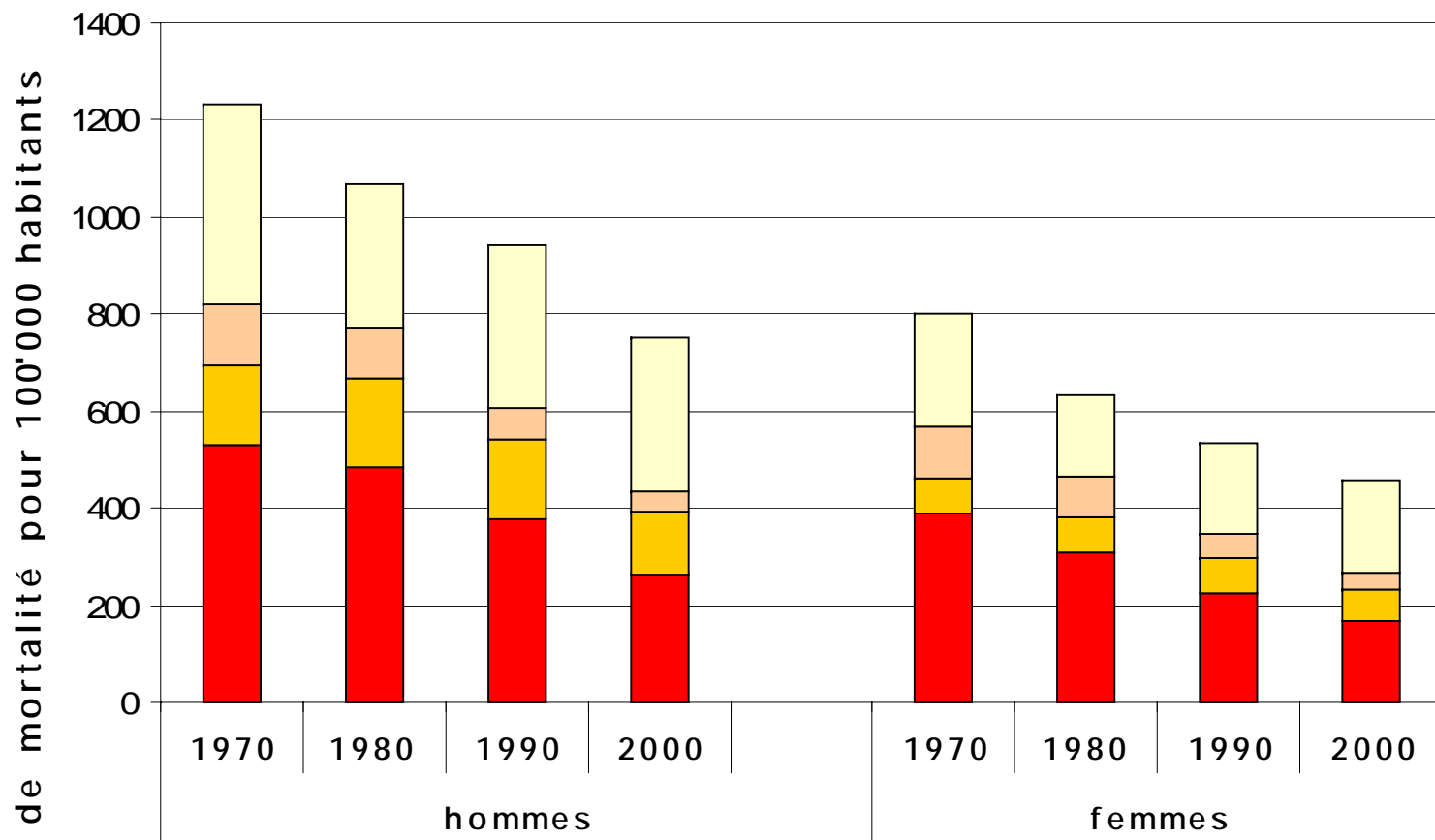


Habitudes alimentaires et maladies cardiovasculaires en Suisse

David Faeh
Fred Paccaud

Berne, le 9 juin 2006

