HEALTH NUTRITION
&
DIETETIC CONSULTING

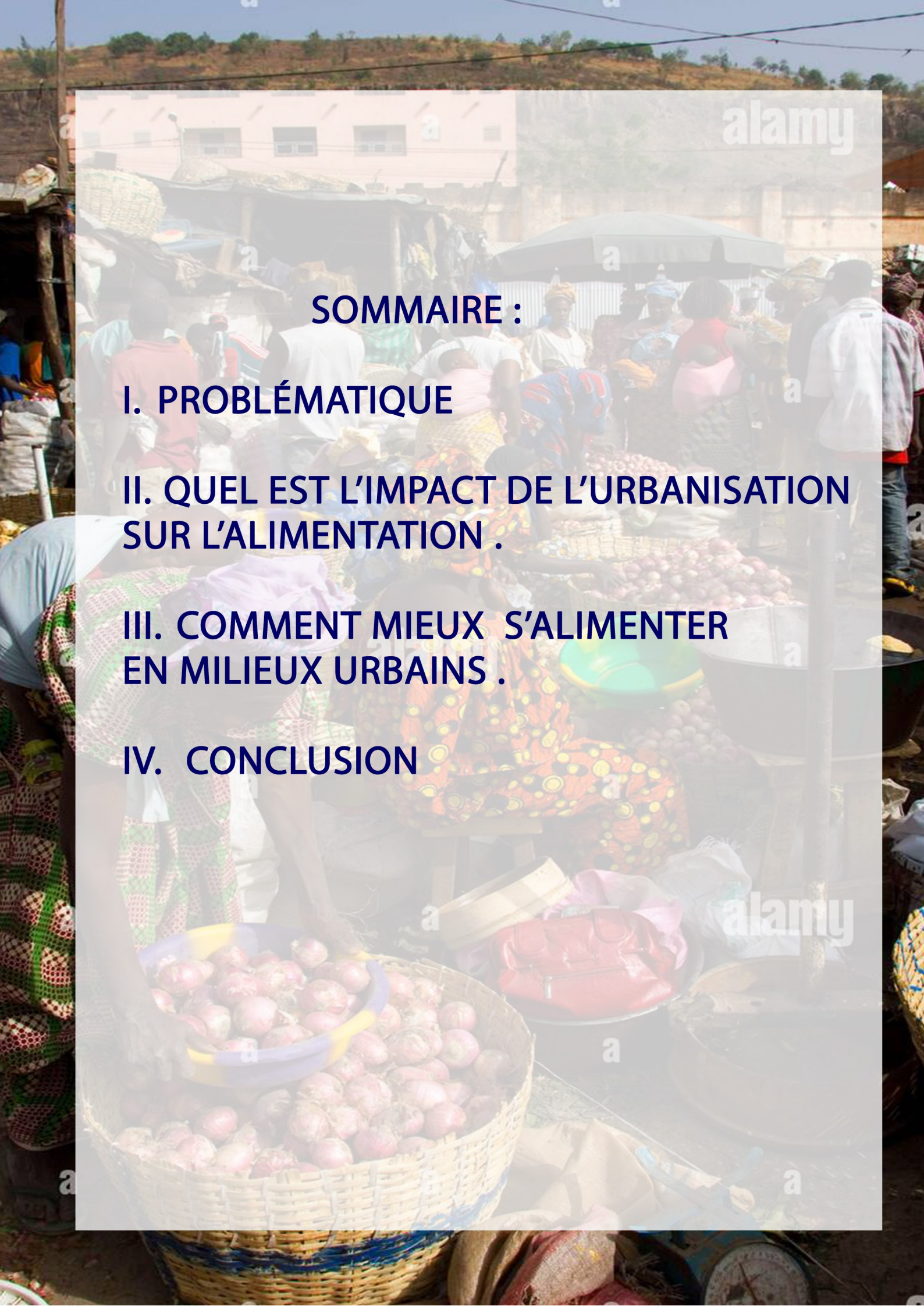
COMMENT ADAPTER SON ALIMENTATION AU CONTEXTE URBAIN ?







