

# L'alimentation saine : réservée aux riches ?

En temps de crise, bien des ménages doivent se serrer la ceinture, même en Suisse, pour boucler leur budget. Au contraire des coûts fixes comme le loyer, la caisse-maladie et les assurances qui plombent leur budget mais ne peuvent être comprimés, les achats alimentaires quotidiens offrent une possibilité concrète d'économiser. Et c'est ce qui arrive, comme le montrent les chiffres de l'Enquête sur les revenus et la consommation (ERC) de l'Office fédéral de la statistique. Une alimentation saine est-elle encore possible dans ces conditions ?

PAR KATHARINA LIEWALD

*Katharina Liewald, dipl. œc. troph., est collaboratrice à la division santé de la Croix-Rouge Suisse. Elle est co-auteure de l'étude « Gesundheitliche Chancengleichheit im Billigtrend » de l'Institut de médecine sociale et préventive de l'Université de Berne (lire encadré page 7).*

Nous vivons dans un monde paradoxal. Autrefois, on reconnaissait la pauvreté aux signes de sous-alimentation et à la maigreur de ceux qui en étaient affectés. Aujourd'hui, c'est le contraire : les couches défavorisées de la population sont davantage touchées par le surpoids et l'obésité que le reste de la société. On le constate dans pratiquement tous les pays industrialisés occidentaux. Les chiffres sont particulièrement préoccupants chez les enfants et les jeunes. Les données sur le poids pour 2007/2008 fournies par les services médico-scolaires des villes de Bâle, Berne et Zurich montrent d'impressionnantes différences liées aux origines sociales (métier des parents) et au poids des écoliers. Les enfants de parents sans formation professionnelle sont, suivant le degré scolaire, trois fois plus nombreux à souffrir de surpoids et même jusqu'à neuf fois plus nombreux à souffrir d'obésité que les enfants de

parents bénéficiant d'une formation supérieure (Stamm HP et al. 2009). Les conséquences sur leur santé sont terribles. Le risque d'attraper des maladies liées à l'alimentation comme le diabète, les affections cardiovasculaires et certains cancers augmente. Ces conséquences n'apparaissent en partie que plus tard, au cours de leur vie. Mais elles peuvent quand même surgir durant l'enfance : de plus en plus d'enfants en surpoids souffrent aujourd'hui du diabète de type 2 (appelé autrefois diabète de l'âge) qui ne se manifeste normalement qu'à l'âge adulte.

## Inégalité sociale et sanitaire de la population

Que l'inégalité sociale influence l'état de santé des individus, plus besoin de le démontrer, ce fait est prouvé scientifiquement. Réduire cette situation est une des tâches principales de la santé publique. Le



rapport entre statut social et surpoids est étayé empiriquement par de nombreuses études. Mais une explication suffisante démontrant l'influence des facteurs socio-économiques par exemple sur l'obésité est plus difficile. D'où naît cette inégalité ? Les pauvres mangent-ils moins sain ? En savent-ils trop peu sur le rapport entre alimentation et santé ?

## Compétence alimentaire

L'aptitude et l'habileté des gens à organiser eux-mêmes leur alimentation journalière en étant conscients de leur responsabilité et en y prenant du plaisir porte un nom dans les cercles professionnels, « la compétence alimentaire » (food literacy). Quand on la possède, on peut se nourrir assez sainement même avec un budget serré (encadré page 6). Il faut des compétences pour gérer un ménage, répartir avec mesure le budget à disposition et faire des achats



ALESSANDRO DELLA BELLA / KEYSTONE

modérés en étant attentifs aux coûts. Cela signifie qu'en pratique, par exemple, on fait attention aux promotions et aux offres spéciales de denrées alimentaires, on suit les saisons, et qu'au supermarché on respecte sa liste d'achats sans se laisser détourner par des offres séduisantes. Il faut, bien sûr, aussi savoir comment on peut préparer un menu équilibré avec un choix relativement simple d'aliments. Ce n'est pas toujours facile mais d'autant plus important de transmettre ces notions à l'école. Ce qui est de moins en moins fréquent.

