The Global Fruit & Veg Newsletter

équationutrition

est édité par aprifel et diffusé gratuitement aux professionnels de santé

N° 193 # Janvier 2019

QUALITÉ NUTRITIONNELLE DES ALIMENTS ET IMPACT ENVIRONNEMENTAL

édito

La Commission européenne s'engage à atteindre les Objectifs de Développement Durable (ODD) 2030 des Nations Unies et à soutenir leur réalisation par l'ensemble des parties prenantes. Les objectifs relatifs à l'alimentation et la santé jouent un rôle de premier plan dans cet agenda international et le renforcement des systèmes alimentaires et des systèmes de santé est un facteur clé.

Les articles de ce nouveau numéro d'Equation Nutrition contribuent à enrichir les preuves nécessaires pour soutenir l'ensemble des acteurs à adopter des régimes sains et durables.

La législation et les politiques globales de l'UE relatives à la sécurité de la chaîne alimentaire visent à protéger la santé végétale, animale et humaine ainsi que l'environnement, ce qui permet d'améliorer l'efficacité de la production alimentaire et de réduire le gaspillage de nourriture.

Grâce à la mise en œuvre du Plan d'action en faveur de l'économie circulaire, de nouveaux progrès ont été réalisés pour optimiser l'utilisation des ressources et garantir que des mesures concrètes ont été prises pour atteindre l'objectif de réduire de moitié le gaspillage alimentaire d'ici 2030 (ODD 12.3).

Étant donné l'importance de l'alimentation comme facteur déterminant d'une bonne santé et la nécessité de prévenir les décès et les invalidités causés par les principales maladies chroniques liées à l'alimentation, une agriculture axée sur la nutrition associée à une production et une consommation alimentaires durables, en lien avec les recommandations alimentaires nationales, s'imposent.

A travers le groupe de pilotage sur la promotion et la prévention de la santé, la Commission européenne en a fait une priorité, afin d'identifier, de diffuser et de transférer les meilleures pratiques, concernant en particulier les ODD 2.2 et 3.4. Les parties prenantes intéressées peuvent s'associer à notre action en soumettant des pratiques évaluées.

Ingrid Keller, Anne-Laure Gassin et Stefan Craenen
Direction générale de la santé et de la sécurité alimentaire,
Commission européenne, BELGIQUE

© Shutterstock

Les locaux d'Aprifel ayant été impactés suite à l'explosion au gaz qui eu lieu le 12 janvier dernier rue Trévise à Paris, l'équipe Aprifel est actuellement hébergée chez Interfel (19 rue de la Pépinière 75008 Paris).

Aprifel agence pour la recherche et l'information en fruits et légumes
4 Rue de Trévise, 75008 PARIS
www.aprifel.com / egeaconference.com / @Aprifel_FR

Equation nutrition
Directeur de la Publication : Louis Orenga
ISSN : 1620-6010 - Dépôt légal à parution

