

Alimentation et activité physique

Nutrition
santé
dans les
Hauts-de-France

Dans le cadre de l'élaboration du futur projet régional de santé et en complément du diagnostic territorialisé¹, l'agence régionale de santé des Hauts-de-France a souhaité poursuivre son travail sur les comportements favorables à la santé notamment l'alimentation et l'activité physique.

L'observatoire régional de la santé et du social a été sollicité afin de mettre en place une étude pour mieux connaître les principaux comportements et attitudes liés à la nutrition (alimentation et activité physique) et la santé des habitants de la région âgés de 18 ans et plus, dans leur ensemble et au niveau des territoires de démocratie sanitaire. L'étude Nutrition santé dans les Hauts-de-France, mise en place pour répondre à cette problématique, aborde les habitudes de consommations alimentaires, les attitudes, opinions et perceptions de l'alimentation, la pratique et la perception de l'activité physique et comporte des données anthropométriques.

D'après l'Organisation mondiale de la santé, une alimentation saine permet de pallier à certaines maladies dites non transmissibles comme le diabète, les maladies cardiovasculaires et certains cancers mais aussi de lutter contre la malnutrition. Les préconisations pour maintenir un régime alimentaire sain pour les adultes sont notamment de privilégier la consommation de fruits, de légumes, de légumineuses, de céréales complètes tout en limitant les apports en graisses saturées, en sucres libres et en sodium.

Le manque d'exercice physique est également un facteur de risque pour la santé.

Pour orienter et évaluer les politiques de prévention, une connaissance fine des pratiques alimentaires et de l'activité physique est particulièrement intéressante.

Deuxième d'une série de thématiques déclinées dans le cadre de cette étude, ce document présente les résultats concernant les représentations autour de l'alimentation, le lien avec la santé, les consommations alimentaires, la pratique de l'activité physique et sportive, le rôle sur la santé et la sédentarité dans les Hauts-de-France.

L'analyse des résultats présentés dans ce document portant sur la consommation alimentaire, à partir de l'étude de la fréquence de consommation, a été faite en prenant en considération, autant que faire se peut, les repères émis dans le programme national nutrition santé 2011-2015 et l'actualisation de ces derniers, après avis du Haut Conseil de santé publique en 2017.



¹ Diagnostic territorialisé des Hauts-de-France

Alimentation : représentations et opinions.....	2	Activité physique et sédentarité	7
Alimentation et santé	3	Synthèse	8
Consommations alimentaires	4	Méthodologie.....	8

ALIMENTATION

Représentations et opinions

Manger, entre plaisir et nécessité selon l'âge

À la question « manger représente avant tout », les deux propositions qui ont été apportées par trois dixièmes des habitants des Hauts-de-France de 18 ans et plus sont le plaisir gustatif et une chose indispensable pour vivre. Arrivent ensuite, un bon moment à partager avec d'autres pour un cinquième des personnes, puis un moyen de conserver la santé pour un dixième des personnes et enfin une contrainte. Pour une personne sur treize, cela ne représente « rien de particulier ».

Au sein des habitants des Hauts-de-France, des différences notables sont observées selon l'âge. En effet, manger, source de plaisir, est davantage cité par les plus jeunes alors qu'il devient le plus souvent indispensable pour vivre avec l'avancée en âge.

La population féminine est plus nombreuse à citer l'acte alimentaire comme un bon moment à partager avec d'autres que leurs homologues masculins (20,9 % contre 17,4 %). C'est aussi une contrainte pour une part plus importante de femmes (3,4 % contre 1,3 % pour les hommes).

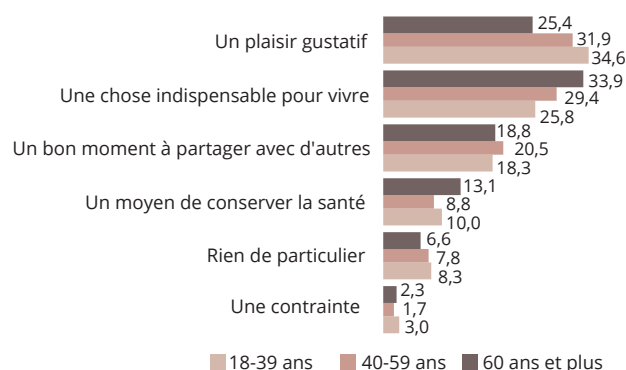
Faire la cuisine, un plaisir et une façon de manger sain

Pour les habitants des Hauts-de-France de 18 ans et plus, « faire la cuisine » constitue un plaisir (44,5 %) et/ou correspond à une façon de manger sain (44,3 %). Un peu moins de trois personnes sur dix (27,8 %) estiment que c'est convivial. Moins d'une personne sur quatre (22,6 %) considère que c'est une façon de faire des économies, moins d'une sur cinq (19,3 %) le vit comme une obligation, et une sur sept (13,9 %) comme une corvée. Ils sont 7,2 % à mentionner le coût.

Les femmes déclarent plus souvent que la cuisine est une façon de manger sain et/ou de faire des économies, différences surtout remarquées pour les 40-59 ans : respectivement 47,2 % et 27,8 % pour les femmes contre 36,9 % et 20,0 % pour leurs homologues masculins.

