

INEGALITES ALIMENTAIRES : Quels enjeux ?

Alimentation-Nutrition, activité physique : quels liens avec la santé ?

Statistiques longévité : nous vivons de plus en plus vieux mais quid de la santé ?

Statistiques Age/dépenses de sante : rôle de la nutrition ?

Etat des lieux : humain, environnemental, sociétal : place de l'alimentation ?

Humain : génétique, culture, croyance, statut social, parcours de vie...

Environnement : lieu de vie, relations familiales, amicales, autres

Sociétal : structures et aides accessibles, mesures gouvernementales, régionales, communales...

Financier : part de l'alimentation , des loisirs, de la santé dans le budget d'un individu

Les facteurs impliqués pour une vieillesse réussie

Sommeil/Stress : prévenir/détecter/remédier

Alimentation/Nutrition : préserver le rapport qualité/quantité en adéquation avec les goûts, le budget et les capacités de chacun à se nourrir.

Activité physique/Sédentarité : définir/quantifier/rendre possible

Relations/Statut social : dépister, stimuler, renforcer

Evolution métabolique au cours du temps : du normal au pathologique, description des processus du vieillissement physiologique

Des pistes, des recettes et des liens pour passer de l'idée à l'action....

Statistiques longévité : nous vivons de plus en plus vieux mais quid de la santé ?

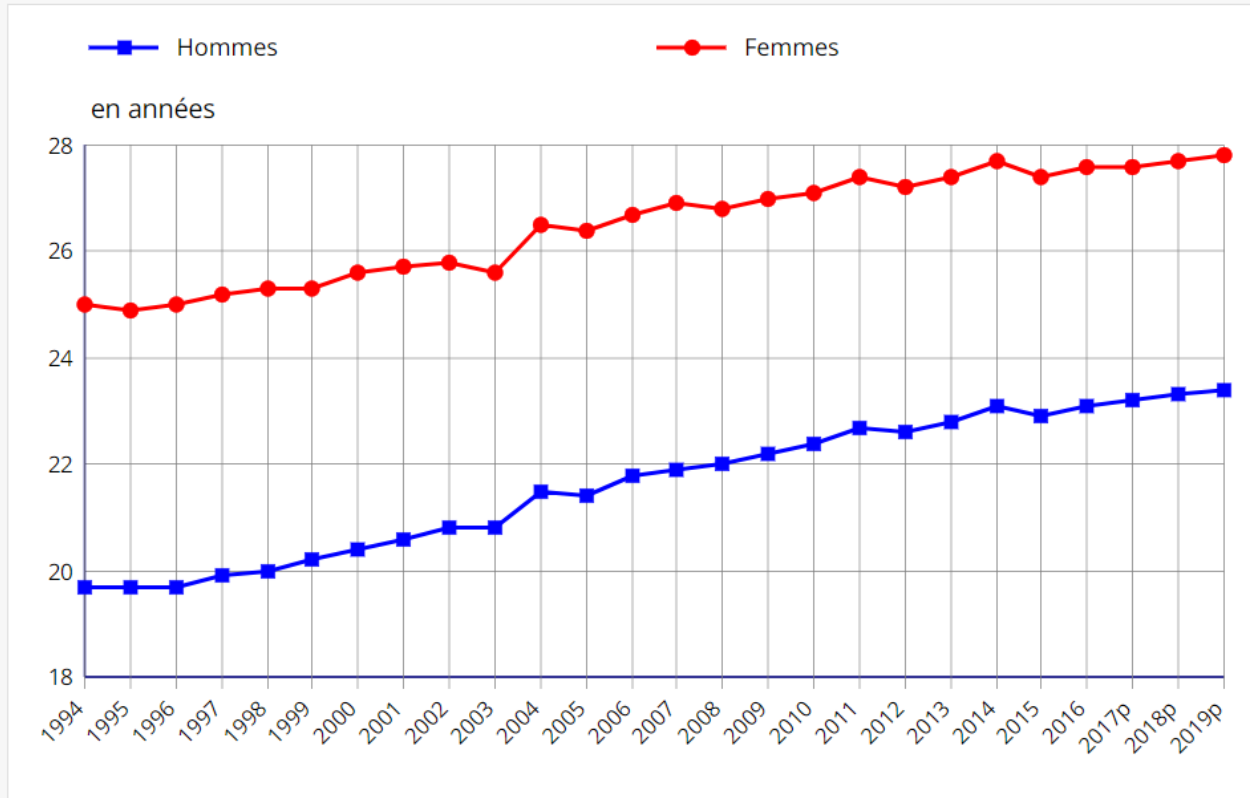
LA FEMME



L'HOMME



Figure 5e - Espérance de vie à 60 ans



p : donnée provisoire à la fin 2019.

Champ : France hors Mayotte jusqu'en 2014 et y compris Mayotte à partir de 2014.

Source : Insee, estimations de population et statistiques de l'état civil.

Espérance de vie

En 2019 : espérance de vie à la naissance

= 85,6 ans femmes
= 79,7 ans hommes .

En dix ans, les hommes ont gagné 2,0 ans d'espérance de vie et les femmes 1,2 an. Ces cinq dernières années, ils ont gagné 0,5 an d'espérance de vie et les femmes 0,2 an.

