



EUROPEAN HEALTH INTERVIEW SURVEY (EHIS)

Obésité, Nutrition et Activité physique – 3^{ème} vague - 2019

Cette factsheet présente les résultats de l'Etude EHIS concernant l'obésité, la nutrition et l'activité physique au Grand-Duché de Luxembourg (GDL). Cette étude s'inscrit dans le cadre d'une enquête européenne et a été conduite en 2014 et 2019. Les résultats présentés ici concernent spécifiquement la population adulte des 18 ans et plus (4 377 personnes en 2019 et 3 885 personnes en 2014) (1). Toutes les données (y compris la taille et le poids) sont auto-déclarées par les participants.

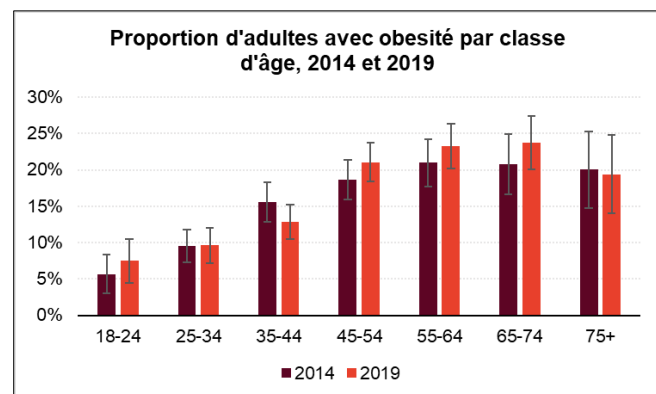
OBESITE

Le **surpoids** et l'**obésité** se définissent comme une accumulation excessive de graisse et sont considérés comme des facteurs de risque pour de nombreuses maladies chroniques telles que le diabète de type 2, l'hypertension artérielle, les maladies cardiovasculaires, les troubles musculo-squelettiques et certains cancers. Au niveau mondial, une augmentation de la consommation d'aliments très caloriques riches en lipides et en sucres est observée ainsi qu'une augmentation du manque d'activité physique en raison de la nature de plus en plus sédentaire de nombreuses formes de travail, de l'évolution des modes de transport et de l'urbanisation croissante (2).

L'indice de masse corporelle (IMC) est calculé en fonction du poids et de la taille ($IMC = \text{Poids (kg)} / \text{taille}^2 \text{ (m}^2\text{)}$) et permet de mesurer le surpoids (IMC entre 25 et 29,9 kg/m²) et l'obésité (IMC ≥ 30 kg/m²).

GDL (18 ans et +)		2014 % [95% IC]		2019 % [95% IC]	
Surpoids	Total	32,3	[30,8 ; 33,8]	31,9	[30,5 ; 33,4]
	Hommes	39,6	[37,2 ; 41,9]	40,1	[37,8 ; 42,3]
	Femmes	25,2	[23,3 ; 27,1]	23,8	[22,1 ; 25,6]
Obésité	Total	15,6	[14,5 ; 16,8]	16,5	[15,4 ; 17,6]
	Hommes	16,8	[15,1 ; 18,6]	18,4	[16,7 ; 20,1]
	Femmes	14,4	[12,9 ; 16,0]	14,6	[13,1 ; 16,1]

Quasiment un tiers (31,9%) de la population du GDL continue d'être en **surpoids** et ce, principalement en raison de la proportion d'hommes (40,1% en 2019). Chez les femmes, la proportion de surpoids tend à diminuer de 25,2% en 2014 à 23,8% en 2019, mais n'est pas significative.



Entre 2014 et 2019, la proportion d'**obésité tend à augmenter** au GDL et pour toutes les tranches d'âge à l'exception des 35-44 ans et des 75 ans et plus, sans pour autant être significative. En 2019, la proportion d'obésité était significativement plus élevée chez les hommes (18,4%) que chez les femmes (16,6%).

...et le niveau d'éducation.

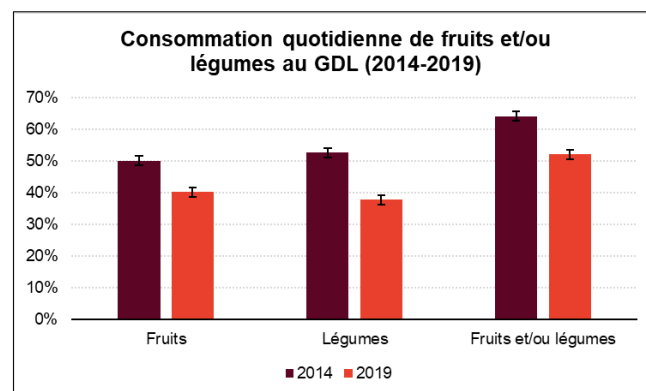
Plus le **niveau d'éducation** est bas, plus la proportion de personnes avec obésité augmente significativement : chez les personnes ayant un niveau d'éducation de base, la proportion d'adultes obèses se maintient entre 22,8% en 2014 et 28,1% en 2019 tandis que cette proportion chute significativement chez les personnes ayant un niveau d'éducation avancé, pour s'établir à 8,3% et 9,9% respectivement en 2014 et 2019.