The Global Fruit & Veg Newsletter

équationutrition

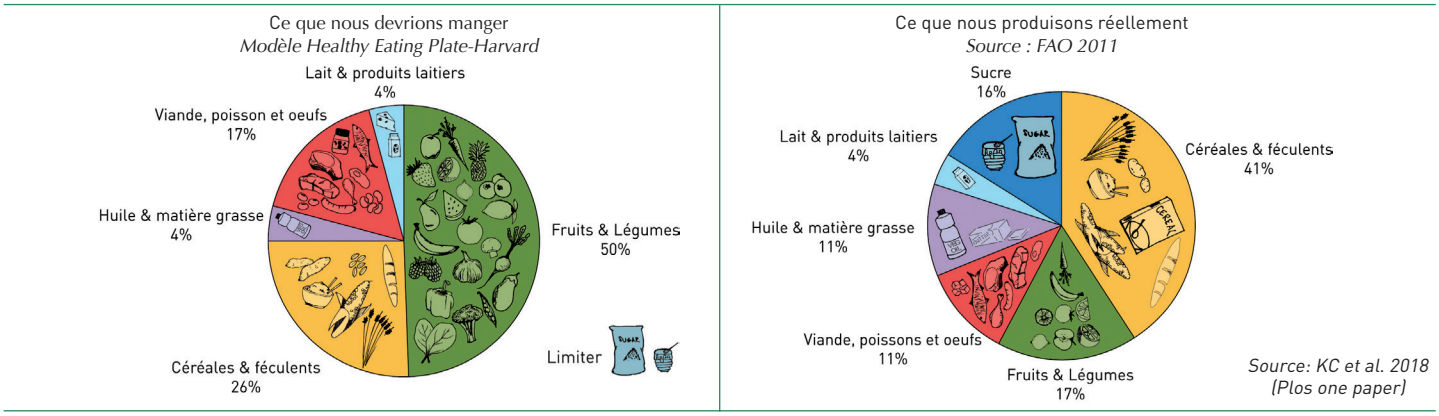
Texte original en anglais, publié dans 'The Global Fruit & Veg Newsletter', traduit pour Equation nutrition

Augmenter la production de F&L et de protéines végétales pour une meilleure santé humaine et un système alimentaire durable

Krishna Bahadur KC

Département de géographie, Université de Guelph, CANADA

Un jour, le professeur de géographie Evan Fraser et moi-même examinions un graphique montrant la proportion des différents groupes d'aliments à consommer pour avoir un régime alimentaire sain, conforme au modèle Healthy Eating Plate (HHEP) conçu par l'université de Harvard. Une question nous est alors venue à l'esprit : existe-t-il une étude qui analyse si la production de fruits et légumes (F&L) est suffisante pour adopter le modèle HHEP et quelles seraient les conséquences environnementales d'adopter une telle alimentation ?



L'assiette doit être composée à 50 % de F&L

D'après le modèle HHEP, une assiette devrait comporter 50 % de F&L, 25 % de céréales, les 25 % restants étant des protéines, des graisses et des produits laitiers. L'Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture (*FAO-Food and Agricultural Organization*) et le département de l'agriculture des États-Unis (*USDA-United States Department of Agriculture*) recommandent une consommation d'au moins 2350 kilocalories/personne/jour. D'autres recommandations, comme celles du guide alimentaire canadien (*CFG-Canadian Food Guide*), suggèrent le nombre de portions nécessaires pour les différents groupes d'aliments.

La production de F&L est inférieure aux recommandations de consommation

Les données de production étaient disponibles en poids ou en kilocalories. Si nous convertissions ces données en nombre de portions, aurions-nous une portion suffisante de chaque groupe d'aliments, telle préconisée dans le modèle HHEP ? La réponse a été non.

Pour pouvoir nourrir tous les individus selon le modèle HHEP, l'agriculture mondiale devrait produire 15 portions de F&L par personne et par jour. Or, d'après les données 2011 de la FAO, 5 portions seulement étaient produites. La production de protéines est également légèrement insuffisante, avec 3 portions quotidiennes par personne au lieu des 5 recommandées dans le modèle HHEP. En revanche, d'autres groupes d'aliments comme les huiles et matières grasses, le sucre, le lait et les céréales étaient largement en surproduction.

Que représenteraient l'occupation des sols et l'impact des émissions de gaz à effet de serre si nous adoptions le modèle alimentaire HHEP ?

Les producteurs agricoles ne cultivent pas suffisamment de F&L pour offrir une alimentation saine à la population mondiale. De plus, la production de protéines devait être augmentée mais cela nécessiterait une surface agricole plus étendue, pour pouvoir nourrir une population croissante.

