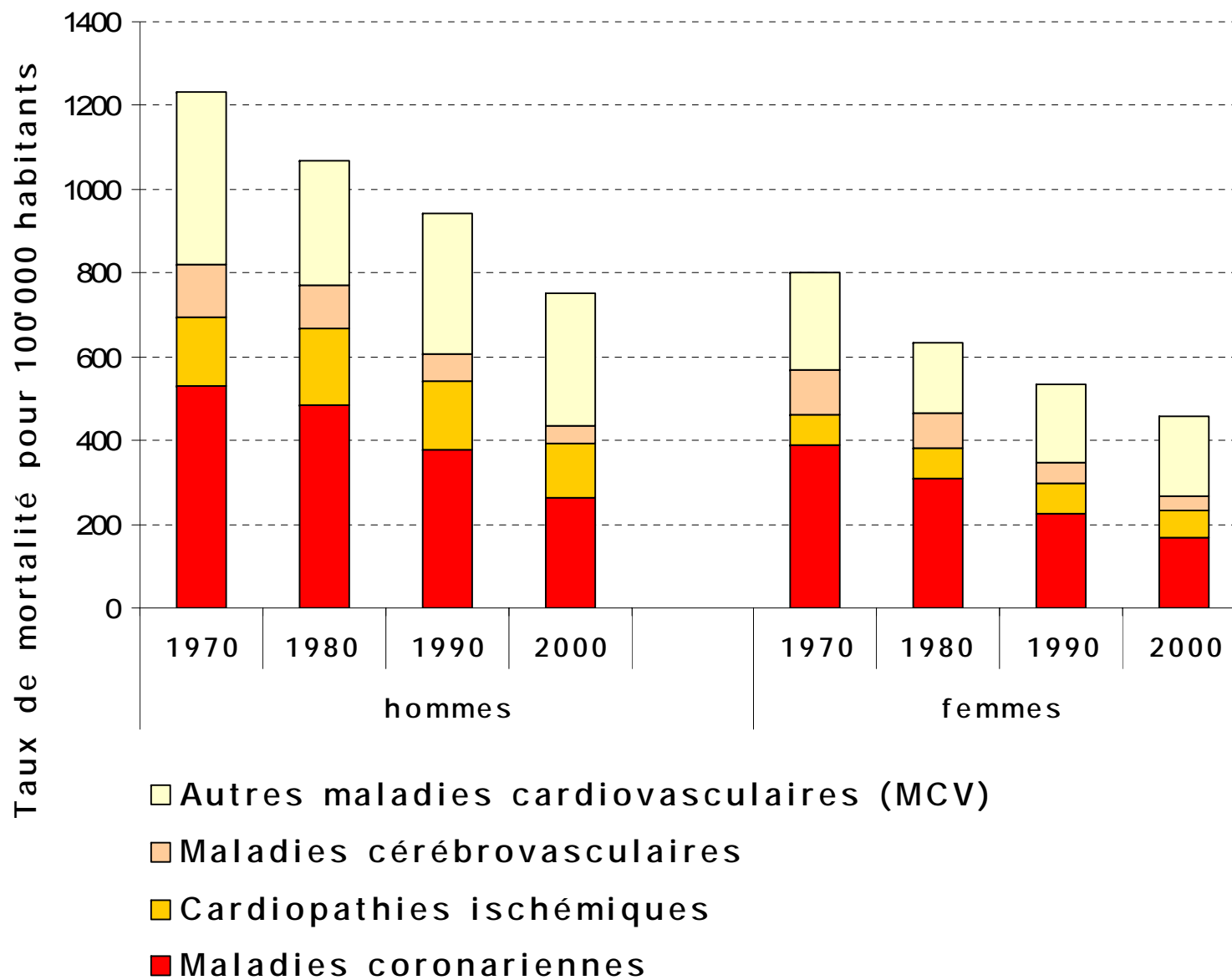


Habitudes alimentaires et maladies cardiovasculaires en Suisse

David Faeh
Fred Paccaud