L'espérance de vie continue donc de progresser mais les gains ont ralenti. La progression est plus rapide pour les hommes que pour les femmes. L'espérance de vie des femmes en France est l'une des plus élevées de l'UE : seule l'Espagne (86,1 ans) devance la France (85,3 ans). Pour les hommes, la France (79,4 ans) se situe un peu au-dessus de la moyenne de l'UE ; neuf pays, en particulier l'Italie et la Suède (80,8 ans) ont une espérance de vie supérieure à la France pour les hommes

Quelques chiffres.....

Espérance de vie à 60 ans

•
➤
➤
⑧

➤ F : 27,6 ans (le + élevé !)

Maladies CV = 40% décès
20% des hospitalisations

Tumeurs : 1

Maladies CV : 1 sur 3
Tumeurs : 1 sur 7
Diabète : 1 sur 9
Maladie neurologique : 1 sur 14

Ardèche :

15 à 64 ans = 194.140 h.
= 11,3% de retraités soit
21937 personnes
(INSEE données 2012)

10,6% des + de 60 ans touchent
une APA (chiffre 2011)

Prévalence des ALD chez les assurés de 75 ans et plus, pour les principaux motifs d'ALD, en 2010

	Ardèche		Drôme		Rhône-Alpes
	Effectif	Taux*	Effectif	Taux*	Taux*
MCV**	13 133	38,5	18 567	41,4	36,0
Tumeurs	4 177	12,2	6 339	14,1	14,1
Diabète	3 590	10,5	5 414	12,1	11,4
Mal. neuro.***	2 179	6,4	3 295	7,4	7,2

*Taux pour 100h **Maladies cardio-vasculaires ***Maladies neurologiques
Sources : CnamTS, CCMSA, RSI

Bénéficiaires de l'APA au 31 décembre 2011 (effectifs et taux*)

	APA à domicile	APA en établissement	Total APA	Taux*
Ardèche	4 696	4 348	9 044	10,6
Drôme	6 483	3 998	10 481	9,0
Rhône-Alpes	61 818	48 748	110 566	8,3

* Taux pour 100 habitants de 60 ans et plus
Source : DREES

Combien de centenaires en 2030 ?

En 2035, un français sur 3 aura :

