



Lyon, le 29 novembre 2011

**La Fondation s'engage en faveur de l'amélioration de la nutrition  
et de l'accès à une alimentation de qualité pour tous.**

***Les adultes sont responsables de la transmission des bonnes pratiques  
en matière d'alimentation***

*Lyon, synthèse de la conférence du Pr M. Laville du 22 novembre 2011.* A l'occasion de la conférence-débat grand public « *La santé dans l'assiette* » animée par le Pr Martine Laville<sup>1</sup>, la Fondation APRIL Santé Equitable inaugure son engagement en faveur de la nutrition. Elle rappelle, en conclusion de son propos, que les adultes sont responsables de la transmission des bonnes pratiques en matière d'alimentation vis-à-vis des jeunes. Cette transmission culturelle est sans doute une des clés pour favoriser l'amélioration de la nutrition en Occident.

**Un premier constat : les occidentaux meurent de trop et de mal manger**

Alors que les occidentaux vivent de plus en plus vieux et meurent de moins en moins d'épidémies ou de famines, il apparaît qu'ils meurent de plus en plus de maladies dites de « surcharge » : obésité, diabète, infarctus du myocarde. En quelque sorte, alors que l'amélioration de l'alimentation a été en grande partie responsable de l'augmentation de la durée de vie, la tendance actuelle serait que les occidentaux meurent de trop et de mal manger.

Face à ce constat, le Pr Martine Laville a rappelé les concepts fondamentaux d'une nutrition favorable à la santé :

- le rôle de l'équilibre entre apports et dépenses d'énergie
- les différents apports en énergie
- et les aliments qui les contiennent : ceux dont il faut se méfier (par exemple les acides gras « trans »), ceux qu'il faut privilégier (par exemple le pain complet, les légumineuses), les quantités recommandées.

La nutrition est donc une question d'équilibre et de bon sens. Elle a également rappelé que les besoins sont variables selon les individus : homme ou femme, avec une faible ou forte activité physique.

---

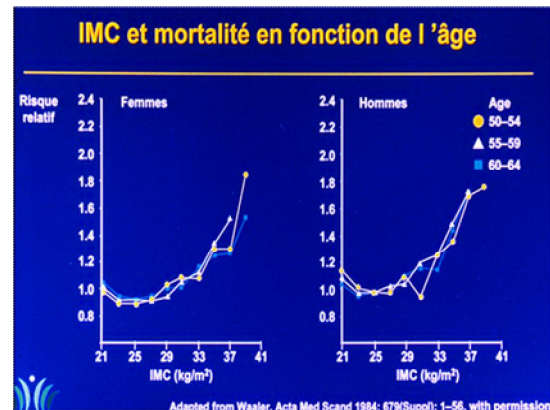
<sup>1</sup> Le Pr Martine Laville est spécialiste des questions de nutrition : Professeur des Universités et enseignante à la faculté de médecine Charles Mérieux Lyon Sud de l'université Claude Bernard Lyon I, Praticien hospitalier aux Hospices Civils de Lyon et Directrice du Centre de Recherche en Nutrition Humaine Rhône-Alpes.



## L'essor de l'obésité en Occident

Selon le Pr Martine Laville, il existe une épidémie mondiale d'obésité. Cela s'explique de différentes manières :

- les facteurs génétiques, réels mais rares
- les facteurs alimentaires associés à un déficit d'activité physique
- **le tout étant largement favorisé par les modes de vie et l'environnement.**
- Une étude<sup>2</sup> a même montré que la « paresse » (la voiture, la télé ...) pouvait favoriser le développement de l'obésité plus encore que la « gloutonnerie ».



Mais la liste des facteurs en cause est longue et on peut aussi évoquer, sans prétendre être exhaustif :

- les facteurs culturels, qui font manger différemment selon sa région ou son pays d'origine et consommer plus ou moins de beurre, de poisson ou de légumes
- le niveau de revenu, qui conditionne les achats de denrées alimentaires (les produits les plus à risque sont aussi les moins chers)
- le temps disponible, qui nous fait cuisiner ou acheter tout prêt, et qui conditionne aussi nos rythmes alimentaires et nos habitudes (repas ou grignotage).

## Des pistes de solutions pour manger mieux...

Le Pr Martine Laville rappelle qu'il y a une part de responsabilité personnelle. Pas de dogme surtout en la matière, mais quelques principes de base simples :

- ne pas trop s'interdire mais ne pas être excessif
- varier les aliments, en limitant les aliments les plus risqués
- respecter un certain rythme alimentaire et de vie pour les repas et pour le sommeil
- sans oublier de pratiquer une activité physique (marche, sport, ...).

<sup>2</sup> « Paresse/gloutonnerie ? » - Etude d'Andrew PRENTICE, Prentice & Jebb (1995). « Gluttony or sloth? » BMJ (British Medical Journal), 311, 437





Il convient également de faire évoluer son environnement : proposer des aliments qui conjuguent saveur, qualité nutritionnelle et prix accessible, privilégier les filières courtes pour l'approvisionnement, valoriser le patrimoine alimentaire, éduquer le goût des enfants.

Au total, c'est un immense chantier qui est déjà ouvert et qu'il faut poursuivre. Il concerne un nombre important d'acteurs et la Fondation APRIL Santé Equitable s'y consacre notamment par le financement à venir d'actions de terrain et la publication prochaine d'un livre destiné au plus grand nombre (« *La Santé dans l'assiette* », qui sera préfacé par le Pr. M. Laville).

#### **A propos de la Fondation APRIL Santé Equitable**

Créée en juillet 2008, la Fondation APRIL Santé Equitable a pour objet de développer, promouvoir et diffuser la santé pour tous. Sa finalité est de permettre à chacun, citoyen ou institution, de connaître et comprendre les enjeux actuels et futurs de santé, et d'œuvrer pour son amélioration. La Fondation APRIL Santé Equitable est présidée par Patrick PETITJEAN et le Comité Scientifique et d'Ethique par Joëlle GUILHOT.

#### **Contact presse**

**Kaélia**

**Marie-Charlotte Peltier : 04 72 00 35 83 - [marie-charlotte.peltier@kaelia.fr](mailto:marie-charlotte.peltier@kaelia.fr)**

