



L'alimentation déséquilibrée concerne toutes les couches sociales

La population suisse ne suit que partiellement les recommandations nutritionnelles, si bien que son alimentation est déséquilibrée. On connaît mal les raisons qui retiennent les consommateurs suisses de manger sainement, et si ces obstacles diffèrent selon leur niveau socio-économique. Dans le cadre du PNR 69, des scientifiques ont analysé les habitudes alimentaires de la population résidant en Suisse romande et identifié les principaux obstacles à l'alimentation saine, qui, fait marquant, concernent toutes les couches sociales. Ils recommandent de diminuer le prix des aliments sains, en particulier des fruits et des légumes, pour promouvoir l'alimentation saine en Suisse.

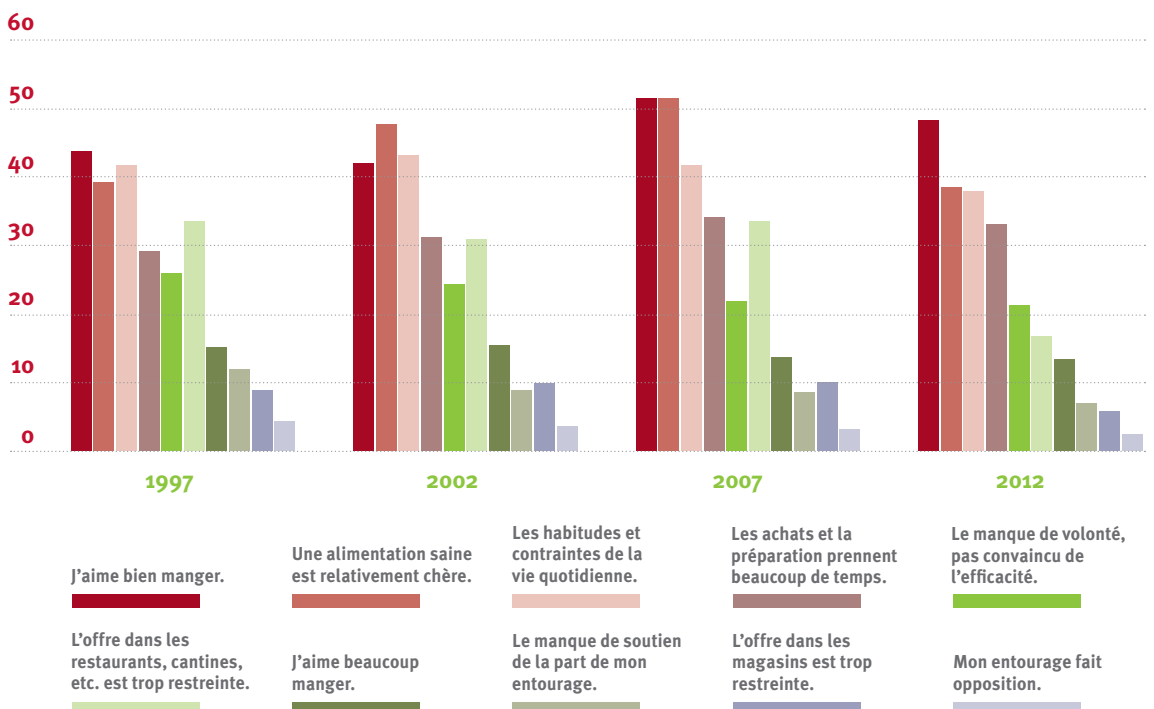
En Suisse, les recommandations nutritionnelles sont peu suivies et la population se nourrit de façon déséquilibrée. Or, une alimentation riche en produits gras et sucrés favorise le développement du surpoids et de certaines affections chroniques telles que les maladies cardio-vasculaires, le diabète ou le cancer. Ces maladies chroniques, qui sont de plus en plus courantes, ont des répercussions sanitaires et économiques. Selon de récentes études, les personnes appartenant

aux couches sociales défavorisées sont davantage touchées par les maladies chroniques. Ces recherches soutiennent que pour une part, cette situation correspond à une alimentation moins saine dans les couches défavorisées que dans celles avec un niveau socio-économique élevé.