Si le secteur agricole corrigeait immédiatement ses déséquilibres et modifiait ses priorités en matière de production pour se conformer au modèle HHEP, un nouveau problème émergerait. Cela dégagerait 51 millions d'hectares de terres arables au niveau mondial, mais la surface totale des terres utilisées pour l'agriculture (les pâturages inclus) ferait un bond de 407 millions d'hectares avec pour résultante une augmentation des émissions de gaz à effet de serre. Par conséquent, l'augmentation de la production de F&L doit s'accompagner d'une moindre dépendance à l'élevage, pour que l'approvisionnement alimentaire mondial demeure durable.

Meilleure voie à suivre : une augmentation importante de la production de F&L accompagnée d'un délaissement des protéines animales

Pour explorer la possibilité de ce contexte, nous avons calculé le ratio protéines d'origine animale sur protéines d'origine végétale existant : 84 % des protéines sont d'origine animale contre seulement 16 % de source végétale à l'échelle mondiale. Actuellement 103 millions d'hectares de terres arables et 1092 millions d'hectares de terres à pâturages sont utilisées pour la production des 84 % de protéines animales et environ 36 millions d'hectares de terres arables pour la production des 16 % de protéines végétales.

Par conséquent, pour adopter le modèle HHEP, la meilleure voie serait de coupler une augmentation importante de la production de F&L aux dépends des protéines animales.

Si nous adoptons les proportions de 20 % de protéines de source animale et 80 % de protéines de source végétale, il faudrait une surface de 675 millions d'hectares aujourd'hui et 813 millions d'hectares en 2050 pour produire la totalité des portions de protéines nécessaires, ce qui représente moins que la surface actuellement utilisée pour la production de nos protéines. Afin d'assurer les besoins nutritionnels sans augmenter la surface des terres exploitées par l'agriculture, nous devons à la fois nous orienter vers le modèle HHEP et privilégier les protéines végétales par rapport aux protéines animales.

Basé sur : KC KB, Dias GM, Veeramani A, Swanton CJ, Fraser D, et al. (2018) When too much isn't enough: Does current food production meet global nutritional needs?. PLOS ONE 13(10): e0205683.

The Global Fruit & Veg Newsletter

équationutrition

Texte original en anglais, publié dans 'The Global Fruit & Veg Newsletter', traduit pour Equation nutrition

Les changements de comportements alimentaires nécessaires à l'amélioration de la durabilité de l'alimentation en Europe

Florent Vieux

MS-Nutrition, FRANCE

De nombreuses études ont évalué l'impact environnemental des régimes alimentaires actuels, ou des changements d'habitudes alimentaires, en utilisant le plus souvent les émissions de gaz à effet de serre (EGES) comme indicateur environnemental. Ces études ont principalement montré que la viande et les produits laitiers sont parmi les aliments qui contribuent le plus aux EGES, alors que la consommation élevée de fruits et légumes (F&L) et la consommation de légumineuses et fruits à coque sont associées aux EGES les plus faibles[1-3].

Le but de notre étude était d'identifier les changements alimentaires nécessaires pour parvenir à une alimentation nutritionnellement adéquate générant moins d'EGES dans 5 pays européens : la Finlande, la France, l'Italie, la Suède et le Royaume-Uni.

Les 3 scénarios étudiés

Les consommations alimentaires ont été tirées d'enquêtes nationales, incluant plus de 1000 personnes par pays (femmes et hommes entre 18 et 64 ans). La consommation moyenne, les EGES et la composition nutritionnelle de 151 aliments (répertoriés selon un système de classification FoodEx* adapté) ont été estimées pour chaque pays et chaque sexe. La programmation linéaire a été utilisée pour concevoir les régimes spécifiques au pays et au sexe, nutritionnellement adéquats (respectant un ensemble de 32 recommandations nutritionnelles) selon 3 scénarios :

Scénario 1 : S'écarter au minimum du régime observé sans appliquer de réduction des EGES

Scénario 2 : Minimiser les EGES

Scénario 3 : S'écarter au minimum du régime observé et appliquer une réduction de 30 % des EGES.