- plus de 60 ans
- Plus de 65 ans
- Plus de 70 ans

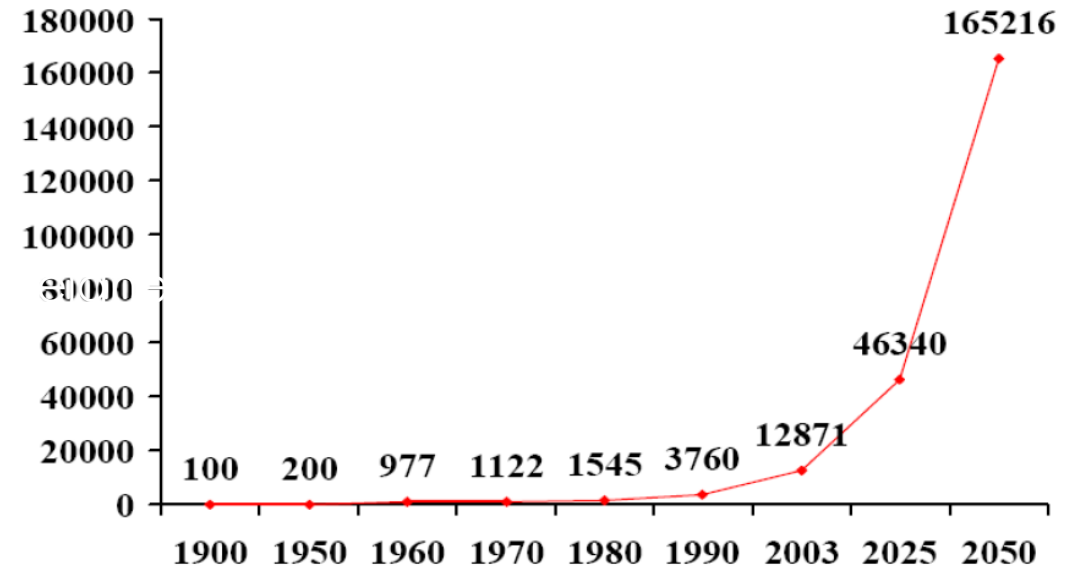
Aujourd'hui, les maladies chroniques

- Des plus de 60 ans
- Des Plus de 65 ans
- Des Plus de 70 ans

Estimation du nombre de centenaires entre 2000 et 2050

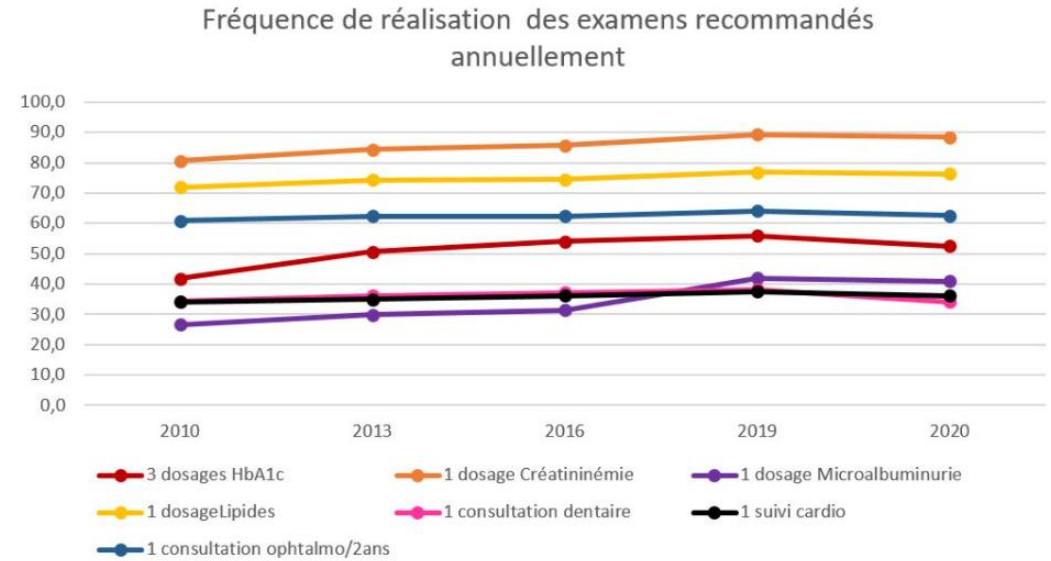
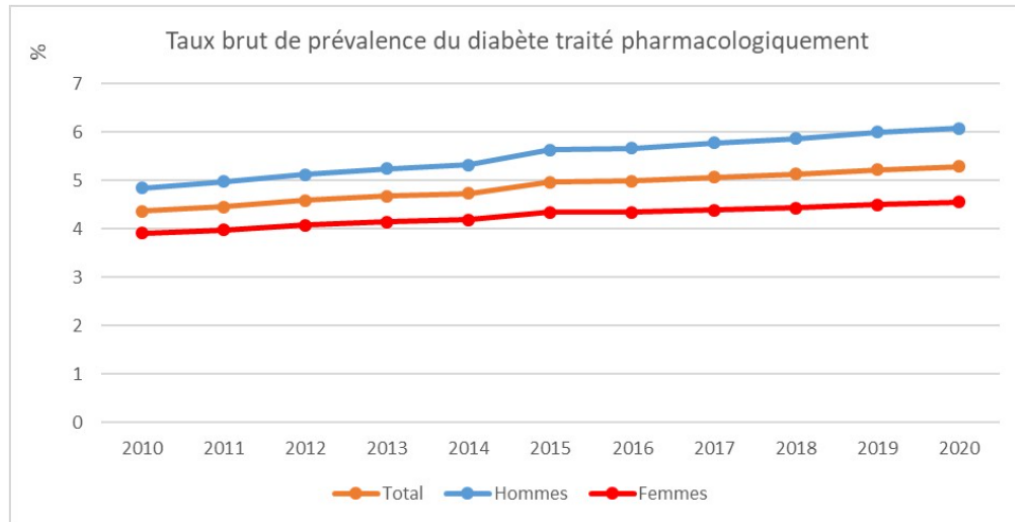
Agathe Raynaud-Simon

Département de Gériatrie, Hôpitaux Bichat et Beaujon,



=> écart de sept ans entre l'espérance de vie et celui de l'espérance de vie en bonne santé !

En France en 2020, **plus de 3,5 millions de personnes sont traitées** par médicament pour un diabète, soit **5,3 % de la population**.



Etat de la Prévention actuelle
exemple dans le suivi du diabète
 (données Santé Publique France)

« Le médecin ne doit pas soigner la maladie, mais le malade qui en souffre. » Maimonide (1135-1206)