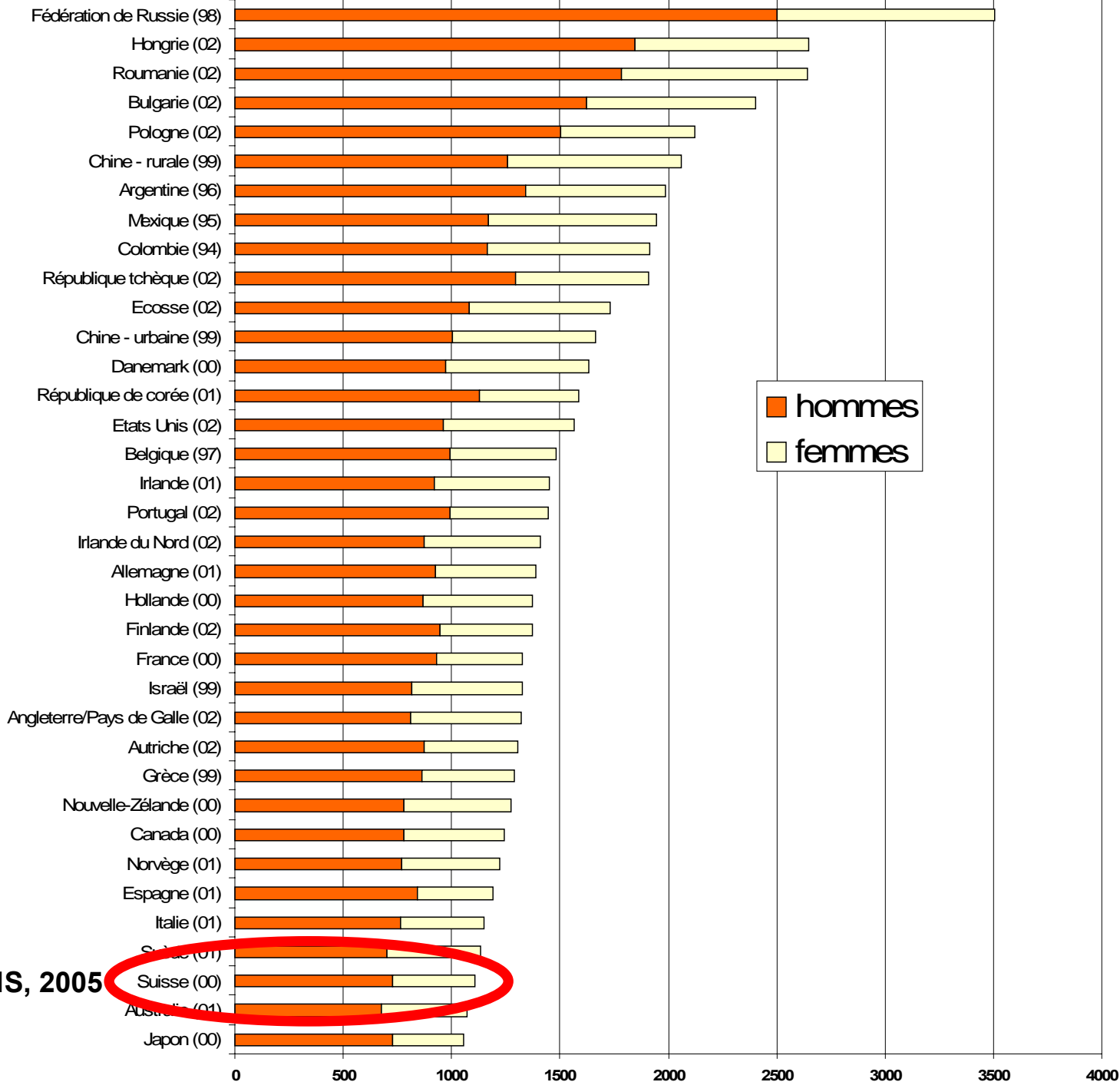
IUMSP



- Autres maladies cardiovasculaires (MCV)
- Maladies cérébrovasculaires
- Cardiopathies ischémiques
- Maladies coronariennes

