

La désorganisation des systèmes alimentaires et une mauvaise alimentation contribuent à l'augmentation des taux d'obésité

24 septembre 2019 - Les niveaux de surpoids et d'obésité augmentent chez les adultes, les jeunes et les enfants dans les pays de la Méditerranée orientale, du Proche-Orient et d'Afrique du Nord. Dans de nombreux pays à revenu moyen - et élevé - la moitié des femmes adultes (50,1%) et plus de deux hommes sur cinq (43,8%) sont en surpoids ou obèses. Dans certains pays, plus de 15% des enfants et plus de la moitié des adolescents sont en surpoids ou obèses.

Dans le cadre d'un atelier de travail conjoint sur « L'exploitation des systèmes alimentaires pour lutter contre l'obésité dans la région du Proche-Orient et de l'Afrique du Nord », qui s'est achevé aujourd'hui, l'Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO) et l'Organisation mondiale de la santé (OMS) appellent les gouvernements à transformer leurs systèmes alimentaires pour faciliter la capacité des communautés et des individus à faire des choix santé et à manger plus sain.

Les causes de l'obésité sont très évidentes. Elles varient de l'absence d'une nutrition fœtale optimale, de pratiques malsaines d'alimentation du nourrisson et de l'enfant, de la disponibilité croissante et de la promotion d'aliments malsains au manque de sensibilisation et d'éducation et à l'inactivité physique. Si une partie de la solution réside dans une meilleure éducation nutritionnelle, elle dépend aussi de la disponibilité d'aliments accessibles, de haute qualité et variés, y compris des produits frais. Cela exige un lien beaucoup plus étroit entre les producteurs de denrées alimentaires et les consommateurs, dans l'intérêt des deux communautés.

Une approche de l'obésité axée sur les « systèmes alimentaires » tient compte de l'ensemble de la chaîne alimentaire, de la ferme à l'assiette, et cherche à promouvoir des changements dans la façon dont les aliments sont produits, traités, distribués et consommés. Il s'agit notamment de réduire la consommation d'aliments hautement transformés et de rapprocher les producteurs des consommateurs.

« Les régimes alimentaires malsains sont l'un des principaux facteurs qui contribuent au fardeau des maladies non transmissibles dans la région de la Méditerranée orientale de l'OMS, et les taux d'allaitement maternel, qui protège contre l'obésité et les maladies non transmissibles plus tard dans la vie, sont faibles », a déclaré le Dr Ahmed Al-Mandhari, Directeur régional pour la Méditerranée orientale de l'OMS. Il a ajouté : « L'obésité et les

maladies non transmissibles peuvent toutefois être traitées par le biais d'une approche fondée sur les systèmes alimentaires, en mettant davantage l'accent sur la promotion de l'allaitement maternel, l'augmentation de la consommation de fruits et légumes et la mise en œuvre de stratégies de réduction du sel, du gras et du sucre ».

Les individus sont beaucoup plus susceptibles de faire des choix alimentaires plus sains lorsque des aliments nutritifs sont facilement accessibles, reconnaissables et abordables. « Rendre accessibles des régimes alimentaires abordables et sains est possible », a expliqué M. Abdessalam Ould Ahmed, Sous-Directeur général de la FAO et Représentant régional pour le Proche-Orient et l'Afrique du Nord, « si les gouvernements mettent en place des politiques publiques et des lois visant à influencer les environnements alimentaires pour les régimes alimentaires sains ». Dans son allocution, Ould Ahmed a également souligné que la dépendance de la région à l'égard des importations alimentaires s'accroît. « Cela peut contribuer à une augmentation du surpoids et de l'obésité. Les marchés alimentaires mondiaux ont augmenté l'accessibilité des aliments ultra-transformés qui sont très bon marché, mais riches en énergie et en nutriments, pauvres, riches en matières grasses, en sucre et en sel », a-t-il dit. « À cet égard, les gouvernements doivent tenir compte de la manière dont les aliments sont produits, transformés, stockés, distribués, commercialisés et consommés. »

Recommandations pour une alimentation saine

Les régimes alimentaires malsains sont l'un des principaux facteurs de risque d'une série de maladies non transmissibles, notamment les crises cardiaques et les accidents vasculaires cérébraux, le cancer, le diabète et autres maladies liées à l'obésité. Les recommandations spécifiques pour une alimentation saine comprennent : manger plus de fruits, de légumes, de légumineuses, de noix et de céréales, et réduire la consommation de sel, de sucre et de matières grasses. Il est également recommandé de choisir des graisses insaturées plutôt que des graisses saturées.

Combattre la surcharge pondérale, l'obésité et les maladies non transmissibles

« L'amélioration des habitudes alimentaires est un problème de société, et non pas uniquement un problème individuel, qui fait partie intégrante de l'objectif 2 du développement durable », a déclaré le Dr Ahmed Al-Mandhari. « De ce fait, elle exige une approche axée sur la population, multisectorielle, multidisciplinaire et culturellement pertinente. »

« L'accès pour tous à une alimentation saine est essentiel pour la réalisation du programme de développement durable de 2030 et les systèmes alimentaires de l'avenir doivent fournir des

aliments sains et de qualité pour tous tout en préservant l'environnement », a déclaré M. Abdessalam Ould Ahmed.

Les gouvernements peuvent transformer les systèmes alimentaires pour améliorer l'accès à des régimes alimentaires sains et accessibles, ainsi qu'élaborer et mettre en œuvre des politiques qui favorisent / normalisent une alimentation et une vie saines.

Les groupes de la société civile, y compris les organisations non gouvernementales et les médias, peuvent travailler avec les individus et les communautés pour éduquer et diffuser des messages clés sur les effets importants du surpoids et de l'obésité sur la santé pendant l'enfance et l'âge adulte, ainsi que sur l'importance d'adopter des comportements sains comme de bonnes habitudes alimentaires et une vie active.

Le secteur privé peut aider à rapprocher les consommateurs des producteurs et à promouvoir des systèmes alimentaires à la fois plus sains et plus durables.

Les individus et les familles peuvent adopter des comportements plus sains, partager leurs expériences, ainsi que demander une assistance et soutenir les autres.

Pour de plus amples renseignements, veuillez contacter :

OMS

Mme Nisreen Abdel Latif
Responsable des communications pour le Département de la couverture universelle de santé /
Maladies non transmissibles
Tél. : +202 227 65072
Courriel : abdellatifn@who.int
Site Web: www.emro.who.int/ncds
Twitter : @WHOEMRO

FAO

Mme Mariam Hamed Hassanien

Responsable des communications pour le Proche-Orient et l'Afrique du Nord

Tél. : +202 33316000 (2777)

Cellulaire : +2 0100 733 5492

Courriel : mariam.hassanien@fao.org

Site Web : www.fao.org/neareast

Twitter : @FAOinNENA

@FAOinNENA_EN

Saturday 27th of April 2024 08:44:43 AM