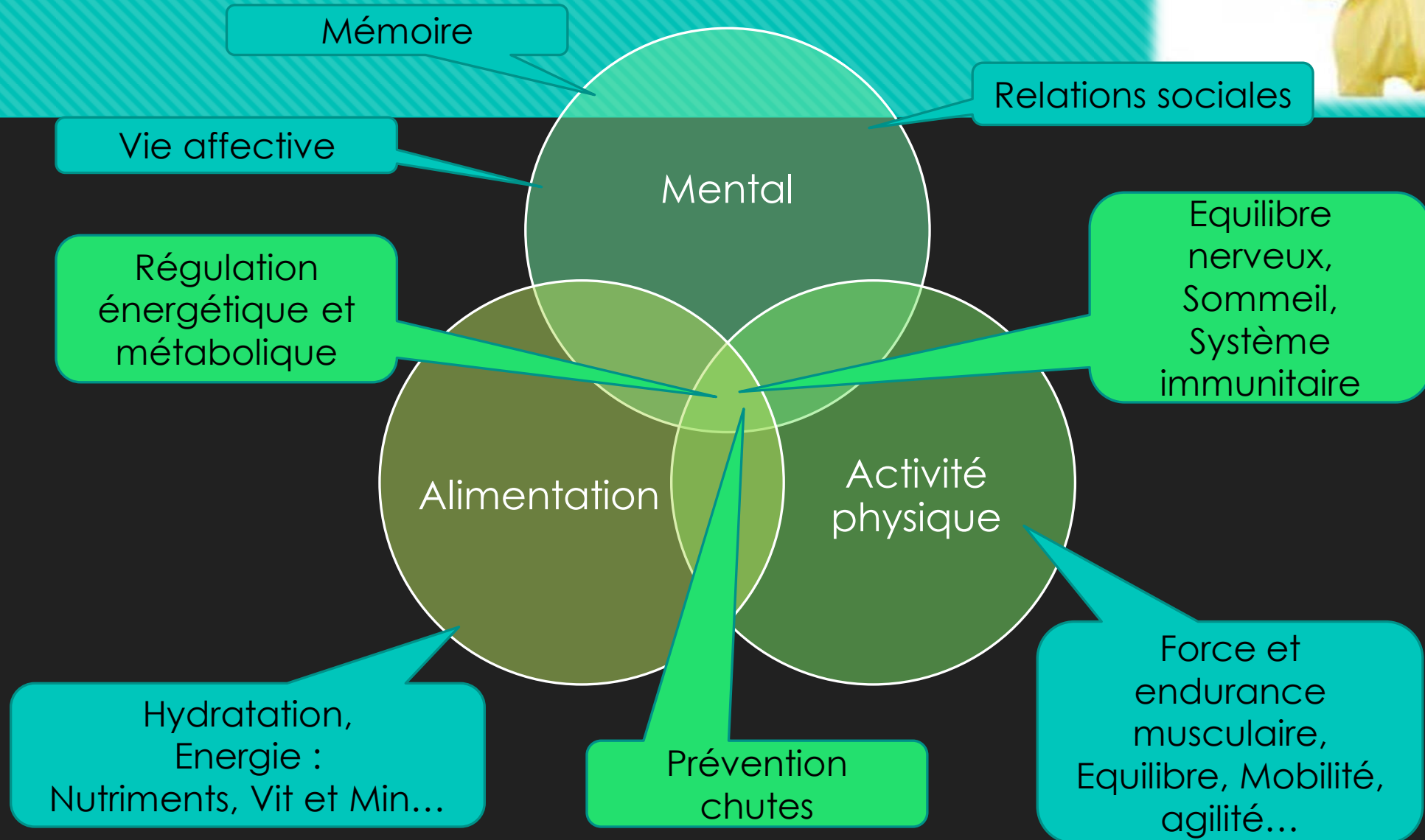
- Coût de la santé : les plus élevées des dépenses collectives (augmentation de 2,5%/an)
- Déséquilibre entre sommes allouées au curatif et au préventif
- Plan drastique du nombre des lits dans les hôpitaux
- La sensibilisation et la participation du citoyen sont requises pour conjuguer le « vivre vieux » avec le « vivre mieux »

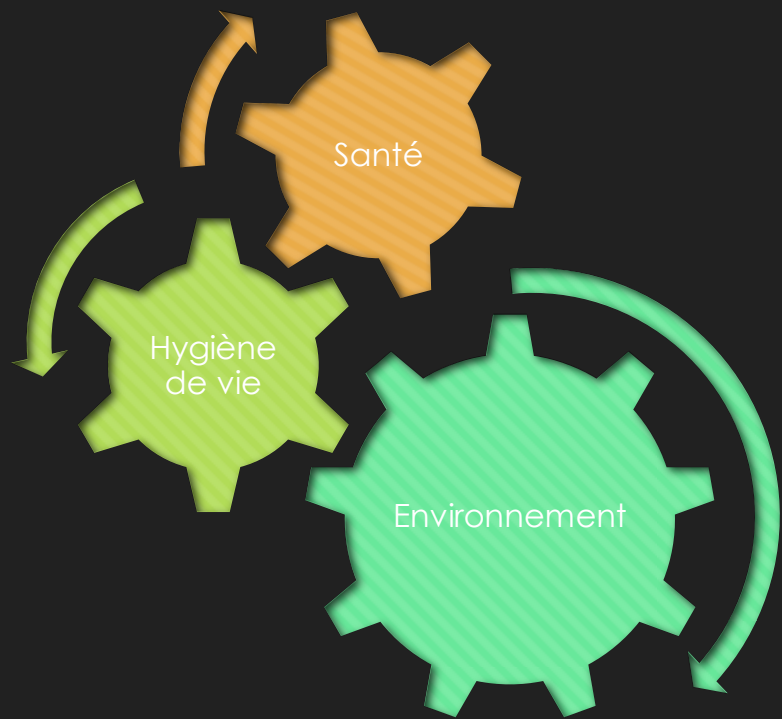
Sommes-nous égaux face à la santé ?



Quels sont les déterminants pour une bonne santé ?

Vivre vieux, vivre mieux...





Cette photo par Auteur inconnu est soumise à la licence [CC BY-NC](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)



Rôle de l'alimentation sur notre santé ?