La cuisine est une corvée pour les plus jeunes : 20,5 % chez les 18-39 ans contre 8,4 % pour les 60 ans et plus. Aussi, le coût est moins cité pour les 60 ans et plus (3,8 %).

Représentations de l'acte alimentaire*, selon l'âge (%)

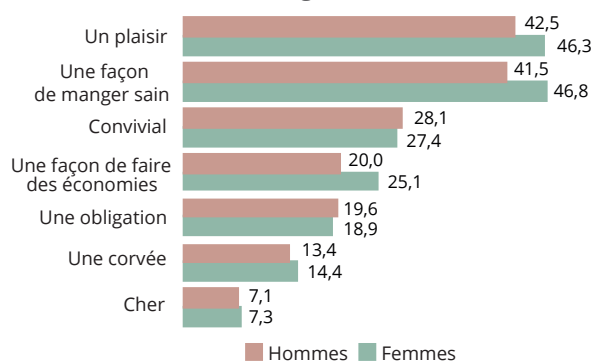


Source : Nutrition santé 2017 - ARS Hauts-de-France, OR2S

Exploitation OR2S

* À la question, « Pour vous, manger représente avant tout ? », la personne interrogée devait choisir une des six modalités proposées.

Représentations de l'acte culinaire*, selon le genre (%)



Source : Nutrition santé 2017 - ARS Hauts-de-France, OR2S

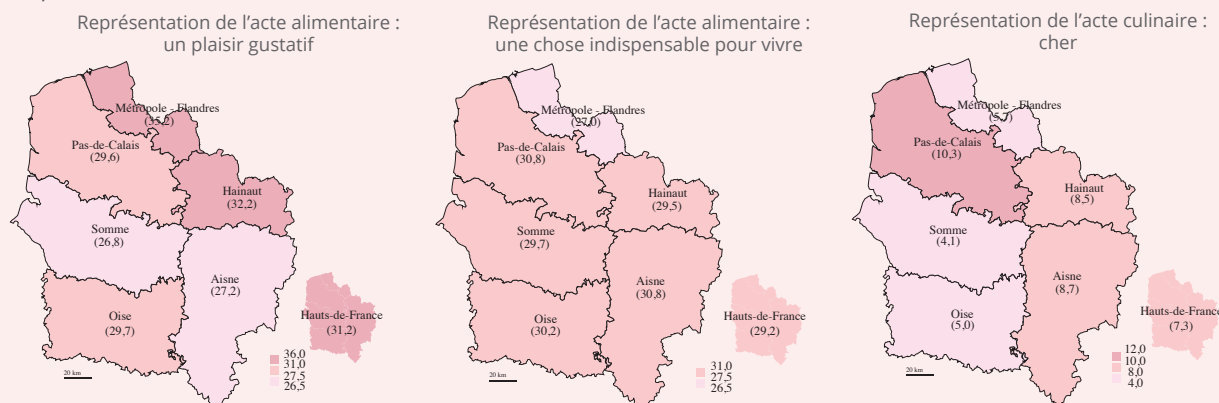
Exploitation OR2S

* À la question « Selon vous, faire la cuisine, c'est ? », la personne interrogée pouvait choisir plusieurs propositions (ce qui explique que la somme des pourcentages dépasse les 100 %).

SITUATION AU NIVEAU DES TERRITOIRES DE DÉMOCRATIE SANITAIRE

Les habitants du département du Nord, dans ses deux territoires de démocratie sanitaire, classent le plaisir gustatif au premier rang alors que la considération indispensable pour vivre est privilégiée par ceux de l'Aisne et de la Somme ; pour les deux autres départements (Oise et Pas-de-Calais), ces deux parts sont très proches.

Des différences significatives sont mises en évidence entre les territoires de démocratie sanitaire s'agissant de trouver que cuisiner est cher. Les habitants du Pas-de-Calais sont plus nombreux à le penser que les habitants de Métropole - Flandres, de l'Oise et de la Somme. Aussi, en comparaison des Samariens, ceux des territoires de l'Aisne et du Hainaut sont plus nombreux à le déclarer.



Source : Nutrition santé 2017 - ARS Hauts-de-France, OR2S

Exploitation OR2S

Alimentation et santé

La quasi-totalité des habitants des Hauts-de-France pense que l'alimentation a un rôle important sur la santé : très important (48,4 %) ou plutôt important (49,0 %).

Alimentation équilibrée rime le plus souvent avec alimentation variée

Pour deux tiers des habitants des Hauts-de-France (65,9 %), une alimentation équilibrée est une alimentation variée, diversifiée ; pour plus de la moitié, c'est éviter certains aliments (53,4 %), manger en quantités raisonnables (53,1 %), favoriser certains aliments (53,0 %), ne pas grignoter entre les repas (51,1 %). Enfin, faire des repas réguliers comme représentation d'une alimentation équilibrée est répondu par moins d'un habitant des Hauts-de-France sur deux (44,6 %).

De manière générale, les femmes sont plus nombreuses à citer les différentes propositions que les hommes. Des différences significatives sont observées entre les genres pour les items suivants : « manger en quantités raisonnables, ne pas faire d'excès », « faire des repas réguliers » ainsi qu'« éviter certains aliments ».