L'enseignement ménager fait, certes, partie du programme scolaire en Suisse. Cependant, son importance pour le développement de cette fameuse compétence alimentaire est trop peu reconnue : ces dernières années, en effet, le nombre de ces cours a diminué. Ça pourrait être une des raisons pour lesquelles ces compétences disparaissent toujours plus

dans notre société moderne, surtout dans les couches défavorisées de la population dont l'alimentation de plus en plus incorrecte est un signe.

Il n'existe pas de solution simple à ce problème complexe et à ses graves conséquences pour les gens concernés. La prévention et la promotion de la santé tentent par différentes méthodes et projets d'aller à l'encontre de ces développements. De vastes campagnes nationales devraient sensibiliser la population aux rapports qui existent entre le comportement alimentaire et le mouvement, d'une part, et l'obésité, d'autre part. Des projets préventifs dans les écoles et les crèches doivent montrer comment apprêter au jour le jour une alimentation saine. Mais les couches socio-économiques les plus faibles sont les plus difficiles à toucher lors de ces interventions et projets de prévention. Les mesures pour promouvoir la santé ne touchent

souvent pas ceux qui en auraient le plus besoin.

### **Le prix d'une alimentation saine**

Dans cette optique, quel rôle le prix des denrées alimentaires joue-t-il ? Dans la société actuelle, la nourriture est surabondante, le choix énorme et l'accès aux produits de toutes natures assuré à tous moments. La fourchette de prix, elle aussi, est large. Elle s'étend du produit exclusif pour gourmand patenté aux super-promos niveau discount. Aujourd'hui, le problème ne consiste pas à manger à sa faim. Il réside bien plus dans l'offre surabondante de denrées alimentaires avantageuses mais fortement transformées, riches en énergie mais pauvres en nutriments, destinées aux couches socio-économiques les plus faibles de la population.

De nombreuses études ont montré combien la qualité des aliments et leur prix s'influencent mutuellement (lire encadré page 7) : il y a un rapport inverse entre la densité énergétique et le coût de l'énergie (coût par unité d'énergie) des denrées alimentaires. C'est ainsi dû au fait que les aliments très énergétiques contiennent souvent davantage de sucre et de graisses ajoutés ainsi que des céréales moulues, matières de base négociées à tout petits prix sur le marché mondial. Elles permettent donc de maintenir bas les coûts de production des aliments transformés. En revanche, les aliments sains et équilibrés à basse énergie mais à densité nutritive plus élevées, ces aliments recommandés que sont les fruits, les légumes, la viande maigre et le poisson, sont relativement chers. Ils chargent le

budget familial plus lourdement que des aliments riches en graisses et en sucre.

Les ménages socialement plus faibles doivent consacrer une part relativement plus importante de leur budget à leur alimentation que les nantis. A

part les autres dépenses fixes d'un ménage (loyer, caisse-maladie, assurances, etc), le budget alimentation offre apparemment la possibilité la plus évidente d'économiser. On prend tous les jours des décisions d'achat au supermarché et il est

## Que coûte une alimentation saine ?

L'idée selon laquelle une alimentation saine est particulièrement chère et seulement accessible aux familles aisées est bien ancrée dans la tête des gens. Le calcul du panier de la ménagère de ces quinze dernières années montre, cependant, que ce n'est pas vrai. Aujourd'hui, en Suisse, la question de l'alimentation saine ou pas saine ne relève pas en priorité des moyens financiers mais de la compétence alimentaire.

Budget conseil suisse calcule que des personnes à faible revenu dépensent pour leur nourriture et leurs boissons sans alcool de 100 fr. (personne seule) à 150 fr. (mère élevant seule un enfant).

Des achats menés en 1997, 2005 et 2010 montrent qu'avec ce budget une alimentation saine selon les directives de la pyramide des aliments de la SSN, est possible.

Ces recommandations comprennent : boissons – abondamment tout au long de la journée ; légumes et fruits – 5 par jour de couleurs variées; céréales complètes et légumineuses, autres produits céréaliers et pommes de terre – à chaque repas principal ; lait, produits laitiers, viande, poisson et oeufs – quotidiennement en suffisance ; huiles, matières grasses et fruits oléagineux – quotidiennement avec modération ; douceurs, grignotages salés et boissons riches en énergie – le plaisir avec parcimonie.