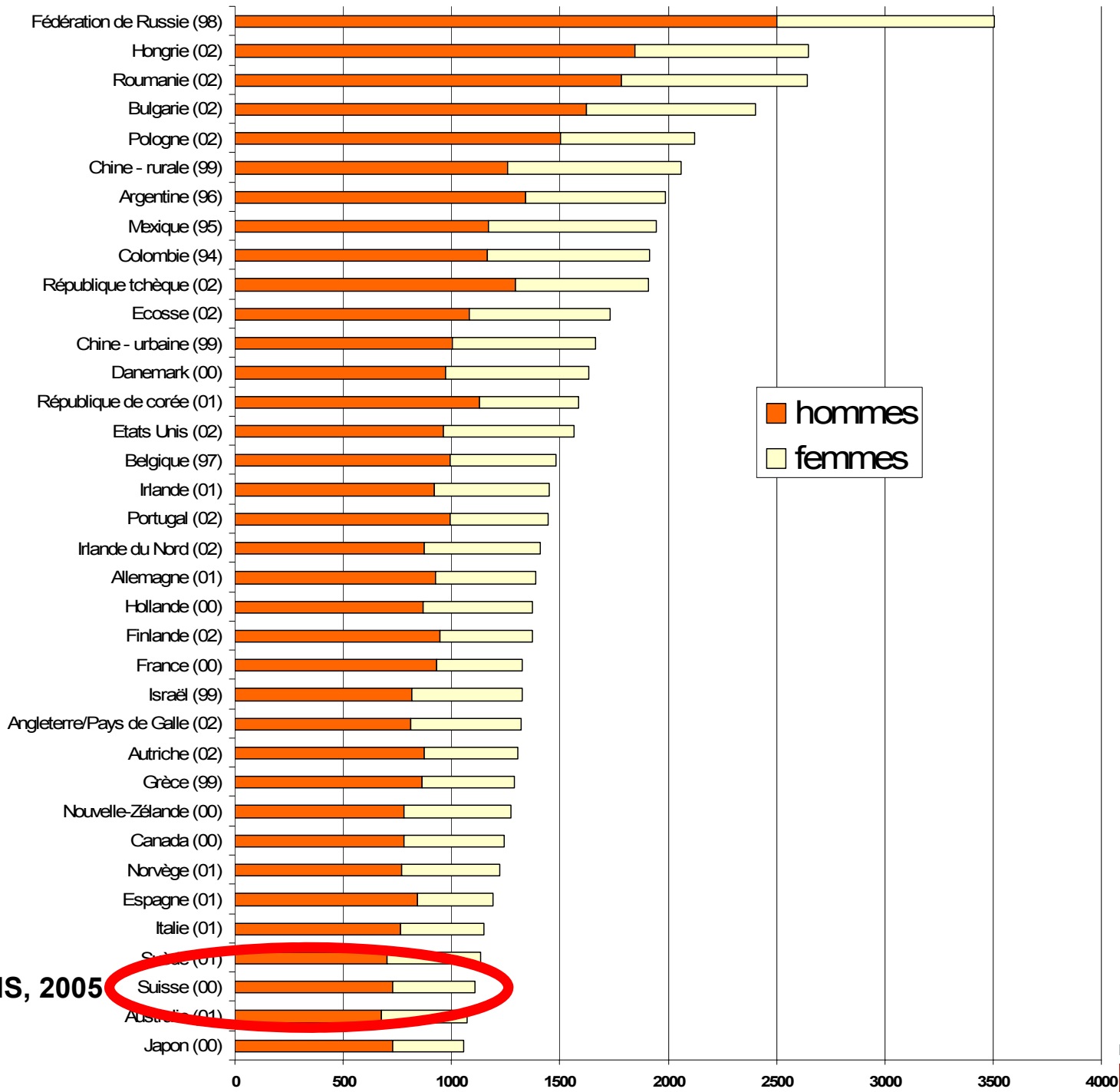
Berne, le 9 juin 2006

IUMSP



Source: Annuaire statistique de la Suisse 2004. Zürich: Verlag NZZ, 2004.