Valeur énergétique et EGES dans les régimes observés et après application des recommandations nutritionnelles

Dans les régimes observés à travers les différents pays, la valeur énergétique variait entre 1591 et 1888 kcal/jour pour les femmes et entre 2109 et 2360 kcal pour les hommes. Les EGES variaient entre 3403 et 4321 g éq. CO_2/jour pour les femmes et entre 4636 et 5793 g éq. CO_2/jour pour les hommes. Dans l'ensemble des régimes étudiés, le principal aliment contribuant aux EGES était la viande - sauf pour les femmes finlandaises où il s'agissait des produits laitiers.

Chez les femmes, lorsque les recommandations nutritionnelles étaient appliquées (scénario 1), les EGES augmentaient par rapport au niveau observé, à l'exception du Royaume-Uni. Pour les hommes, l'augmentation des EGES était observée pour tous les pays à l'exception de l'Italie et la Finlande. Pour les deux sexes, la majorité des 151 aliments ne connaissait pas de modification de quantité, sauf au Royaume-Uni où les femmes devaient modifier les quantités de 53 % des aliments. Leurs habitudes alimentaires étaient associées aux EGES les plus faibles par rapport aux autres pays. Leurs apports en magnésium, vitamine E, vitamine C, folates, zinc, fer, calcium, potassium et fibres étaient aussi les plus faibles.

La diminution drastique des EGES entraîne des modifications de la quasi-totalité du répertoire alimentaire

Selon le pays et le sexe, une diminution des EGES comprise entre 62 et 78 % était théoriquement réalisable (scénario 2), mais induisait une modification de quantité d'au moins 99 % des aliments par rapport aux régimes observés, avec le risque important de compromettre l'acceptabilité culturelle du régime.

Une augmentation de la consommation de F&L et féculents est nécessaire pour une alimentation durable

Dans toute l'Europe, des changements alimentaires, comprenant une diminution de la consommation de matières grasses, de sucre et de boissons alcoolisées, ainsi qu'une augmentation de la consommation de F&L et de féculents, étaient nécessaires pour parvenir à une alimentation nutritionnellement adéquate avec une réduction de 30 % des EGES (scénario 3).

L'étude a également montré la possibilité de modifier le type de produits d'origine animale en fonction des habitudes alimentaires des populations. Par exemple, dans ce scénario, la contribution des produits laitiers aux apports énergétiques est augmentée en Suède et en France pour les hommes et pour les femmes, mais diminuée au Royaume-Uni et en Italie pour les femmes. En outre, les apports énergétiques provenant du poisson sont augmentés en France et en Italie, mais diminués en Finlande.

Cette étude souligne l'importance de prendre en considération l'environnement, la diversité des habitudes alimentaires, les besoins nutritionnelles et l'acceptabilité sociale et culturelle avant de communiquer des messages de conseils alimentaires durable.

* FoodEx est un système hiérarchique de classification basé sur 20 catégories principales de denrées alimentaires qui sont ensuite divisées en sous-groupes jusqu'à 4 niveaux maximum. Il s'appuie sur plusieurs systèmes de description et de classification des aliments.

Basé sur : F. Vieux, M. Perignon, R. Gazan and N. Darmon. Dietary changes needed to improve diet sustainability: are they similar across Europe? European Journal of Clinical Nutrition 72, 951–960 (2018).

Références

1. Hyland JJ, Henchion M, McCarthy M, McCarthy SN. The climatic impact of food consumption in a representative sample of Irish adults and implications for food and nutrition policy. Public Health Nutr. 2016; 20: 726–28.
2. Temme EHM, Toxopeus IB, Kramer GFH, Brosens MCC, Drijvers JMM, Tyszler M, et al. Greenhouse gas emission of diets in the Netherlands and associations with food, energy and macronutrient intakes. Public Health Nutr. 2015; 18: 2433–45.
3. Vieux F, Darmon N, Touazi D, Soler LG. Greenhouse gas emissions of self-selected individual diets in France: changing the diet structure or consuming less? Ecol Econ. 2012; 75: 91–101.