Le panier de la ménagère qui en tenait compte coûtait pour une seule personne 65 fr. en 1997 et 68 fr. en 2005. Pour ces deux tests d'achats, seuls les produits Migros ont été retenus. En 2005, également, un panier semblable a coûté chez Coop 114 fr., mais il faut pré-

ciser que certains produits étaient bio\*. Selon Budget conseil suisse, les personnes seules à faible revenu ont 100 fr. par semaine à leur disposition pour leur alimentation.

Des achats tests menés par la SSN en janvier 2010 dégagent la même image : une personne adulte avec un enfant de 10 ans doit dépenser 114 fr. par semaine (Budget conseil suisse compte 150 fr.) pour son alimentation et les boissons sans alcool en respectant les recommandations de la pyramide. Ces achats ont été faits chez Migros, Coop, Aldi et Lidl.

Même si les calculs du panier de la ménagère ne sont pas comparables directement, on voit dans l'ensemble qu'une alimentation saine est possible même avec une bourse modeste. Le problème est moins une question d'argent qu'un manque de compétence alimentaire au sein des couches plus pauvres de la population. Cela s'exprime, entre autres, par des économies sur les aliments. Au lieu de consacrer 16 à 21% de leur revenu aux achats alimentaires comme le recommande Budget conseil suisse, le cinquième de la population, le plus défavorisé, en dépense 10,7 à 15,4% selon les données de l'Office fédéral de la statistique.

aisé à concevoir que les consommateurs à petit budget choisissent des aliments avantageux à forte densité d'énergie et faible densité nutritive plutôt que des légumes, des fruits et de la viande, relativement chers.

La situation est encore plus grave dans les ménages qui dépendent de l'aide de l'état. La pauvreté, en Suisse, touche 9% de la population. Cela signifie que 380 000 personnes entre 20 et 59 ans sont pauvres. Selon l'Office fédéral de la statistique (OFS 2006), le seuil de pauvreté se situe à 2600 francs pour une personne seule, 3800 pour une mère seule avec deux enfants et 4650 francs pour un couple avec deux enfants. 4,5% de la population, soit 146 000 personnes, vivent au-dessous de ce seuil de pauvreté bien qu'elles travaillent. Ce sont les

### Manger sain avec peu d'argent

- Recourir à des aliments de base et non à des produits finis.
- Pour les légumes et les fruits, observer les saisons et se fournir chez des distributeurs avantageux ou acheter directement chez le producteur.
- Stocker les produits convenablement : congélateur, caissettes en polystyrène, etc.
- Si on manque de temps, cuire à l'avance et planifier l'utilisation des restes.
- Préparer chaque semaine la sauce à salade pour toute une semaine et la conserver dans une bouteille.
- Economiser sur les boissons : l'eau et le thé sont les variantes les plus saines et les plus avantageuses.
- Dresser des listes d'achat et s'y tenir.

\* Les produits bio ne sont pas obligatoires pour suivre une alimentation saine. Sans ces produits bio, le panier Coop aurait coûté moins de 100 fr.



## Les gammes bon marché, un risque pour la santé ?

Les gammes bon marché des deux grands distributeurs suisses proposent des articles alimentaires à prix très avantageux et visent les consommateurs à petit budget. Selon eux, ce serait une bonne chose ...

Une étude de l'Institut de médecine sociale et préventive (ISPM) de l'université de Berne s'est demandée de quelle manière les gammes bon marché des deux grands distributeurs suisses pouvaient avoir un impact sur la santé des utilisateurs.

En l'occurrence, la recherche s'est concentrée sur une enquête comparative des produits alimentaires de la gamme à bas prix et de la gamme ordinaire en rapport avec les composants, la taille des emballages et la composition de l'assortiment. Sur place, dans le supermarché, les chercheurs ont mené une véritable enquête de terrain, pratique mais suivant une systématique scientifique solide.