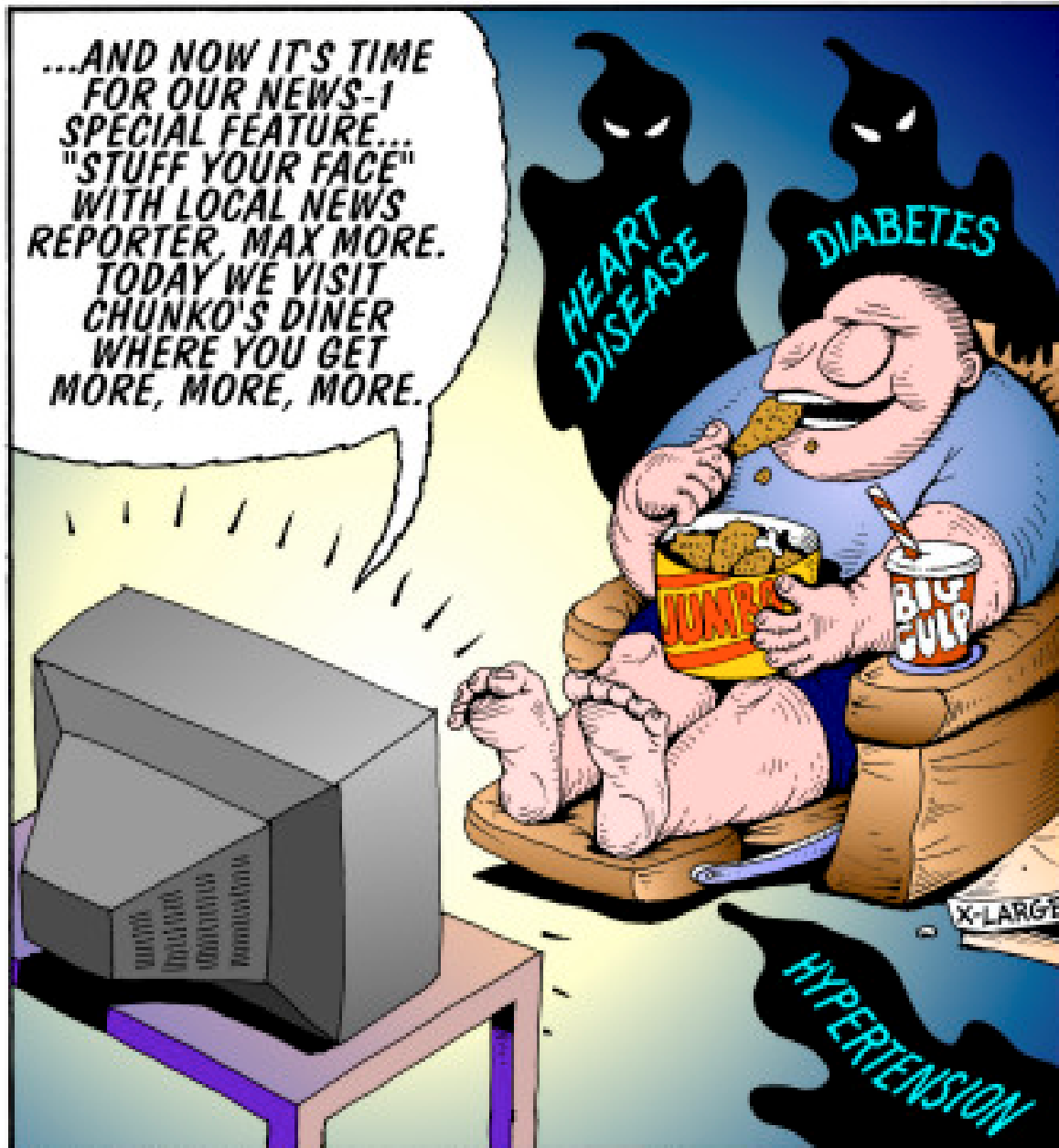
Source: Annuaire statistique de la Suisse 2004. Zürich: Verlag NZZ, 2004.

