



Actu-Diéta

Accueil / Actualités / Actu-Diéta

COVID-19

Conséquences du confinement lié à la COVID sur l'alimentation et l'activité physique en Belgique

👤 Zoé De Bruyne 👤 Sandy Tubeuf 📅 18/10/2021

Cet article présente les résultats d'une enquête réalisée dans le cadre d'un master en sciences de la santé publique à l'UCLouvain. Le but de l'enquête était d'évaluer les effets du confinement lié à l'épidémie du coronavirus sur les habitudes alimentaires et les modes de vie de la population en Belgique.

Zoé De Bruyne, diététicienne agréée et maître en santé publique

Sandy Tubeuf, professeure, PhD, économiste de la santé, Université catholique de Louvain (UCLouvain)

1. Les conséquences du confinement

D'après Mengin et al. (2020), le confinement a eu des conséquences sur la santé mentale telles qu'un sentiment d'ennui, des troubles du sommeil, des troubles anxieux, un risque accru de dépression ainsi que des troubles du comportement alimentaire (TCA). De plus, l'exposition plus importante aux publicités alimentaires aurait aussi conduit à des compulsions alimentaires ainsi qu'une prise de poids (Boswell & Kober, 2015).

2. Les changements alimentaires liés au confinement

Plusieurs études se sont penchées sur les changements alimentaires durant le confinement et leurs résultats divergent. Alors que dans une étude américaine la majorité des répondants (43,6 à 87,4 %) déclare ne pas avoir changé leurs habitudes alimentaires (Bin Zarah et al, 2020), selon une enquête espagnole, un peu plus de la moitié des répondants (54,4%) rapportent avoir changé leur alimentation pendant le confinement (López-Moreno et al, 2020).

Ces changements peuvent prendre deux formes. Tout d'abord, il peut s'agir de changements favorables à une alimentation plus saine. Par exemple, une alimentation qui s'accompagne d'une diminution de la

consommation d'aliments frits, d'aliments de restauration rapide, de pâtisseries, de viandes rouges et de

boissons sucrées ainsi qu'une augmentation de la consommation de légumes, de poisson, d'huile d'olive et de légumineuses (Rodríguez-Pérez et al, 2020). Certains de ces changements alimentaires peuvent aussi être néfastes pour la santé s'accompagnant d'une augmentation de la consommation d'alcool et de bonbons à la suite du confinement (Błaszczuk- Bębenek et al, 2020), d'une diminution de la consommation de fruits, de légumes, de produits laitiers et de poissons et crustacés (Bin Zarah et al, 2020).

D'une manière plus générale, le confinement a souvent changé les modes de vie liés aux habitudes alimentaires, il y a eu une augmentation du temps pour cuisiner et organiser les repas ainsi qu'un accroissement des recherches internet sur les recettes traditionnelles et la cuisine à la maison via Google trends (Rodríguez-Pérez et al, 2020).

Concernant la variation du poids, l'ensemble des études mettent en avant une augmentation du poids (Błaszczuk- Bębenek et al, 2020. Bin Zarah et al, 2020. López-Moreno et al, 2020. Rodríguez-Pérez et al, 2020).

3. Type d'étude

L'enquête menée entre janvier et mars 2021 est une étude observationnelle et transversale. Il s'agit d'une enquête en ligne avec participation libre des personnes âgées de plus de 18 ans et vivant en Belgique.

4. Description de l'échantillon

Un échantillon exploitable de 330 personnes a participé à l'enquête. L'âge moyen est de 30,9 ans, l'âge minimum de 18 ans et l'âge maximum de 75 ans. Les femmes sont majoritaires dans notre échantillon avec 273/330 sujets. L'indice de masse corporelle est normal chez 60,5% de l'échantillon, soit la catégorie la plus représentée. 4% sont en insuffisance pondérale, 23% sont en surpoids et 12,5% en obésité. Concernant le niveau d'étude, la grande majorité de l'échantillon est en possession d'un diplôme de l'enseignement supérieur (279 sujets).

