

15 % des jeunes Hennuyers mangent des frites tous les jours !

En 7 ans, le nombre de jeunes Hennuyers pour qui les frites sont au menu tous les jours a augmenté de 50 %

Ils étaient 10 % de jeunes consommateurs quotidiens de frites il y a sept ans, ils sont 15 % d'après les derniers chiffres en date issus d'une enquête sur la santé des jeunes (de 9 à 17 ans) Hennuyers. Seuls 40 % des jeunes observent la recommandation nutritionnelle qui est de manger des frites maximum une fois par semaine. Faut-il rappeler que les frites sont sources de graisses ? Un paquet de frites moyen (300 grammes) contient l'équivalent de 8 petites plaquettes de beurre (de 10 g). L'apport calorique d'un tel paquet de frites dépasse les 1000 calories, contre seulement 300 calories pour 300 grammes de pommes de terre nature. Les principaux nutriments fournis par les pommes de terre sont des hydrates de carbone complexes, des fibres, des vitamines et des minéraux. D'après les recommandations nutritionnelles, 50% de l'énergie totale doit être fournie par des hydrates de carbone complexes (qu'on trouve donc dans les pommes de terre, mais aussi dans les céréales ! Ces aliments devraient représenter le volume le plus important dans l'alimentation solide et constituer la base de notre alimentation. On recommande de consommer 3 à 5 morceaux de pommes de terre (210-350 g) et 5 à 12 tranches de pain (gris de préférence) (175-420 g) par jour. La dépense annuelle moyenne des ménages wallons est de l'ordre de 120€, moitié pour les pommes de terre fraîches et moitié pour les produits dérivés, c'est-à-dire les frites, les croquettes, les chips, les flocons de pommes de terre... Ce poste représente environ 2,5 % des dépenses alimentaires à domicile. Les ménages de deux personnes consomment plus volontiers des pommes de terre fraîches et les ménages de plus de trois personnes (surtout avec enfants) manifestent un intérêt plus marqué pour les produits dérivés. L'âge joue aussi. On a un faible pour les pommes de terre fraîches quand on a plus de 60 ans.

Brochure gratuite sur les graisses, « Graisses faites le bon choix », disponible au 065 87 96 14 ou sur <http://observatoiresante.hainaut.be>