IUMSP



Taux par
100'000
habitants

IUMSP
ntive, Lausanne

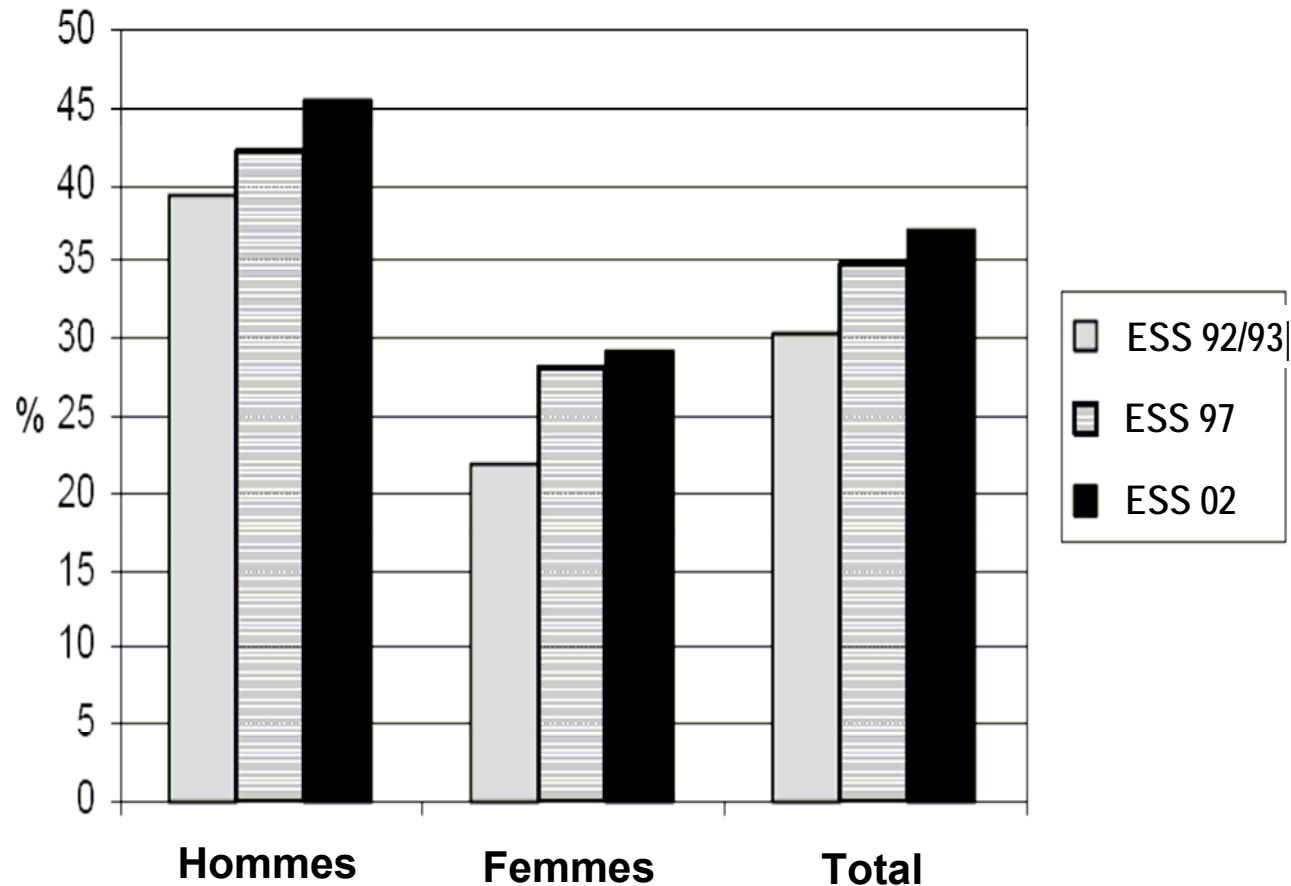


COPYRIGHT JOHN B. PRITCHETT

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 lauréique • Suppléments de beta-carotène • Alimentation foétale insuffisante
insuffisante	<ul style="list-style-type: none"> • Calcium, Magnésium • Vitamine C 		<ul style="list-style-type: none"> • Hydrates de carbone • Fer

