

# Habitudes alimentaires des jeunes Bruxellois·es

(sources diverse et IA)

- D'après l'enquête HBSC 2022 (école francophone de Bruxelles), **moins d'un.e élève sur deux consomme des fruits chaque jour, et seulement environ 28,6 % consomment des légumes plus d'une fois par jour.** À l'inverse, **près d'un.e adolescent·e sur trois mange du fast-food chaque semaine.** La consommation hebdomadaire de fast-food double entre les jeunes de 10-12 ans (21,9 %) et ceux de 17-20 ans (40,6 %) .
- Au niveau national (Belgique), **21 % des personnes âgées de 10 ans et plus consomment des plats de fast-food au moins une fois par semaine**, avec des taux plus élevés parmi les adolescent·es et les jeunes adultes (10-39 ans) .

---

## Environnement alimentaire et publicité

- En Flandre (pertinent comme contexte structurel), les écoles sont souvent entourées de **fast-food et commerces de proximité malsains** : en moyenne, autour des écoles primaires, on trouve **6,3 fast-food et 3,8 commerces à proximité** ; ce chiffre monte jusqu'à **12,7 fast-food autour des écoles secondaires** . Ce phénomène est associé à une **augmentation de l'IMC moyen des enfants**, démontrant le lien entre proximité des malbouffes et surpoids .
- Une étude de Sciensano révèle que dans un rayon de 250 m autour des écoles primaires, on dénombre en moyenne **7 publicités pour de la malbouffe et 8 pour de l'alcool**. Ces chiffres augmentent encore autour des écoles secondaires ou universités .
- En réponse à ces constats, une **autodiscipline sectorielle**—le Code belge de publicité alimentaire—sera étendue dès 2026 : interdisant toute publicité visant les moins de 16 ans (contre 13 ans auparavant), sur tous les supports (TV, radio, réseaux sociaux, cinéma), ainsi qu'à moins de 150 m des écoles primaires et secondaires .

---

## Tendances préoccupantes à l'échelle nationale

- Une étude publiée dans *The Lancet* prévient qu'environ **70 % des Belges pourraient être en surpoids ou obèses d'ici 2050**, un impact sanitaire massif. Parmi les plus concernés figurent les jeunes, avec une **augmentation mondiale prévue de l'obésité de 121 % chez eux** .
- Les coûts directs et indirects de l'obésité en Belgique sont estimés à plus de **9 milliards d'euros par an**, avec une consommation par habitant élevée en graisses, sodas, et faible en légumes

---

## Et les écoles ?

- En Belgique, certaines écoles (notamment à Bruxelles et Flandre) ont commencé à limiter ou interdire les sodas ou snacks sucrés dans les cantines. Par exemple, la

distribution d'eau du robinet gratuite est désormais passée à 93 % dans les écoles primaires bruxelloises et flamandes, avec une réduction de boissons sucrées .

---

## Conclusion

La malbouffe chez les jeunes Bruxellois·es est une réalité préoccupante : consommation élevée de fast-food, faiblesse de consommation de fruits et légumes, exposition massive à la publicité, et un environnement qui ne favorise souvent pas les choix sains. Les tendances négatives sont bien documentées, mais des initiatives (publicité, environnement scolaire) apparaissent, à la fois au niveau régional et national.

---

## En résumé en quelques points

Thème	Tendances observées à Bruxelles / en Belgique
<b>Consommation de fast-food</b>	~30–40 % des ados mangent du fast-food chaque semaine (jusqu'à 40,6 % chez 17–20 ans)
<b>Fruits &amp; légumes</b>	Seulement 20–30 % des jeunes consomment des légumes ou fruits quotidiennement
<b>Environnement alimentaire</b>	Haut accès aux fast-food & pubs, notamment autour des écoles
<b>Publicité ciblée</b>	Forte exposition autour des écoles, nouvelles règles d'autodiscipline dès 2026
<b>Santé publique</b>	Croissance dramatique du surpoids/obésité des jeunes, coûts économiques massifs