

# Publication / Les déterminants d'une alimentation saine en Suisse

Les déterminants d'une alimentation saine en Suisse

**Sociodemographic and Behavioural Determinants of a Healthy Diet in Switzerland.** P. Marques-Vidal, G. Waeber., P. Vollenweider, M. Bochud, S. Stringhini, I. Guessous (2015). *Annals of Nutrition and Metabolism*

---

La **qualité du régime alimentaire** est influencée par les moyens financiers du consommateur, montre cette étude financée par le Fonds national suisse dans le cadre de « Alimentation saine et production alimentaire durable » (PNR 69). Certains immigrés se nourrissent plus sainement que les personnes nées en Suisse.

Le **comportement alimentaire de plus de 4000 Lausannois** a été comparé à trois régimes. Les personnes qui jouissent d'un niveau d'éducation élevé ont les habitudes alimentaires les plus proches du régime méditerranéen, considéré comme ayant une action préventive contre les maladies cardiovasculaires, le diabète et l'obésité. C'est la conclusion de l'étude - la première du genre en Suisse - menée par l'équipe de Pedro Marques-Vidal, du Centre hospitalier universitaire vaudois (CHUV) à Lausanne.

Le **style de vie** des participants influence leur comportement alimentaire. Les individus en surpoids, les fumeurs et les personnes sédentaires se nourrissent souvent moins sainement. En revanche, les participants les plus âgés et ceux vivant en couple portent une attention plus grande à la qualité de leur alimentation.

Le **pays d'origine** entre aussi en ligne de compte. "Malgré un niveau socio-économique relativement bas, les résidents originaires d'Italie, du Portugal et d'Espagne ont conservé des habitudes alimentaires méditerranéennes et se nourrissent plus sainement que les personnes nées en France ou en Suisse", précise Pedro Marques-Vidal.

**Agir sur les prix.** D'autres études ont montré que les consommateurs les moins aisés réduisent l'achat d'aliments sains en faveur de denrées moins chères, qui possèdent souvent une qualité nutritionnelle moins grande. Un niveau d'éducation élevé correspond généralement à un revenu plus confortable, qui permet d'acheter davantage d'aliments sains. D'après des recherches menées en Nouvelle-Zélande et en Australie, la baisse des prix est plus efficace pour influencer l'achat de fruits et légumes que des campagnes éducatives. Pour Pedro Marques-Vidal, « proposer des promotions sur les fruits et légumes lorsqu'ils approchent leur date de péremption serait l'exemple d'une mesure qui pourrait encourager l'évolution des comportements alimentaires ».

doi:10.1159/000437393