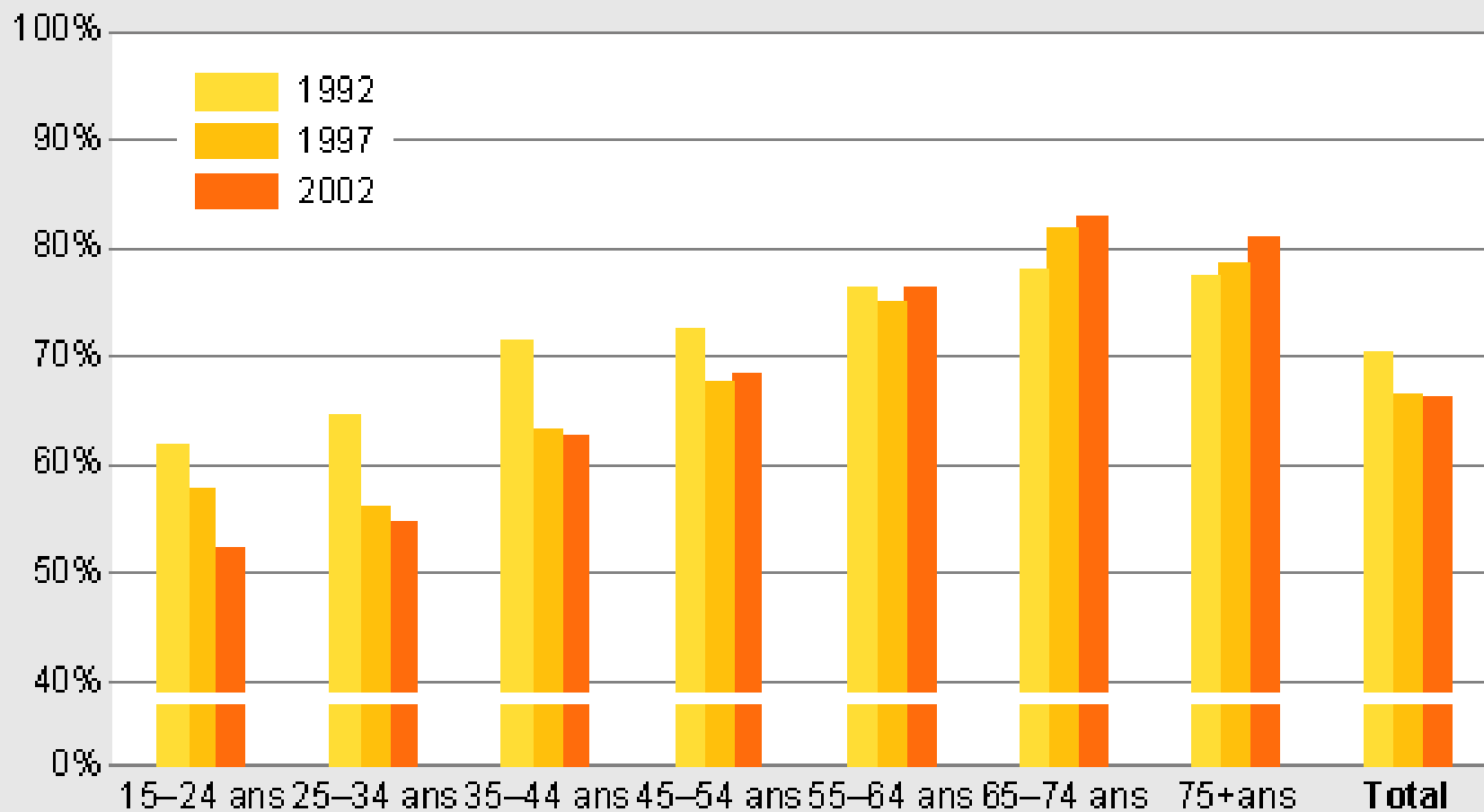
Prevalence du surpoids et de l'obésité (BMI =25 kg/m²) en Suisse (>15 ans) selon les ESS 1992-2002, par sexe