The Global Fruit & Veg Newsletter

équationutrition

Texte original en anglais, publié dans 'The Global Fruit & Veg Newsletter', traduit pour Equation nutrition

Relation entre impacts environnementaux et qualité de l'alimentation individuelle

Christie Walker

Institut d'ingénierie de l'environnement, ETH (École polytechnique fédérale) de Zurich, SUISSE

Les choix alimentaires d'un individu ont à la fois un impact sur l'environnement[1] et sur la qualité de son régime[2]. Peu de données existent sur la relation entre ces deux éléments[3]. Nous avons étudié comment les choix alimentaires individuels sont influencés par les préférences, le sexe et la culture et quels sont leur influence sur l'environnement et la consommation de nutriments.

Relation entre impacts environnementaux et consommation alimentaire chez 1400 sujets

Nous avons comparé les impacts environnementaux (changement climatique, empreinte de la rareté de l'eau et perte de biodiversité) de la consommation alimentaire de 1400 personnes en Europe, avec leur consommation quotidienne de nutriments à partir des données de l'étude *Food4Me*[4]. En général les apports énergétiques sont corrélés avec les impacts environnementaux, en particulier le changement climatique et l'empreinte de la rareté de l'eau. La relation est moins claire entre apports nutritionnels sains et impacts environnementaux. Les personnes consommant des aliments sains exercent un impact sur le changement climatique variant entre 4 et 20 kg équivalent CO_2 par jour. Les personnes ayant à la fois des apports nutritionnels sains et des impacts inférieurs à la moyenne (moins de 6,1 kg équivalent CO_2 par jour) ont tendance à consommer moins de viande, de produits laitiers et de sucreries. Des apports élevés en nutriments déconseillés (matières grasses saturées, sucre et sel) sont corrélés à l'augmentation des impacts sur le changement climatique.

Différences entre les modèles alimentaires, les sexes et les pays

En moyenne, les impacts par kilocalorie produits par les femmes sont plus faibles que ceux des hommes. Cela est lié à leur consommation plus faible de viande rouge (qui a des impacts environnementaux plus élevés que d'autres aliments[5]) et plus importantes de F&L que les hommes.

Les végétariens ont des impacts plus faibles que la moyenne mais ne consomment pas suffisamment de nutriments bénéfiques. Les régimes dans lesquels aucune viande rouge n'est consommée ont des impacts plus faibles tout en conservant une consommation d'éléments nutritifs bénéfiques dans la moyenne.

On constate de grandes différences entre les pays en termes d'impacts ou de consommation d'éléments nutritifs. Une alimentation à fort impact ne correspond pas nécessairement à des apports nutritifs élevés. De même de tels apports n'ont pas forcément des impacts statistiquement élevés.

Les apports de légumes et céréales devraient augmenter respectivement de 60 % et 65 %

Sur la base des habitudes alimentaires de la population étudiée, pour parvenir à un régime de bonne qualité (associant un apport nutritionnel bénéfique suffisant et un faible apport de nutriments déconseillés) tout en exerçant un faible impact environnemental, les apports de viande, sucreries, matières grasses et boissons devraient diminuer entre 37 et 66 % et les apports de légumes et céréales augmenter respectivement de 60 et 65 %. Les études montrent que la réduction des impacts est plus limitée, mais toujours possible, chez les personnes ayant déjà une alimentation de bonne qualité. En moyenne, leur impact sur le changement climatique est de 5,1 kg équivalent CO^2. Les impacts des sujets consommant une alimentation de qualité médiocre (riche en nutriments déconseillés) ont tendance à être plus élevés que la moyenne (8,6 kg équivalent CO_2).