Pour les hommes, la proposition « manger en quantités raisonnables » est davantage citée par les plus âgés que par les plus jeunes (43,7 % pour les 18-39 ans contre 56,2 % pour les 60 ans et plus). Les moins de 40 ans sont moins nombreux à répondre « ne pas grignoter entre les repas » (47,1 % pour les 18-39 ans contre 53,4 % pour les 40 ans et plus).

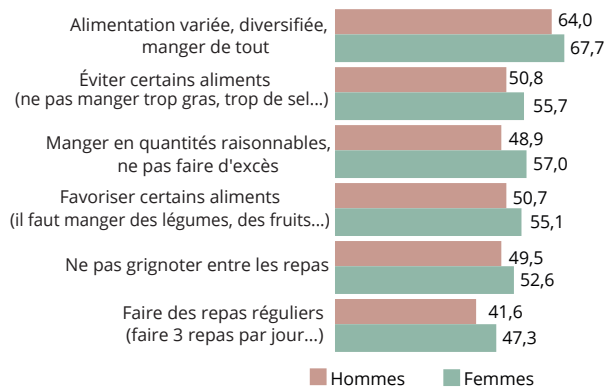
Avec l'avancée en âge, la santé influence davantage la composition des menus

La santé influence la composition des menus¹ d'un peu moins de deux tiers des habitants des Hauts-de-France. La proportion est plus souvent citée par les femmes (70,1 % contre 58,4 % pour les hommes) et avec l'avancée en âge : de 56,2 % pour les 18-39 ans à 76,6 % pour les 60 ans et plus.

Le niveau de diplôme est un élément à prendre en compte chez les femmes. En effet, celles peu ou pas diplômées sont moins nombreuses à mettre en exergue la notion de santé dans la composition de leurs menus : 64,3 % contre 71,2 % pour celles diplômées du baccalauréat ou plus, différence non observée chez les hommes.

¹ À noter que d'autres facteurs influencent la composition des menus : les préférences personnelles (88,8 %), les habitudes du foyer (78,5 %), le budget (67,6 %) et le temps de préparation (58,9 %).

Perception de l'équilibre alimentaire*, selon le genre (%)

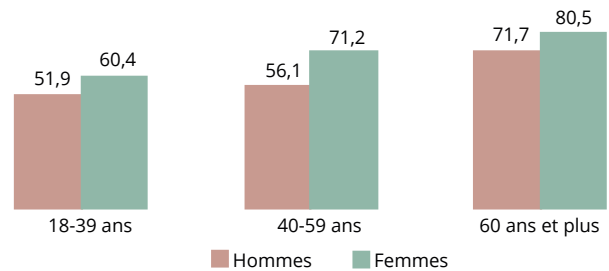


Source : Nutrition santé 2017 - ARS Hauts-de-France, OR2S

Exploitation OR2S

* À la question « Pour vous, qu'est-ce qu'une alimentation équilibrée ? », la personne interrogée pouvait choisir plusieurs propositions (ce qui explique que la somme des pourcentages dépasse les 100 %).

Influence de la santé dans la composition des menus, selon l'âge et le genre (%)



Source : Nutrition santé 2017 - ARS Hauts-de-France, OR2S

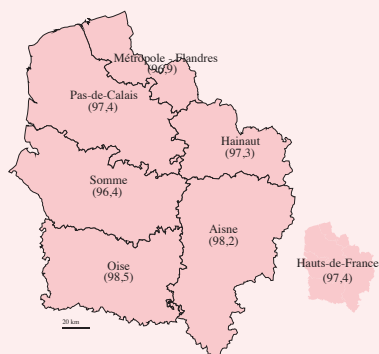
Exploitation OR2S

SITUATION AU NIVEAU DES TERRITOIRES DE DÉMOCRATIE SANITAIRE

La quasi-totalité des habitants des Hauts-de-France pense que l'alimentation a un rôle important pour la santé, sans différence significative entre les territoires de démocratie sanitaire.

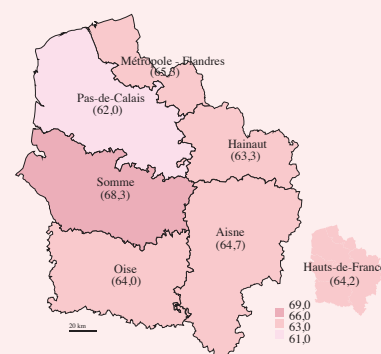
Les Samariens sont les plus nombreux à déclarer être influencés par la santé dans la composition des menus. Un écart de six points est observé avec les habitants du Pas-de-Calais.

Rôle important de l'alimentation pour la santé*



* Les résultats pour les territoires de démocratie sanitaire étant très proches, les données n'ont pas été discrétisées.

Influence de la santé dans la composition des menus



Source : Nutrition santé 2017 - ARS Hauts-de-France, OR2S

Exploitation OR2S

Consommations alimentaires

La consommation alimentaire est abordée par le nombre de fois qu'une famille d'aliments est consommée habituellement d'après la déclaration des personnes interrogées. Elle est exprimée en fréquence de consommation et non en quantité ingérée.