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

IUMSP

Evolution de la consommation quotidienne de fruits

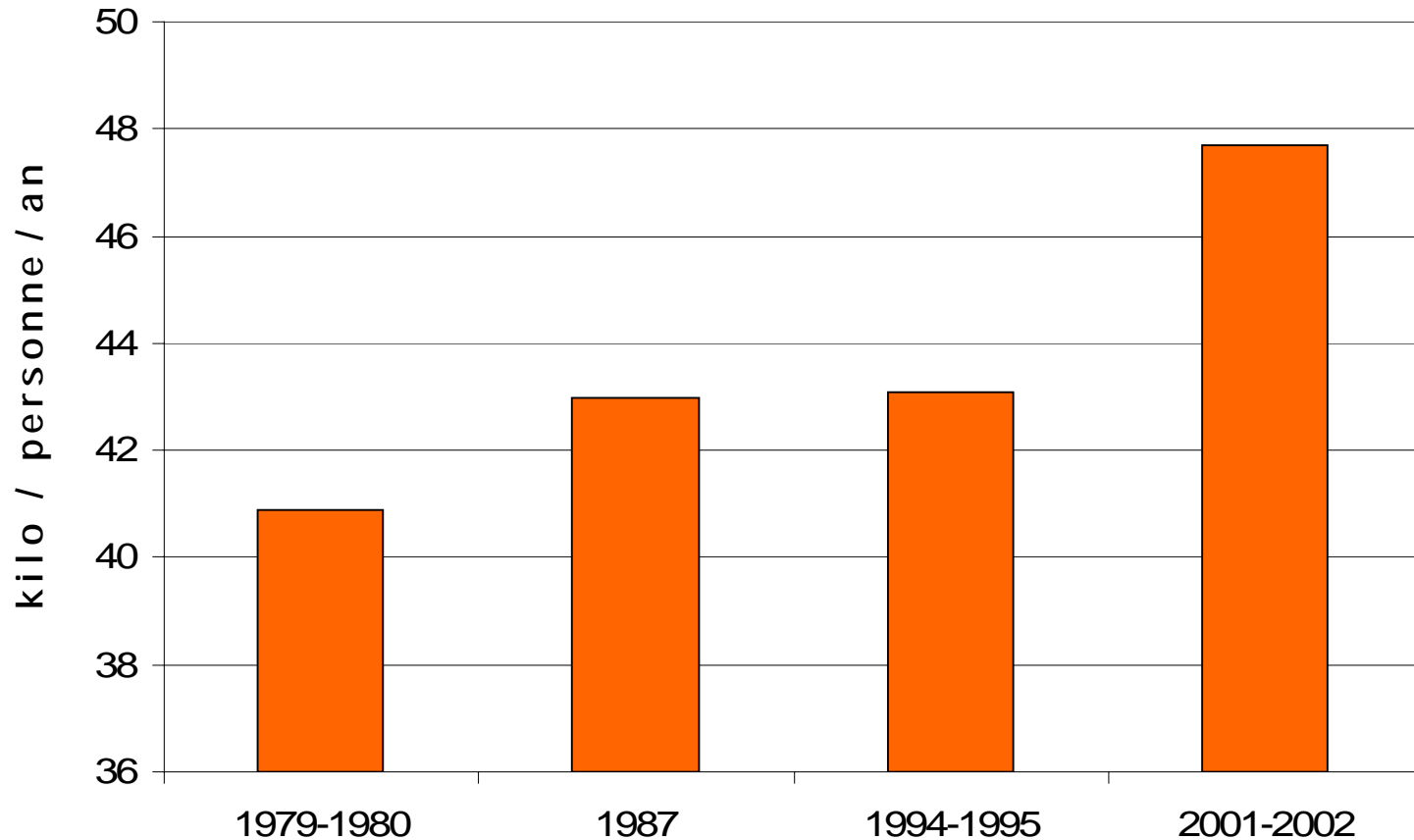


Source: Enquête suisse sur la santé (ESS)

