

## 4. FACTEURS DE RISQUE POUR LA SANTÉ

### Alimentation et activité physique des adultes

Une alimentation saine va de pair avec une amélioration de l'état de santé. Les adultes qui mangent beaucoup de fruits et de légumes et évitent graisses, sucres et sel/sodium présentent moins de risques de contracter des maladies cardiovasculaires et certains types de cancer (Graf et Cecchini, 2017<sup>[1]</sup>). Un régime alimentaire sain peut aussi diminuer la probabilité de surpoids ou d'obésité. En 2017, la consommation insuffisante de fruits et de légumes aurait été à l'origine de 3.9 millions de décès dans le monde (Global Burden of Disease Collaborative Network, 2018<sup>[2]</sup>).

Globalement, dans les pays de l'OCDE, plus de la moitié (57 %) des adultes ont consommé au moins un fruit par jour en 2017 (Graphique 4.8). Les chiffres les plus élevés pour cet indicateur (supérieurs à 75 %) sont observés en Australie, en Espagne, en Nouvelle-Zélande et en Italie. Ils sont en revanche inférieurs à 40 % au Chili, en Finlande et en Lettonie. Dans tous les pays, hormis l'Espagne, les femmes sont les plus susceptibles de manger des fruits chaque jour. C'est en Finlande et en Autriche que l'écart entre les sexes est le plus important à cet égard (plus de 20 points de pourcentage).

La consommation de légumes parmi la population est analogue à celle des fruits : 60 % des adultes, en moyenne, en consomment quotidiennement dans l'OCDE. Les taux les plus élevés sont relevés en Australie, en Corée, en Nouvelle-Zélande et aux États-Unis, où ils sont partout supérieurs à 90 % (Graphique 4.9). À l'autre extrémité du spectre, en dessous de 35 %, c'est en Allemagne et aux Pays-Bas qu'ils sont le plus faibles. Comme pour les fruits, les femmes sont plus susceptibles que les hommes de manger au moins une portion de légumes par jour (65 % contre 54 % en moyenne). Leur consommation quotidienne de légumes est systématiquement plus élevée, sauf en Corée et aux États-Unis, où l'écart entre les sexes est négligeable.

L'activité physique est aussi une composante importante d'un mode de vie sain. Sa pratique régulière a des effets bénéfiques sur la santé osseuse et fonctionnelle, et réduit le risque de diverses maladies non transmissibles et de dépression (Warburton et Bredin, 2017<sup>[3]</sup>). Les progrès technologiques dans plusieurs domaines – transports, communications et divertissement par exemple – ont contribué à son recul (Graf et Cecchini, 2017<sup>[1]</sup>).

Deux adultes sur trois environ (66 %) respectent les recommandations en matière d'activité physique modérée si l'on prend la moyenne de 23 pays de l'OCDE (Graphique 4.10). C'est en Suède, en Islande, en Norvège et au Danemark que l'on est le plus enclin à pratiquer une activité physique suffisante (plus de 75 % des adultes le font). En Italie et en Espagne, en revanche, moins de la moitié de la population adulte a une activité physique d'intensité modérée suffisante au regard des

préconisations. Les hommes sont plus susceptibles de pratiquer une activité physique que les femmes dans les 23 pays de l'OCDE présentant des données comparables, sauf au Danemark.

#### Définition et comparabilité

La consommation de fruits et de légumes correspond à la proportion d'adultes qui consomment au moins un fruit ou un légume par jour, à l'exclusion des jus et des pommes de terre. Les estimations de la consommation de fruits et de légumes sont établies à partir d'enquêtes nationales de santé, les données étant autodéclarées (avec de légères variations de la période considérée ; pour en savoir plus, voir les notes par pays sur OECD.Stat relatives aux définitions, aux sources et aux méthodes).