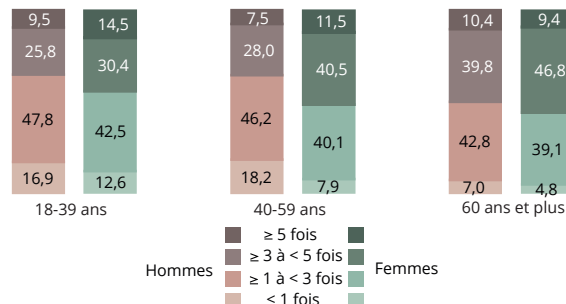
Une fréquence de consommation de fruits et légumes plus importante avec l'âge et qui varie suivant le genre

Parmi les habitants des Hauts-de-France, 11,7 % déclarent ne pas consommer de fruits et/ou de légumes chaque jour. Ils sont 43,2 % à en consommer une à moins de trois fois, 34,6 % trois à moins de cinq fois et 10,5 % cinq fois et plus par jour.

La consommation quotidienne habituelle de fruits et légumes au moins cinq fois est plus fréquente pour les femmes (12,0 % contre 9,0 % pour les hommes), écart qui n'est cependant plus observé pour les personnes plus âgées.

La proportion de femmes qui ne consomment pas de fruits et/ou légumes quotidiennement diminue avec l'avancée en âge. Pour les hommes la proportion de non consommateurs est plus faible uniquement chez les plus âgés.

Consommation quotidienne de fruits et légumes*, selon l'âge et le genre (%)



Source : Nutrition santé 2017 - ARS Hauts-de-France, OR2S

Exploitation OR2S

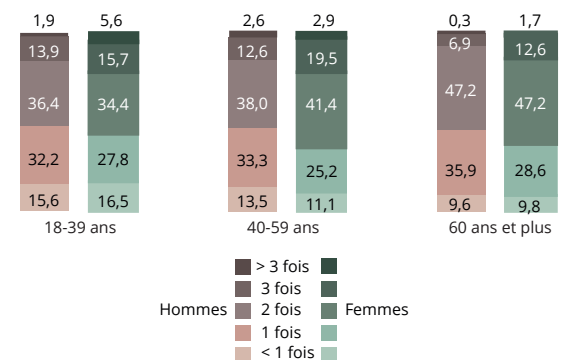
* Sont retrouvés, dans cette catégorie, les fruits sous toutes leurs formes (crus, cuits, en compote, en conserve, surgelés, au sirop, etc.) et les jus de fruits 100 % pur jus et les légumes sous toutes leurs formes (purée avec des légumes, conserve, surgelés, soupes, tartes, etc.) qu'ils soient crus ou cuits.

Près de la moitié des 60 ans et plus consomme des produits laitiers deux fois par jour

Un habitant des Hauts-de-France sur huit (13,0 %) déclare ne pas consommer de produits laitiers quotidiennement. Trois sur dix (30,2 %) déclarent en manger une fois par jour, 40,2 % deux fois, 14,0 % trois fois et 2,7 % plus de trois fois.

La proportion de personnes domiciliées dans la région déclarant manger des produits laitiers deux fois par jour croît avec l'avancée en âge : de 35,4 % pour les 18-39 ans à 47,2 % pour les 60 ans et plus.

Consommation quotidienne de produits laitiers*, selon l'âge et le genre (%)



Source : Nutrition santé 2017 - ARS Hauts-de-France, OR2S

Exploitation OR2S

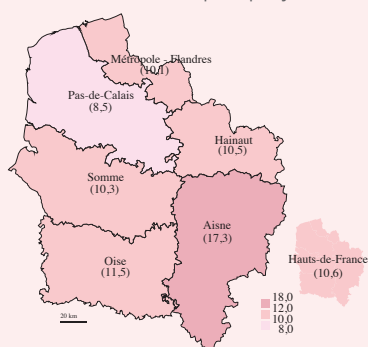
* Sont retrouvés, dans cette catégorie, le lait (aromatisé ou nature), les fromages, les yaourts, le fromage blanc, etc. Les crèmes dessert ou les flans ne sont pas inclus. Ils sont compris dans les produits sucrés.

SITUATION AU NIVEAU DES TERRITOIRES DE DÉMOCRATIE SANITAIRE

Une personne sur dix indique consommer habituellement des fruits et légumes au moins cinq fois par jour. Des différences significatives sont observées entre territoires, notamment pour l'Aisne (17,3 %), pour lequel la proportion est plus élevée que dans tous les autres territoires de démocratie sanitaire.

La proportion de personnes déclarant manger habituellement des produits laitiers deux fois par jour varie peu selon le territoire de démocratie sanitaire : de 38,1 % pour l'Aisne à 42,8 % pour l'Oise.

Consommation de fruits et légumes au moins cinq fois par jour



Consommation de produits laitiers deux fois par jour



Source : Nutrition santé 2017 - ARS Hauts-de-France, OR2S

Exploitation OR2S



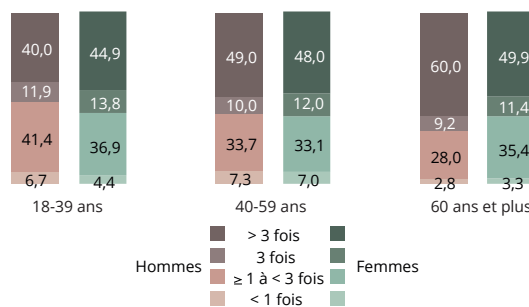
Les 60 ans et plus ont une fréquence de consommation de féculents plus importante

Un tiers (35,2 %) des habitants des Hauts-de-France indique consommer des féculents moins de trois fois par jour, 11,5 %, trois fois et un peu moins de la moitié (47,9 %) plus de trois fois par jour. Peu de personnes ne consomment pas de féculents quotidiennement : 5,4 % des habitants.

