

Surpoids / Obésité



[1]

L'Organisation Mondiale de la Santé OMS dénomme comme une épidémie l'expansion mondiale du surpoids excessif (=adiposité). Elle estime qu'il y a plus d'un milliard de personnes obèses dans le monde entier. Dont au moins 300 millions souffrent d'adiposité.

La Suisse n'en est pas épargnée, bien que les États-Unis détiennent la place leader dans ce domaine : l'adiposité suite à une mauvaise alimentation et à la sédentarité répandue est une des causes de mort principales aux États-Unis (selon une étude de 2004).

55% des US-Américains sont obèses à l'heure actuelle. Pour 31% des cas, il est question d'adiposité. Par conséquent, les coûts de santé directs (dépenses pour des services médicaux) de 61 milliards US-\$ en 2000 ont augmenté à 75 milliards US-\$ en 2003, dont presque 10% des dépenses générales sont dûes à l'obésité.

En Suisse, la situation n'est pas encore aussi grave, mais la tendance va dans la même direction.

En 2001, 29,4% de personnes à partir de l'âge de 15 ans étaient obèses. D'autres 7,5% souffraient d'adiposité.

Dans l'ensemble, plus d'un tiers de la population totale âgée de 15 ans et plus étaient obèses (37,1%).

En Suisse, le surpoids et l'adiposité causent des frais de santé d'environ 2,7 milliards de francs chaque année.

Les recommandations pour lutter contre le surpoids sont en général connues : bouger plus, manger moins de sucre industriel, moins de graisse, mais par contre plus de fruits et de légumes. Les alimentations végétariennes et surtout végane correspondent de manière optimale à ces recommandations. Ce sont justement les produits d'origine animale qui ont une grande teneur de graisses saturées indésirables (surtout la charcuterie, le fromage, le beurre et les oeufs ...). Par ailleurs, la plupart des produits sucrés contiennent également des ingrédients d'origine animale (la plupart des produits tels que le chocolat, les biscuits et les gâteaux contiennent des ingrédients d'origine animale).

Dernière mise-à-jour: 03.01.2017

Notes de bas de page:

1. www.aramis-research.ch/e/18020.html [2]

2. www.aramis-research.ch/e/15299.html [3]

3. www.who.int/topics/obesity/en/ [4]

Source URL (modified on 03.01.2017 - 10:37): <https://www.swissveg.ch/surpoids?language=fr>

Links

[1] <https://www.swissveg.ch/surpoids?language=fr>

[2] <http://www.aramis-research.ch/e/18020.html>

[3] <http://www.aramis-research.ch/e/15299.html>

[4] <http://www.who.int/topics/obesity/en/>