Tableau n°1 : Tableau descriptif de l'échantillon

VARIABLES	DESCRIPTION	EFFECTIFS (%)
Sexe	Femme	273 (83)
	Homme	57 (17)
Classes d'âges	18 - 23 ans	55 (17)
	23 - 24 ans	68 (20,5)
	24 - 28 ans	74 (22)
	28 - 40 ans	71 (21,5)
	> 40 ans	62 (19)
Situation professionnelle	Salarié	148 (45)
	Ouvrier	13 (4)
	Indépendant	20 (6)
	Étudiant	129 (39)
	Recherche emploi	15 (4,5)
	Pensionné	3 (1)
	Ne sait pas/ ne veut pas répondre	2 (0,5)

VARIABLES	DESCRIPTION	EFFECTIFS (%)
Niveau d'études	Primaire	1 (0,5)
	Secondaire inférieur	8 (2,5)
	Secondaire supérieur	42 (12,5)
	Enseignement supérieur	279 (84,5)
	(universitaire ou autre)	
Auto-évaluation d'une modification du poids due au confinement*	Similaire	149 (45,5)
	Plus élevé	72 (22)
	Moins élevé	107(32,5)
IMC*	Insuffisance pondérale	13 (4)
	Poids normal	199 (60,5)
	Surpoids	75 (23)
	Obésité classe I	29 (9)
	Obésité classe II	8 (2,5)
	Obésité classe III	4 (1)

* 2 données manquantes (0,6%)

5. Résultats

L'analyse des réponses a permis de mettre en évidence les changements de la population belge avant et après le confinement dans la consommation de certains aliments, dans leur poids et la régularité de leur activité physique. À l'aide des différentes variables socioéconomiques collectées, les profils des personnes ayant connu un changement alimentaire durant le confinement ont pu être mis en évidence.

5.1. Les catégories alimentaires consommées avant et après le confinement

Alors que la consommation de fruits frais a légèrement diminué, celle de légumineuses a légèrement augmenté avant et après le confinement. Par ailleurs, les consommations de cocktails et de pâtisserie ont elles aussi légèrement augmenté.

Un aliment dont la consommation semble avoir notablement changé durant le confinement est la consommation de préparations à base de viande, des salades à tartiner à base de mayonnaise et les plats préparés. Nous observons (figure n°1) que la consommation de préparation à base de viande et de salade à tartiner à base de mayonnaise a augmenté après le confinement une consommation de 1 à 3 fois par mois. Cependant, nous observons une diminution dans la consommation de préparation à base de viande et de plats préparés pour les consommations de 2 à 4 fois par semaine.