IUMSP



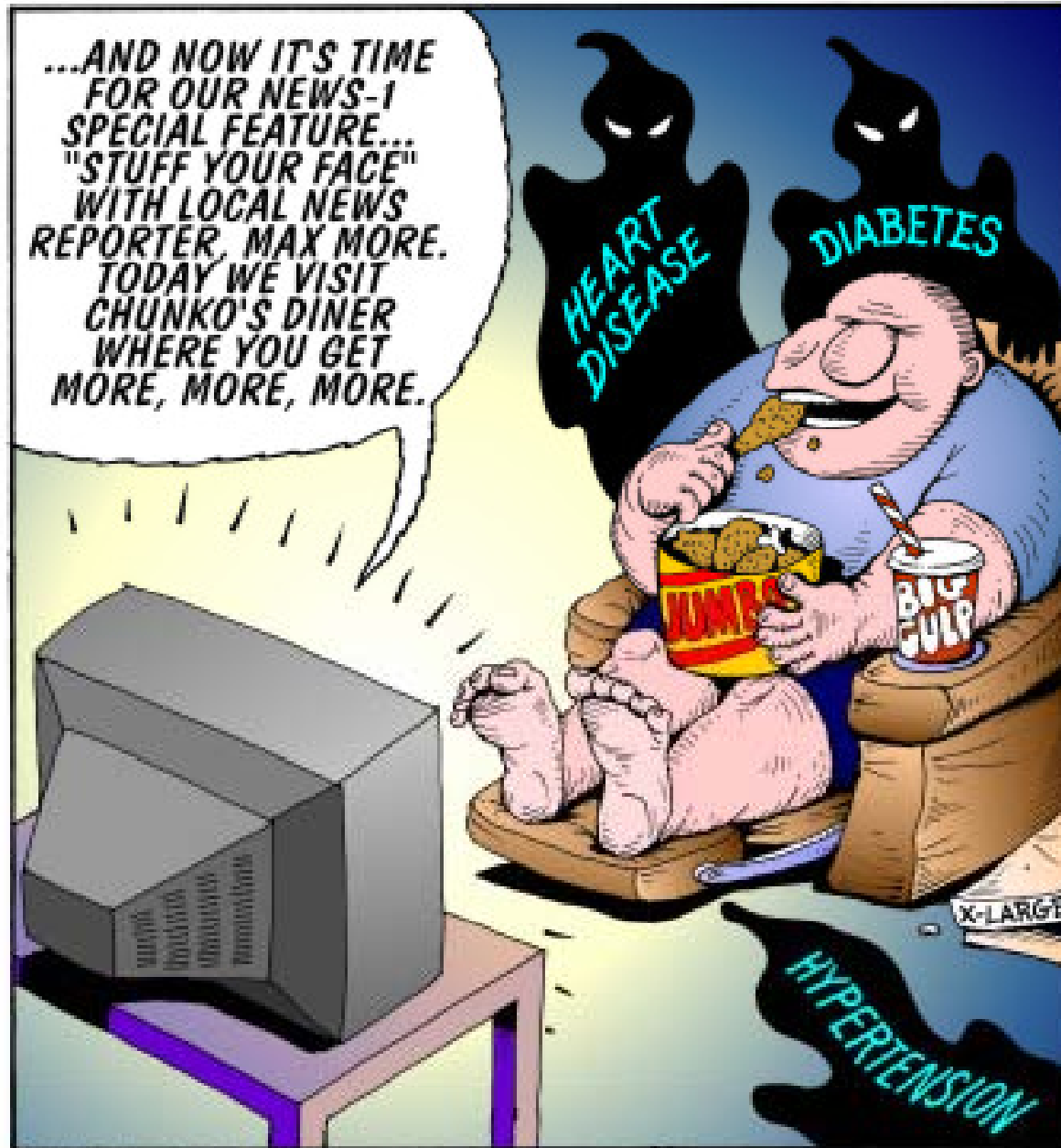
Source: OMS, 2005

David Faeh: Hab

hommes
femmes

Taux par
100'000
habitants

IUMSP
ntive, Lausanne

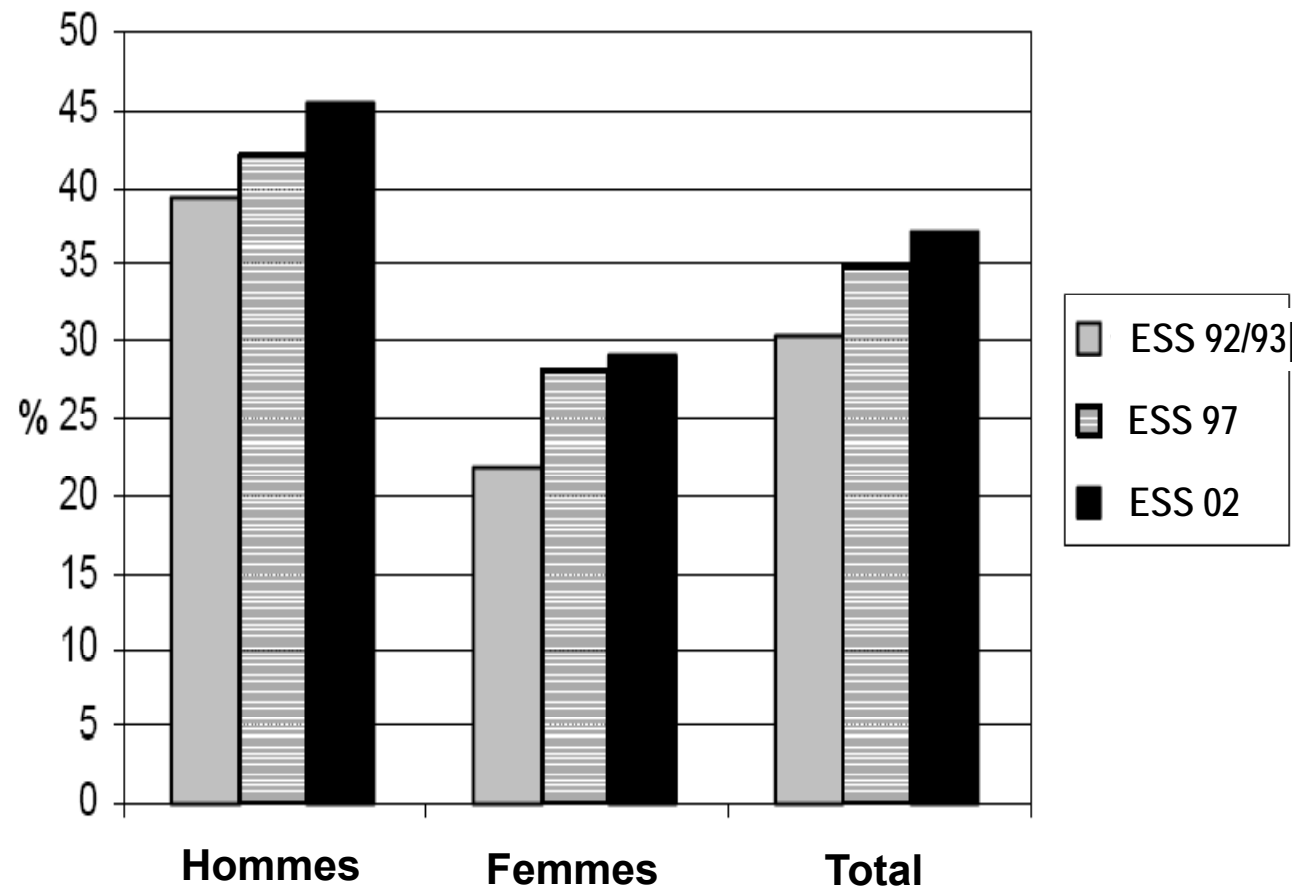


COPYRIGHT JOHN S. PRITCHETT

Influence sur le risque cardiovasculaire

Evidence	Risque diminué	Pas d'influence	Risque augmenté
concluante	<ul style="list-style-type: none"> • Activité physique • Poisson et huile de poisson (EPA et DHA*) • Fruits et légumes • Potassium • Consommation faible ou modérée d'alcool (pour maladies coronariennes) 	<ul