

Nutrition et Prévention de l'Obésité



Septembre 2006

Améliorer la santé pour tous: promouvoir l'activité physique et une alimentation saine

L'obésité parmi les citoyens de l'UE, y compris les enfants, progresse à un rythme alarmant. Ce phénomène engendre de graves problèmes de santé, dont les maladies cardiovasculaires et certains cancers, qui peuvent entraîner la mort.

Afin d'enrayer la situation, l'UE a lancé une série d'initiatives destinées à informer les consommateurs sur la composition nutritionnelle de leurs aliments, à encourager un mode de vie actif et à améliorer la santé des jeunes.

CONTEXTE ET NÉCESSITÉ D'UNE ACTION EUROPÉENNE

1. Qui est «obèse» et pourquoi?

- L'Indice de Masse Corporelle (IMC) est une méthode courante pour mesurer l'obésité. Toute personne adulte dont l'IMC se situe au-dessus de 30 est considérée obèse. Si l'IMC est compris entre 25 et 30, on parle de surcharge pondérale.
- Trois facteurs principaux ont été identifiés comme sources d'obésité: une mauvaise alimentation, un manque d'exercice physique et, dans une certaine mesure, des raisons d'ordre génétique.

$$\text{Indice de Masse Corporelle} = \frac{\text{poids en kilogrammes}}{\text{taille en mètres au carré}}$$

Facteurs d'obésité

Mauvaise alimentation: les citoyens européens consomment quotidiennement environ 500 calories de plus qu'il y a 40 ans.

(Source: FAOSTAT, Régime, nutrition et prévention des maladies chroniques. Rapport d'une consultation conjointe d'experts OMS/FAO, 2003)
http://ec.europa.eu/health/ph_determinants/life_style/nutrition/keydocs_nutrition_en.htm

Manque d'exercice physique: plus d'un citoyen de l'UE sur trois n'exerce pas d'activité physique pendant ses loisirs et les Européens restent en moyenne en position assise plus de cinq heures par jour.

(Source: Eurobaromètre: Santé et Nutrition, 2006)
http://ec.europa.eu/health/ph_publication/eurobarometers_en.htm

Raisons d'ordre génétique: l'obésité grave peut être provoquée, par exemple, par l'absence de leptine, hormone sécrétée par le tissu adipeux qui informe le cerveau de la quantité de graisse emmagasinée.

(Source: Obésité, la maladie du millénaire, Conseil européen de l'alimentation et de la santé, 1998)
<http://www.eufic.org/web/article.asp?cust=1&lng=en&sid=6&did=26&artid=163>

2. Pourquoi l'obésité est-elle un sujet de préoccupation?

- Plus d'un milliard d'adultes dans le monde souffrent d'excès de poids, parmi lesquels 300 millions sont obèses.
- Dans l'UE, on estime que plus de 200 millions d'adultes sont affectés de surcharge pondérale ou d'obésité, ce qui représente plus de la moitié de la population adulte.
- Un quart des écoliers européens souffrent actuellement d'excès de poids ou d'obésité, ce qui dépasse largement les prédictions comme le montre le graphique ci-dessous. Ce nombre, qui augmente de 400 000 chaque année, suscite une réelle inquiétude.
- A l'heure actuelle, 3 millions d'écoliers dans l'UE sont considérés comme obèses, un chiffre qui s'accroît de 85 000 chaque année. Les recherches démontrent que ces jeunes sont susceptibles de développer des maladies chroniques avant ou pendant l'âge adulte.
- Il existe un lien évident entre la surcharge pondérale et les problèmes de santé. Plus d'un tiers des citoyens de l'UE souffrant d'une maladie chronique présentent un excès de poids.
- L'obésité engendre une série de graves problèmes de santé tant au niveau physique que psychologique: diabète, cancers, maladies cardiaques, infertilité ou troubles psychologiques.
- Selon l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), la mauvaise alimentation, le manque d'activité physique et l'obésité expliquent près de 10% de diminution de l'espérance de vie sans invalidité (un DALY, Disability-Adjusted Life-Year, équivaut à la perte d'une année de vie en bonne santé). Cette diminution est supérieure à celle provoquée par le tabagisme.