Ces derniers devraient faire des efforts, à la fois sur la réduction de leur consommation de plusieurs groupes d'aliments (viandes, sucreries, boissons...) et sur l'augmentation de leur consommation de F&L et céréales. Ainsi, ils réduiraient non seulement leurs impacts sur l'environnement mais auraient également une alimentation de meilleure qualité nutritionnelle.

Basé sur : Walker, C., Gibney, E., Hellweg, S. (2018). Comparison of Environmental Impact and Nutritional Quality among a European Sample Population – findings from the Food4Me study. Sci. Rep. 8, Article number: 2330

Références

1. Tukker, A. et al. Environmental impacts of changes to healthier diets in Europe. Ecol. Econ. 70, 1776–1788 (2011).
2. WHO/FAO. Globalization, Diets and Noncommunicable Diseases. World Heal. Organ. 1–185 (2003). doi:9241590416
3. Heller, M. C., Keoleian, G. A. & Willett, W. C. Toward a life cycle-based, diet-level framework for food environmental impact and nutritional quality assessment: A critical review. Environ. Sci. Technol. 47, 12632–12647 (2013).
4. Celis-Morales, C., Livingstone, K. M. & Marsaux, C. F. M. Design and baseline characteristics of the Food4Me study: a web-based randomised controlled trial of personalised nutrition in seven European countries. Genes Nutr. 10, (2015).
5. Westhoek, H. et al. Food choices, health and environment: Effects of cutting Europe's meat and dairy intake. Glob. Environ. Chang. 26, 196–205 (2014).

Améliorer la durabilité de la chaîne alimentaire scolaire: le rôle clé des portions et du gaspillage alimentaire

Thierry Gibault
Nutritionniste, endocrinologue, Paris, FRANCE

L'élaboration des menus de restauration scolaire repose sur des recommandations scientifiquement établies pour aider les professionnels à établir des repas sains et équilibrés. En Italie, des recommandations pour la restauration scolaire ont été publiées en 2010 par le Ministère de la Santé. La Société Italienne de Nutrition Humaine a défini des Références Nationales de niveaux d'apport en énergie et en nutriments qui représentent la source officielle des standards nutritionnels. Le déjeuner pris à l'école doit contribuer à 35% des besoins énergétiques et comporter 15% de protéines, 30% de lipides et 55% de glucides.

L'approvisionnement des écoles représente une part importante du budget des gouvernements locaux en Italie. En moyenne 440 millions de repas sont servis chaque année, ce qui représente environ 2 milliards d'euros, avec des variations selon les régions. Certaines villes ont déjà appliqué des processus de restauration scolaire durable avec pour objectif de réduire le gaspillage alimentaire et d'améliorer le profil nutritionnel des repas: équipements de bon niveau énergétique, utilisation de l'eau du robinet, transport par des véhicules avec un faible impact environnemental, diminution des emballages, utilisation de produits de nettoyage écologiques, valorisation des fournisseurs proposant des aliments bio ou équitables. Cependant ces mesures ne sont pas suffisantes pour augmenter la durabilité globale de la chaîne alimentaire de restauration scolaire qui dépend de nombreux paramètres. Cet article étudie les relations entre les portions alimentaires et le surpoids des enfants, dans le cadre de la durabilité sociale des repas scolaires et le problème du gaspillage alimentaire dans ses implications avec la durabilité environnementale des chaînes alimentaires.

Le gaspillage alimentaire a des impacts négatifs sur l'environnement

Améliorer la durabilité des repas scolaires est associé à l'accès à une alimentation saine. En Italie l'obésité et le surpoids touchent respectivement 9.3 % et 21.3% des enfants de 8-9 ans. L'obésité infantile touche surtout les régions du Sud de l'Italie. L'éducation nutritionnelle scolaire est une des meilleures stratégies pour la prévenir. Des repas scolaires sains peuvent améliorer le bien-être des enfants et leurs résultats scolaires. La taille des portions est un élément clé pour une alimentation équilibrée. Leur augmentation aboutit à une consommation excessive favorisant la prise de poids.