La consommation de féculents plus de trois fois par jour diffère selon le genre pour les 60 ans et plus. Les hommes sont plus nombreux à le déclarer. Aussi, six hommes âgés de 60 ans et plus sur dix déclarent consommer des féculents plus de trois fois par jour, soit vingt points de plus que leurs cadets (18-39 ans).

Deux cinquièmes (41,7 %) des personnes consomment habituellement des légumes secs au moins deux fois par semaine. Cette proportion varie suivant l'âge surtout chez les femmes : 45,6 % pour les femmes de 18-59 ans et 29,7 % pour celles de 60 ans et plus.

Consommation quotidienne de féculents*, selon l'âge et le genre (%)



Source : Nutrition santé 2017 - ARS Hauts-de-France, OR2S

Exploitation OR2S

* Sont retrouvés, dans cette catégorie, le pain, les biscottes, sous toutes leurs formes, les céréales du petit déjeuner, le riz, les pâtes, les pommes de terre, la semoule, les aliments comme le blé, la purée lyophilisée, les raviolis, les lasagnes, les gratins dauphinois, les plats cuisinés à base de riz, pâtes, pomme de terre ou semoule, le quinoa, les légumes secs (pois chiches, pois cassés, flageolets, lentilles, fèves, haricots blancs, rouges, etc.) et les préparations à base de légumes secs (saucisses lentilles, cassoulet, etc.).

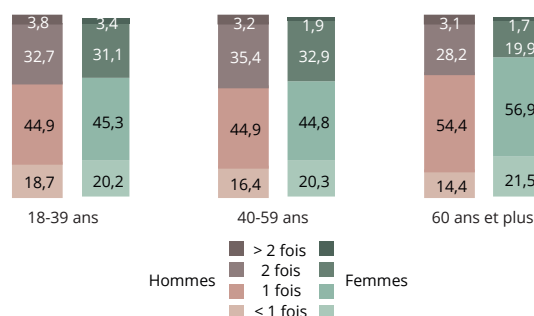
Une très large majorité de personnes consomme quotidiennement de la viande et/ou des œufs

Les habitants des Hauts-de-France sont 47,9 % à déclarer consommer habituellement des aliments du groupe viande et/ou œufs une fois chaque jour, 30,4 % deux fois et un peu moins de 3 % plus de deux fois par jour. Ils sont 18,8 % à ne pas en consommer tous les jours.

Plus de huit personnes sur dix consomment ces aliments chaque jour. Des différences selon le genre sont observées pour les personnes plus âgées. La proportion est de 78,5 % pour les femmes contre 85,6 % pour les hommes parmi les 60 ans et plus.

S'agissant de la consommation de poisson (incluant aussi les autres produits de la pêche), un peu plus de 5 % des habitants des Hauts-de-France déclarent ne jamais en manger. Un quart des personnes a une consommation habituelle mensuelle ou moindre, 31,6 % une fois par semaine, 12,4 % deux à trois fois par semaine et un peu moins d'un quart quatre fois par semaine et plus.

Consommation quotidienne de viande et/ou œufs*, selon l'âge et le genre (%)



Source : Nutrition santé 2017 - ARS Hauts-de-France, OR2S

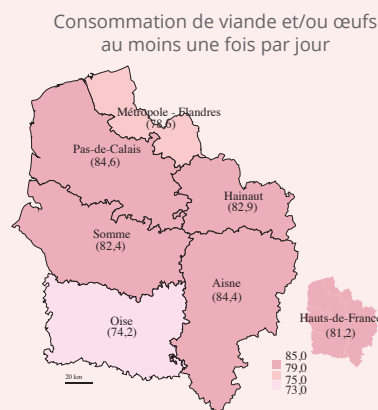
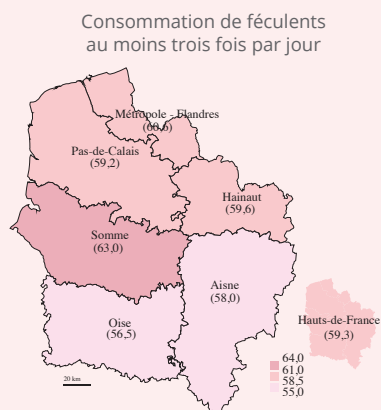
Exploitation OR2S

* Sont retrouvés, dans cette catégorie, toutes les viandes, les abats, les œufs sous toutes leurs formes et le jambon blanc (le reste de la charcuterie n'est pas inclus).

SITUATION AU NIVEAU DES TERRITOIRES DE DÉMOCRATIE SANITAIRE

Aucune différence significative n'est retrouvée entre les territoires concernant la consommation habituelle de féculents au moins trois fois par jour.

