

## **‘Perdre du poids’(31,4%),la résolution de Nouvel An la plus populaire, avant ‘passer plus de temps avec les amis et la famille’(24,9%)**

**Une vaste enquête de PronoKal Group analyse l'impact des mesures anti-pandémie sur la prise de conscience de notre état de santé et de notre poids**

**Anvers, 23 décembre 2020 - La seconde période de confinement est lourde à digérer pour la population belge. Au propre comme au figuré. Car plus d'un quart d'entre nous (26,4%) ont gagné des kilos sur la balance tandis que 1 sur 5 (20,6%) en a perdu. C'est ce qui ressort d'une vaste enquête sur l'obésité conduite auprès de 1.000 Belges à la demande de PronoKal Group. À travers des études et des recherches scientifiques menées aux quatre coins du monde, PronoKal enquête sur les modes de vie sains et développe des traitements médicaux contre le surpoids et l'obésité. Faire moins d'exercices (58,2%), manger plus (47,8%) ou de manière moins équilibrée (36,1%) sont les principales raisons qui expliquent les prises de poids. Mais nous n'avons pas l'intention d'en rester là en 2021 ! De façon surprenante, la résolution visant à perdre du poids (31,4%) est citée en priorité, même avant le désir de passer davantage de temps avec la famille et les amis (24,9%).**

**« Il est remarquable que le confinement impacte le poids de façon si différente d'un individu à l'autre. Pour certains, le confinement opère comme un catalyseur qui conduit à adopter une vie plus saine alors que, chez d'autres, qui connaissaient déjà des difficultés, l'effet est exactement inverse. Depuis le début de la pandémie, nous avons été confrontés à une explosion du nombre de troubles alimentaires », déclare le professeur et docteur Jean-Paul Thissen, vice-président de l'Association belge de recherche sur l'obésité (BASO).**

Restaurants et cafés fermés, sports de groupes interdits,... : le deuxième confinement a frappé fort ! Et la facture se traduit en kilos : plus d'un Belge sur 4 (26,4%) a gagné du poids pendant la deuxième période de confinement. Chez les Belges qui, avant décembre, avaient déjà un indice de masse corporelle (IMC) de 30 ou plus, ils sont 35,7% à avoir encore vu l'aiguille de la balance monter. Et au plus jeune on est, au plus vite les kilos s'accumulent. Ainsi, 30% des moins de 35 ans ont enregistré un gain de poids pendant le confinement contre 23,2% chez les plus de 55 ans. Pour un peu plus de la moitié des personnes interrogées, le verdict de la balance n'a pas changé durant cette période et, pour 1 sur 5, il a même penché vers le bas.

### **‘Perdre du poids’ est la résolution la plus populaire pour la nouvelle année**

2021 sera l'année qui nous verra nous débarrasser de ces kilos superflus ! L'enquête de PronoKal montre que ‘Perdre du poids’ (31,4%) est de loin la première de nos résolutions, avec une bonne longueur d'avance sur ‘Passer davantage de temps avec la famille et les amis’ (24,9%), ‘Manger plus sainement’ (22%) et ‘Faire plus de sports’ (21,9%). Voici le Top 8 de nos résolutions pour l'année nouvelle :

1. Perdre du poids (31,4%)
2. Passer davantage de temps avec la famille et les amis (24,9%)
3. Manger plus sainement (22%)
4. Faire plus de sports (21,9%)
5. Économiser davantage (18,8%)
6. M'octroyer plus de temps pour moi-même (17,9%)

7. Réduire mes achats (7,5%)
8. Arrêter de fumer (3,6%)

### **L'effet positif du coronavirus : nous voulons vivre plus sainement**

Depuis le début de la pandémie, les unités de soins intensifs des hôpitaux alertent la population quant au nombre des patients en surpoids. Le message est passé. Un Belge sur trois (33,4%) est plus enclin à maigrir. Chez nos compatriotes en surpoids, le pourcentage atteint 43,7%.

*« S'il faut retenir un point positif de cette épidémie, c'est qu'elle entraîne une très large prise de conscience des effets délétères de l'excès de poids sur la santé. Les gens oublient que la santé s'entretient. Ce n'est que lorsque la santé se détériore que l'on prend conscience de ce qu'elle représente. Il suffit de regarder l'impact du surpoids et de l'obésité sur le nombre d'années de vie. Les personnes avec un IMC supérieur à 30 vivent en moyenne un an de moins et ceux dont l'IMC dépasse les 40 perdent jusqu'à 12 années de vie. De plus, au plus jeune une personne est obèse, au plus le risque de perdre des années de vie est important. Une étude d'un hôpital lillois montre que 86% des patients avec un IMC supérieur à 35 et contaminés par le Covid-19 ont dû être placés sous assistance respiratoire alors qu'ils n'étaient que 47% parmi les patients avec un IMC normal à devoir en bénéficier»,* précise le professeur Jean-Paul Thissen vice-président de l'Association belge de recherche sur l'obésité (BASO).

Celui ou celle qui veut perdre du poids, cherche en moyenne à maigrir de 8,8 kilos. Pour 1 personne sur 10, l'objectif atteint même 15 kilos. En perdant du poids, nous voulons nous sentir mieux (67,6%) et plus en forme (65,4%), mais aussi renforcer notre système immunitaire (13,3%).

*« C'est une très bonne tendance. Le système immunitaire des personnes en surpoids est déjà dysfonctionnel en raison de l'inflammation permanente du tissu adipeux. Quand vous souffrez d'obésité, vous luttez contre le coronavirus à armes inégales »,* souligne Kelly De Wever, General Manager de PronoKal Group Benelux.

### **Le point positif de ces fêtes de fin d'année : nous prévoyons de moins grossir !**

Cette année, nous fêterons Noël et le Nouvel An d'une manière inédite, dans notre bulle et sans grande réunion ni repas prolongés avec famille ou amis. Mais essayons de voir le côté positif des choses ! Par exemple, plus de la moitié (50,9%) d'entre nous s'attendent à moins « s'empiffrer » et donc à prendre moins de poids que lors des fêtes de fin d'année habituelles. Pour 29,1% des personnes interrogées, les festivités de 2020 se résumeront à des soirées presque comme les autres. Les derniers 20% ne se prononcent pas.

L'étude montre également que près de la moitié des Belges (49,7%) sont en surpoids (IMC supérieur à 25) et pas moins de 18,5% sont obèses (IMC supérieur à 30).

### **Méthodologie :**

Enquête conduite en ligne par le bureau iVOX à la demande du PronoKal Group entre le 8 et le 14 décembre 2020 auprès de 1.000 Belges, un échantillon représentatif en termes de langue, de sexe, d'âge et de diplôme. Marge d'erreur maximale : 3,02%.

### **À propos de PronoKal Group**

PronoKal Group® est un groupe international qui a développé un traitement médical contre le surpoids et l'obésité et établi une passerelle vers un mode de vie sain. Le groupe est actif dans plus de 15 pays à travers le monde. Son siège social est basé en Espagne. En Belgique, la Méthode® PnK s'est fait connaître en 2012, quand celui qui allait devenir le bourgmestre d'Anvers, Bart De Wever, a perdu 50 kilos. Les produits sont exclusivement délivrés sur prescription médicale et les patients sont accompagnés par des diététiciens et des coaches.

Les résultats ne peuvent être utilisés par la presse qu'avec mention de PronoKal Group

### **Pour plus d'information et demande d'interview, veuillez prendre contact avec:**

Wavemakers PR & Communications

Aurelie Joos

+32 (0)471 10 28 03

[aurelie@wavemakers.eu](mailto:aurelie@wavemakers.eu)