Le gaspillage alimentaire a des impacts négatifs sur l'environnement en termes d'eau, de sol, d'énergie et des ressources utilisées pour la production des aliments gaspillés. Le réduire aidera à minimiser l'impact environnemental du système alimentaire. La Commission Européenne a estimé ce gaspillage à 88 millions de tonnes par an. En 2017 le Parlement Européen s'est fixé pour objectif un abaissement de 30% en 2025 et 50% en 2030.

Si la plupart des études ont porté sur le gaspillage dans les foyers, les repas scolaires ont été peu analysés. Une étude française l'a estimé à 70 g par jour dans les écoles primaires. Une étude anglaise a abouti à des chiffres comparables, en constatant que les F&L en représentaient près de la moitié.

De grandes disparités des portions selon les régions pour les F&L

Objectif de cette étude: évaluer l'approvisionnement alimentaire des écoles primaires en Italie, pour connaitre les points faibles de la chaîne alimentaire. Elle s'est focalisée sur les portions servies à l'école et leur adéquation aux portions recommandées. Les données (caractéristiques des productions, taille des portions - en grammes - et fréquence de consommation) ont été collectées entre avril et juin 2017 dans 20 régions d'Italie, chez 500 000 enfants scolarisés en primaire. En raison de l'absence de données de référence de portions en école primaire, elles ont été estimées à 30% en moins par rapport à celles des adultes. De grandes disparités des portions ont été constatées selon les régions, en particulier pour les F&L cuits et crus. Les données étaient plus uniformes pour les pates et le riz.

© Philippe Dufour / Interfel

La taille des portions conditionne la quantité consommée

Les portions étaient largement supérieures aux recommandations chez les enfants et atteignaient souvent celles des adultes. Mêmes constatations pour les aliments d'origine animale comme la viande, le jambon.

Les aliments consommés en faibles proportions étaient les F&L et le poisson (qui contribuent à une alimentation saine) alors que les aliments de forte densité énergétique dépassaient les portions recommandées.

La taille des portions conditionne la quantité consommée et peut jouer un rôle dans le surpoids et l'obésité des enfants. Les régions dans lesquelles les portions se rapprochent des recommandations sont celles où la prévalence de l'obésité infantile est plus faible. Enfin, le gaspillage alimentaire affecte la durabilité des repas scolaires. On peut le réduire en diminuant certaines portions ce qui peut atténuer les impacts sociaux et environnementaux. En conclusion, s'il existe des recommandations nationales en Italie, cette étude montre qu'elles sont encore peu appliquées...

D'après : C.M. Balzaretti et al, Eat Weight Disord. 2018 Jun 12. doi: 10.1007/s40519-018-0524-z; «Improving the overall sustainability of the school meal chain: the role of portion size»

Consommation de F&L et prévention des maladies chroniques : quels bénéfices en santé publique ?

Marion DEVAUX
OCDE* – FRANCE

** Les opinions exprimées dans ce document n'engagent que leur auteur et ne reflètent pas nécessairement celles de l'Organisation de Coopération et de Développement Economique (OCDE) ou des gouvernements de pays membres.*

L'obésité et les maladies non transmissibles (MNTs) qui en résultent, telles que les maladies cardiovasculaires, le diabète et certains types de cancers, coûtent très cher à la société. Le coût du traitement des maladies liées à l'obésité représente environ 10 % de l'ensemble des dépenses de santé dans les pays membres de l'OCDE et la perte de productivité découlant de ces maladies (par exemple le nombre d'heures travaillées, l'absentéisme, la retraite anticipée) est estimée à un peu moins d'1 % du PIB.

La consommation d'aliments mauvais pour la santé, y compris la consommation inadaptée de fruits et légumes, est un facteur de risque majeur pour l'obésité et les MNTs qui y sont associées. Cependant, seuls 12 % des adultes européens déclarent consommer 5 fruits et légumes par jour, comme le recommande l'OMS.