En revanche, concernant la consommation quotidienne d'aliments du groupe viande et/ou œufs (au moins une fois par jour), le territoire de l'Oise se démarque des autres avec une proportion plus faible. La proportion varie entre 74,2 % pour l'Oise à 84,6 % pour le Pas-de-Calais.



Source : Nutrition santé 2017 - ARS Hauts-de-France, OR2S

Exploitation OR2S

Une consommation quotidienne d'aliments gras et salés pour trois jeunes de 18-39 ans sur dix

Trois quart des habitants des Hauts-de-France déclarent ne pas consommer quotidiennement des aliments « gras et salés » ; 22,6 % ont l'habitude d'en consommer une fois par jour et 2,1 % plus d'une fois. Pour les plus âgés, la consommation quotidienne est moins fréquente : 17,2 % pour les 60 ans et plus contre 30,4 % pour les 18-39 ans.

Un quart des personnes déclare ne jamais ajouter de sel dans les aliments ou plats présents dans leurs assiettes ; 41,6 % rarement ; 22,6 % souvent et 11,1 % toujours. La proportion de personnes déclarant saler (souvent ou toujours) les aliments ou plats présents dans leurs assiettes est plus faible à partir de 40 ans pour les femmes (de 43,7 % pour les 18-39 ans et 22,2 % pour les 40 ans et plus) et 60 ans pour les hommes (de 40,8 % pour les 18-59 ans à 28,2 % pour les 60 ans et plus).

En Hauts-de-France, 17,4 % des personnes interrogées déclarent ne jamais ajouter de matières grasses dans les aliments ou plats présents dans leurs assiettes ; 57,3 % rarement ; 20,8 % souvent et 4,6 % toujours. Avec l'avancée en âge, la proportion de personnes déclarant le faire souvent ou toujours diminue pour laisser place à une fréquence d'ajout « rarement ».

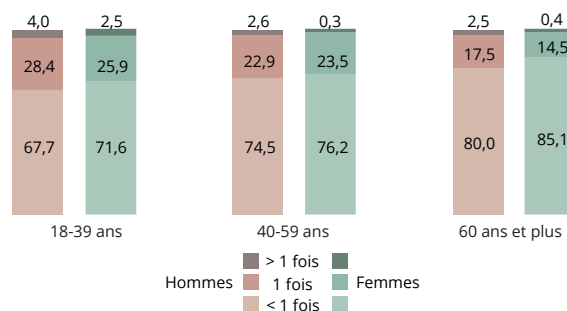
Une consommation quotidienne de produits sucrés pour deux tiers des 18-39 ans

Deux cinquièmes (41,3 %) des habitants des Hauts-de-France déclarent consommer des produits sucrés (aliments et/ou boissons) plus d'une fois par jour habituellement ; 15,4 % une fois et 43,3 % moins d'une fois.

La proportion de personnes consommant des produits sucrés plus d'une fois par jour est réduite de moitié avec l'âge, et ce quel que soit le genre : 55,4 % pour les 18-39 ans contre 25,2 % pour les 60 ans et plus.

La moitié des habitants des Hauts-de-France déclare ne pas consommer d'aliments sucrés tous les jours ; 33,1%, une fois par jour et 13,0 % plus d'une fois. Concernant les boissons sucrées, 26,9 % en boivent tous les jours (9,6 % une fois et 17,3 % plus d'une fois).

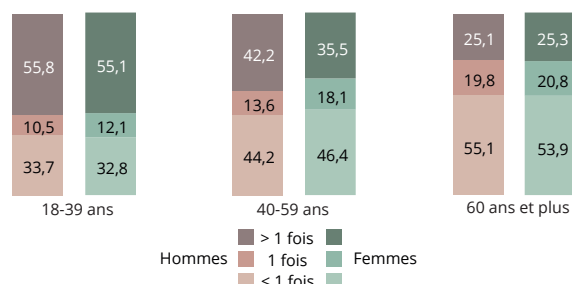
Consommation quotidienne d'aliments gras et salés*, selon l'âge et le genre (%)



Source : Nutrition santé 2017 - ARS Hauts-de-France, OR2S
Exploitation OR2S

* Sont retrouvés, dans cette catégorie, les aliments comme les hamburgers, les kebabs, les pizzas, chips, biscuits apéritifs, charcuteries, etc.

Consommation quotidienne de produits sucrés*, selon l'âge et le genre (%)



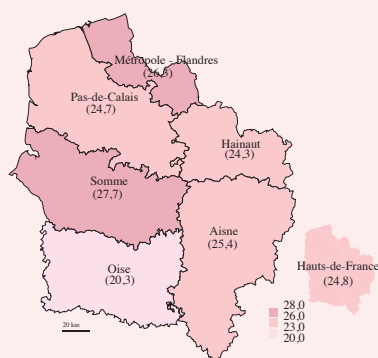
Source : Nutrition santé 2017 - ARS Hauts-de-France, OR2S
Exploitation OR2S

* Sont retrouvés, dans cette catégorie, les aliments comme les gâteaux, les barres chocolatées, les pâtisseries, les viennoiseries, les crèmes desserts, les glaces et les boissons sucrées.