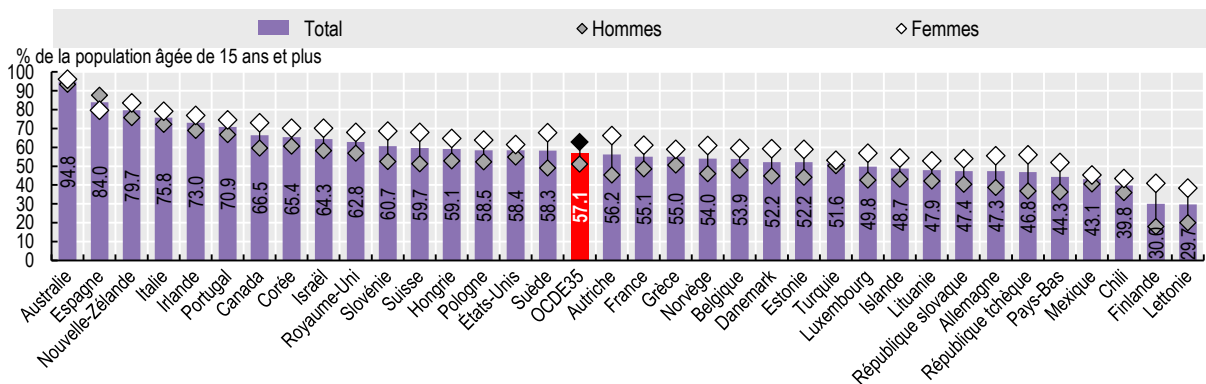
Les données relatives à l'Australie, la Corée et la Nouvelle-Zélande résultent de questions portant sur les quantités consommées ; il se peut donc que les chiffres soient surestimés. La plupart des pays fournissent des données sur la population âgée de 15 ans et plus (à quelques exceptions près, signalées dans les sources de la base de données Statistiques de l'OCDE sur la santé).

L'indicateur relatif à l'activité physique d'intensité modérée se rapporte à une pratique de 150 minutes au moins par semaine. Les estimations se fondent sur les réponses des participants à l'Enquête européenne sur la santé de 2014 (EHIS), qui associe l'activité physique liée au travail et celle de loisir (le vélo comme moyen de transport ou comme activité sportive). La marche en tant que mode de déplacement n'en fait pas partie.

#### Références

- [1] Graf, S. et M. Cecchini (2017), « Diet, physical activity and sedentary behaviours : Analysis of trends, inequalities and clustering in selected OECD countries », *Documents de travail de l'OCDE sur la santé*, n° 100, Éditions OCDE, Paris, <https://doi.org/10.1787/54464f80-en>.
- [2] Global Burden of Disease Collaborative Network (2018), *Global Burden of Disease Study 2017 (GBD 2017) Results*, Institute for Health Metrics and Evaluation (IHME), Seattle, États-Unis.
- [3] Warburton, D. et S. Bredin (2017), « Health benefits of physical activity », *Current Opinion in Cardiology*, Vol. 32, n° 5, pp. 541-556, <http://dx.doi.org/10.1097/hco.0000000000000437>.

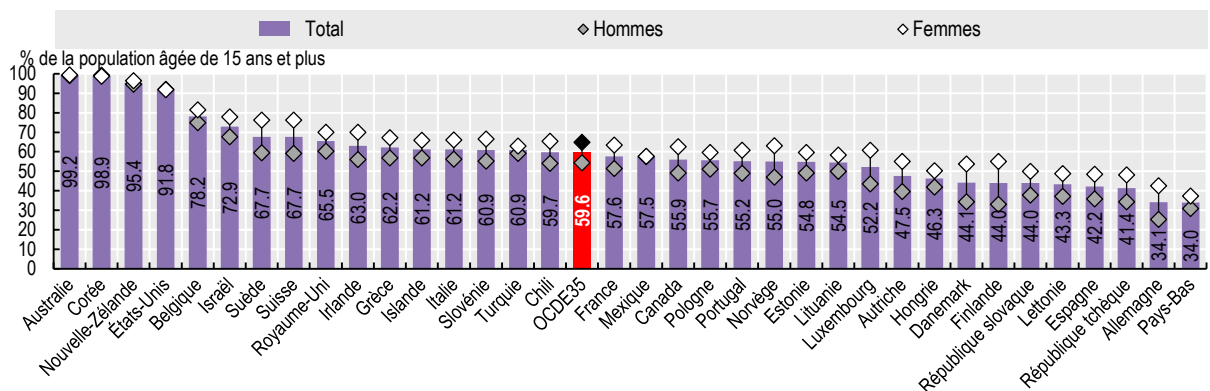
Graphique 4.8. Consommation quotidienne de fruits chez les adultes, par sexe, 2017 (ou année la plus proche)