ENREGISTRÉ A L'API SOUS LE NINA : MA.BKO 2020.A.4074 DU 20/04/2020 / NIF : 08 62 14 95 63 C
ADRESSE : BAMAKO-YIRIMADJO 1008 LOGEMENTS, BAMAKO-MALI
TÉLÉPHONE : (+223) 73 71 50 44
SITE WEB: WWW.HND-CONSULTING.COM / EMAIL: HNDCONSULTING20@GMAIL.COM



SOMMAIRE :

I. PROBLÉMATIQUE

II. QUEL EST L'IMPACT DE L'URBANISATION SUR L'ALIMENTATION .

III. COMMENT MIEUX S'ALIMENTER EN MILIEUX URBAINS .

IV. CONCLUSION

I. PROBLÉMATIQUE:

Alors que le XXe siècle a été celui des État-nations, le XXIe siècle sera peut-être celui des villes. Dans un monde qui ne cesse de s'urbaniser, où plus de la moitié de la population vit en ville : les urbains sont désormais 4,2 milliards contre 751 millions en 1950 (30 % de la population était urbaine à cette époque). En 2050, près des deux tiers de la population vivront en ville, soit 6,7 milliards de personnes. L'augmentation fulgurante des aires urbaines pose des défis majeurs aux villes en termes de logements, d'infrastructures, de transports, d'énergies, d'emplois, d'éducation, de santé mais aussi d'alimentation(2).

Un certain nombre de pays émergents et de pays en développement qui s'affranchissent progressivement des problèmes d'insécurité alimentaire, se trouvent de plus en plus souvent confrontés, comme les pays industrialisés, aux maladies chroniques liées à l'alimentation. Associée à des changements majeurs dans les systèmes alimentaires, et notamment à l'industrialisation de l'alimentation, cette transition s'y effectue cependant de manière plus rapide par suite d'une urbanisation soutenue et de la mondialisation des échanges.

Les villes sont en effet les premières soumises à ces changements, du fait de leur exposition aux importations massives de produits alimentaires manufacturés, à la publicité et au marketing actifs des groupes agro-alimentaires, et à des changements importants des modes de vie. Sédentarisation et diminution de l'activité physique au quotidien (emplois et loisirs), alimentation riche en énergie, en graisses et en sucres libres, apparition de l'alimentation rapide, des boissons gazeuses et/ou alcoolisées : tous ces facteurs, avec le tabac et le stress des villes, contribuent à la plus grande fréquence de maladies chroniques telles que le diabète de type Il, les maladies cardio- ou cérébro-vasculaires et certains cancers, ainsi qu'au surpoids et à l'obésité qui en sont souvent les marqueurs précoces.

La mortalité par maladies chroniques est ainsi en train de surpasser progressivement la mortalité par maladies infectieuses et celle liée aux maladies de carences clans certaines sociétés en développement. Ce phénomène touche d'abord les plus riches, mais au fur et à mesure que la transition avance, les milieux intermédiaires et les plus pauvres sont touchés eux aussi.



II. QUEL EST L'IMPACT DE L'URBANISATION SUR L'ALIMENTATION :

Une autre grande différence entre les systèmes alimentaires ruraux et urbains est la diversification de ces derniers. La multiplicité des bassins d'approvisionnement et le recours aux importations induisent une offre alimentaire nettement plus diversifiée qu'en milieu rural. Cette diversification se traduit aussi dans l'assiette des consommateurs(2).

C'est bien plus ce phénomène qui explique les changements de styles alimentaires des citadins que le mimétisme vis-à-vis des modèles alimentaires occidentaux. Les urbains mangent à la fois des produits et des préparations culinaires plus variés que les ruraux ce qui contribue largement à réduire leurs risques nutritionnels liés à des carences.

Par ailleurs même si les malnutritions des jeunes enfants restent largement moins répandues en milieu urbain, la pauvreté progresse dans les villes de nombreux pays et les conditions nutritionnelles se dégradent depuis quelques années. En termes de risque nutritionnel, il faut souligner un phénomène dont la rapidité est largement associée à l'urbanisation, et qui se traduit par le développement de maladies non transmissibles liées à l'alimentation et aux modes de vie : surpoids et obésité, diabète acquis, maladies cardiovasculaires, hypertension, diabète, hypercholestérolémie, une augmentation de la mortalité par maladies cardiovasculaires (cardiopathies ischémiques, accidents vasculaires cérébraux), et certains cancers (sein et colon, notamment)(4).

