

Alimentation et santé

Trousse d'autoformation / Club développement durable du Grand Lyon, 10/09/2019

Selon l'étude Global Burden of Disease³, depuis 20 ans, l'alimentation est le principal facteur de risque de maladie, de décès et d'incapacité dans le monde. Dans les pays développés, un tiers de cancers les plus communs pourrait être évité par un changement de mode de vie. En France, 15 % de la mortalité est attribuable à l'alimentation (à titre de comparaison, la part de mortalité attribuable au tabac est de 12,5 %). (Référence biblio 10)

Au niveau mondial, 11 millions de décès seraient imputables à une mauvaise alimentation (à comparer aux 7 millions de morts annuels dus au tabac). (Référence biblio 2)

En 2015, l'ONU estimait à 795 millions les personnes souffrant de sous-nutrition, alors qu'une étude de The Lancet chiffrait à 660 millions le nombre d'adultes obèses. (Référence biblio 1)

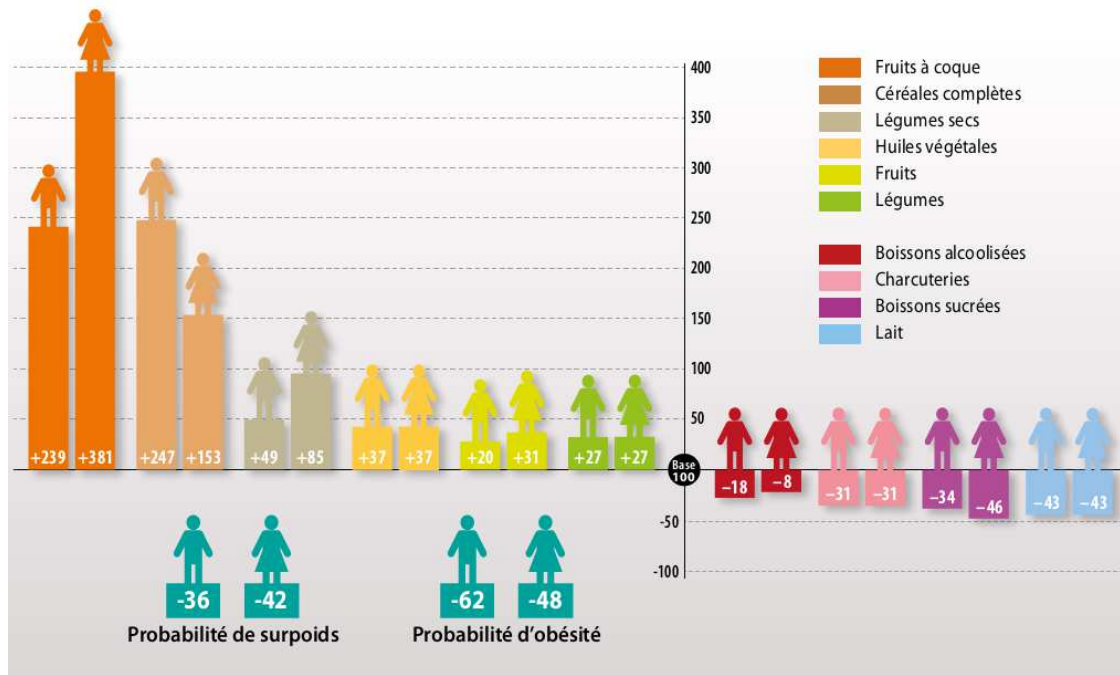


En 2030, un quart de la population française serait obèse, les deux tiers en surpoids

Le surpoids concerne pour autant 54 % des hommes et 43 % des femmes. Surtout, les projections à 2030 prévoient une augmentation de la prévalence du surpoids à 66 % pour les hommes et 58 % pour les femmes, et de l'obésité à 25 % pour les hommes et 29 % pour les femmes.

Bien que globalement moins touchées par le surpoids en France, les femmes sont plus touchées que les hommes par l'obésité et son augmentation. (Référence biblio 11)

Aujourd'hui en France, 54 % des hommes et 44 % des femmes sont en surpoids ou obèses (chiffres de l'étude ESTEBAN 2014-2016). La prévalence du surpoids et de l'obésité donne à voir des inégalités sociales : elle est supérieure chez les personnes les moins diplômées. (Référence biblio 10)