Source : Statistiques de l'OCDE sur la santé 2019.

StatLink <https://doi.org/10.1787/888934067964>

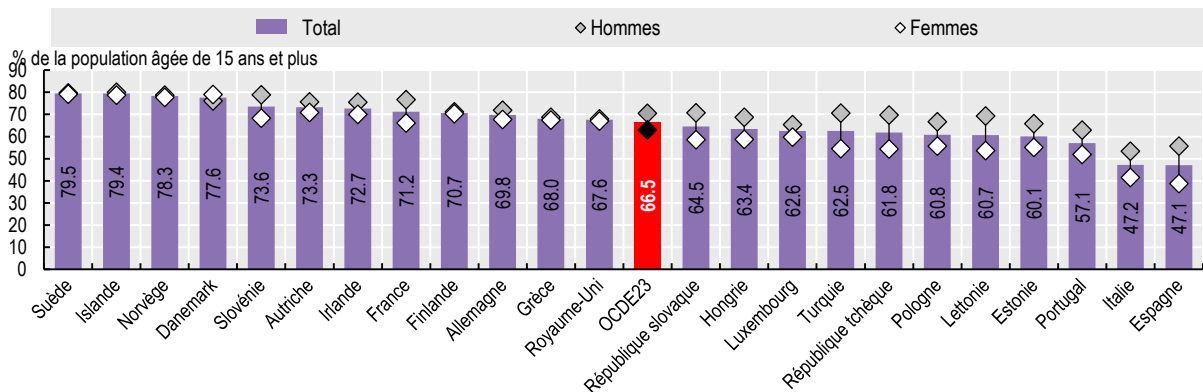
Graphique 4.9. Consommation quotidienne de légumes chez les adultes, par sexe, 2017 (ou année la plus proche)



Source : Statistiques de l'OCDE sur la santé 2019.

StatLink <https://doi.org/10.1787/888934067983>

Graphique 4.10. Activité physique hebdomadaire modérée chez les adultes, par sexe, 2014



Source : Eurostat EHS 2014.

StatLink <https://doi.org/10.1787/888934068002>



Extrait de :  
**Health at a Glance 2019**  
OECD Indicators

Accéder à cette publication :  
<https://doi.org/10.1787/4dd50c09-en>

**Merci de citer ce chapitre comme suit :**

OCDE (2019), « Alimentation et activité physique des adultes », dans *Health at a Glance 2019 : OECD Indicators*, Éditions OCDE, Paris.

DOI: <https://doi.org/10.1787/49e75438-fr>

Cet ouvrage est publié sous la responsabilité du Secrétaire général de l'OCDE. Les opinions et les arguments exprimés ici ne reflètent pas nécessairement les vues officielles des pays membres de l'OCDE.

Ce document, ainsi que les données et cartes qu'il peut comprendre, sont sans préjudice du statut de tout territoire, de la souveraineté s'exerçant sur ce dernier, du tracé des frontières et limites internationales, et du nom de tout territoire, ville ou région. Des extraits de publications sont susceptibles de faire l'objet d'avertissements supplémentaires, qui sont inclus dans la version complète de la publication, disponible sous le lien fourni à cet effet.

L'utilisation de ce contenu, qu'il soit numérique ou imprimé, est régie par les conditions d'utilisation suivantes :  
<http://www.oecd.org/fr/conditionsdutilisation>.