

FICHE D'INFORMATION ALIMENTATION

Alimentation équilibrée et santé

Une alimentation équilibrée joue un rôle très important pour être en bonne santé. En Suisse, 73% des femmes et 63% des hommes déclarent être attentifs à leur alimentation. Les résultats de l'Enquête nationale sur l'alimentation menuCH montrent cependant que de nombreuses personnes n'appliquent pas les recommandations pour une alimentation équilibrée ou ne les connaissent pas. Sur la base de la pyramide alimentaire suisse, il est recommandé de consommer au moins cinq portions de fruits et/ou de légumes par jour. La proportion des femmes qui respectent ces recommandations est relativement faible (28%) ; elle est toutefois presque deux fois plus élevée que chez les hommes (15%).

Dans la société occidentale, les problèmes de santé liés à l'alimentation sont très courants. Une alimentation peu variée ainsi qu'un

excès de matières grasses, de sel et de sucre peuvent favoriser des maladies non transmissibles comme par ex. le diabète, le cancer ou les maladies cardio-vasculaires. 80% des coûts de la santé et 60% des décès en Suisse sont liés à ces maladies. Une consommation insuffisante de certains aliments peut aussi avoir des effets négatifs : par ex. trop peu de légumes et de fruits ou une proportion trop faible de produits à base de céréales complètes.

OSAV: Stratégie suisse de nutrition 2017
OFS: Santé – Statistique de poche 2019

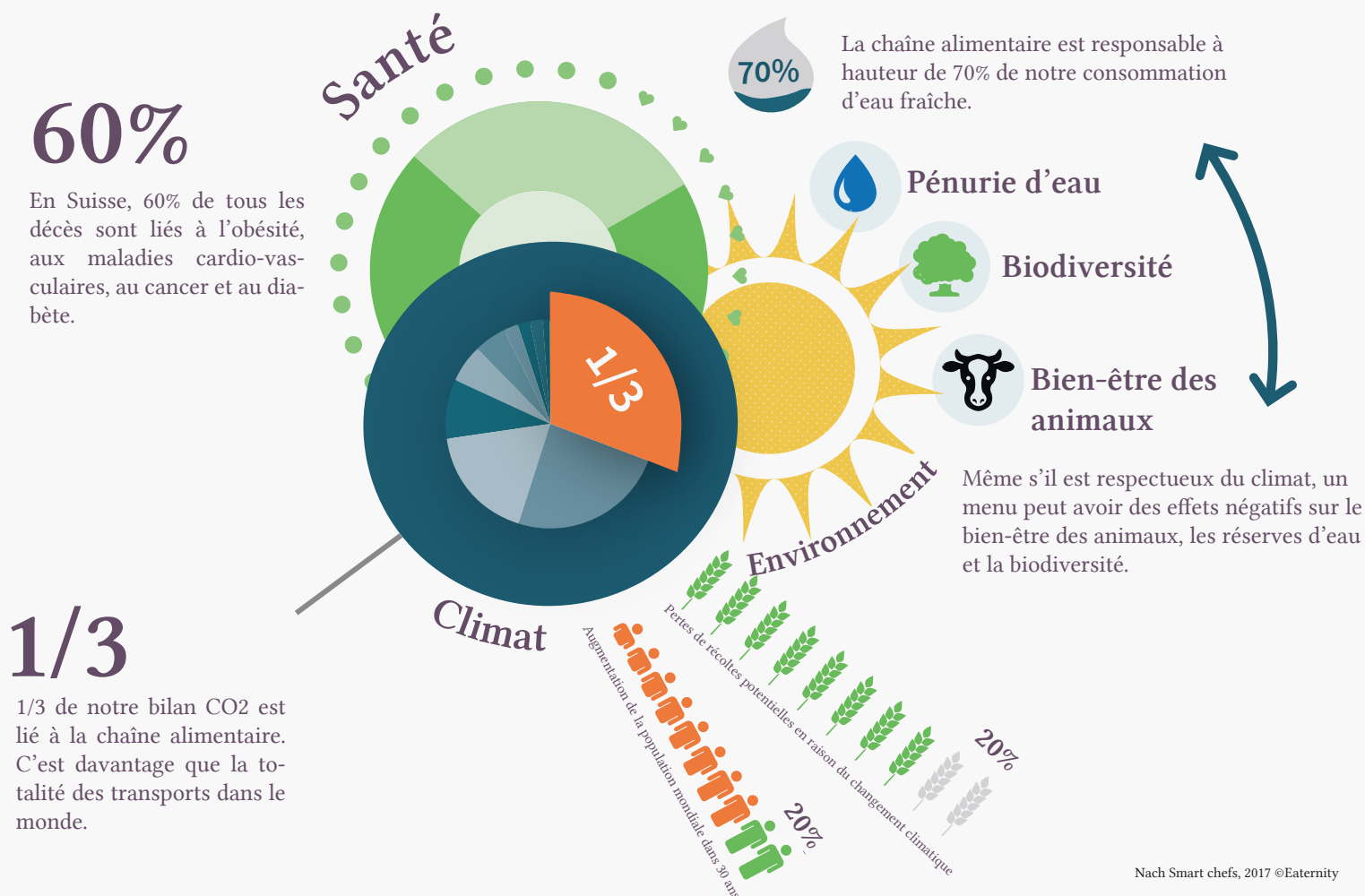
Poids, mouvement et troubles du comportement alimentaire