© OFS

IUMSP

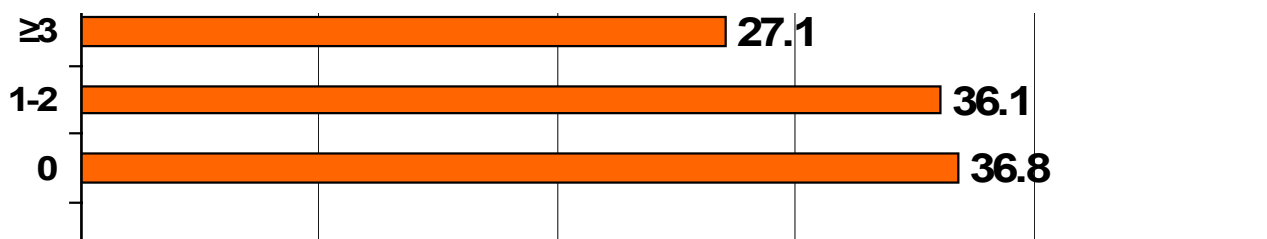
Consommation de sucre en Suisse 1979-2002



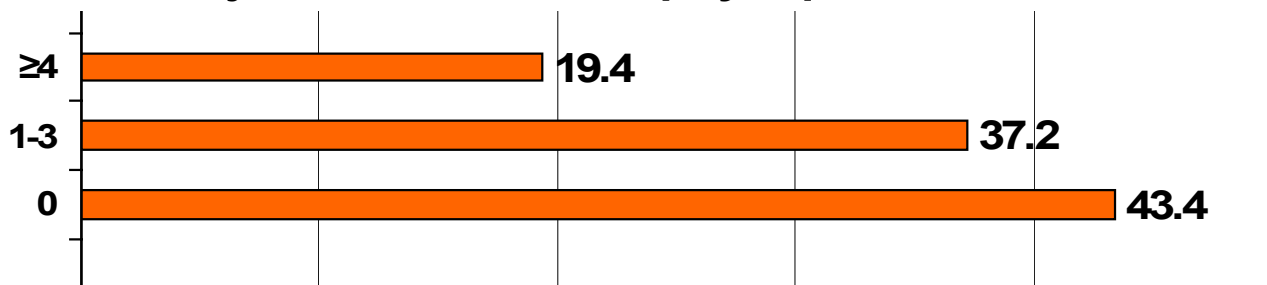
Sources: 2^{ème}, 3^{ème}, 4^{ème} & 5^{ème} rapports sur la nutrition en Suisse

IUMSP

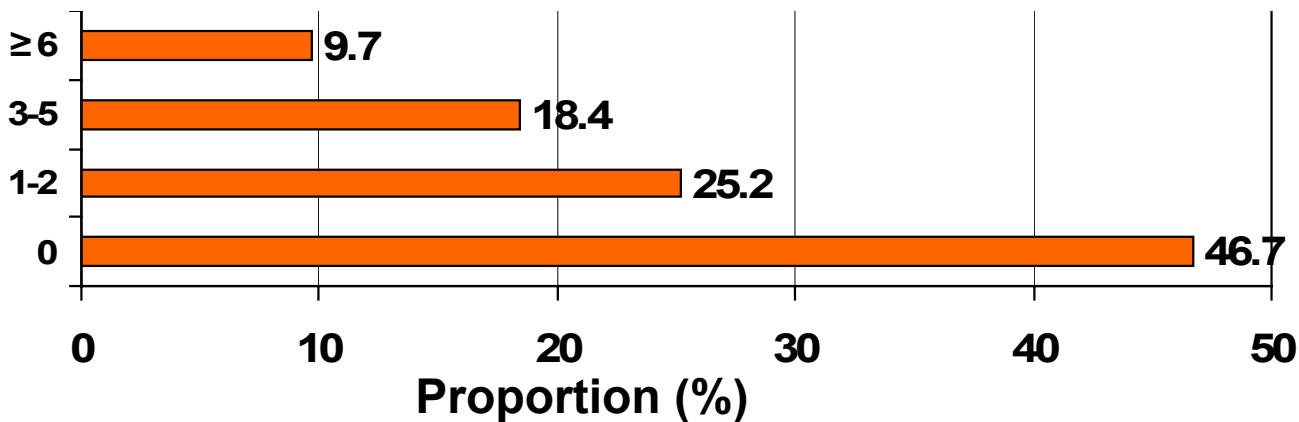
Physiquement actif durant la semaine



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

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

IUMSP