On estime que notre alimentation contribue pour :

- moitié
- Plus de la moitié
- Moins de la moitié

dans la prévention des risques santé

Au niveau alimentation, les risques proviennent :

- De l'insuffisance d'apports
- De l'excès d'apports
- Du déséquilibre des apports

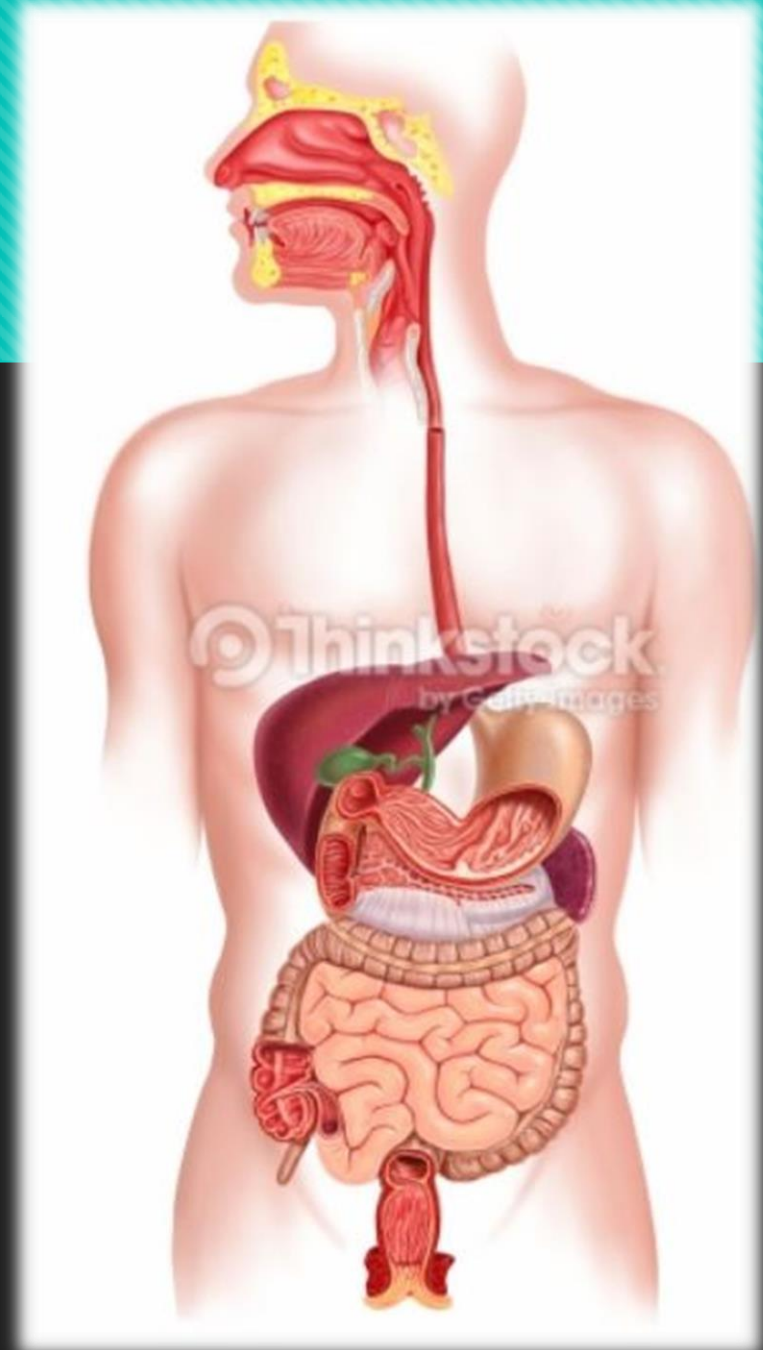
PROCESSUS PHYSIOLOGIQUE DU VIEILLISSEMENT

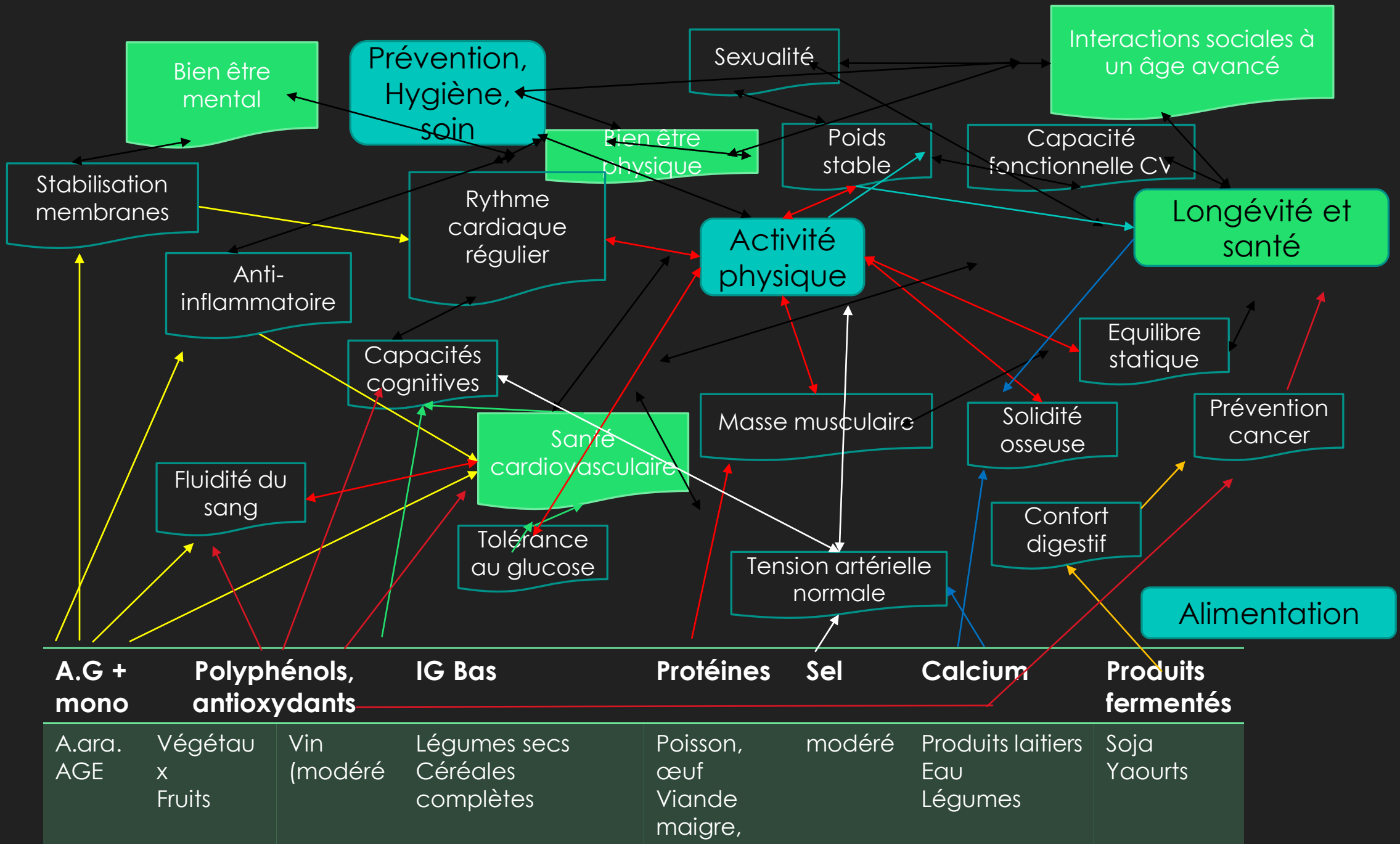
À partir de la trentaine

Régression annuelle linéaire de toutes les fonctions :

- Entre 0,34 et 0,5% : muscles, cœur, rein...
- Environ 0,7% : f° respiratoires, digestives, endocrines...