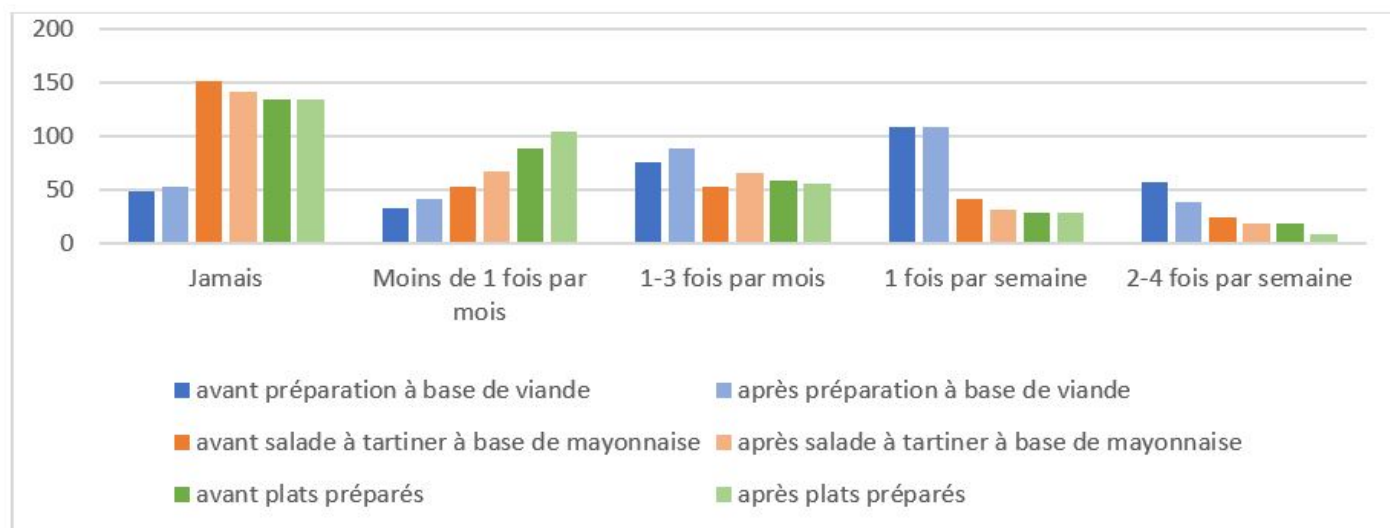


Figure n°1 : Distribution de la consommation avant et après le confinement

5.2. L'activité physique et le poids

Le confinement a eu un impact négatif sur l'activité physique avec une augmentation du nombre de personnes rapportant ne jamais faire de sport et une diminution de la pratique d'une activité sportive chez les sujets qui pratiquait 2 à 4 fois par semaine du sport par semaine avant le confinement (voir figure 2). Les autres catégories restent plus ou moins similaires.

Alors que près de la moitié de l'échantillon (43%) rapporte avoir fait moins de sport à la suite du confinement, une personne sur trois rapporte ne pas avoir changé ses habitudes et une personne sur quatre a fait plus de sport qu'avant le confinement.

Concernant le poids, près de la moitié des enquêtés déclarent ne pas avoir connu une modification de poids à la suite du confinement alors qu'une personne sur trois aurait perdu du poids et une sur cinq en aurait pris.