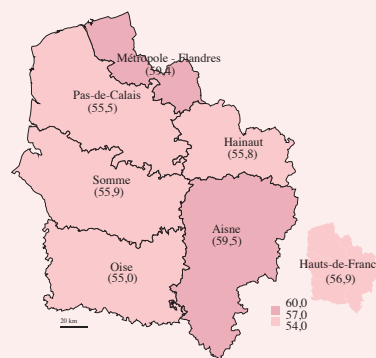
SITUATION AU NIVEAU DES TERRITOIRES DE DÉMOCRATIE SANITAIRE

Près d'un quart des personnes interrogées déclare consommer des aliments gras et salés tous les jours et plus de la moitié des produits sucrés, sans différence significative entre territoires de démocratie sanitaire.

Consommation d'aliments gras et salés au moins une fois par jour



Consommation de produits sucrés au moins une fois par jour



Source : Nutrition santé 2017 - ARS Hauts-de-France, OR2S

Exploitation OR2S

ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SÉDENTARITÉ¹

La quasi-totalité des habitants des Hauts-de-France pense que l'activité physique a un rôle important sur la santé : très important (41,3 %) ou plutôt important (55,1 %).

Six hommes de 18-39 ans sur dix pratiquent l'équivalent de 30 minutes de marche rapide chaque jour

Un peu plus de la moitié (54,2 %) des personnes interrogées déclare pratiquer l'équivalent de 30 minutes de marche rapide chaque jour.

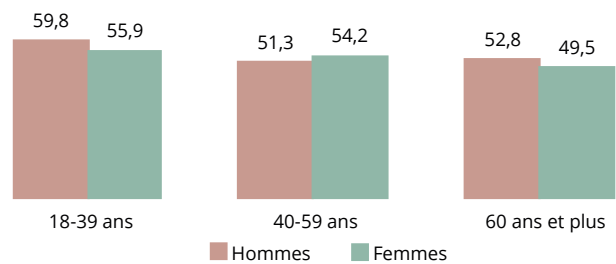
Pour les hommes, la proportion est plus forte surtout chez les plus jeunes : deux tiers (63,3 %) des hommes âgés de 18-29 ans le déclarent.

La moitié des hommes de 18-39 ans fait une activité sportive

Plus d'un tiers (36,4 %) des personnes interrogées déclare pratiquer une activité sportive. La pratique d'une activité sportive diminue avec l'âge et de manière plus importante pour les hommes : proportion variant de 50,0 % pour les 18-39 ans à 26,6 % pour les 60 ans et plus.

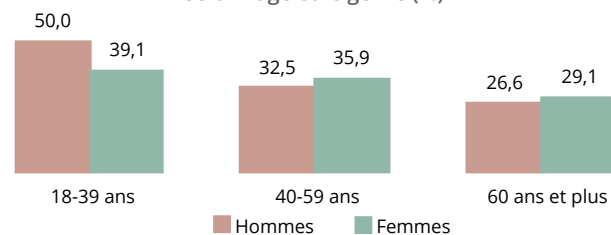
Les principales raisons évoquées, pour les personnes déclarant ne pas pratiquer d'activité sportive, sont la présence de trop de contraintes (professionnelles, scolaires, familiales ou le manque de temps) pour 35,7 % d'entre elles, parce qu'ils n'aiment pas (30,7 %), puis à cause de problèmes de santé (23,6 %). Viennent ensuite le fait de ne connaître personne avec qui pratiquer (18,3 %), le budget (15,1 %) et les difficultés d'accès (12,7 %).

Pratique de l'équivalent de 30 minutes de marche rapide chaque jour, selon l'âge et le genre (%)



Source : Nutrition santé 2017 - ARS Hauts-de-France, OR2S
Exploitation OR2S

Pratique d'une activité sportive, selon l'âge et le genre (%)



Source : Nutrition santé 2017 - ARS Hauts-de-France, OR2S
Exploitation OR2S

Les hommes de 60 ans et plus, davantage sédentaires que leurs homologues féminins

Plus de deux cinquièmes des habitants des Hauts-de-France âgés de 18 à 75 ans (41,9 %) déclarent être en position assise ou allongée plus de quatre heures par jour. Des différences selon le genre sont observées chez les 60 ans et plus : la sédentarité concerne davantage les hommes (44,8 %) que les femmes (31,7 %).

À noter que lorsque la sédentarité est croisée avec le fait de pratiquer l'équivalent de 30 minutes de marche rapide quotidiennement, parmi les personnes ayant indiqués être sédentaire, la moitié pratique l'équivalent de 30 minutes de marche rapide quotidiennement (soit un peu plus de 20 % des habitants des Hauts-de-France). Le pourcentage de personnes déclarant réaliser l'équivalent de 30 minutes de marche rapide est de 55,1 % pour les personnes considérées comme non sédentaires. En outre, en considérant l'ensemble de la population, un cinquième (19,7 %) est à la fois considéré comme sédentaire et ne pratique pas l'équivalent de 30 minutes de marche rapide chaque jour.

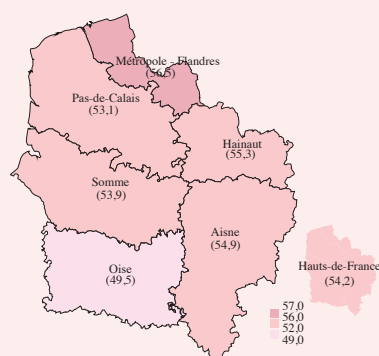
À l'inverse, les personnes non considérées comme sédentaires selon la définition¹ et qui pratiquent également l'équivalent de 30 minutes de marche rapide par jour sont 32,0 %.