style="list-style-type: none"> • Suppléments en vitamine E 	<ul style="list-style-type: none"> • Graisses saturées (surtout les acides myristique et palmitique) • Acides gras trans • Apport de sodium important • Excès de poids • Consommation importante d'alcool (pour attaque cérébrale)
probable	<ul style="list-style-type: none"> • Acide alpha-linolénique (ALA) • Acide Oléique • Fibres • Noix (non salées) • Acide folique 	<ul style="list-style-type: none"> • Acide stéarique 	<ul style="list-style-type: none"> • Cholestérol alimentaire • Café non filtré
possible	<ul style="list-style-type: none"> • Flavonoides • Produits dérivés du soja • Phytostérines 		<ul style="list-style-type: none"> • Acide laurique • Suppléments de beta-carotène • Alimentation foetale insuffisante
insuffisante	<ul style="list-style-type: none"> • Calcium, Magnésium • Vitamine C 		<ul style="list-style-type: none"> • Hydrates de carbone • Fer

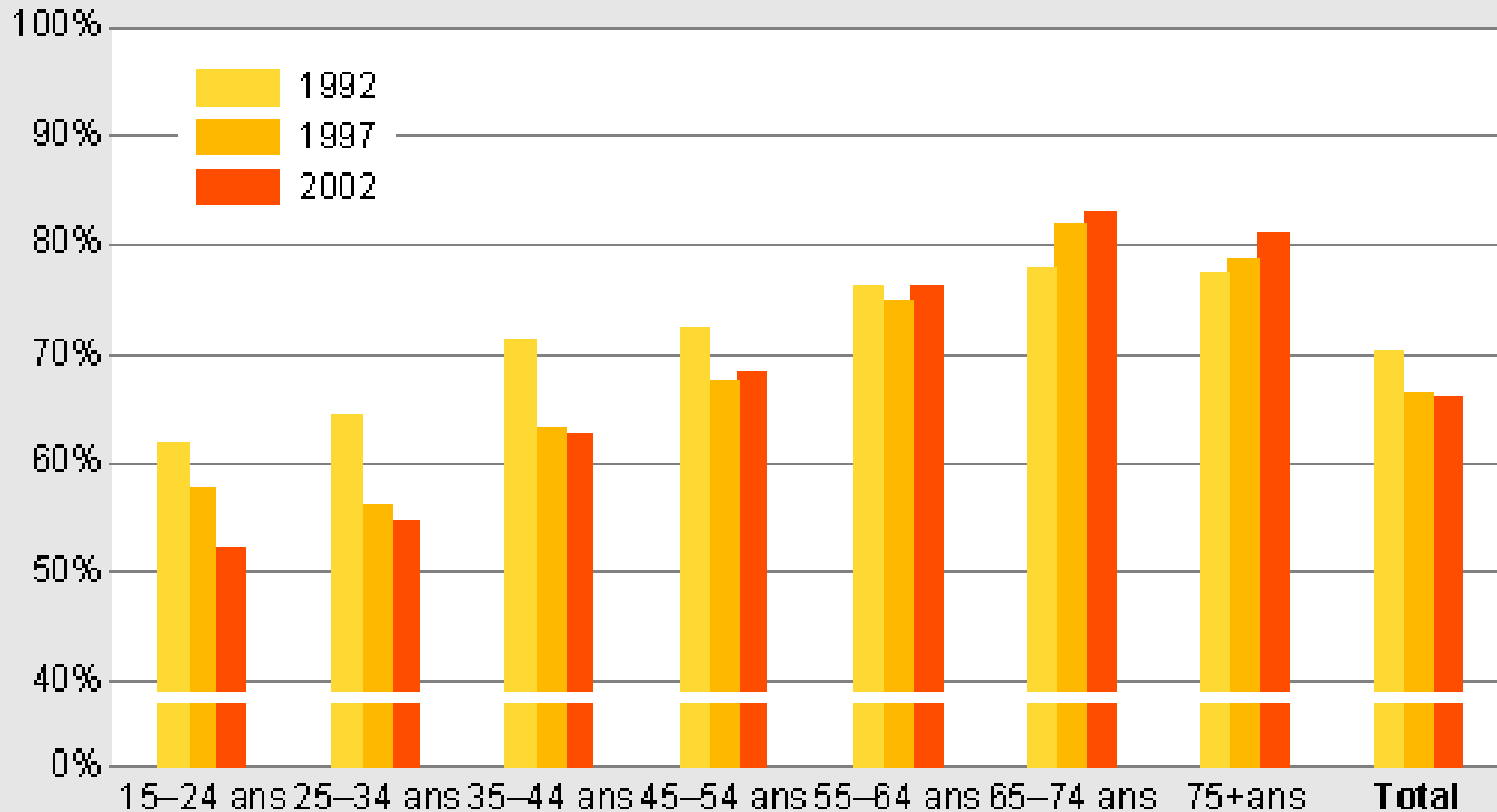
Prevalence du surpoids et de l'obésité (BMI ≥ 25 kg/m²) en Suisse (>15 ans) selon les ESS 1992-2002, par sexe