- > 1% : défenses immunitaires, système nerveux autonome, f° de reproduction...

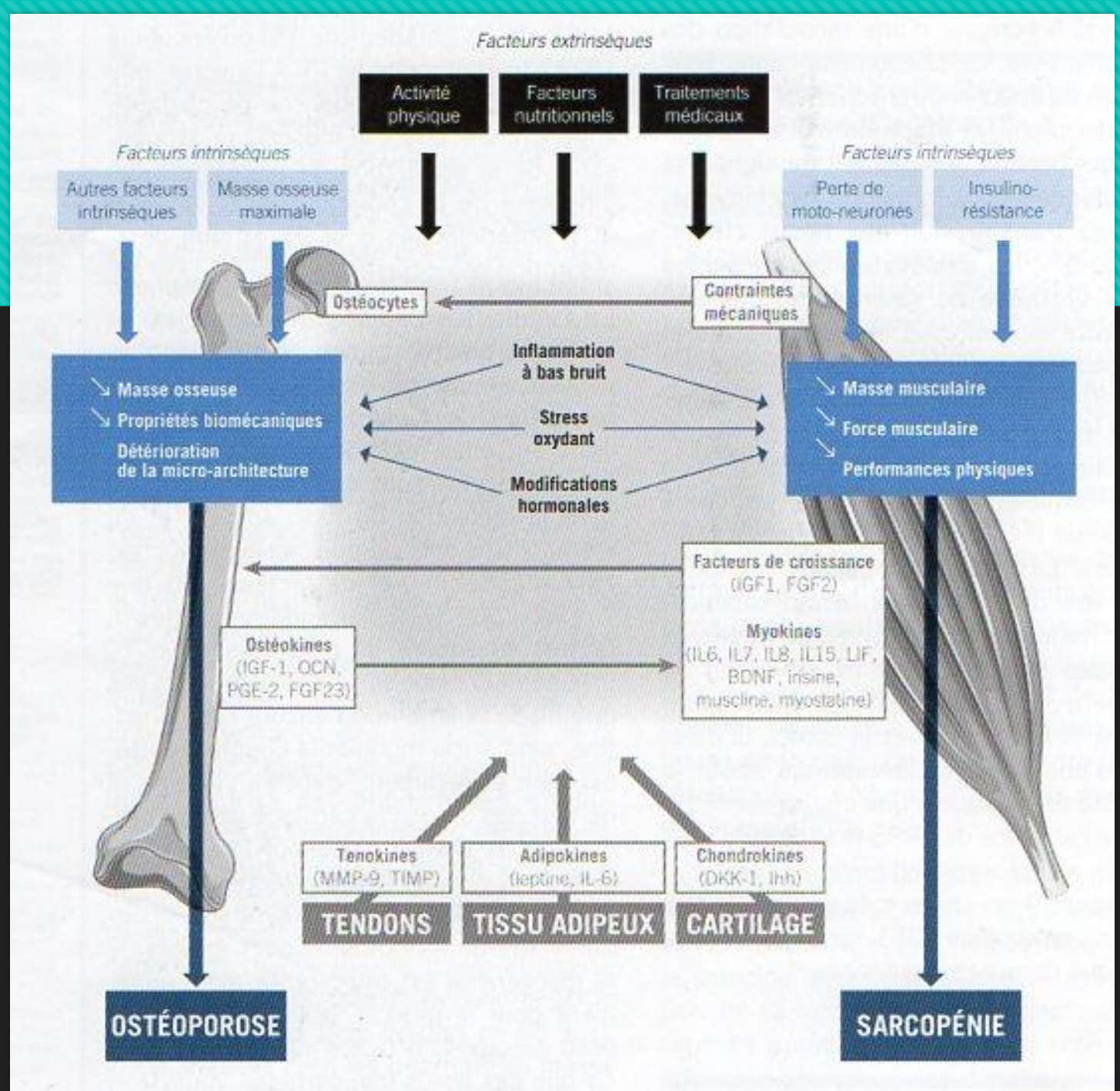
- Appétit en baisse (↘ capacité de régulation)
- Modification du goût et de l'odorat
- Satiété précoce et plus durable (système digestif plus lent)
- Sécrétion insulinaire retardée = hyperglycémie postprandiale et ↗ insulino-résistance
- ↘ Anabolisme et catabolisme conservée (diminution des capacités immunitaires)
- ↘ des ∇ -desaturases, ↗ besoin A. arachidonique
- ↘ sensation de soif
- ↘ de la masse hydrique (muscle)
- ↘ de la sensibilité à l'ADH