Dans le cadre d'un projet du PNR 69, des scientifiques de l'Université de Lausanne et de

Evolution des obstacles à l'alimentation saine en Suisse, prévalence en %

Le prix compte parmi les principaux obstacles à l'alimentation saine en Suisse. Il est mentionné de manière récurrente par les répondants de l'Enquête suisse sur la santé depuis plus de vingt ans. Les scientifiques recommandent donc d'agir sur le prix des aliments pour encourager les consommateurs à manger sainement.



L'Hôpital universitaire de Genève se sont donc intéressés à l'influence des inégalités sociales sur l'alimentation et la santé en Suisse. Leurs résultats, qui apportent un nouvel éclairage sur les régimes de la population suisse romande, montrent que les déterminants socio-économiques n'ont qu'une influence limitée sur les habitudes alimentaires.

Les bonnes habitudes alimentaires, tout comme les mauvaises, ne se limitent pas à certains échelons de la société.

Les scientifiques ont analysé des données récoltées dans le cadre de plusieurs enquêtes de population. Les données du Bus Santé (Genève, plus de 20'000 participants) et de l'étude CoLaus (Lausanne, plus de 6'000 participants) leur ont permis d'identifier trois profils alimentaires récurrents au sein de la population suisse romande. Le premier, intitulé «poisson et légumes», est bénéfique pour la santé, car il est associé, entre autres, aux fibres alimentaires, au carotène et à la vitamine D. Les deux autres profils sont moins vertueux: appelés «viande et frites» et «gras et sucré», ils sont associés au cholestérol et à des aliments riches en énergie, en sucre et en graisses. Les résultats de l'analyse montrent que le régime des personnes âgées ou ayant un poids normal se rapproche davantage des profils «poisson et légumes» et «gras et sucré». Il en va de même pour les consommateurs originaires du Sud de l'Europe, qui ont une alimentation méditerranéenne. Les hommes et les personnes ayant un faible niveau d'études ou un mode de vie sédentaire ont plus tendance à développer un profil de type «viande et frites» et «gras et sucré». En comparant les données récoltées entre 1993 et 2014, les scientifiques notent une légère amélioration des habitudes alimentaires en Suisse romande. En effet, le profil «poisson et légumes» s'est répandu

chez les hommes et les femmes de tous âges, alors que les profils «viande et frites» et «gras et sucré» ont reculé. Fait intéressant, c'est chez les personnes avec un faible niveau d'études que le profil «poisson et légumes» a le plus progressé. Ces résultats nuancés montrent qu'il n'y a pas de clivage net entre les comportements alimentaires des personnes issues de couches sociales différentes. Les bonnes habitudes alimentaires, tout comme les mauvaises, ne se limitent pas à certains échelons de la société.

Dans le même temps, les scientifiques ont utilisé les bases de données de l'Enquête suisse sur la santé pour cerner les principaux obstacles à l'alimentation saine en Suisse. Cinq freins prédominent: le prix, les habitudes et obligations du quotidien, le goût de la bonne cuisine, les contraintes de temps et le manque de volonté. Ces obstacles varient selon l'âge et le poids des répondants, mais aussi selon certains critères socio-économiques. En effet, le prix élevé des produits sains est plus souvent cité par les personnes ayant peu de revenus, et les personnes avec un faible niveau d'études ont plus tendance à mentionner leur goût de la bonne cuisine. En revanche, les consommateurs mieux situés au niveau socio-économique sont plus susceptibles d'évoquer des contraintes de temps, un manque de volonté ou des habitudes et obligations quotidiennes qui les retiennent de manger sainement.

Plus d'informations:
www.pnr69.ch

Recommandation

Agir sur le prix des denrées

Les résultats du projet montrent que le prix, ainsi que plusieurs motifs personnels, ont un impact déterminant sur les habitudes alimentaires. Comme il est difficile d'abaisser les contraintes individuelles des consommateurs, les scientifiques recommandent de diminuer le prix des aliments sains, en particulier des fruits et légumes, pour promouvoir efficacement l'alimentation saine en Suisse. Cette baisse de prix pour-

rait par exemple découler d'un soutien accru à la production nationale. Etant donné que l'on retrouve de bons et de mauvais comportements alimentaires à tous les échelons de la société, et que les obstacles à l'alimentation saine sont multiples, les scientifiques proposent de privilégier des interventions globales qui ne ciblent pas un sous-groupe de la population.