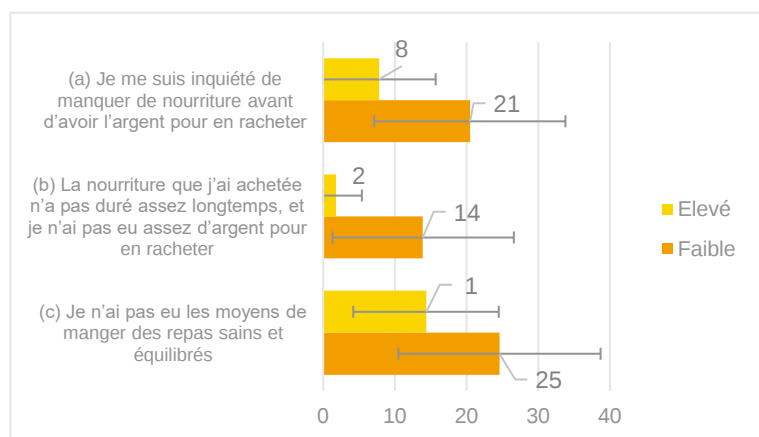
En 2022-2023, en Communauté germanophone, 16 % des adultes âgés de 18 à 64 ans se sont inquiétés de manquer de nourriture avant d'avoir de l'argent pour en racheter, 10 % n'ont pas eu assez d'argent pour racheter de la nourriture et 21 % n'ont pas eu les moyens de manger des repas sains et équilibrés.

Proportion de la population adulte âgée de 18 à 64 ans se trouvant en situation d'insécurité alimentaire, en Communauté germanophone et en Belgique, 2022-2023



Proportions pondérées selon le sexe, l'âge et le niveau socioéconomique.

Les proportions d'adultes âgés de 18 à 64 ans se trouvant en situation d'insécurité alimentaire (a), (b) et (c) en Communauté germanophone sont similaires à celles observées à l'échelle de la Belgique.



Proportions pondérées selon le sexe, l'âge et le niveau socioéconomique.

Proportion de la population adulte se trouvant en situation d'insécurité alimentaire, selon le niveau d'instruction, en Communauté germanophone, 2022-2023

Les proportions d'adultes se trouvant en situation d'insécurité alimentaire (a) et (b) sont plus élevées parmi les personnes avec un niveau d'instruction élevé que parmi celles ayant un niveau d'instruction faible.

LITTÉRATIE ALIMENTAIRE

De quoi s'agit-il ? La littératie alimentaire est la **capacité des individus à faire des choix alimentaires sains dans différents contextes et situations**. Il s'agit notamment de leur capacité à planifier, sélectionner, acheter, préparer et consommer des aliments favorables à la santé.

ÉLÉMENTS MÉTHODOLOGIQUES

- 12 questions issues du « *Food Literacy Questionnaire* », développées par la KULeuven, ont été utilisées pour quantifier la littératie alimentaire.
- Un score total de littératie alimentaire, exprimé en pourcentage, a été calculé sur base des réponses à ces questions. Un score plus élevé correspond à un niveau plus élevé de littératie alimentaire.



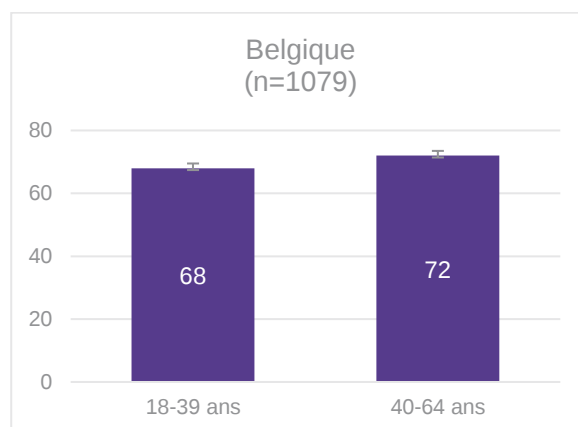
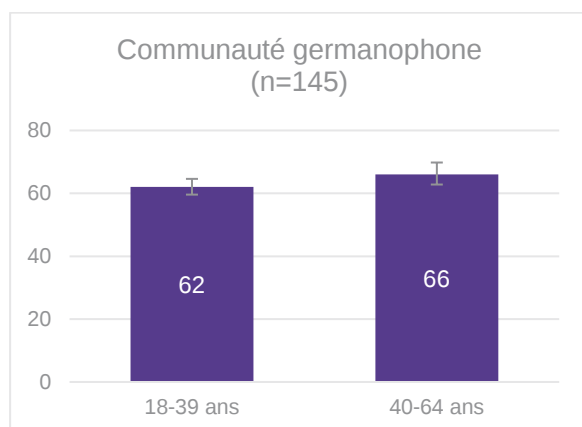
RÉSULTATS CLÉS