NUTRITION

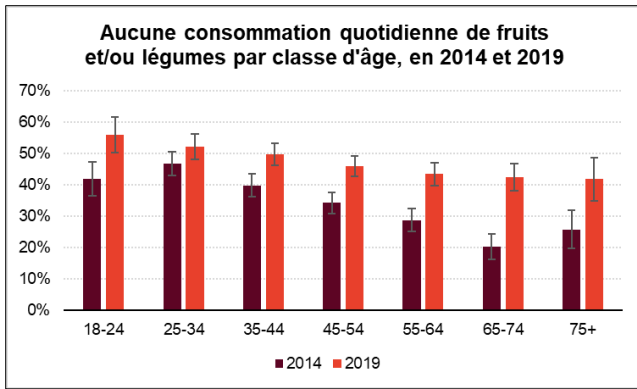
Pour des raisons de santé, il est recommandé de consommer quotidiennement des fruits et/ou des légumes. Cette habitude contribue à une alimentation saine et équilibrée qui favorise la prévention de maladies non transmissibles telles que les maladies cardio-vasculaires, l'hypertension artérielle, le diabète et certains cancers.

Entre 2014 et 2019, la **proportion** des personnes de 18 ans et plus **ne consommant pas de fruits et/ou de légumes** quotidiennement a **augmenté** : 47,9% en 2019 alors qu'en 2014 elle représentait 35,8%. Cette augmentation s'observe tant chez les hommes que chez les femmes.

En 2019 par rapport à 2014, la proportion d'adultes ne consommant pas de fruits et/ou de légumes quotidiennement **varie fortement selon le sexe**. Elle atteint 56,6% chez les hommes (43,8% en 2014) et 39,2% chez les femmes (27,8% en 2014).



Il existe également des **variations selon l'âge**. En comparaison avec 2014, toutes les classes d'âge ont diminué leur consommation quotidienne de fruits et/ou de légumes de manière significative à l'exception de la classe d'âge des 25-34 ans. Dans les classes d'âge supérieures, l'absence de consommation quotidienne de fruits et/ou légumes est en forte hausse: 42,5% des 65-74 ans et 41,9% des 75 ans et plus ne consomment pas quotidiennement de fruits et/ou légumes en 2019 contre 20,4% des 65-74 ans et 25,8% des 75 ans et plus en 2014.



Consommer 5 fruits et légumes par jour

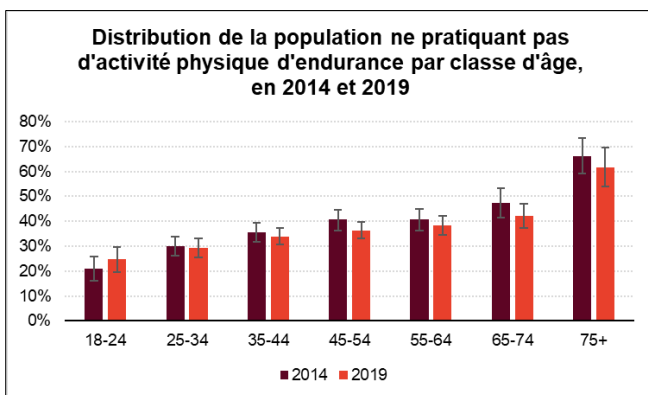
Au Luxembourg, le plan national GIMB (Gesond iessen, Méi beweegen) (3) suit les recommandations de l'OMS et conseille de consommer au minimum **400g de fruits et légumes par jour** soit l'équivalent de **5 portions**.

En 2019, **13,7%** des adultes mangent au moins cinq portions de fruits et/ou légumes par jour (contre 15,2% en 2014) et 38,4% consomment de 1 à 4 portions par jour (contre 49,0% en 2014). Comme en 2014, la consommation de fruits et légumes en 2019 semble être **influencée par le niveau d'éducation**. La consommation d'au moins 5 fruits et/ou légumes par jour est significativement plus importante chez les personnes ayant un niveau d'éducation avancé (17,0%) que chez celles dont le niveau d'éducation est de base ou intermédiaire (respectivement 10,9% et 11,6%). Entre 2014 et 2019, la consommation de fruits et légumes reste cependant stable pour tous les niveaux d'éducation (différence non significative).

ACTIVITE PHYSIQUE

Selon l'OMS, l'activité physique contribue à une bonne santé physique et mentale et améliore la santé musculosquelettique et cardiovasculaire. L'activité d'endurance permet d'améliorer la fonction cardio-respiratoire (*ex : marche rapide, course, vélo, natation*)(4).

