

21.09.2015 - 11:30 Uhr

L'alimentation des Suisses sous la loupe

Bern (ots) -

La qualité du régime alimentaire est influencée par les moyens financiers du consommateur, montre une étude financée par le Fonds national suisse. Certains immigrés se nourrissent plus sainement que les personnes nées en Suisse.

Les personnes qui jouissent d'un niveau d'éducation élevé ont les habitudes alimentaires les plus proches du régime méditerranéen, considéré comme ayant une action préventive contre les maladies cardiovasculaires, le diabète et l'obésité. C'est la conclusion d'une étude - la première du genre en Suisse - menée par l'équipe de Pedro Marques-Vidal, du Centre hospitalier universitaire vaudois (CHUV) à Lausanne.

Le comportement alimentaire de plus de 4000 Lausannois a été comparé à trois régimes. Le premier correspond à la diète méditerranéenne grecque, basée sur les céréales, les légumes, les fruits et le poisson. Le deuxième est une variante incluant les produits laitiers afin d'être adaptée aux habitudes de consommation suisses. Le troisième, l'indice d'alimentation saine "Alternative Healthy Eating Index", est utilisé aux Etats-Unis pour évaluer la qualité de l'alimentation de personnes ayant des revenus peu élevés.

Style de vie et pays d'origine

Le style de vie des participants influence leur comportement alimentaire, montre l'étude réalisée dans le cadre du Programme national de recherche "Alimentation saine et production alimentaire durable" (PNR 69). Les individus en surpoids, les fumeurs et les personnes sédentaires se nourrissent souvent moins sainement. En revanche, les participants les plus âgés et ceux vivant en couple portent une attention plus grande à la qualité de leur alimentation.

Le pays d'origine entre aussi en ligne de compte. "Malgré un niveau socio-économique relativement bas, les résidents originaires d'Italie, du Portugal et d'Espagne ont conservé des habitudes alimentaires méditerranéennes et se nourrissent plus sainement que les personnes nées en France ou en Suisse", précise Pedro Marques-Vidal.

Agir sur les prix

D'autres études avaient montré que les consommateurs les moins aisés réduisent l'achat d'aliments sains en faveur de denrées moins chères, qui possèdent souvent une qualité nutritionnelle moins grande. Un niveau d'éducation élevé correspond généralement à un revenu plus confortable, qui permet d'acheter davantage d'aliments sains.

D'après des recherches menées en Nouvelle-Zélande et en Australie, la baisse des prix est plus efficace à influencer l'achat de fruits et légumes que des campagnes éducatives. Pour Pedro Marques-Vidal, "proposer des promotions sur les fruits et légumes lorsqu'ils approchent leur date de péremption serait l'exemple d'une mesure qui pourrait encourager l'évolution des comportements alimentaires".

Etudier le coeur des Lausannois

Cette recherche fait partie de la cohorte lausannoise (CoLaus) qui étudie les causes des maladies cardiovasculaires. Financé entièrement par le Fonds national suisse, CoLaus se penche sur l'état de santé et les habitudes de vie de presque 7000 habitants de Lausanne afin de développer de nouvelles mesures de prévention et de traitement.

(*) P. Marques-Vidal, G. Waeber., P. Vollenweider, M. Bochud, S. Stringhini, I. Guessous (2015): Sociodemographic and Behavioural Determinants of a Healthy Diet in Switzerland. *Annals of Nutrition and Metabolism* online: doi:10.1159/000437393

(Disponible pour les journalistes sous forme de fichier PDF auprès du FNS: com@snf.ch)

Contact:

Prof. Pedro Manuel Marques-Vidal
Faculté de biologie et médecine
Rue du Bugnon 21
CH-1011 Lausanne
Tél. : +41 79 439 99 17
Courriel : pedro-manuel.marques-vidal@chuv.ch