- Le score moyen de littératie alimentaire dans la population adulte âgée de 18 à 64 ans est de 64 %.
- Ce score est, en moyenne, plus élevé chez les femmes (67 %) que chez les hommes (62 %).
- Il est par ailleurs plus élevé dans la catégorie d'âge 40-64 ans (66 %) que dans la catégorie d'âge 18-39 ans (62 %).



En 2022-2023, en Communauté germanophone, le score total moyen de littératie alimentaire dans la population adulte âgée de 18 à 64 ans est de 64 %.

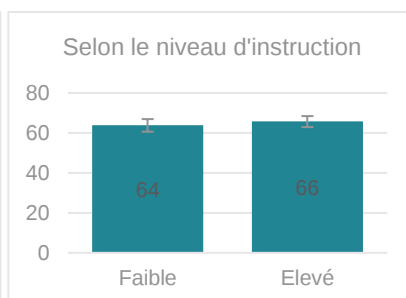
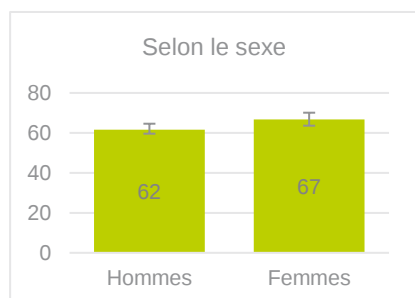
Score total moyen de littératie alimentaire au sein de la population adulte âgée de 18 à 64 ans, en Communauté germanophone et en Belgique, 2022-2023



Moyennes pondérées selon le sexe, l'âge et le niveau socioéconomique.

Le score total moyen de littératie alimentaire dans la population adulte est légèrement plus élevé à l'échelle de la Belgique qu'en Communauté germanophone, tant chez les adultes âgés de 18 à 39 ans que chez ceux âgés de 40 à 64 ans. Par ailleurs, en Communauté germanophone comme à l'échelle de la Belgique, les adultes âgés de 40 à 64 ans ont, en moyenne, un score total de littératie alimentaire plus élevé que les adultes âgés de 18 à 39 ans.

Score total moyen de littératie alimentaire au sein de la population adulte âgée de 18 à 64 ans, en Communauté germanophone, 2022-2023



En Communauté germanophone, le score total moyen de littératie alimentaire est plus élevé chez les femmes que chez les hommes. Il ne varie en revanche pas en fonction du niveau d'instruction.

Moyennes pondérées selon le sexe, l'âge et le niveau socioéconomique.

SÉDENTARITÉ GLOBALE

ÉLÉMENTS MÉTHODOLOGIQUES

- La sédentarité a été étudiée à l'aide d'une question, provenant du questionnaire IPAQ, concernant le temps quotidien passé, en moyenne, en position assise en semaine et pendant le week-end.
- Cette durée moyenne n'inclut pas le temps passé assis dans un véhicule (voiture, bus, tram, train, métro).



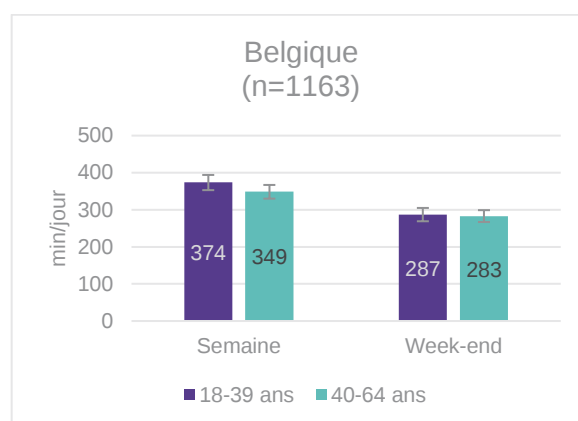
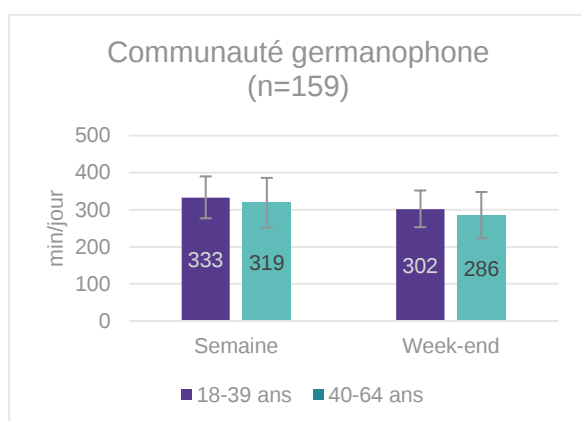
RÉSULTATS CLÉS