La **fréquence d'activité physique d'endurance en 2019** de la population luxembourgeoise était **similaire** à 2014. En 2019, 35,3% ne pratique pas d'activité physique d'endurance contre 37,5% en 2014. L'absence de pratique d'activité physique d'endurance ne diffère pas selon le sexe et l'âge. Comme observé en 2014, en 2019 les personnes sont de moins en moins actives au fur et à mesure que l'âge augmente. C'est la classe d'âge des 75 ans et plus qui est particulièrement concernée avec 61,7 % des 75 ans et plus qui ne pratiquent pas d'activité d'endurance. Ce chiffre est stable par rapport à 2014.



Recommandations OMS

Selon l'OMS, l'activité physique englobe notamment les activités récréatives ou les loisirs, les déplacements (*ex : la marche ou le vélo*), les activités professionnelles, les tâches ménagères, le jeu, les sports ou l'exercice planifié, dans le contexte quotidien, familial ou communautaire. L'OMS recommande (5) :

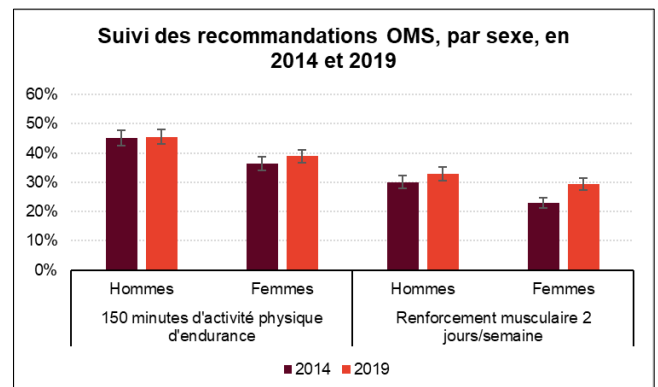
- pratiquer au moins, au cours de la semaine, **150 minutes d'activité physique d'endurance** d'intensité modérée ou au moins 75 minutes d'activité physique d'endurance d'intensité soutenue ou une combinaison équivalente d'activité physique d'intensité modérée et soutenue. Cette activité devrait être pratiquée par périodes d'au moins 10 minutes.

- pratiquer au moins **deux jours par semaine** des exercices de **renforcement musculaire**.

Recommandations OMS d'activité physique (AP)		2014 % [95% IC]		2019 % [95% IC]	
Au moins 150 minutes d'activité physique d'endurance par semaine (6)	Total	40,8	[39,0 ; 42,5]	42,3	[40,6 ; 43,9]
	Hommes	45,2	[42,6 ; 47,8]	45,5	[43,0 ; 48,0]
	Femmes	36,4	[34,1 ; 38,7]	39,0	[36,8 ; 41,2]
Marche au moins 30 minutes par jour pour se déplacer	Total	40,4	[38,8 ; 42,0]	45,2	[43,6 ; 46,8]
	Hommes	41,0	[38,5 ; 43,4]	45,6	[43,3 ; 48,0]
	Femmes	39,8	[37,6 ; 42,1]	44,8	[42,7 ; 46,9]

En 2019, la recommandation de la pratique d'au moins **150 minutes d'activité physique d'endurance par semaine** (6) est suivie par 42,3% de la population (pourcentage similaire à 2014 avec 40,8% de la population). Celle de **marcher au moins 30 minutes par jour pour se déplacer** est suivie par 45,2% des adultes en 2019, et celle de pratiquer un **renforcement musculaire 2 jours par semaine** par 31,1% de la population soit une augmentation significative par rapport à 2014 (respectivement 40,4% et 26,5% en 2014).

En 2019 comme en 2014, des **variations significatives** sont observées **selon le sexe**. Ainsi, la pratique d'au moins 150 minutes d'activité physique d'endurance par semaine concerne 45,5% des hommes contre 39,0% des femmes (45,2% et 36,4% en 2014). En 2019, la pratique du renforcement musculaire 2 jours par semaine concerne 32,9% des hommes contre 29,3% des femmes (30,1% et 23,0% en 2014) (différence non significative).



- (1) Fact sheet Méthodologie de l'étude Méthodologie de l'étude – 3ème vague - 2019
- (2) OMS, Fact sheet Obésité et surpoids, Juin 2016
- (3) Le Gouvernement du Grand-Duché de Luxembourg, Plan cadre national « Gesond iessen, Méi beweegen » 2018-2025
- (4) OMS, Stratégie mondiale pour l'alimentation, l'exercice physique et la santé (2004), Recommandations mondiales en matière d'activité physique pour la santé (2010)
- (5) OMS, Stratégie mondiale pour l'alimentation, l'exercice physique et la santé (2004), Recommandations mondiales en matière d'activité physique pour la santé (2010)
- (6) Indicateur Eurostat : l'activité physique d'endurance regroupe les activités sportives, de fitness ou de loisirs et le vélo pour se déplacer (exclut la marche pour se déplacer)