
Mauvaise alimentation et malnutrition



Langue Française

Les aliments, les régimes alimentaires et l'état nutritionnel sont des facteurs importants de maladies non transmissibles.

La mauvaise alimentation et la sédentarité font partie des principales causes de MNT et contribuent largement à la charge mondiale de malnutrition sous toutes ses formes. Les populations dans le monde sont de plus en plus exposées à des aliments et des régimes alimentaires qui augmentent les risques de MNT. Améliorer l'alimentation nécessite des approches populationnelles, multisectorielles et culturellement pertinentes.

À savoir

- La mauvaise alimentation et la malnutrition qui en résulte constituent un facteur important de [maladies non transmissibles \(MNT\)](#) [1] dans le monde entier.
- La malnutrition est un concept qui recouvre la dénutrition, le surpoids et l'obésité, et également d'autres MNT liées à l'alimentation comme le [diabète](#) [2] de type 2, les [maladies cardiovasculaires](#) [3] (maladies du cœur) et les accidents vasculaires cérébraux, ainsi que certains [cancers](#) [4].
- Notre alimentation a changé de façon spectaculaire au cours des dernières décennies. Cette évolution s'explique par la tendance à privilégier les aliments caloriques et gras, à manger à l'extérieur et à augmenter la taille des portions, ainsi que par la diminution de la consommation de fruits, de légumes et d'aliments riches en fibres.

- Les régimes alimentaires sains sont inabordables pour les pauvres dans toutes les régions du monde et nous sommes de plus en plus exposés à des aliments ultra-transformés et mauvais pour la santé, ainsi qu'à des régimes alimentaires qui entraînent une détérioration de la santé.
- Les solutions politiques pour lutter contre la mauvaise alimentation sont jugées peu coûteuses. Les « meilleurs choix » de l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) comprennent des interventions visant à réduire la consommation de sel et de sucre, telles que l'étiquetage à l'avant des emballages, les mesures fiscales et les initiatives éducatives, ainsi que des mesures visant à éliminer les acides gras trans industriels.

Mauvaise alimentation et malnutrition

La malnutrition survient lorsque l'organisme ne reçoit pas suffisamment de nutriments pour fonctionner correctement. Elle peut prendre la forme de la sous-nutrition, avec émaciation et retard de croissance, mais aussi du surpoids, de l'obésité ou de MNT liées à l'alimentation, comme les maladies cardiovasculaires et les accidents vasculaires cérébraux, le diabète de type 2 et certains cancers.

De nombreux pays connaissent aujourd'hui une « double charge » de malnutrition. Il s'agit du cas où la sous-nutrition se produit en parallèle de la surnutrition, lorsqu'une alimentation déséquilibrée provoque une prise de poids préjudiciable et des problèmes de santé liés à l'alimentation.^{[1] [5]} Ces régimes alimentaires malsains se composent d'aliments et de boissons à forte teneur en énergie (calories), sel, sucre et graisses, notamment les acides gras trans industriels (également appelés acides gras trans, AGT ou AGTi).

Dans le monde, 1,9 milliard d'adultes sont en surpoids ou obèses, tandis que 462 millions souffrent d'insuffisance pondérale.^{[2] [6]} Une étude portant sur les décès dans le monde entre 1990 et 2017 a constaté qu'un décès sur cinq était le résultat d'une mauvaise alimentation.^{[3] [7]}

Qu'est-ce qu'une alimentation saine ?

Selon l'OMS, les régimes alimentaires sains sont riches en fibres, fruits, légumes, lentilles, haricots, noix et céréales complètes. Ces régimes sont équilibrés, variés et permettent de répondre aux besoins en macronutriments (protéines, lipides, glucides et fibres) et en micronutriments (minéraux et vitamines) d'une personne quelle que soit la période de sa vie.

En général, un régime alimentaire sain contient :

- un apport en graisses inférieur à 30% de l'énergie totale. Il doit s'agir principalement de graisses insaturées, avec peu de graisses saturées. Les acides gras trans ne devraient pas être consommés.
- un apport en sucre inférieur à 10% de l'énergie totale, et de préférence inférieur à 5%.
- une consommation de sel inférieure à 5 g par jour.
- une consommation quotidienne d'au moins 400 g de fruits et légumes.^{[4] [8]}

Systèmes alimentaires et modifications de notre alimentation

La capacité d'une personne à suivre un régime alimentaire sain est souvent indépendante de sa volonté, car elle est influencée par l'environnement alimentaire dans lequel elle vit, l'alimentation en bas âge, les revenus et l'accessibilité.^{[5] [9]} L'expression « système alimentaire » fait référence à tous les processus qui permettent d'acheminer les aliments de leur production à notre assiette. Le système alimentaire est souvent dicté par le lieu, le climat, la culture, le comportement des consommateurs, les pratiques industrielles et l'environnement réglementaire,

entre autres facteurs.