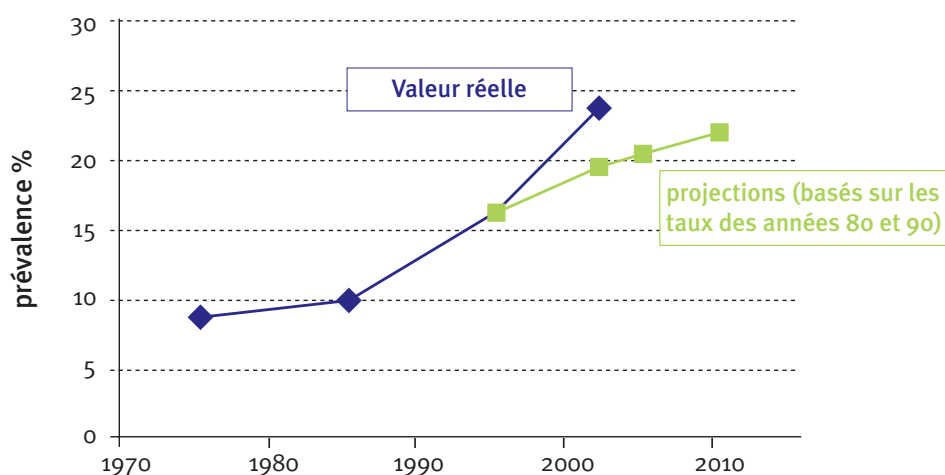
- On estime que l'obésité explique jusqu'à 7% des coûts de santé dans l'UE, sans compter les coûts économiques supplémentaires provoqués par la baisse de productivité, la perte de production et la mort prématurée.



3. Pourquoi est-il nécessaire de mener une action au niveau de l'UE?

- L'augmentation du taux d'obésité est devenue un phénomène courant dans les pays de l'UE. Par conséquent, il est vital que les États membres unissent leur force dans la lutte pour une meilleure alimentation et une vie saine, en partageant leurs connaissances respectives et leurs meilleures pratiques. Grâce aux spécialistes internationaux dont elle sait s'entourer, l'UE peut compter sur une large gamme de compétences et ainsi coordonner les efforts nationaux le plus efficacement possible.
- Suite à la publication du Livre Vert «Promouvoir une alimentation saine et l'activité physique» en décembre 2005, l'UE a lancé une large consultation publique et a reçu d'importantes contributions de tous les pays membres, tant du secteur industriel que des ONG, de la société civile ou du grand public.
- La législation sur l'étiquetage des produits alimentaires est en cours d'harmonisation. Sa mise en œuvre à travers tout le territoire de l'UE permettra à chaque citoyen de chaque État membre de jouir de la même protection et du même accès à l'information.

Prévalence de la surcharge pondérale parmi les écoliers en Europe



L'ACTION DE L'UE

- Une meilleure alimentation et la prévention de l'obésité figurent au premier rang des priorités de la politique de santé de l'UE. Le second **Programme en matière de santé publique (2007-2013)**, dont le budget s'élève à **365,6 millions d'euros**, donne la priorité à la promotion de la santé en se concentrant essentiellement sur les déterminants de la santé, comme l'alimentation.
- Pour déterminer les futures actions dans le domaine de la nutrition et de l'obésité, une connaissance scientifique solide est indispensable. L'UE a investi **61 millions d'euros au profit de projets de recherche** en matière de nutrition et d'obésité sous les **Cinquième et Sixième Programmes-Cadres pour la Recherche (1998-2006)**. Des scientifiques des quatre coins de l'UE ont rassemblé leurs données et partagé leurs compétences afin de mieux comprendre les problématiques en jeu.
- **La Plate-forme d'action européenne sur l'alimentation, l'activité physique et la santé**, lancée en mars 2005, a réuni les organisations de consommateurs, les ONG du secteur de la santé et les principaux représentants européens de l'industrie alimentaire pour s'attaquer au problème de l'obésité en Europe. 34 acteurs européens clés de l'industrie et de la société civile ont déclenché **100 nouvelles actions volontaires**. Parmi celles-ci, l'Union des associations européennes de boissons (Unesda) a introduit une **interdiction volontaire** sur les publicités destinées aux enfants tandis que l'Association européenne des restaurants modernes s'est engagée à **informer les clients** sur le contenu nutritionnel de leurs repas.
- En mai 2006, le Parlement européen a voté **de nouvelles règles relatives aux allégations nutritionnelles et de santé** au niveau de l'UE, afin de garantir aux consommateurs des étiquettes fiables sur les denrées alimentaires, avec **des informations précises et compréhensibles pour tous** sur la santé et la valeur nutritionnelle des aliments, comme le taux de sel, de graisse et de fibre.
- En mai 2006, le Parlement européen a approuvé **un nouveau règlement sur les aliments fortifiés** qui stipule quels vitamines, minéraux et autres substances peuvent être ajoutés aux aliments. Ce règlement définit des critères d'étiquetage stricts et harmonise les règles applicables dans tous les États membres permettant ainsi aux consommateurs **de connaître la composition nutritionnelle des aliments** et d'éviter une consommation inutile de certains nutriments.
- L'UE travaille en collaboration avec **des partenaires internationaux** comme les États-Unis, l'Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO) et l'Organisation mondiale de la Santé (OMS). **Une conférence entre l'UE et les États-Unis**, en mai 2006, a jeté les bases d'une future coopération transatlantique.