¹ La sédentarité a été évaluée à partir du temps passé en position assise ou couchée lors d'une journée habituelle. Le seuil de sédentarité a été fixé à plus de quatre heures par jour.

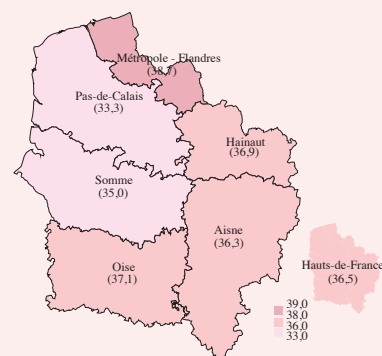
SITUATION AU NIVEAU DES TERRITOIRES DE DÉMOCRATIE SANITAIRE

Un peu plus de la moitié des personnes interrogées déclare pratiquer l'équivalent de 30 minutes de marche rapide chaque jour, sans différence significative entre les territoires. À noter toutefois les Isariens qui sont moins d'un sur deux à le déclarer. Plus d'un tiers des personnes interrogées déclare pratiquer une activité sportive, sans différence significative entre territoires.

Pratique de l'équivalent de 30 minutes de marche rapide chaque jour



Pratique d'une activité sportive



Source : Nutrition santé 2017 - ARS Hauts-de-France, OR2S

Exploitation OR2S



Synthèse

Bien que l'alimentation soit en premier lieu un plaisir gustatif pour les habitants des Hauts-de-France, c'est également une chose indispensable pour vivre pour eux. Elle tient une place importante dans la perception des personnes pour la santé.

La quasi-totalité des personnes déclare qu'elle a un rôle important pour la santé. Deux tiers des personnes affirment que la santé influence la composition de leurs menus et la cuisine est perçue comme une façon de manger sain par deux personnes sur cinq.

S'agissant des consommations alimentaires, les constats sont un peu plus nuancés et varient suivant les caractéristiques sociodémographiques. Un peu moins d'une personne sur huit ne consomme pas de fruits et/ou légumes chaque jour, proportion plus faible avec l'âge. La proportion de non consommateurs est sensiblement la même s'agissant des produits laitiers. En revanche, peu de personnes ne mangent pas de féculents tous les jours, même si la fréquence de consommation de légumes secs est inférieure à deux fois par semaine pour trois personnes sur cinq. Près de la moitié des habitants des Hauts-de-France consomme habituellement de la viande ou des œufs chaque jour et plus d'un tiers du poisson ou des produits de la pêche au moins deux fois par semaine. Les produits gras et salés sont consommés quotidiennement par deux personnes sur cinq, proportion doublée concernant les produits sucrés.

L'activité physique est également perçue comme ayant un rôle important pour la santé. Un peu plus de la moitié des habitants des Hauts-de-France déclare pratiquer l'équivalent de 30 minutes de marche rapide chaque jour et un plus d'un tiers une activité sportive, proportions plus élevées pour les jeunes hommes. Les contraintes sont citées comme frein principal à la non pratique d'activité sportive.

Méthodologie

Le recueil de l'étude Nutrition santé a été conduit entre décembre 2016 et janvier 2017 (à l'exception des semaines proches des fêtes de fin d'année) dans les Hauts-de-France, découpés en six zones qui correspondent aux territoires de démocratie sanitaire arrêtés par l'ARS : les départements de l'Aisne, de l'Oise, du Pas-de-Calais, de la Somme et le Nord qui a été divisé en deux zones : Hainaut et Métropole - Flandres. Les données ont été collectées *via* un questionnaire en ligne à partir d'un panel représentatif des 18 ans et plus par territoire de démocratie sanitaire de l'institut de sondage Ipsos. Le questionnaire a été renseigné en utilisant la méthode CAWI (*Computer-Assisted Web Interviewing*). L'échantillon est composé de 3 904 répondants. Les données présentées pour les Hauts-de-France, dans leur ensemble, ont été redressées sur le genre, l'âge, le diplôme, la taille d'agglomération et les territoires de démocratie sanitaires afin d'être représentatives de la population régionale. Les tests de comparaison présentés dans cette partie, réalisés à partir de régressions logistiques, ont été effectués sur les données pondérées en ajustant sur le genre, l'âge, le niveau de diplôme, la situation professionnelle et la taille d'agglomération. Le seuil de significativité est fixé à 5 %. Les données présentées selon les territoires de démocratie sanitaire ont été standardisées suivant l'âge et le genre. Les tests de comparaison entre territoires de démocratie sanitaire, réalisés à partir de régressions logistiques, ont été effectués sur les données pondérées en ajustant sur le genre, l'âge, le niveau de diplôme, la situation professionnelle et la taille d'agglomération.

Ce document a été réalisé par Céline Thienpont, Nadège Thomas, Alain Trugeon (OR2S),
Hinde Tizaghti (ARS Hauts-de-France) et mis en page par Sylvie Bonin (OR2S).
Il a été financé par l'agence régionale de santé Hauts-de-France
Il a été diffusé en juin 2018