Hausse des aliments et boissons ultra-transformés

Au cours des dernières décennies, les habitudes alimentaires ont connu une évolution spectaculaire dans le monde entier. La mondialisation et l'urbanisation ont ouvert la voie à une hausse des produits alimentaires et des boissons prêts à l'emploi, de la malbouffe et des repas pris à l'extérieur, tandis que de moins en moins de personnes cultivent ou préparent leur nourriture à la maison.

Ces aliments et boissons bon marché et prêts à consommer sont souvent « ultra-transformés », riches en calories, en graisses, en sel et en sucre et pauvres en nutriments. Ils sont conçus pour être hyper-appétissants et attrayants pour le consommateur, notamment les hamburgers, les chips, les biscuits, les confiseries, les barres de céréales et les boissons sucrées.[6 [10]]

Les aliments et les boissons ultra-transformés ont généralement une longue durée de conservation, ce qui les rend attrayants pour des entreprises telles que les supermarchés, par rapport aux produits frais hautement périssables. Le marketing intensif de l'industrie - en particulier auprès des enfants - a également contribué à la hausse de la consommation de ces types de produits. Ces produits supplantent de plus en plus les produits frais, nutritifs et peu transformés, ce qui modifie les régimes alimentaires des populations et les systèmes alimentaires.

Dans toutes les régions du monde, les populations vulnérables et les personnes les plus pauvres ont du mal à accéder à une alimentation saine et à la conserver. C'est dans ces milieux que les produits alimentaires et les boissons ultra-transformés sont les plus répandus. On estime que trois milliards de personnes ne peuvent pas se permettre de choisir des aliments plus sains, la pauvreté ayant un impact négatif sur la qualité nutritionnelle des aliments.[7 [11]]

Quelles sont les maladies liées à la mauvaise alimentation et à la malnutrition ?

La mauvaise alimentation et la malnutrition qui en résulte sont liés à plusieurs maladies non transmissibles :

- le surpoids et l'obésité - également associés à une tension artérielle élevée, à une hypercholestérolémie, au diabète, aux maladies cardiovasculaires et accidents vasculaires cérébraux, aux cancers et à la résistance à l'action de l'insuline.
- les maladies cardiovasculaires (maladies du cœur) et les accidents vasculaires cérébraux.
- le diabète de type 2 et l'hypertension (tension artérielle élevée).
- certains cancers - notamment le cancer de l'œsophage ; le cancer de la trachée, des bronches et du poumon ; le cancer des lèvres et de la cavité buccale ; le cancer du nasopharynx ; et le cancer colorectal.[8 [7]]

Ces maladies sont induites par des facteurs de risque alimentaires communs, notamment :

- une consommation élevée de sel - l'un des principaux facteurs de risque alimentaire de décès et de maladie dans le monde. Une consommation élevée de sel augmente la tension artérielle, ce qui accroît le risque de maladie cardiovasculaire et d'accident vasculaire cérébral, d'insuffisance rénale chronique et de certains cancers.
- une consommation élevée de sucre - l'excès de sucre peut contribuer à la formation de caries dentaires et à la prise de poids, entraînant surpoids et obésité, ainsi qu'à une augmentation de la tension artérielle, des

maladies cardiovasculaires et accidents vasculaires cérébraux, et certains cancers.[9 [12]]

- une consommation élevée d'acides gras trans - liée aux maladies cardiovasculaires et aux AVC.
- une faible consommation de fruits et légumes - liée à plusieurs cancers, aux maladies cardiovasculaires et aux AVC.
- une faible consommation de fibres, de céréales, de noix, de graines et de micronutriments - liée au diabète, aux maladies cardiovasculaires, aux AVC et à certains cancers.[10 [7]]

Malnutrition infantile

La nutrition au cours des premières années de vie a un impact important sur la probabilité de contracter des maladies et d'avoir une mauvaise santé plus tard dans la vie. Et pourtant, la malnutrition infantile reste l'un des plus grands défis de santé publique à l'heure actuelle.

