

2 Abstract (Français)

L'étude nationale menuCH fournit pour la première fois des informations détaillées et représentatives sur la nutrition et les comportements alimentaires en Suisse. Entre janvier 2014 et février 2015, environ 2'000 adultes ont fourni des informations sur leurs habitudes alimentaires et leur consommation d'alcool (grâce à 2 rappels de 24 heures), mais aussi sur leur mode de vie et autres paramètres liés à la santé. De plus, l'indice de masse corporelle (IMC), le tour de hanches et le tour de taille ont été mesurés, ce qui distingue menuCH d'autres études comparables (p. ex. l'Enquête Suisse sur la Santé).

Les données de menuCH utilisées pour l'analyse comprenaient 2'057 hommes et femmes âgés de 18 à 75 ans et originaires de 3 régions linguistiques. Les différences en termes de nutrition, de mode de vie et de conditions socio-économiques entre personnes en surpoids (IMC 25,0 - 29,9 kg/m²), obèses (IMC ≥ 30 kg/m²) ou normales (IMC 18,5 - 24,9 kg/m²) ont été analysées à l'aide de statistique descriptive et de régressions logistiques multivariées (odds ratios et probabilités prédites).

Dans l'étude menuCH, on trouve moins de femmes que d'hommes en surpoids (19 % vs 41 %) ou obèses (11 % vs 14 %). La probabilité d'être en surpoids ou obèse augmente de 2 à 5 % avec chaque année d'âge. Les personnes en surpoids et obèses sont aussi plus souvent mariées et travaillent plus d'heures par semaine que les personnes normales, mais gagnent moins. De plus, les personnes de poids normal ont en moyenne un niveau d'éducation plus élevé que celles en surpoids ou obèses. En général, il n'y a que peu de différences entre les régions linguistiques.

Les deux sexes ont clairement tendance à auto-évaluer leur propre santé comme étant d'autant plus mauvaise que l'IMC est élevé. Sur la base de leur tour de taille, 56% des personnes en surpoids sont classées comme ayant un risque accru ou fortement accru de maladie; cette proportion s'élève même à 96% chez les personnes obèses. En ce qui concerne les facteurs liés au mode de vie tels que le tabagisme, l'exercice, les habitudes alimentaires et les facteurs diététiques individuels, les résultats sont plus mitigés, ce qui peut s'expliquer au moins en partie par une participation sélective et par des réponses biaisées. Lorsque l'Alternate Healthy Eating Index (AHEI) est utilisé pour déterminer la qualité globale de l'alimentation, les données montrent que plus l'alimentation est saine, c'est-à-dire plus l'AHEI est élevé, plus la probabilité de surpoids et d'obésité est faible. La consommation d'alcool et de boissons gazeuses est également plus faible chez les personnes à l'IMC normal que chez celles en surpoids et obèses.

Il est intéressant de noter que l'apport énergétique quotidien le plus faible et le nombre de collations le plus bas ont été trouvés chez les participants obèses. Les personnes en surpoids ou obèses peuvent mal évaluer leur consommation quotidienne (sous-déclaration) ou adapter leurs habitudes alimentaires au fait qu'on leur pose des questions à ce sujet. De plus, seules certaines personnes en surpoids ou obèses participent aux études nutritionnelles (celles étant par exemple plus sensibles aux problématiques de santé), ce qui peut engendrer un biais de sélection.

Ce rapport montre qu'en Suisse, les personnes en surpoids et obèses se distinguent des personnes normales principalement par leur âge plus élevé, leur sexe masculin et leur statut socio-économique inférieur. La consommation de boissons gazeuses et d'alcool, ainsi que la qualité générale de l'alimentation, sont également plus mauvaises chez les personnes en surpoids ou en situation d'obésité. Une santé auto-évaluée modérée ou mauvaise est également un important prédicteur d'un IMC élevé.

De nombreuses différences entre les personnes en surpoids ou obèse et les personnes d'IMC normal ont été identifiées dans cette étude, mais d'autres ont besoin d'être clarifiées. Pour atteindre cet objectif pour l'ensemble de la population, il faut intensifier les efforts afin d'attirer le plus grand nombre possible de participants à l'étude.