Aperçu historique

- **Début des années 90**
Premiers signes annonciateurs de l'augmentation de l'obésité dans l'UE.
- **Septembre 2002**
Le Parlement européen et le Conseil adoptent le «**Programme d'action communautaire dans le domaine de la santé publique**» (2003-2008).
- **Mars 2005**
Lancement de la **Plate-forme d'action européenne sur l'alimentation, l'activité physique et la santé**.
- **Décembre 2005**
Publication du **Livre Vert «Promouvoir une alimentation saine et l'activité physique»**.
- **Mai 2006**
Le Parlement européen vote en faveur de **nouvelles règles européennes relatives aux allégations nutritionnelles et de santé ainsi que des aliments fortifiés**.

EXEMPLES D' ACTIONS CONCRÈTES

- Dès le début, le **Programme de promotion en matière de santé (1996-2002)** a été élaboré en vue d'améliorer la santé des citoyens, notamment en les informant sur les facteurs de risque, comme une mauvaise alimentation. Le projet Eurodiet, l'une des initiatives de ce programme, a rassemblé des scientifiques de haut rang, des conseillers en matière de politique et des représentants officiels d'associations et d'ONG. Les partenaires du projet ont travaillé pendant deux ans sur les thèmes de la santé et des nutriments sous les angles humain et politique. L'étude, achevée avec succès en 2001, **apporte les preuves scientifiques** des bénéfices d'une alimentation équilibrée et d'un mode de vie sain.
- Le projet **HELENA**, Healthy Lifestyle in Europe by Nutrition in Adolescence, (Mode de Vie Sain en Europe par la Nutrition au cours de l'Adolescence), qui va se dérouler de 2005 à 2008, a été financé à près de 5 millions d'euros par l'UE sous le **Sixième Programme-Cadre pour la Recherche (2002-2006)**. Il est l'un des 10 **projets de recherche sur la nutrition et l'obésité** ayant reçu un financement sous ce programme-cadre. HELENA, qui rassemble des groupes de recherche provenant d'institutions des quatre coins d'Europe, fournira des informations factuelles sur les habitudes nutritionnelles et la prévalence de l'obésité chez les adolescents européens.
- Sous le **Programme de santé publique (2003-2008)**, l'UE continue de financer la recherche et la promotion de régimes alimentaires équilibrés. Un projet de lutte contre l'obésité chez les enfants, **«Les enfants, l'obésité et les maladies chroniques évitables associées»**, coordonné par le Réseau Européen du Cœur (European Heart Network), a reçu la somme de 1,7 millions d'euros. Le but est d'analyser les publicités pour les produits alimentaires qui ciblent les enfants, de proposer de nouvelles politiques et d'améliorer les actions et approches au niveau national.

Informations complémentaires

- Page de la DG SANCO consacrée à la nutrition et à l'activité physique
http://ec.europa.eu/comm/health/ph_determinants/life_style/nutrition/nutrition_en.htm
- La Plate-forme d'action européenne sur l'alimentation, l'activité physique et la santé
http://ec.europa.eu/comm/health/ph_determinants/life_style/nutrition/platform/platform_db_en.htm
- Santé UE – Portail thématique sur la santé publique
http://ec.europa.eu/health-eu/my_lifestyle/nutrition/index_en.htm
- Exemples de projets de l'UE dans les domaines de la nutrition et de l'obésité
http://bookshop.eu.int/eubookshop/FileCache/PUBPDF/KINA21718ENC/KINA21718ENC_002.pdf
- Eurobaromètre: Santé et Nutrition, 2006
http://ec.europa.eu/health/ph_publication/eurobarometers_en.htm
- Livre Vert «*Promouvoir une alimentation saine et l'activité physique: une dimension européenne pour la prévention des surcharges pondérales, de l'obésité et des maladies chroniques*»
http://ec.europa.eu/health/ph_determinants/life_style/nutrition/documents/nutrition_gp_en.pdf
- L'Organisation mondiale de la Santé (OMS)
<http://www.who.int/topics/obesity/en/>
- IOTF, Task Force Internationale sur l'Obésité
<http://www.ietf.org>
- HELENA, Healthy Lifestyle in Europe by Nutrition in Adolescence
<http://www.helenastudy.com>

Copyright: European Communities, 2006
Reproduction is authorised, except for commercial purposes, provided the source is acknowledged.

Directorate-General for Health and Consumer Protection
European Commission – B-1049 Brussels
http://ec.europa.eu/dgs/health_consumer/index_en.htm

Ce document a été financé par la Commission européenne dans le cadre d'un contrat avec la société Qwentas KANTOR. Il est seulement destiné à des fins d'information et ne constitue pas une position officielle de la Commission sur l'interprétation des lois ou politiques européennes.

ISBN: 92-79-02728-X