Selon les estimations, en 2020, 22% et 7% des [enfants](#) [13] de moins de cinq ans souffraient respectivement d'un retard de croissance et d'émaciation, et 7% étaient en surpoids. La plupart de ces enfants vivent dans des pays à revenu faible ou intermédiaire. En Asie et en Afrique, neuf enfants sur dix souffrent de retard de croissance et d'émaciation et plus de sept enfants sur dix présentent un surpoids.[11 [8]]

L'allaitement maternel est l'un des moyens les plus efficaces d'assurer le développement d'un système immunitaire sain chez l'enfant, et protège ainsi contre la malnutrition infantile et une mauvaise santé tout au long de la vie. Mais le marketing agressif du lait maternisé et des aliments pour bébés sème le doute chez les mères, compromettant l'allaitement et d'autres pratiques alimentaires saines pendant la petite enfance.[12 [9]] Les politiques qui protègent et encouragent l'allaitement, y compris la réglementation de l'industrie des substituts du lait maternel, sont des interventions de santé publique essentielles.

Que peut-on faire pour lutter contre la mauvaise alimentation et la malnutrition ?

Les stratégies visant à lutter contre les régimes alimentaires malsains et la malnutrition - à l'origine du surpoids, de l'obésité et de nombreuses maladies non transmissibles - devraient faire partie d'un ensemble complet de politiques visant à améliorer le système alimentaire.

L'une des politiques alimentaires les plus simples à mettre en place est l'élimination des acides gras trans produits industriellement, ou AGTi, de l'approvisionnement alimentaire mondial. Si tous les pays éliminaient cet élément nocif source de maladies cardiovasculaires, 17 millions de vies pourraient être sauvées d'ici 2040. On estime que 2,5 millions de décès supplémentaires pourraient être évités chaque année si la consommation mondiale de sel était ramenée au niveau recommandé.[13 [14]]

La mise en œuvre de politiques d'alimentation solides ne permettra pas uniquement d'accélérer les progrès vers la réalisation de ces cibles mondiales liées aux MNT, elle est cruciale pour former des populations en meilleure santé et plus résilientes, mieux préparées à gérer les urgences sanitaires futures, telles que la COVID-19.

Qui plus est, de nombreuses mesures nutritionnelles sont jugées rentables par l'OMS et figurent parmi les « meilleurs choix » de l'organisation concernant les interventions recommandées pour réduire la charge des MNT dans le monde.[14 [15]]

Voici certaines mesures spécifiques :

- la reformulation des produits alimentaires et des boissons pour qu'ils contiennent moins de sel, de sucre et de graisses - dans le but d'éliminer tous les acides gras trans.

- la limitation du marketing et de la promotion des produits alimentaires et boissons mauvais pour la santé - en particulier auprès des enfants et des adolescents, y compris en ligne et dans les lieux de rassemblement.
- des étiquettes nutritionnelles à l'avant des emballages qui avertissent clairement de la teneur élevée en ingrédients tels que les graisses, le sucre et le sel. Des systèmes d'étiquetage à l'avant des emballages sont désormais en place dans plus de 30 pays (dont les gouvernements ont dirigé et soutenu leur développement) et d'autres systèmes sont en cours d'élaboration dans de nombreux autres pays.
- des taxes sur les boissons sucrées pour réduire la consommation de sucre.
- des subventions pour les fruits et légumes afin d'augmenter la consommation de produits alimentaires plus sains.
- l'augmentation des mesures d'incitation pour que les producteurs et les détaillants cultivent, utilisent et vendent des fruits et légumes frais.
- la protection et la promotion de l'allaitement maternel.
- la sensibilisation à une meilleure nutrition par le biais de campagnes dans les médias.
- l'éducation et les conseils en matière de nutrition dans les crèches, à l'école, sur le lieu de travail et dans les centres médicaux.