- En semaine, les femmes passent moins de temps en position assise que les hommes.
- En semaine, les personnes ayant un niveau d'instruction élevé passent plus de temps assises que celles ayant un niveau d'instruction faible.
- 25 % des adultes restent assis plus de 8 h/jour en semaine, et 16 % pendant le week-end.



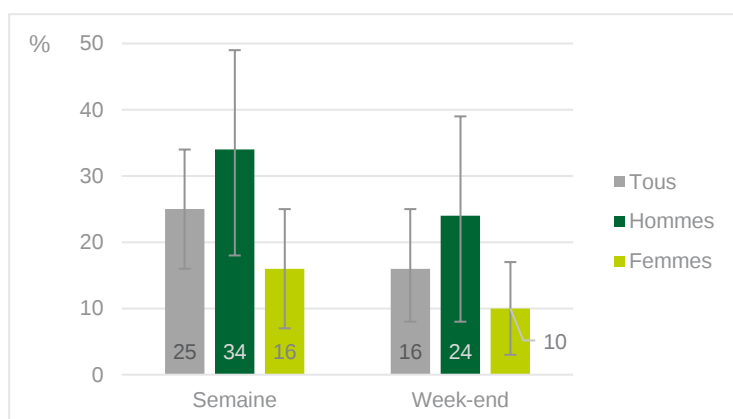
En 2022-2023, en Communauté germanophone, les adultes âgés de 18 à 64 ans passent, en moyenne, 5 heures et 25 minutes par jour en position assise en semaine, et 4 heures et 52 minutes par jour pendant le week-end.

Durée quotidienne (minutes/jour) moyenne passée en position assise chez les adultes âgés de 18 à 64 ans, en Communauté germanophone et en Belgique, 2022-2023



Moyennes pondérées selon le sexe, l'âge et le niveau socioéconomique.

En Communauté germanophone comme en Belgique, la durée quotidienne moyenne passée en position assise par les adultes ne varie pas selon l'âge et est plus élevée en semaine que pendant le week-end. **En semaine**, cette durée moyenne est plus faible chez les femmes (4 heures et 35 minutes) que chez les hommes (6 heures et 18 minutes). Elle est, par ailleurs, plus élevée chez les personnes ayant un niveau d'instruction élevé (6 heures et 31 minutes) que chez celles ayant un niveau d'instruction faible (4 heures et 54 minutes). **Pendant le week-end**, cette durée moyenne ne varie pas selon le sexe ni selon le niveau d'instruction.



Proportion d'adultes passant plus de 8 heures par jour en position assise, en Communauté germanophone, 2022-2023

Un quart des adultes restent assis plus de 8 heures par jour en semaine, et 16 % pendant le week-end. Ces proportions sont plus élevées chez les hommes que chez les femmes, tant en semaine que le week-end.

Proportions pondérées selon le sexe, l'âge et le niveau socioéconomique.

SÉDENTARITÉ AU TRAVAIL

ÉLÉMENTS MÉTHODOLOGIQUES

- La sédentarité au travail a été étudiée à l'aide de deux questions.
 - L'une portait sur le temps quotidien passé en position assise au travail.
 - La seconde concernait la fréquence par heure à laquelle la position assise est interrompue. Cette fréquence a été comparée à la recommandation d'interrompre la position assise toutes les 30 minutes.



