

Meilleure nutrition,
meilleure qualité de vie

COMPRENDRE LA FAIM ET LA MALNUTRITION

La sous-alimentation – ou faim chronique – se définit par l’incapacité des personnes à consommer suffisamment de nourriture pour satisfaire leurs besoins énergétiques alimentaires.

La sous-alimentation est tombée de plus d'un milliard de personnes en 1992 à environ 805 millions aujourd'hui, soit une chute de 21 pour cent; cependant,



161 millions d'enfants souffrent d'un retard de croissance dû à la **malnutrition chronique**



99 millions d'enfants présentent une insuffisance pondérale

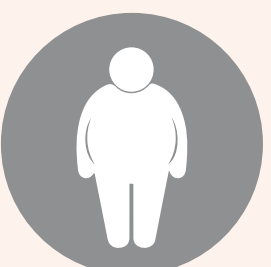


51 millions d'enfants souffrent de malnutrition aiguë et sont en état de dépérissement (OMS, 2013)

La malnutrition sous toutes ses formes est un obstacle majeur au développement. Elle survient lorsque le régime alimentaire d'une personne contient trop ou trop peu de nutriments.



Les carences en micronutriments, également appelées 'faim cachée', affectent près de **2 milliards de personnes**



L'obésité touche près de **500 millions d'adultes**

La malnutrition peut avoir plusieurs conséquences:



risque accru de **décès**

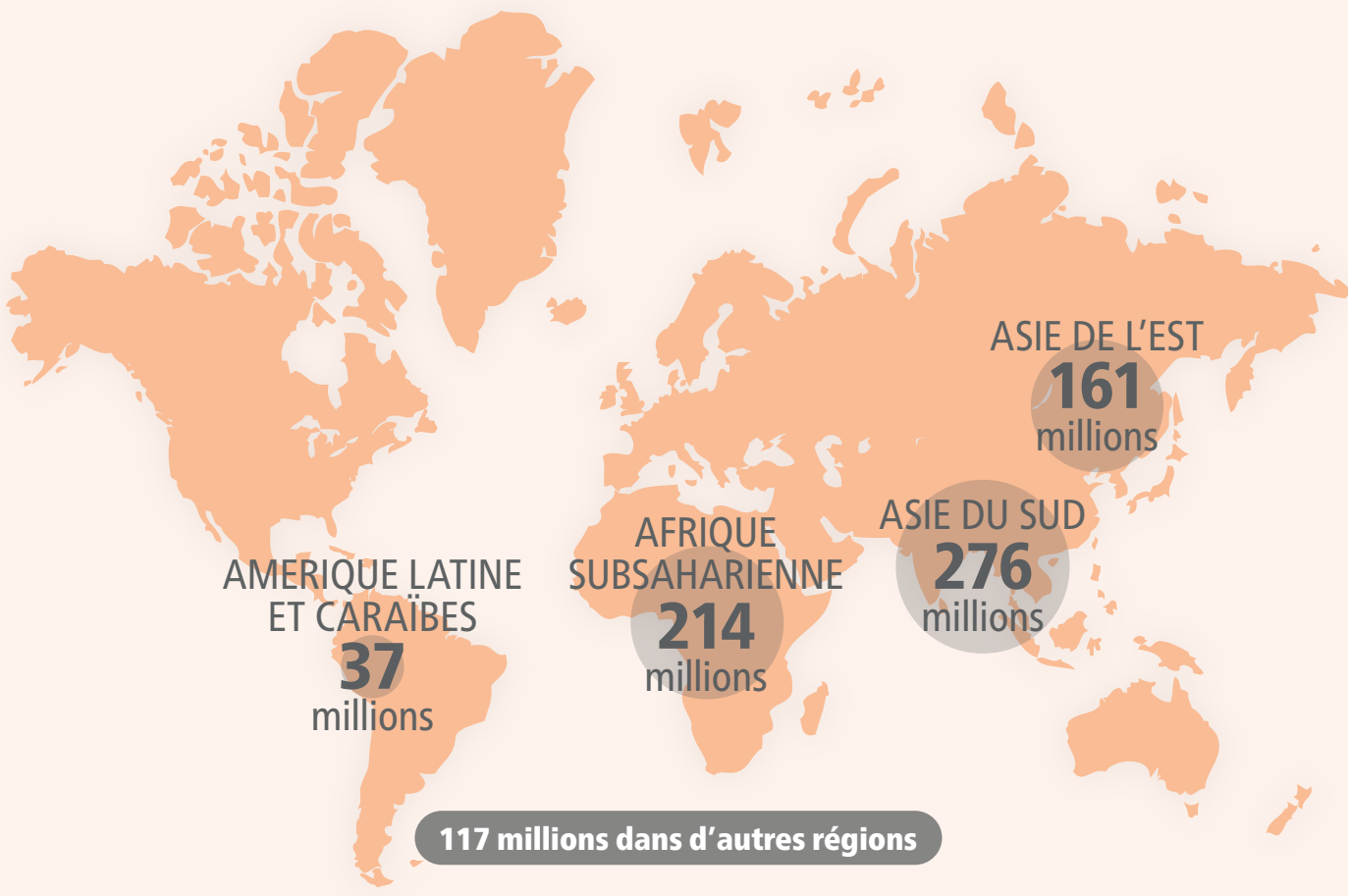


prévalence accrue de **maladies** non transmissibles **liées à l'alimentation**



graves **pathologies** chroniques

La plupart des personnes sous-alimentées dans le monde vivent en Asie du Sud, suivie de l'Afrique sub-saharienne, de l'Asie de l'Est, de l'Amérique latine et des Caraïbes.



Il n'y a pas de régime alimentaire 'idéal' qui convienne à tous.

Les besoins alimentaires et nutritionnels individuels varient en fonction de l'âge, du sexe, de la santé, du statut et du niveau d'activités. Mais de façon générale, la plupart des diététiciens conseillent aux adultes de:



Manger à chaque repas des **glucides** amylicés comme aliments de base



Consommer **fruits et légumes** variés tous les jours



Manger régulièrement des **légumineuses**



Consommer régulièrement **lait et produits laitiers**



Manger régulièrement **viande, volaille, œufs et poisson**



Opter pour des régimes alimentaires à teneur **modérée en matières grasses**



Boire beaucoup **d'eau** chaque jour



Maintenir un **bilan énergétique équilibré** pour garder un **poils corporel sain**



Faire de **l'exercice** régulièrement



Limiter la consommation de **sucre, d'aliments et de boissons sucrés**



Limiter la consommation de **sel**



Limiter la consommation **d'alcool**

Investir dans la nutrition est justifié du point de vue économique, car cela permet d'améliorer la productivité et la croissance économique et de promouvoir la santé publique.