

Pourquoi m'en préoccuper?

Les aliments que nous consommons affectent bien plus que notre tour de taille. Une corrélation directe a été établie entre une mauvaise alimentation et de nombreuses causes de décès aux États-Unis, telles que les problèmes cardiaques, le cancer, l'accident vasculaire cérébral et le diabète.¹

Si tant est qu'une alimentation saine est importante à tout âge, les aliments qui se retrouvent dans l'assiette d'un jeune peuvent façonner sa santé et sa croissance tout au long de sa vie. C'est pourquoi il est si inquiétant de constater que, d'après les données du CDC (Centres pour le Contrôle et la Prévention des catastrophes), la majeure partie des jeunes américains ne consomme pas suffisamment de fruits, de légumes et de céréales complètes, tout en dépassant, le plus souvent, l'apport quotidien recommandé en sel et en sucre.²

Aujourd'hui, près d'un enfant sur trois aux États-Unis est soit en surpoids, soit obèse et risque de développer une maladie chronique.³ L'obésité pose un défi en termes d'égalité en matière de santé, puisqu'elle porte davantage préjudice à certaines populations qu'à d'autres.⁴ Il existe des moyens simples de faire en sorte que nos familles mangent plus sainement:

Aidez les enfants à mieux manger à l'école. Nous pouvons régler les problèmes de nutrition et de famine en offrant aux enfants des repas équilibrés à l'école.

Aidez les autres à faire un choix éclairé en ce qui concerne ce qu'ils mangent. La loi sur la santé « Affordable Care Act » contient une mesure qui exige de chaque chaîne de restauration qu'elle publie des informations nutritionnelles relatives aux plats qu'elle sert sur les menus et les tableaux. Nous devons continuer à miser sur cette règle, en nous assurant qu'elle soit pleinement mise en œuvre et appliquée, de telle sorte que les consommateurs puissent faire un choix en toute connaissance de cause lorsqu'ils achètent des aliments. Un certain nombre d'études indiquent que l'étiquetage alimentaire permet d'aider les consommateurs à choisir des aliments plus sains.⁵

Supprimez les déserts alimentaires. Dans bon nombre de quartiers urbains et de villes rurales, il y a une foule de chaînes de restauration rapides et de commerces de proximité, mais les épiceries où l'on trouve des aliments frais, sains et abordables sont rares. Le Ministère américain de l'agriculture estime que plus de 29 millions de personnes vivent, aux États-Unis, dans un désert alimentaire.⁶ Qui plus est, une étude récente réalisée dans plusieurs États a révélé que les secteurs de recensement à faibles revenus comptaient moitié moins de supermarchés que les secteurs de recensement à hauts revenus.⁷ Collaborez avec les planificateurs de votre ville et de votre commune pour modifier les politiques locales afin d'améliorer l'accès à des aliments sains.

¹ CDC, Nutrition et santé des jeunes

² CDC, Nutrition et santé des jeunes

³ Action en ligne de l'APHA (Association américaine pour la santé publique) pour renforcer les programmes nutritionnels

⁴ CDC, S'attaquer aux disparités en matière d'obésité: <https://www.cdc.gov/nccdphp/dnpao/state-local-programs/health-equity/index.html>

⁵ Centre de la science dans l'intérêt public: <https://cspinet.org/sites/default/files/attachment/is-menu-labeling-working-factsheet.pdf>

⁶ USDA, Accès à des aliments abordables et nutritifs: www.ers.usda.gov/webdocs/publications/err143/33845_err143.pdf

⁷ http://thefoodtrust.org/uploads/media_items/grocerygap.original.pdf

Que puis-je faire ?

Pour commencer: vous pouvez **soutenir les projets de loi d'intérêt local portant sur l'imposition des boissons sucrées**. Les boissons sucrées sont, à elles seules, responsables d'au moins un cinquième du surpoids des Américains depuis trois décennies!⁸ L'imposition de ces boissons peut permettre de réduire la consommation de boissons sucrées et édulcorées et d'améliorer notre santé. En effet, une récente étude a démontré que, depuis que Berkeley, ville de Californie, est devenue la première juridiction à mettre en œuvre une taxe sur les boissons sucrées et édulcorées, la consommation de ces boissons a chuté de 21 %. Par comparaison, la consommation de boissons sucrées a augmenté de 4 % dans les villes voisines, à San Francisco et Oakland.⁹

Plaidez en faveur de menus équilibrés au sein des cantines scolaires.

Faites savoir aux décideurs que vous soutenez les règlements fédéraux qui privilégient les plats sains à l'école et permettent aux enfants de manger davantage de fruits et de légumes.¹⁰ [Regardez le séminaire web de l'APHA sur les stratégies plus intelligentes mises en place au sein des cantines scolaires](#) pour découvrir des propositions que vous pouvez soutenir au sein de vos écoles locales.

Tirez des enseignements des programmes nutritionnels mis en œuvre au sein de communautés à travers le pays.

L'APHA et l'American Planning Association mettent sur pied des coalitions dans 35 communautés afin d'améliorer l'accès à la santé et la nutrition. [Lisez leurs cas de réussite.](#)

Pour finir, de nombreux moyens s'offrent à vous pour agir au sein de votre propre communauté afin de l'aider à surmonter les défis auxquels elle fait face en matière d'alimentation. Par exemple, créer un jardin pour la communauté ou un « Food Policy Council » (un conseil de politique alimentaire composé de différents acteurs du secteur alimentaire), vous porter volontaire auprès de votre banque alimentaire locale, apporter des produits frais aux épiceries de quartier, soutenir les améliorations en matière de transports publics afin d'élargir l'accès aux marchés de producteurs et aux épiceries, et plus encore ! Certaines communautés vont même jusqu'à créer leurs propres coopératives alimentaires!¹¹

⁸ <http://publichealthlawcenter.org/topics/healthy-eating/sugar-sweetened-beverages>

⁹ Journal américain de la santé publique : <http://ajph.aphapublications.org/doi/abs/10.2105/AJPH.2016.303362>

¹⁰ Département américain de l'agriculture : www.fns.usda.gov/pressrelease/2014/009814

¹¹ <http://billmoyers.com/2014/12/26/years-without-grocery-store-greensboro-neighbors-building-one-theyll/>



The American Public Health Association champions the health of all people and all communities. We strengthen the profession of public health, promote best practices and share the latest public health research and information. We are the only organization that influences federal policy, has a 140-plus year perspective and brings together members from all fields of public health.

Learn more at www.apha.org

APHA | 800 I Street, NW | Washington, DC 20001 | 202-777-2742