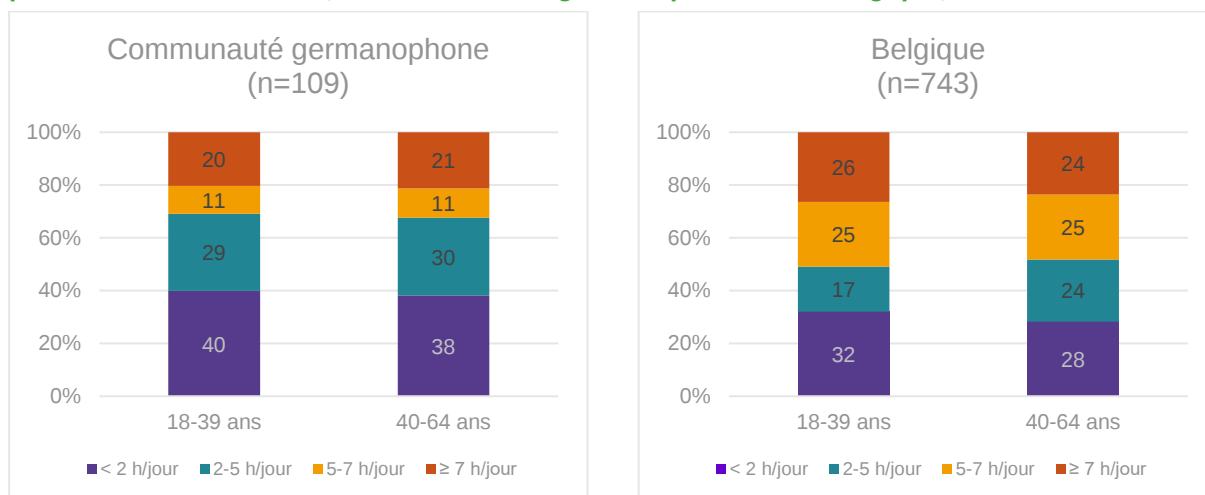
RÉSULTATS CLÉS

- 21 % des adultes passent 7 heures par jour ou plus en position assise au travail.
- Les femmes et les personnes ayant un niveau d'instruction faible passent moins de temps en position assise au travail.
- 14 % des adultes se lèvent moins de 2 fois par heure quand ils sont au travail.



En 2022-2023, en Communauté germanophone, 39 % des adultes âgés de 18 à 64 ans passent **moins de 2 heures par jour** en position assise au travail, 29 % passent **entre 2 et 5 heures par jour** en position assise au travail, 11 % **entre 5 et 7 heures par jour** et 21 % **au moins 7 heures par jour**.

Distribution de la population adulte âgée de 18 à 64 ans selon le temps quotidien passé en position assise au travail, en Communauté germanophone et en Belgique, 2022-2023



Proportions pondérées selon le sexe, l'âge et le niveau socioéconomique.

En Communauté germanophone comme en Belgique, le temps quotidien passé en position assise au travail est similaire chez les personnes âgées de 18-39 ans et chez celles âgées de 40 à 64 ans. Les proportions d'adultes passant 5 heures par jour et plus en position assise au travail sont légèrement supérieures en Communauté germanophone qu'à l'échelle nationale.

Globalement, en Communauté germanophone :



- ✓ Les femmes ont tendance à passer moins de temps que les hommes en position assise au travail.



- ✓ Les personnes ayant un niveau d'instruction faible ont tendance à passer moins de temps que les personnes ayant un niveau d'instruction élevé en position assise au travail.



Il est recommandé d'interrompre les périodes en position assise, en se levant ou en marchant toutes les 30 minutes.

En 2022-2023, en Communauté germanophone, 14 % des adultes âgés de 18 à 64 ans ne respectent pas cette recommandation. Cette proportion est de 8 % chez les adultes âgés de 18 à 39 ans et de 20 % chez les adultes âgés de 40 à 64 ans.

TEMPS D'ÉCRAN PENDANT LE TEMPS LIBRE

ÉLÉMENTS MÉTHODOLOGIQUES

- Le temps d'écran inclut le temps passé à : 1) regarder des films, vidéos, séries ou à jouer à des jeux vidéo et 2) utiliser un ordinateur, une tablette ou un smartphone, pendant le temps libre.
- Suite à un manque de données pour les jours de week-end, seul le temps d'écran en semaine est présenté.



