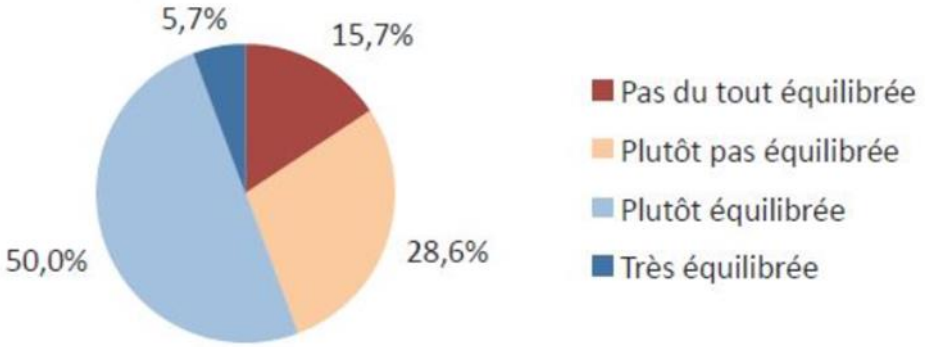
L'ALIMENTATION, UN DETERMINANT DE LA SURCHARGE PONDERALE

CONTEXTE

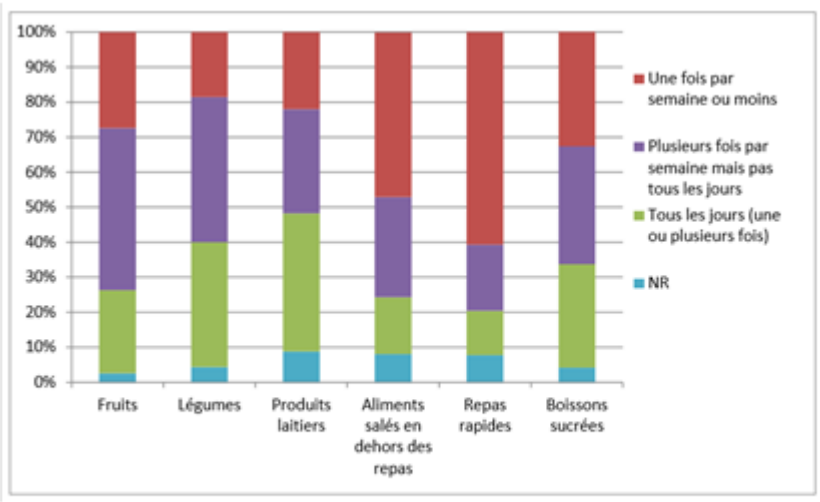
Perception de l'alimentation : en Nouvelle-Calédonie, alors que près 7 adultes sur 10 sont concernés par la surcharge pondérale, ils sont majoritaires à déclarer manger de façon équilibrée (56%).



Données issues du baromètre santé adulte de la NC 2015

De leur côté, en regard des recommandations, les jeunes calédoniens ne consomment pas assez de fruits, de légumes et de produits laitiers.
Les filles semblent avoir des habitudes alimentaires moins favorables que les garçons. Elles consomment davantage d'aliments salés en dehors des repas. On observe de meilleures habitudes alimentaires chez les 10-15 ans que chez les 16-18 ans [1].

Fréquence de consommation des différents types d'aliments chez les 10-18 ans en Nouvelle-Calédonie :



Données issues du baromètre santé jeune de la NC 2014

[1] *Baromètre santé jeune de la Nouvelle-Calédonie, 2014 :*
https://www.ass.nc/etudes-et-recherches/barometres-sante/barometre-sante-jeune-2014

IMPACTS

Associée au manque d'exercice physique, une alimentation trop riche en gras, en sucre et en sel est un facteur de risque important de prise de poids.
La prise de poids est un facteur de risque majeur pour certaines maladies chroniques comme :

- les maladies cardiovasculaires ;
- le diabète;
- les troubles musculo-squelettiques, en particulier l'arthrose ;
- certains cancers (de l'endomètre, du sein, des ovaires, de la prostate, du foie, de la vésicule biliaire, du rein et du colon).

On associe à l'obésité de l'enfant un risque accru d'obésité, de décès prématuré et d'incapacité à l'âge adulte. Mais, en plus de ces risques pour l'avenir, les enfants obèses peuvent avoir des difficultés respiratoires, un risque accru de fractures, une hypertension artérielle, une apparition des premiers marqueurs de maladie cardiovasculaire, une résistance à l'insuline et des problèmes psychologiques [2].

[2] *Stratégie mondiale pour l'alimentation, l'exercice physique et la santé, OMS, 2010.*

PRÉCONISATIONS ET ACTIONS DE SANTÉ PUBLIQUE

En complément d'une activité physique régulière, il est recommandé :

- De faire 3 (ou 4) repas par jour, à heures régulières, pour éviter de grignoter,
- De consommer chaque jour des aliments constructeurs, protecteurs et énergétiques, à parts égales, en privilégiant les produits locaux frais,
- De limiter sa consommation de produits gras, sucrés et salés,
- De choisir et cuisiner à la maison des produits peu salés, peu gras et peu sucrés,
- De boire de l'eau, avant, pendant et après les repas, et de limiter sa consommation de boissons sucrées.

RÔLES DE L'ÉCOLE ET DE L'ENSEIGNANT

Les connaissances autour de l'équilibre alimentaire sont inscrites dans les programmes scolaires.
Une charte de bonnes pratiques nutritionnelles à l'école adaptée au contexte Calédonien est à la disposition des équipes éducatives depuis 2010. C'est un document de référence en matière d'équilibre alimentaire en restauration collective scolaire, mais également pour l'encadrement des ventes alimentaires à l'école.

LIENS UTILES

La charte « mange mieux bouge plus » en milieu scolaire est un document de référence calédonien en matière d'équilibre alimentaire dans le milieu scolaire (restauration collective, ventes, collations…) :
https://www.ass.nc/lespace-professionnel/mange-mieux-bouge-plus/milieu-scolaire/charte-pour-la-restauration-a-lecole