Les analyses réalisées par l'OCDE montrent qu'une faible consommation de fruits et légumes, une alimentation déséquilibrée et une activité physique insuffisante ont tendance à se concentrer dans des groupes spécifiques de la population, notamment chez les personnes les moins aisées ou ayant un faible niveau d'éducation. Les campagnes de santé publique axées sur les personnes présentant un risque élevé de MNTs, les enfants et les jeunes adultes, sont potentiellement efficaces en termes de promotion d'un mode de vie sain et de diminution des risques d'obésité.

Pour lutter contre les MNTs et réduire la mauvaise alimentation, certains pays ont mis en place tout un panel d'orientations politiques, y compris des politiques réglementaires, des politiques de communication, de sensibilisation dans les écoles, sur les lieux de travail ou dans les établissements de soins primaires, et des politiques de reformulation des produits et de changement des portions. Un certain nombre de politiques se sont notamment montrées efficaces et rentables pour réduire la charge que constituent les MNTs.

• La politique d'intervention la plus efficace, mais également celle qui coûte le plus cher à mettre en place, est la consultation d'un médecin traitant et d'un diététicien par toute personne présentant un risque élevé. L'analyse de l'OCDE montre que la mise en place de ce type de consultation en Europe permettrait à une personne sur dix de vivre en meilleure santé pendant un an supplémentaire. Cette intervention deviendrait rentable environ 10 ans après sa mise en place.

• Les campagnes visant à augmenter la consommation de F&L à la télévision et à la radio, au niveau national et local, sont courantes dans les pays de l'OCDE (comme la campagne « 5 fruits et légumes par jour » au Chili, en Estonie, en Allemagne, au Mexique, en Nouvelle-Zélande, en Espagne et dans bien d'autres pays). Ces campagnes peuvent entraîner une augmentation de la consommation de F&L de 18 grammes par jour et permettent un retour sur investissement quelques années après leur mise en place.

• L'étiquetage des aliments, que ce soit dans les magasins ou les restaurants, oriente les consommateurs vers des choix alimentaires plus sains. Par exemple, des étiquettes d'interprétation facile à comprendre placées sur la face avant des emballages d'aliments peuvent aider les consommateurs à faire de meilleurs choix et ainsi améliorer leur alimentation. Ces étiquettes existent déjà (sans être obligatoires) en Australie et en Nouvelle-Zélande (Health Star Rating), au Danemark, en Norvège et en Suède (KeyHole), en Angleterre (système Traffic Light) et en France (Nutri-Score). De la même façon, l'étiquetage des aliments est efficace et rentable pour lutter contre les MNTs.

• Les campagnes scolaires visant à promouvoir la consommation de fruits et légumes par le biais de la distribution de F&L et de l'éducation nutritionnelle des enfants, telles que le programme de l'UE en faveur de la consommation de F&L à l'école, favorisent efficacement une alimentation plus saine et contribuent à réduire les inégalités sociales entre les enfants, grâce à un impact plus important sur les enfants issus des familles les moins aisées.

La consommation insuffisante de F&L n'est que l'une des facettes du problème de l'obésité et des MNTs, les autres facettes étant une forte consommation de graisse, de sel et de sucre, un manque d'activité physique et un niveau élevé de sédentarité. Il est nécessaire d'évoquer cette problématique dans sa globalité du fait de ses dimensions multiples. Plusieurs secteurs majeurs de l'économie, outre le secteur de la santé, tels que l'agriculture, l'environnement, la finance, les transports et le sport, ainsi que toutes les parties prenantes, ont un rôle à jouer dans la prévention de l'obésité et des MNTs.

Résumé extrait du livre du participant de la conférence EGEA 2018
Pour accéder à l'ensemble du livre du participant et les séquences vidéos des interventions :

www.egeaconference.com