En 2017, la proportion des personnes de plus de 15 ans présentant un surpoids ou de l'obésité atteignait 42% et a nettement augmenté depuis 1992 (30%). Chez les enfants et les jeunes, un sujet sur six est en surpoids ou obèse. Au niveau de l'école enfantine,

les enfants concernés sont deux fois moins nombreux (12.3%) qu'au niveau secondaire (26.2%). Les jeunes qui ont un poids normal pratiquent plus souvent une activité sportive que les jeunes en surpoids.

Les troubles du comportement alimentaire peuvent avoir des conséquences physiques, psychiques et sociales graves pour les intéressés ; dans un cas extrême, elles peuvent entraîner une invalidité ou la mort. Parmi les troubles du comportement alimentaire, il faut citer entre autres l'anorexie (privation alimentaire systématique) et la boulimie (ingestion compulsive de nourriture puis vomissements). Selon une étude de 2010, 3.5% de la population suisse résidante seraient touchés, au cours de leur vie, par un trouble alimentaire.

OFS: Etude 2010, OFS: PANORAMA 2019, Promotion Santé Suisse: Feuille d'information 2020



Manger ensemble est une composante importante de notre culture. S'accorder du temps et savourer consciemment un repas peuvent accroître le sentiment de bien-être.

Les effets de l'alimentation sur le climat et l'environnement

La chaîne alimentaire est responsable pour un tiers des émissions de gaz à effet de serre dans le monde. Une part importante (60%) est générée par des aliments d'origine animale. Les choix alimentaires peuvent donc avoir une grande influence et déterminer si l'on parviendra à maintenir la hausse mondiale de la température à moins de 2 degrés et à atteindre l'objectif climatique.

Le principe général est le suivant : une alimentation basée sur des aliments de saison, d'origine végétale, produits dans la région, est celle qui utilise le moins de ressources.

La chaîne alimentaire a également une forte influence sur l'environnement (qualité du sol, de l'air et de l'eau, utilisation des terres et perte de la biodiversité). La biodiversité, par exemple, qui est importante pour la production alimentaire et l'agriculture (par ex. différentes variétés de pommes de terre) est actuellement en baisse. Cette évolution s'accompagne d'un risque plus élevé de pertes de récoltes en cas d'événements climatiques extrêmes et d'une plus grande insécurité alimentaire.

FAO: L'état de la biodiversité pour l'alimentation et l'agriculture dans le monde 2019

Malnutrition et faim

La sécurité alimentaire signifie que les personnes ont accès toute l'année à une nourriture suffisante et nutritive qui est disponible ou abordable pour eux. Un accès partiellement limité conduit à la malnutrition, tandis qu'une sécurité

alimentaire précaire conduit à la faim. Avoir accès signifie que ces aliments doivent être disponibles pour tous à un prix abordable. En 2018, plus de 2 milliards de personnes dans le monde étaient affectées par une insécurité alimentaire sévère ou modérée. La plupart vivaient en Afrique et en Asie de l'Ouest; 8% vivaient en Amérique du Nord et en Europe. Dans toutes les régions, les femmes sont plus touchées que les hommes.