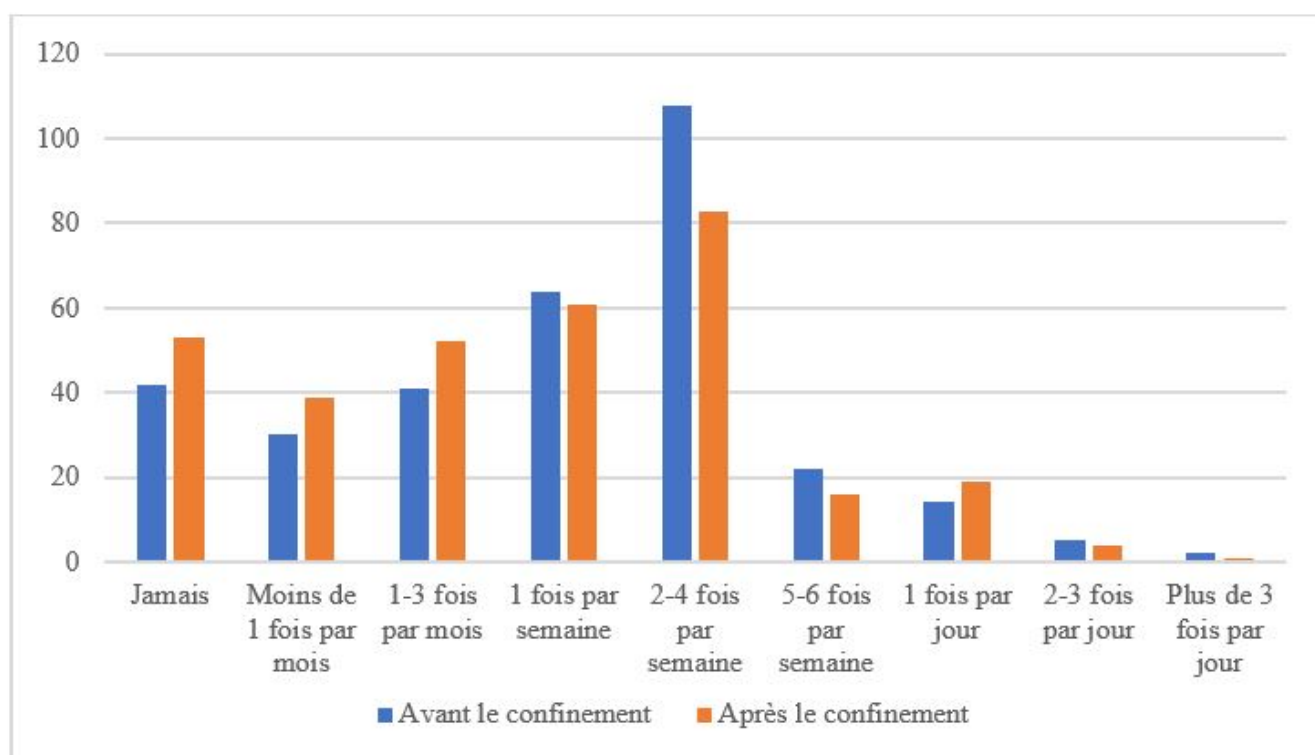


Figure n°2 : Distribution de l'activité physique

5.3. Les facteurs influençant un changement alimentaire à la suite du confinement

En analysant plus précisément les prompts des enquêtes, il apparaît que les personnes qui ont connu un changement alimentaire négatif à la suite du confinement avaient un IMC plus élevé alors que celles qui ont connu un changement alimentaire positif vivaient en famille et étaient plutôt jeunes. Dans les deux cas, ce changement qu'il soit positif ou négatif était significativement associé avec une activité physique. En effet, pratiquer une activité physique avant et après le confinement renforçait des changements alimentaires positifs. À l'inverse, ne pas pratiquer d'activité physique régulière était associé avec un changement alimentaire négatif.

6. Conclusion

6.1. Les facteurs influençant un changement alimentaire à la suite du confinement

Cette étude suggère que les personnes qui avaient un IMC en surpoids ou en obésité et qui avaient probablement de plus mauvaises habitudes alimentaires que le reste de la population ont accentué leurs « mauvaises » habitudes alimentaires à la suite du confinement.

Par ailleurs, cette étude confirme que l'activité physique avant et après le confinement est corrélée aux changements alimentaires tant négatifs que positifs ce qui avait déjà été montré dans des études antérieures (Forgues, 2018). Ce résultat conduit à supposer que les personnes se sentant entraînées dans des habitudes alimentaires néfastes pour la santé ont été moins motivées ou dans l'incapacité, du fait des mesures gouvernementales, de continuer une activité physique comme elles pouvaient le faire avant le confinement.

6.2. Les catégories alimentaires consommées avant et après le confinement

L'augmentation de la consommation de pâtisseries observée pourrait en partie s'expliquer par l'augmentation du temps disponible au domicile du fait des mesures de confinement. Les réseaux sociaux ont rapporté un essor dans la passion pour la pâtisserie et la boulangerie durant la pandémie (Di Renzo et al, 2020).

Les salades à tartiner à base de mayonnaise facilitent un repas type « tartines » qui peut être une solution de facilité pour les personnes en télétravail, qui n'avaient plus l'occasion de manger sur leur lieu de travail et devaient donc se préparer deux repas par jour. En effet, la fermeture des restaurants et la nécessité de préparer deux repas par jour peuvent avoir conduit la population à recourir plus souvent aux plats préparés. Mais à l'inverse, le gain de temps passé à la maison a réduit cette consommation de plats préparés chez certaines personnes de l'étude.

6.3. Limites de l'échantillon

Bien que notre échantillon comporte un nombre relativement élevé de participants (n=330), il était surtout composé de femmes (83%), de jeunes adultes (moyenne d'âge 31 ans), 84,5% en possession d'un diplôme de l'enseignement supérieure. Cette étude n'est donc pas représentative de la population belge en général et il est donc difficile de généraliser les résultats. Cela étant, l'enquête fait état de certains faits saillants dans cette sous-population jeune et socialement favorisée : des changements alimentaires et dans la pratique d'une activité sportive avant et après le confinement lié au coronavirus. Ainsi, la non-représentativité de cette enquête tend à suggérer que ces résultats sont une borne inférieure de l'ampleur des changements néfastes à la santé et des conséquences futures sur la santé de la population. Les changements négatifs sur l'alimentation et sur la diminution de la pratique sportive sont susceptibles d'être encore plus importants dans des sous-groupes de la population moins socialement favorisés, qui ont subi des pertes d'emploi ou de revenu accrues en raison de la pandémie.

Ce premier constat appelle les diététiciens à veiller dans les mois qui viennent à une prise en charge des patients qui prend en compte les difficultés qu'ils auront pu connaître dans le maintien ou l'adoption d'une alimentation saine et équilibrée durant les confinements et la pandémie de coronavirus. Il sera important d'envisager un programme d'activités sportives adéquat pour une prise en charge optimale et durable à l'ensemble de la population avec une attention particulière aux personnes en surpoids et en obésité.