Source: Office fédéral de la statistique, Enquêtes Suisses sur la santé (ESS) 1992- 2002, Neuchâtel

IUMSP

Evolution de la consommation quotidienne de fruits

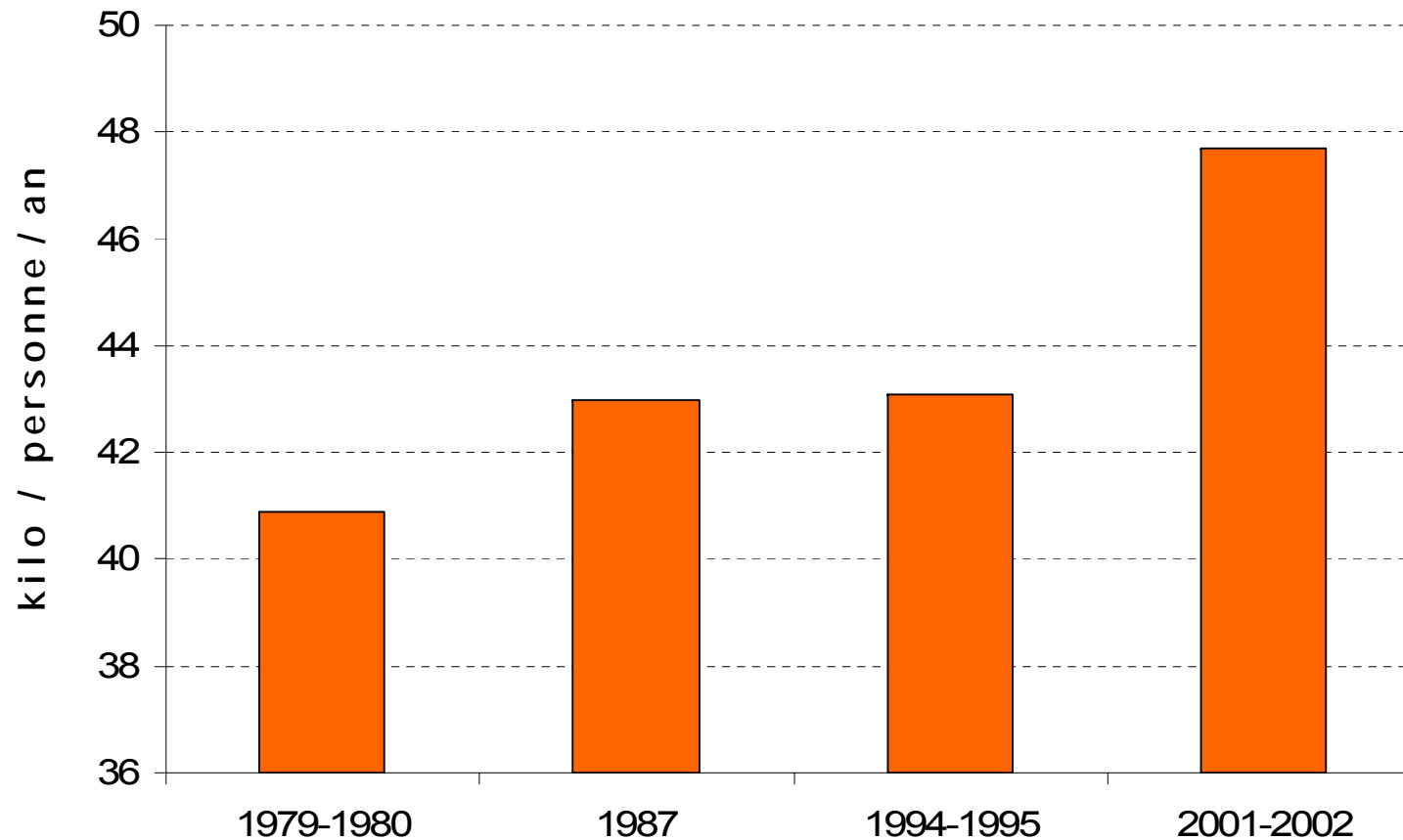


Source: Enquête suisse sur la santé (ESS)

© OFS

IUMSP

Consommation de sucre en Suisse 1979-2002