Au cours de ces dernières décennies, le nombre des personnes souffrant de la faim a constamment diminué dans le monde. Depuis 2015, le nombre des personnes touchées par la faim est à nouveau en hausse ; 820 millions de personnes – une personne sur 9 – ont trop peu à manger. A l'échelle du globe, un enfant sur quatre souffre de la faim et plus de 16 millions d'enfants de moins de cinq ans ont un poids beaucoup trop faible. L'insécurité économique ainsi que des événements climatiques extrêmes ont pour effet que la faim et l'insécurité alimentaire sont de nouveau en hausse.

Chaîne alimentaire

La chaîne alimentaire désigne le chemin parcouru par les aliments de la production – agriculture et pêche – à l'assiette, en passant par la transformation et le commerce. En 2016, 11% de tous les actifs en Suisse – 548'000 personnes – travaillaient dans l'une des 100'000 entreprises impliquées dans la chaîne alimentaire ; la plupart étaient employées dans l'approvisionnement et la production primaire (agriculture et pêche).

OFS: Agriculture et alimentation - Statistique de poche 2019

Dépenses consacrées à l'alimentation

En Suisse, les ménages ont dépensé en moyenne en 2016 1200 francs par mois pour la nourriture; cette somme inclut les repas et les boissons pris à l'extérieur. La viande représentait le poste de dépenses le plus important (133 francs par mois) et précédait le groupe « pain et produits à base de céréales ». Un ménage dépensait en moyenne 61 francs par mois pour les fruits.

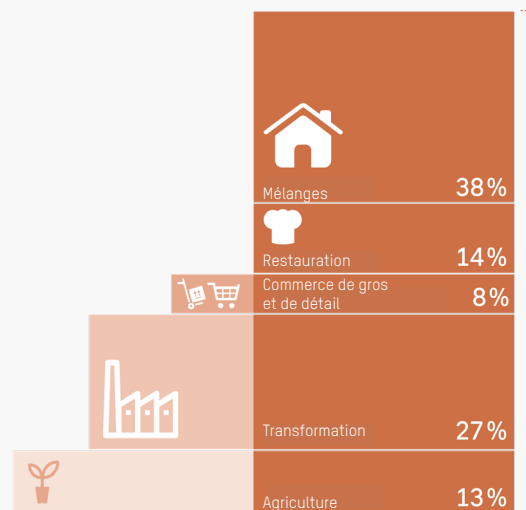
En Suisse et dans sept autres pays, les habitant-e-s consacrent moins de 10% de leur revenu à la nourriture. Dans 8 autres pays du monde, les gens consacrent plus de 40% du revenu à la nourriture, au Nigéria même plus de 50 %!

OFS: Agriculture et alimentation - Statistique de poche 2019, WEF 2016

Food Waste ou gaspillage alimentaire

Quand des aliments sont produits et ne sont pas consommés, cela occasionne un impact environnemental « inutile » (émissions de CO2, perte de la biodiversité ainsi qu'utilisation de terre, d'énergie et d'eau). 25% de l'impact environnemental causé par l'alimentation est dû en Suisse au gaspillage alimentaire (des pertes alimentaires qui seraient évitables). Chaque année, 90kg d'aliments par personne sont jetés. L'élimination de ces déchets alimentaires en réalité encore comestibles représente pour les ménages suisses une somme de plus de 600.- par personne et par an. Selon les estimations, ceci équivaut, pour l'ensemble de la Suisse, à un montant de plus de 5 milliards de francs. Des initiatives contre food waste: www.savefood.ch, www.foodwast.ch

OFEV: Etude 2019



©OFEV

10 billions

Les différentes étapes de la chaîne alimentaire génèrent 10 mille milliards d'unités de charge écologique (UCE). Ceci représente 50% de l'impact environnemental causé par le trafic individuel motorisé en Suisse.