Bibliographie

Bin Zarah, A., Enriquez-Marulanda, J., & Andrade, J. M. (2020). Relationship between Dietary Habits, Food Attitudes and Food Security Status among Adults Living within the United States Three Months Post-Mandated Quarantine : A Cross-Sectional Study. *Nutrients*, 12(11), 3468. <https://doi.org/10.3390/nu12113468>

Błaszczuk-Bębenek, E., Jagielski, P., Boleśawska, I., Jagielska, A., Nitsch-Osuch, A., & Kawalec, P. (2020). Nutrition Behaviors in Polish Adults before and during COVID-19 Lockdown. *Nutrients*, 12(10), 3084. <https://doi.org/10.3390/nu12103084>

Di Renzo, L., Gualtieri, P., Pivari, F., Soldati, L., Attinà, A., Cinelli, G., Leggeri, C., Caparello, G., Barrea, L., Scerbo, F., Esposito, E., & De Lorenzo, A. (2020). Eating habits and lifestyle changes during COVID-19 lockdown : An Italian survey. *Journal of Translational Medicine*, 18(1), 229. <https://doi.org/10.1186/s12967-020-02399-5>

Forgues Catherine. (2018). Influence de la motivation autodéterminée à l'alimentation et à l'activité physique sur la santé d'étudiants universitaires. Mémoire de maîtrise, Université du Québec à Chicoutimi.

López-Moreno, M., López, M. T. I., Miguel, M., & Garcés-Rimón, M. (2020). Physical and Psychological Effects Related to Food Habits and Lifestyle Changes Derived from COVID-19 Home Confinement in the Spanish Population. *Nutrients*, 12(11), 3445. <https://doi.org/10.3390/nu12113445>

Mengin, A., Allé, M. C., Rolling, J., Ligier, F., Schroder, C., Lalanne, L., Berna, F., Jardri, R., Vaiva, G., Geoffroy, P. A., Brunault, P., Thibaut, F., Chevance, A., & Giersch, A. (2020). Conséquences psychopathologiques du confinement. *L'Encéphale*, 46(3), S43-S52. <https://doi.org/10.1016/j.encep.2020.04.007>

Rodríguez-Pérez, C., Molina-Montes, E., Verardo, V., Artacho, R., García-Villanova, B., Guerra-Hernández, E. J., & Ruíz-López, M. D. (2020). Changes in Dietary Behaviours during the COVID-19 Outbreak Confinement in the Spanish COVIDiet Study. *Nutrients*, 12(6), 1730. <https://doi.org/10.3390/nu12061730>

Les actualités

Partageons nos connaissances.



22/12/2021
Voeux Les
Diététicien·ne·s –
UPDLF
L'UPDLF vous souhaite le
meilleur pour cette année
nouvelle !



22/12/2021
Cotisations 2022
Devenez membre de
l'UPDLF en 2022 et profitez
de nombreux avantages
jusqu'au 31-01-2023 !



22/12/2021
Les Brèves du 22
décembre 2021
Retrouvez ici la Brève du 22
décembre 2021 reprenant
les dernières informations
que nous souhaitons vous
communiquer en 2021.



20/12/2021
Les Brèves du 20
décembre 2021
Retrouvez ici la Brève du
20 décembre 2021. Nous y
abordons les sujets
suivants : A propos de
l'asbl ; Actu-Diéta ;
Actualités ; Agenda ; Divers

Tous les actualités

Contact

Une question ou une demande ?

Contactez-nous



Les diététicien·ne·s 
Union Professionnelle des Diététiciens de Langue Française

Secrétariat

0478/72 02 50

Rue des frères
Poels, 46 B-1325

Siège social

Rue de Bossière, 9
5640 Mettet
(Graux)

Le
Diététicien
Nutritionniste

La
Diététique

Actualités

Brochures

Actu-Diéta

Evènements

Journée
d'Etude

A Propos

L'ASBL

Notre
équipe

Contact

Se
connecter

Dion-le-Val	Numéro d'entreprise	Domaines d'activités professionnel	Brèves	Semaine des Diététiciennes	Groupements	Devenir membre
secretariat.updlf@gmail.com	0899.520.293		Autres	Informations utiles		
www.lesdieteticiens.be	Compte bancaire	Job-Service	Téléchargements	Promotion du métier	Sponsors	Conditions générales de ventes
 	IBAN BE34 3630 8222 2290 BIC BBRUBEBB	Trouver un diététicien	Brochures			
 						

[Politique de confidentialité](#)[Statuts](#)[Cookies](#)

Powered by Arpeggio Communication