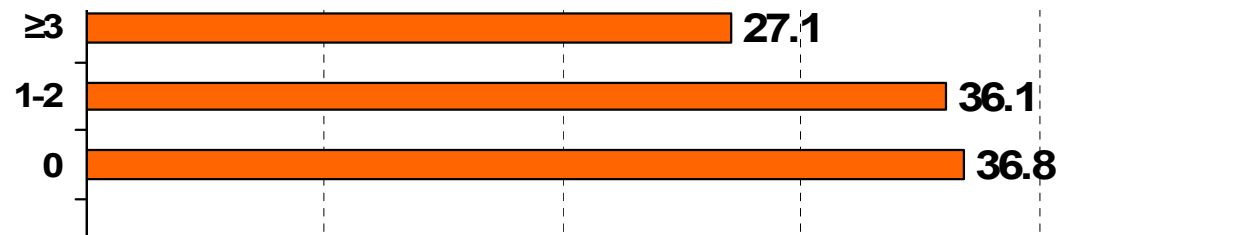
Sources: 2^{ème}, 3^{ème}, 4^{ème} & 5^{ème} rapports sur la nutrition en Suisse

David Faeh: Habitudes alimentaires et maladies cardiovasculaires en Suisse

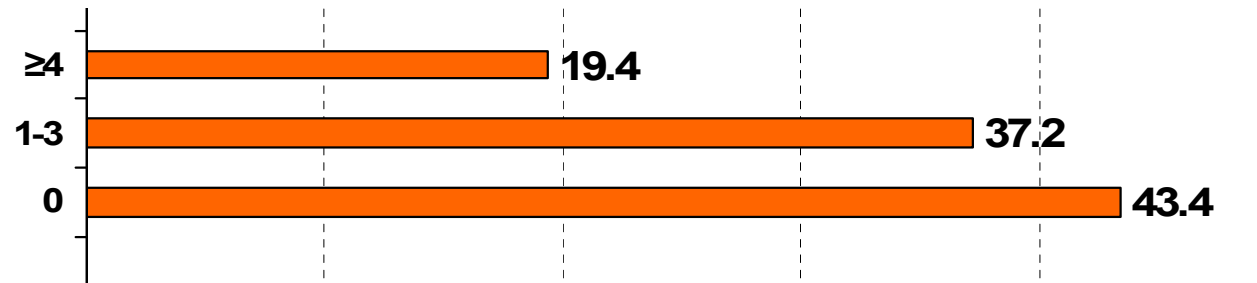
Institut universitaire de médecine sociale et préventive, Lausanne

