

ARTICLE

La malnutrition dans les pays industrialisés

Dans la plupart des pays industrialisés, les supermarchés proposent des fruits et des légumes frais au cœur de l'hiver. On y trouve en longs rayons des viandes, des conserves et toutes sortes d'autres produits. Les vivres sont abondants, et faciles à se procurer. On a donc l'impression que, quels que soient les problèmes des pays développés, la malnutrition ne compte pas parmi eux.

Pourtant, l'accès facile à une nourriture abondante n'est pas automatiquement synonyme de bonne nutrition. Les Etats-Unis par exemple sont confrontés à un problème nutritionnel: l'obésité. Selon les toutes dernières statistiques officielles, plus de la moitié de la population américaine est obèse; près de 25% des enfants de 6 à 17 ans ont un poids excessif.

L'obésité augmente, de façon générale, les risques pour la santé; elle élève, en particulier, l'incidence des maladies cardio-vasculaires, de l'hypertension, du diabète non insulino-dépendant, de certains types de cancers, des anomalies de la menstruation, des complications arthritiques et de la goutte.

Les enfants obèses sont en butte à des difficultés sociales et psychologiques traumatisantes, ainsi qu'à un risque accru d'hypertension, d'hypercholestérolémie, d'anomalies de la tolérance au glucose et d'éventuels problèmes orthopédiques, dans la marche par exemple. En grandissant, ces enfants obèses deviennent souvent des adolescents obèses, qui feront des adultes obèses.

A l'origine de ce dérèglement, on trouve un certain nombre de facteurs, qui peuvent s'influencer réciproquement. Outre la nutrition, la constitution génétique et les comportements culturels peuvent prédisposer un individu à l'obésité. Des facteurs endocrinologiques et métaboliques interviennent également.

Notant la fréquence accrue avec laquelle, paradoxalement, on rencontre à la fois l'obésité et la faim dans les populations les plus pauvres des Etats-Unis, le Dr William H. Dietz, qui mène depuis longtemps des recherches dans ce domaine, a suggéré que la faim pourrait bien être une cause de l'obésité.

Il est indubitable que les pauvres, aux Etats-Unis, souffrent d'une «insuffisance alimentaire épisodique». Selon une étude récente, il y aurait dans ce pays 13 millions d'enfants pauvres, de moins de 12 ans, qui souffrent ou risquent de souffrir de la faim pendant une partie de l'année.

D'après une autre étude, on a constaté des signes évidents de carences nutritionnelles chez des enfants de un à cinq ans issus de familles pauvres ou de ménages plus aisés. Définissant la carence comme un apport inférieur à 70% des

quantités journalières recommandées de 16 micronutriments déterminés, l'étude constate que, dans des familles qui ne sont pas considérées comme pauvres, l'apport alimentaire de calories, de folate ou de vitamine C est insuffisant chez 6% des enfants de un à cinq ans; plus de 15% ne reçoivent pas assez de calcium, et près de 20% pas assez de vitamine E. Les apports de fer sont insuffisants chez un bon quart des enfants, et ceux de zinc chez plus d'un tiers.

Chez les enfants des familles pauvres, les résultats sont encore pires; des proportions sensiblement plus élevées d'enfants présentent des carences pour 14 des 16 micronutriments. Ainsi, 40% d'entre eux n'absorbent pas assez de fer, et 18% pas assez de vitamine C.

Autre coupable: l'abondance même, la grande disponibilité d'aliments nutritionnellement inadéquats, comme les boissons sucrées, les pommes chips, les bonbons, les plats servis dans les *fast foods*, qui sont consommés sans modération ni équilibre en lieu et place d'aliments assurant une bonne nutrition.

Le mode de vie de plus en plus sédentaire dans le monde industrialisé est, lui aussi, parmi les suspects. Une enquête publiée l'an dernier a constaté que parmi les enfants de 10 à 15 ans, le risque de surpoids était 4,6 fois plus élevé chez ceux qui regardaient la télévision plus de cinq heures par jour que chez ceux qui ne la regardaient que deux heures, ou moins.

Différents pays connaissent les mêmes problèmes, en particulier dans les groupes de population les moins aisés. Selon une étude britannique, c'est une «énergie bon marché» qu'apporte le régime alimentaire des groupes socio-économiquement défavorisés, essentiellement composé de crème, de graisses, de sucres, de confitures, de pommes de terre, de céréales et de produits carnés. Cette alimentation ignore plus ou moins les légumes, les fruits et le pain complet, et elle fournit peu de nutriments essentiels tels que le calcium, le fer, le magnésium, la vitamine C et l'acide folique. L'étude a fait ressortir une corrélation entre le régime alimentaire et la mauvaise santé.

En France, de récents rapports montrent que les plus pauvres consacrent à l'alimentation plus d'un quart de leur revenu mais, comme leurs homologues britanniques, leur nourriture est déséquilibrée: amidons, pain, café, lait, sucre, produits carnés, mais presque pas de fruits ni de légumes. Il n'est donc pas surprenant qu'une étude menée sur le terrain dans l'une des banlieues les plus pauvres de Paris ait permis de constater un risque nutritionnel chez les enfants. Fait révélateur, il ressort d'une enquête sur les nouveau-nés en France que 63% sont carencés en fer, et 55% présentent une anémie.

Il faut trouver des moyens de transformer ces habitudes nutritionnelles, puisque de toute évidence l'abondance de vivres, à elle seule, n'est pas une solution. Dans les pays industrialisés comme dans le monde en développement, il est impératif de veiller à ce que l'on consomme, et à quel moment on le fait.