Si la comparaison des produits n'a guère livré de résultats homogènes, la composition de l'assortiment des gammes bon marché s'écartait pourtant nettement des objectifs fixés pour s'alimenter sainement. Trop d'offres de sucreries et de boissons sucrées, de lait et de produits laitiers, mais un choix trop modeste de légumes et de fruits. On peut dire que les recommandations de la pyramide SSN était presque inversées. Les différences les plus marquées portaient sur la taille des emballages. Pour 71% des aliments pris en compte, les produits à bas prix se trouvaient dans des emballages sensiblement plus grands, ce qui joue en rôle particulièrement important dans la problématique de l'obésité.

Les résultats de cette enquête soulèvent des questions critiques sur fond de discours à propos de l'inégalité sanitaire des consommateurs socialement défavorisés. Ce sont précisément les couches de population qui, en raison de leurs ressources financières limitées, doivent compter lors de leurs achats alimentaires, qui présentent les taux les plus élevés d'obésité. Les conditions structurelles touchant à la distribution des aliments doivent bénéficier d'une meilleure attention pour la prévention de l'obésité.

INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES SUR [WWW.GESUNDHEITSFOERDERUNG.CH/PDF\\_DOC\\_XLS/D/GESUNDES\\_KOERPERGEWICHT/GRUNDLAGEN\\_WISSEN/STUDIE-BILLIGLI-NIEN-2008.PDF](http://WWW.GESUNDHEITSFOERDERUNG.CH/PDF_DOC_XLS/D/GESUNDES_KOERPERGEWICHT/GRUNDLAGEN_WISSEN/STUDIE-BILLIGLI-NIEN-2008.PDF)

working poors. Les plus touchées sont les mères élevant seules leurs enfants : elles courent un risque quatre fois plus élevé de dépendre de l'aide sociale que les autres ménages privés. Ce risque augmente avec le nombre d'enfants. Pour les couples avec enfants également, l'éventualité de dépendre de l'aide sociale est aussi deux fois plus important que pour les couples sans enfant (ODS, statistique de l'aide sociale, 2007). Vu sous cet angle, les enfants sont un facteur évident de pauvreté alors que pour eux, précisément, une alimentation équilibrée est particulièrement importante.

### L'offre influence la consommation

A part les aspects déjà cités du coût des aliments, les offres de l'industrie alimentaire jouent un rôle important dans la consommation de nourriture.

Si, au tout début de notre existence, notre comportement alimentaire est encore et surtout influencé par des stimulations internes, il l'est de plus en plus par des stimulations extérieures au fil de notre vie. La taille des portions et leur accessibilité déterminent les quantités que mangent les individus, surtout ceux qui disposent d'une compétence alimentaire peu développée.

On a pu démontrer que ces dernières années, la taille des portions des aliments emballés, des boissons sucrées et du fast food a considérablement augmenté.

Ce développement pose un problème pour la gestion de son alimentation. On a pu démontrer, dans de nombreuses études, que la taille des portions

des denrées alimentaires avait une influence directe sur la quantité d'énergie consommée par un individu : plus grande est la taille d'un plat donné, plus on mange, sans compenser cet excès lors des autres repas.

Le rapport de cause à effet est spécialement important pour les gens touchés par la pauvreté, car c'est précisément dans les lignes de prix avantageux des deux grands distributeurs suisses qu'on trouve de gros emballages. Pour certaines denrées alimentaires, il vaut la peine de proposer de grands emballages, par exemple pour les pâtes qui se prêtent facilement à la conservation. En revanche, pour les sucreries et les biscuits, les glaces et les boissons sucrées, les conséquences peuvent être graves. Une augmentation de leur consommation pèsera, au sens propre, lourd dans la balance. On peut se demander dans quelle mesure il est raisonnable de mettre en vente à prix encore plus bas des boissons sucrées en emballages de six bouteilles de 1,5 litre pour rendre leur consommation plus abordable, donc pour encourager leur vente.

Sous l'angle de la prévention et de la promotion de la santé, il faut considérer d'un œil critique quelles denrées alimentaires devraient être vendues meilleur marché. Baisser le prix des fruits et des légumes envoie un autre signal au consommateur que de réduire le prix des gros emballages de chips et de boissons sucrées. « Make the healthier choice the easier choice » : ce mot d'ordre devrait être appliqué plus nettement en rendant plus accessible aux ménages démunis des aliments plus sains. □