Dernière mise à jour de la page : novembre 2021

Related Resource: [Ambitious SMART commitments to address NCDs, overweight and obesity](#) [16]
[Compromisos SMART ambiciosos para abordar las enfermedades no transmisibles, el sobrepeso y la obesidad](#) [17]
[Des engagements SMART ambitieux pour répondre aux MNT, à la surpondération et à l'obésité](#) [18]
[Compromissos inteligentes \(SMART\) e corajosos para combater DCNTs, sobrepeso e obesidade \(versão em português\)](#) [19]
[INFOGRAPHIC: End malnutrition in all its forms - A call to action to governments](#) [20]
[INFOGRÁFICO: Compromissos inteligentes \(SMART\) e corajosos para combater DCNTs, sobrepeso e obesidade \(versão em português\)](#) [21]
[2016 Global Nutrition Report](#) [22]
[Joint policy brief: The link between food, nutrition, diet and NCDs](#) [23]
[WHO - Diet & Physical Activity](#) [24]
[WCRF International - Curbing Global Sugar Consumption](#) [25]
[WCRF International - NOURISHING Framework](#) [26]
[Existe-t-il un point de rencontre exploitable entre les intérêts de l'industrie alimentaire et de la santé publique \(blog\)](#) [27]
[Vaincre la malnutrition exige un « changement radical »](#) [28]
[Déclaration : souligner l'importance des campagnes médias dans la prévention des MNT en Jamaïque et dans le monde entier](#) [29]
Related Content: [En 40 ans, les cas d'obésité chez l'enfant ont été multipliés par dix](#) [30]
[nutrition](#) [31]

Panel Image Link: https://ncdalliance.org/sites/default/files/resource_files/130565.pdf

Panel Image Link Text: [Global Nutrition Report 2016, PDF]

Search Keywords: alimentation

Source URL: <https://ncdalliance.org/fr/%C3%A0-propos-des-mnt/facteurs-de-risque-pr%C3%A9vention/mauvaise-alimentation-et-malnutrition>

Liens

- [1] <https://ncdalliance.org/why-ncds/NCDs>
- [2] <https://ncdalliance.org/why-ncds/ncd-management/diabetes>
- [3] <https://ncdalliance.org/why-ncds/ncds/cardiovascular-diseases>
- [4] <https://ncdalliance.org/why-ncds/ncds/cancer>
- [5] [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(19\)32506-1/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(19)32506-1/fulltext)
- [6] <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>
- [7] [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(19\)30041-8/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(19)30041-8/fulltext)
- [8] <https://www.fao.org/documents/card/en/c/cb4474en>
- [9] <https://doi.org/10.1136/bmj.l296>
- [10] [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(12\)62089-3/references](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(12)62089-3/references)
- [11] <https://www.fao.org/publications/card/en/c/CA9692EN>
- [12] <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- [13] <https://ncdalliance.org/why-ncds/ncds-and-sustainable-human-development/children-and-youth>
- [14] <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/salt-reduction>
- [15] <https://apps.who.int/iris/handle/10665/259232>
- [16] <https://ncdalliance.org/fr/node/8486>
- [17] <https://ncdalliance.org/fr/node/8488>
- [18] <https://ncdalliance.org/fr/resources/des-engagements-smart-ambitieux-pour-r%C3%A9pondre-aux-mnt-%C3%A0-la-surpond%C3%A9ration-et-%C3%A0-l%E2%80%99ob%C3%A9sit%C3%A9>
- [19] <https://ncdalliance.org/fr/node/8616>
- [20] <https://ncdalliance.org/fr/node/8489>
- [21] <https://ncdalliance.org/fr/node/8615>
- [22] <https://ncdalliance.org/fr/node/8514>
- [23] <https://ncdalliance.org/fr/node/8120>
- [24] <http://www.who.int/dietphysicalactivity/en/>
- [25] <http://www.wcrf.org/int/policy/our-policy-work/curbing-global-sugar-consumption>
- [26] <http://www.wcrf.org/int/policy/nourishing-framework>
- [27] <http://bit.ly/2A1y3yw>
- [28] <https://ncdalliance.org/fr/news-events/news/vaincre-la-malnutrition-exige-un-«-changement-radical-»>
- [29] <https://ncdalliance.org/fr/news-events/news/d%C3%A9claration-souligner-l'importance-des-campagnes-m%C3%A9dias-dans-la-pr%C3%A9vention-des-mnt-en-jama%C3%AC-que-et-dans-le-monde-entier>
- [30] <https://ncdalliance.org/fr/news-events/news/en-40-ans-les-cas-d%E2%80%99ob%C3%A9sit%C3%A9-chez-l%E2%80%99enfant-ont-%C3%A9t%C3%A9-multipli%C3%A9s-par-dix>
- [31] <https://ncdalliance.org/fr/category/tags/nutrition>