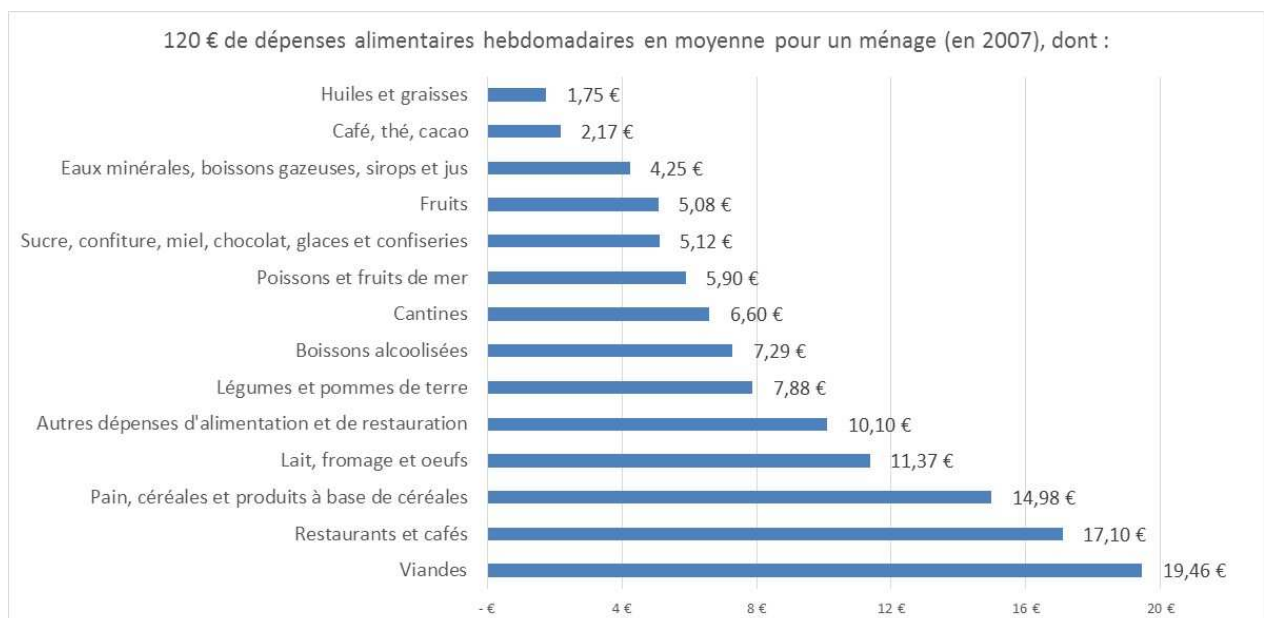
• Comparaison des régimes entre consommateurs « Bio » et « non Bio » selon l'enquête NutriNet - Santé.

Peut-on identifier les impacts sur la santé d'un régime alimentaire moins carné ? Il existe de nombreux travaux allant dans ce sens. En France, c'est le programme BioNutriNet23 qui le démontre le plus clairement.

L'étude permet sur une grande "cohorte" (groupes de sujets suivis pendant plusieurs années), de mesurer de façon précise la consommation d'aliments issus de l'agriculture biologique et de caractériser les consommateurs de produits Bio et les consommateurs d'aliments conventionnels. L'enquête montre que la cohorte « Bio » consomme nettement plus de fruits à coque, légumes secs, céréales complètes, fruits et légumes, et nettement moins de charcuteries, produits laitiers et boissons sucrées. Les apports énergétiques sont identiques dans les deux groupes. On observe que les indicateurs de santé tels que la probabilité de surpoids ou d'obésité sont nettement améliorés.

Ce n'est pas tant la comparaison Bio / non Bio qui nous intéresse ici, c'est surtout la structure de la consommation. L'enquête prouve qu'il est possible d'être en bonne ou meilleure santé en consommant plus de céréales et de légumineuses, et 40 % de lait en moins. (Référence biblio 6)

120 € de dépenses alimentaires hebdomadaires en moyenne pour un ménage en 2007, dont :



(Référence biblio 11)

Les recommandations nutritionnelles par famille d'aliments (par jour et par personne) :

LEGUMES 	325 g	MATIERES GRASSES 	40 g
FRUITS 	375 g <i>Y compris agrumes et fruits tropicaux.</i>	PRODUITS LAITIERS 	500 ml
FECULENTS ET CEREALES 	150 g de pommes de terre et 320 g de céréales (dont pain)	VIANDES, VOLAILLE, POISSON, OEUFS 	150 g

Source : Plan national Nutrition et Santé, et échanges avec la nutritionniste de la Métropole de Lyon

(Référence biblio 11)

Pesticides et agriculture. Un cas d'école, le glyphosate : cancérogène probable... ou possible ?

Les pesticides sont une autre substance au cœur des préoccupations en matière de santé environnementale. Le plus connu d'entre eux, le glyphosate, est symptomatique des difficultés posées par l'évaluation de leurs effets sur la santé. Car en plus d'être comme la plupart des insecticides un perturbateur endocrinien et d'avoir des effets sur les troubles de la fertilité, le glyphosate est une substance très largement suspectée d'être cancérogène. Dans la région argentine du Chaco, où l'herbicide est massivement épandu par voie aérienne, le nombre constaté de cas de cancers a par exemple été multiplié par 4 au cours des années 2000. De nombreux tests sur les animaux menés en laboratoire ont également montré ses effets cancérogènes, ce qui a mené le Centre international de recherche contre le cancer de l'OMS à classer cette substance comme cancérogène probable pour l'homme. Un tel classement aurait dû mener les institutions européennes et américaines à restreindre son usage, voire à l'interdire comme l'ont été avant lui le DDT ou l'atrazine. Mais à la grande surprise des ONG et des scientifiques, les conclusions de l'OMS ont récemment été contredites par l'Agence européenne des produits chimiques et par un département de l'agence de protection de l'environnement des Etats-Unis, qui ont préféré fonder leurs avis sur des études qui non seulement ne sont pas publiques mais, pour la plupart ont été commanditées par Monsanto. Le débat fait donc rage, à un moment où le renouvellement de la licence d'utilisation de cet herbicide doit être décidé par l'Union Européenne, avec des effets potentiels importants sur les pratiques agricoles.

Rappelons à ce propos qu'en France, le Plan Ecophyto élaboré au tournant des années 2010 prévoyait une réduction de 50% des consommations de pesticides à l'horizon 2018... mais jusqu'à présent, la consommation globale des pesticides a continué de croître. (Référence biblio 14)