

Comment mangent les Neuchâtelois

Des chiffres documentent la santé physique et morale de la population du canton de Neuchâtel. La diététicienne Florence Authier nous livre son analyse, avec quelques conseils.

PAR FRÉDÉRIC MÉRAT

L'Etat de Neuchâtel a publié en novembre une série d'indicateurs statistiques pour mesurer l'évolution du développement durable sur le territoire cantonal. Nous avons retenu ceux qui portent sur la santé et le bien-être de la population. La moitié des huit indicateurs en question ont évolué de manière positive. Les quatre autres ont connu une détérioration, à commencer par la consommation de fruits et légumes.

Vive les légumes!

La diététicienne Florence Authier prend ce premier indicateur avec des pincettes. «Manger cinq fruits et légumes par jour correspond aux recommandations. Mais c'est difficile à atteindre, même pour celles et ceux qui mangent de façon saine et équilibrée.» «Pour avoir une vision plus nuancée, il serait intéressant de connaître l'évolution du nombre de gens qui mangent trois ou quatre fruits et légumes par jour, ce qui est déjà bien. Pour être en forme et prévenir les maladies cardiovasculaires ou le cancer, le plus important est d'en manger tous les jours, en les diversifiant.» «Pourtant, les légumes sont souvent les parents pauvres de l'alimentation, surtout quand on ne mange pas à la maison», observe Florence Authier. «Il en manque dans les plats à l'emporter ou même dans les assiettes du jour, au restaurant. Et chez soi, on ne prend pas toujours le temps de les cuisiner.»



Les légumes, ici au marché de Neuchâtel, sont trop souvent les parents pauvres de l'alimentation. ARCHIVES DAVID MARCHON

La statistique n'intègre pas les enfants. «Or, en consultation, nous en voyons de plus en plus pour qui la consommation de légumes est compliquée.»

L'impact de la viande sur l'environnement

Comment expliquer que la consommation de viande soit en net recul? «Par souci pour sa santé ou par éthique. Mais on entend aussi fréquemment une préoccupation environnementale liée à la production de

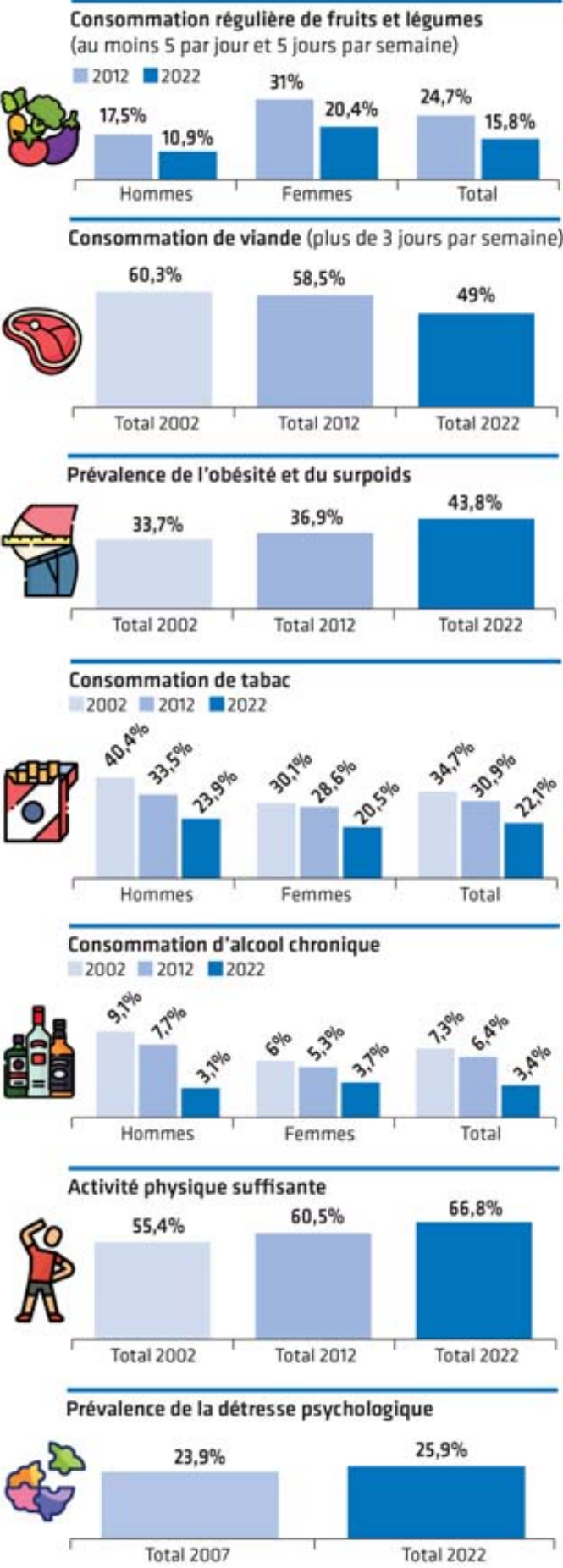
viande.» «C'est bien de manger moins de viande, mais il serait intéressant de savoir par quoi la viande est remplacée. Par du poisson, des œufs, des produits laitiers ou végétaux comme le tofu? L'important est de varier les sources de protéines.» «Ce qu'il faut surtout éviter, c'est de multiplier la consommation de produits ultratransformés. Malheureusement, ces derniers sont très bon marché et l'offre est abondante.» «Si vous mangez sur le pouce,

évittez les repas tout prêts! Il vaut mieux se tourner vers une alimentation simple, comme du pain, du fromage et une carotte.» Florence Authier se réjouit de la baisse de l'absorption d'alcool. Avec un bémol: l'indicateur ne prend pas en compte une consommation récréative, alors que l'on commence à recommander l'abstinence. «Renoncer à l'alcool ou en consommer moins est mieux accepté socialement», salue la diététicienne. «L'offre en alternatives a augmenté, avec des boissons intéressantes gustativement et peu sucrées.»

Prendre le temps

Une évolution est par contre préoccupante: celle concernant le surpoids et l'obésité. Florence Authier met d'emblée en garde contre les clichés et autres raccourcis. «Il y a des personnes en surpoids qui mangent sainement et bougent bien.» «L'obésité est une maladie chronique, avec un rapport abîmé à son corps. Elle peut également être liée à un mode de vie et une relation perturbée à l'alimentation.» «Les repas structurent la journée. Il faut soigner ce temps, qui est un moment de partage ou de ressourcement, si l'on est seul face à son assiette. Même quand on travaille, il faut s'arrêter au moins une demi-heure et ne pas manger devant son écran. C'est indispensable pour sa gestion du stress et son bien-être intérieur», conclut Florence Authier.

EN POURCENTAGE DE LA POPULATION, ÂGÉE DE 15 ANS ET PLUS, VIVANT EN MÉNAGE PRIVÉ DANS LE CANTON DE NEUCHÂTEL



SOURCE: ENQUÊTE SUISSE SUR LA SANTÉ, OFS - INFOGRAPHIE: FRANÇOIS ALLANDU

Pleins feux sur le

sapin de Noël...

Attention!

POUR DE JOYEUSES FÊTES...

FAVORISEZ L'ÉCLAIRAGE ÉLECTRIQUE!

CLIQUEZ

ecap-ne.ch

ecap 1810

Neuchâtel
Etablissement cantonal
d'assurance et de prévention