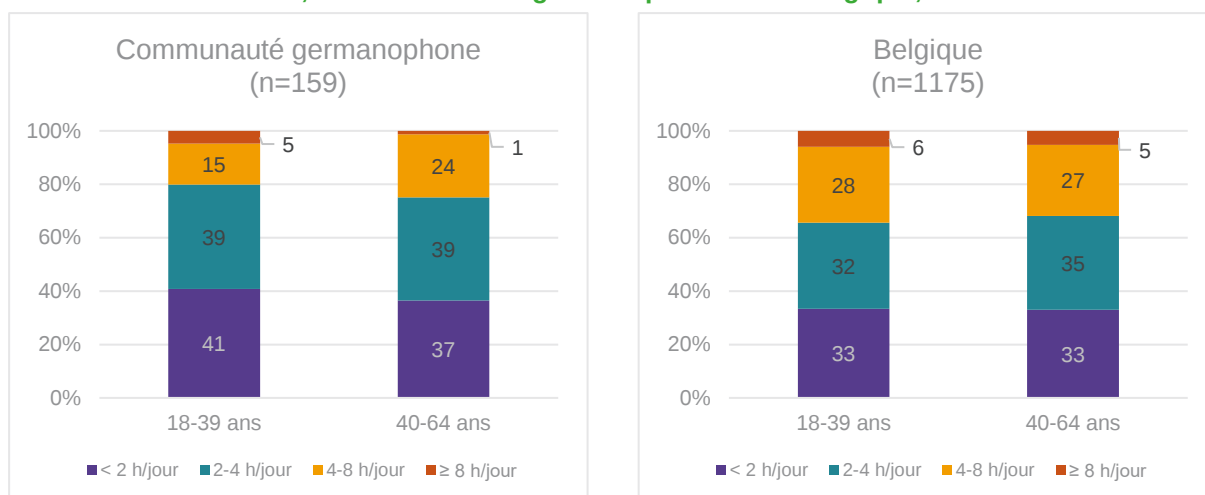
RÉSULTATS CLÉS

- En semaine, 20 % des adultes âgés de 18 à 64 ans passent entre 4 et 8 heures par jour devant des écrans pendant leur temps libre, et 3 % y passent 8 heures par jour ou plus.
- Le temps d'écran quotidien en semaine ne varie pas selon l'âge, le sexe ni le niveau d'instruction.



En 2022-2023, en Communauté germanophone, 38 % des adultes âgés de 18 à 64 ans passent **moins de deux heures par jour** devant des écrans en semaine, 39 % y passent **entre deux et quatre heures par jour**, 20 % **entre quatre et huit heures par jour** et 3 % **huit heures par jour ou plus**.

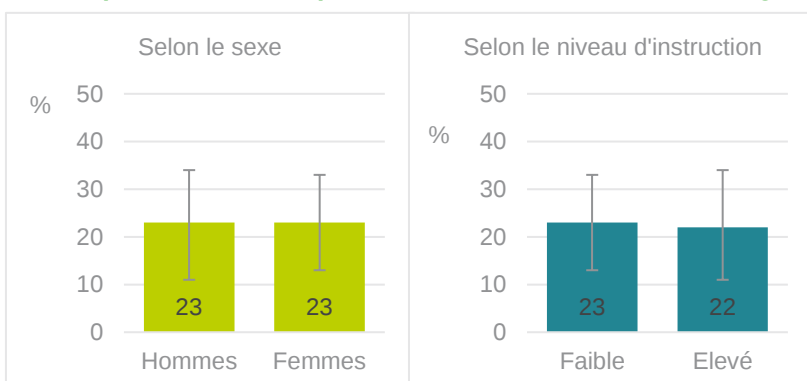
Distribution de la population adulte âgée de 18 à 64 ans selon le temps quotidien passé devant des écrans en semaine, en Communauté germanophone et en Belgique, 2022-2023



Proportions pondérées selon le sexe, l'âge et le niveau socioéconomique.

En Communauté germanophone comme en Belgique, le temps quotidien passé devant des écrans pendant le temps libre en semaine ne varie pas selon l'âge chez les adultes âgés de 18 à 64 ans. Les proportions d'adultes passant au moins quatre heures par jour devant des écrans en semaine sont plus élevées à l'échelle nationale qu'en Communauté germanophone.

Proportion d'adultes âgés de 18 à 64 ans passant au moins quatre heures par jour devant des écrans pendant leur temps libre en semaine, Communauté germanophone, 2022-2023



En Communauté germanophone, 23 % des adultes âgés de 18 à 64 ans passent quatre heures par jour ou plus devant des écrans pendant leur temps libre en semaine. Cette proportion ne varie pas selon le sexe, ni selon le niveau d'instruction.

Proportions pondérées selon le sexe, l'âge et le niveau socioéconomique.