IUMSP

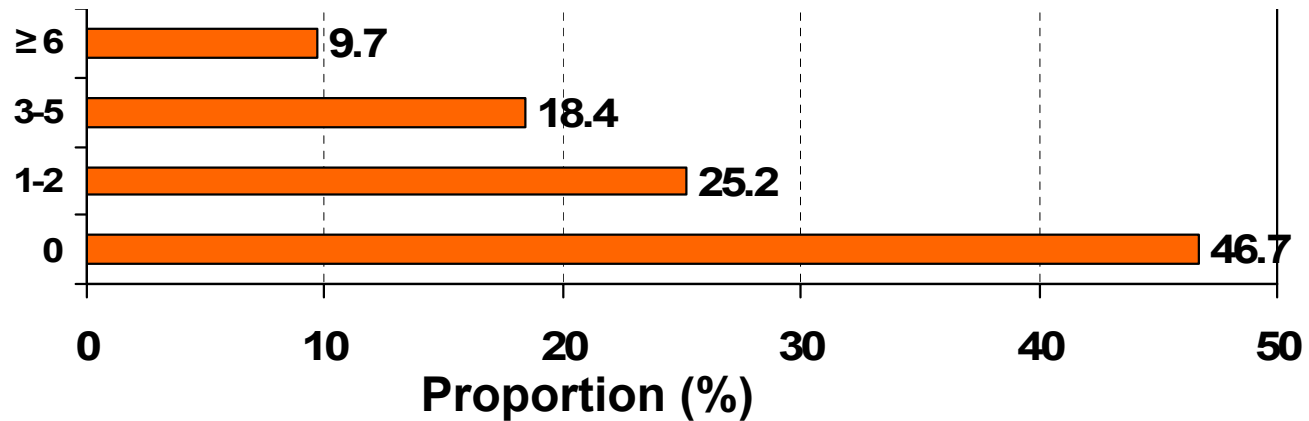
Physiquement actif durant la semaine



Nombre de jours avec activité physique au travail



Nombre d'heures de gymnastique, fitness et sport par semaine



Source: Office fédéral de la statistique, Enquête suisse sur la santé (ESS) 2002, Neuchâtel

IUMSP

Maladies cardiovasculaires et alimentation en Suisse

Facteur de risque	Facteur protecteur
<p>Trop...</p> <ul style="list-style-type: none">• apport en énergie par rapport à la dépense• sucres simples• graisse n-6 (si déséquilibre entre n-6 et n-3) et graisses saturées et trans• aliments salés <p>Pas assez...</p> <ul style="list-style-type: none">• fruits et légumes• aliments riches en huile de poisson (n-3)• acide folique• hydrates de carbone complexes• activité physique	<ul style="list-style-type: none">• apport en fibres suffisant• consommation faible et modérée d'alcool• consommation basse en acides gras d'origine animale en faveur des graisses végétales

Sources: 5^{ème} rapport sur la nutrition en Suisse

IUMSP

David Faeh: Habitudes alimentaires et maladies cardiovasculaires en Suisse

Institut universitaire de médecine sociale et préventive, Lausanne

6 recommandations de base pour la prévention des MCV

- conserver un poids corporel adéquat
- consommer une diète riche en fruits, légumes, noix et blé complet, et pauvre en blé raffiné
- substituer les graisses saturées et les graisses trans par des graisses non saturées et non hydrogénées
- augmenter la consommation des graisses n-3 provenant des huiles végétales et du poisson
- éviter un apport excessif de sel et de sucre raffiné
- faire au moins 30 minutes d'activité physique par jour

Modifié selon l'OMS, 2003

David Faeh: Habitudes alimentaires et maladies cardiovasculaires en Suisse

IUMSP

Institut universitaire de médecine sociale et préventive, Lausanne