La prévalence de ces maladies est encore mal mesurée dans un contexte où les systèmes de santé sont encore largement tournés vers les maladies infectieuses et carentielles. Ces systèmes de santé sont peu préparés à ce qu'on appelle la "transition nutritionnelle". Ce qui caractérise cependant des nombreux pays est la coexistence de problèmes nutritionnels par carence et par excès, parfois au sein des mêmes familles. Les causes de ce phénomène et surtout de sa rapidité d'évolution sont complexes et multifactorielles.

La montée de ces maladies dites de pléthores est due à une augmentation de leurs facteurs de risque, elle-même provoquée par l'adoption de modes de vie peu favorables à la santé.

Ces modes de vie entraînent en effet un déséquilibre entre des apports énergétiques augmentés et des dépenses réduites : augmentation du nombre de personnes ayant des régimes alimentaires riches en calories, graisses, sucres libres, sel et pauvres en fibres ; sédentarisation et diminution de l'activité physique.

Au cours des dernières années, cette évolution a été accélérée par la mondialisation, les accords commerciaux et le marketing des firmes mondiales et du commerce agroalimentaire en général. On comprend bien dès lors pourquoi les villes sont les premières touchées par ce phénomène : l'accès physique et économique à une offre alimentaire abondante et différente s'est amélioré ; les citadins sont plus exposés à la communication commerciale et ont des modes de vie plus sédentaires (3).



III. COMMENT MIEUX S'ALIMENTER EN MILIEUX URBAINS:

Parmi les défis auxquels sont confrontées les villes, qui sont d'assurer la sécurité alimentaire des populations urbaines, dans le cadre d'un équilibre à trouver avec les territoires ruraux et pour la durabilité des systèmes alimentaires, l'alimentation est un sujet qui nous préoccupe de plus en plus(1). Nous savons maintenant qu'une alimentation saine et équilibrée aura des impacts positifs sur notre santé en général (6). C'est pourquoi pour mieux s'alimenter en milieux urbains il faut adopter un certain nombre de comportements vis à vis de son alimentation et de sa santé à savoir : une alimentation équilibrée et variée, un bon niveau d'activité physique, un mode de vie sain et équilibré, une éducation nutritionnelle adéquate et l'éviction des activités dites sédentaires ainsi que des fast food. Il ne faut pas hésiter à consulter les spécialistes en la matière pour une vie saine en milieu urbain.



IV. CONCLUSION :

Dans un monde qui ne cesse de s'urbaniser et au sein duquel on observe une transition alimentaire constante due à l'industrialisation et à la mondialisation, un monde qui met à disposition une alimentation favorisant les maladies chroniques (de civilisation), il est primordial d'adopter une alimentation saine, équilibrée et variée qui permettra de mener une vie saine en milieu urbain. Pour cela il est important de s'approcher des spécialistes (nutritionniste et diététicien)

Bibliographie :

La transition nutritionnelle, l'alimentation et les villes dans les pays en développement : https://revues.cirad.fr/index.php/cahiers-agricultures/article/view/30418

Contexte urbain : un milieu, des enjeux – AgroParisTech : http://www2.agroparistech.fr/Contexte-urbain-un-milieu-des-enjeux.html
Les systèmes alimentaires urbains | VRM - Villes Régions Monde : http://www.vrm.ca/les-systemes-alimentaires-urbains/

L'alimentation des villes le rôle des collectivités du Sud.pdf :\Downloads\L'alimentation des villes le rôle des collectivités du Sud.pdf

S'alimenter en contexte urbain : vers une approche systémique : https://www.gazettemauricie.com/salimenter-en-contexte-urbain-vers-une-approche-systemique/

ft7.pdf : https://www.apsam.com/sites/default/files/docs/publications/ft7.pdf