A.G + mono	Polyphénols, antioxydants	IG Bas	Protéines	Sel	Calcium	Produits fermentés	
A.ara. AGE	Végétaux x Fruits	Vin (modéré)	Légumes secs Céréales complètes	Poisson, œuf Viande maigre,	modéré	Produits laitiers Eau Légumes	Soja Yaourts

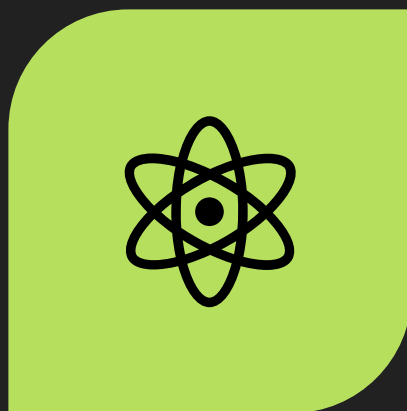
Rôle et actions de l'activité physique



Quels moyens de prévention ?



ALIMENTATION



ACTIVITE PHYSIQUE



ENVIRONNEMENT

Quels moyens de prévention ?

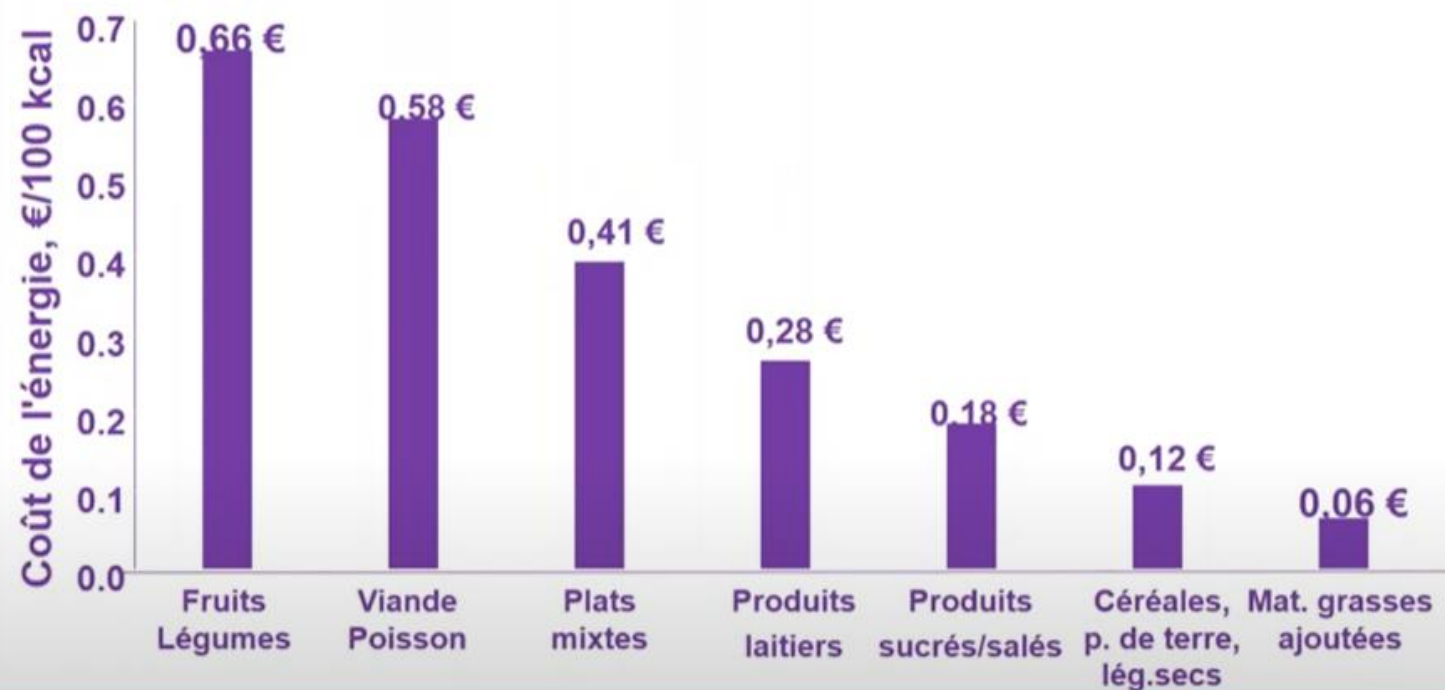


ALIMENTATION

Accessibilité financière

Coût des calories dans les aliments

(Darmon, Nutr Rev 2015)



Quels moyens de prévention ?

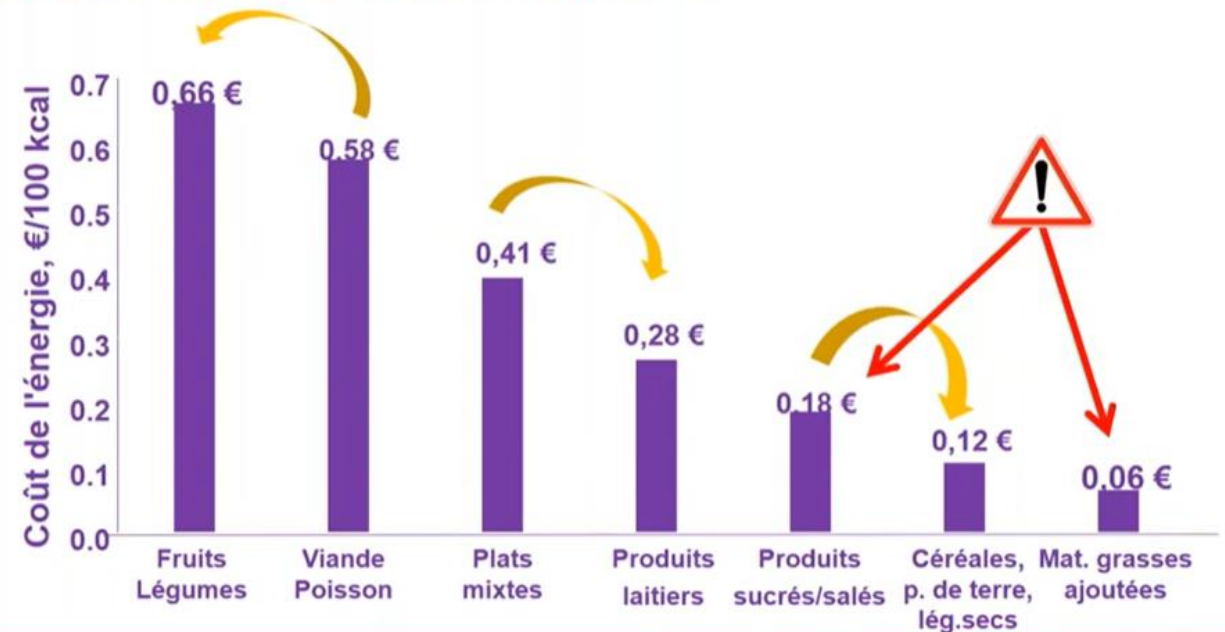


ALIMENTATION

Accessibilité financière & Nutrition

Coût des calories dans les aliments

(Darmon, Nutr Rev 2015)



→ Privilégier les groupes (et sous-groupes) d'aliments de bonne qualité nutritionnelle et de bon prix permet d'atteindre l'équilibre alimentaire sans dépenser plus

Déviants positifs en Europe (Suède, Finlande, Italien UK, France) :

- Impact Carbone diminué de 21% (vs la moyenne)
- Diminution du ratio Animal/Végétal : vers le flexitarisme
- Moins de boissons (chaudes, alcoolisées, sucrées)

En moyenne, la diète des "déviants positifs" en Europe contient :

1 kg de produits végétaux :

- 400 g fruit et légumes,
- 100 g jus de fruits
- 500 g autres pdts vég. (dont 200g plats mixtes et 20 g de graines)

400 g/j de produits animaux

- 100 g œufs/viande/poisson (dont 20 g ruminant),
- 50 g plats mixtes
- 250 g produits laitiers (dont 30 g/j de fromage)

- L'exclusion de catégories entières d'aliments n'est pas nécessaire pour tendre dès aujourd'hui vers une alimentation plus durable

GUIDING PRINCIPLES FOR SUSTAINABLE HEALTHY DIETS

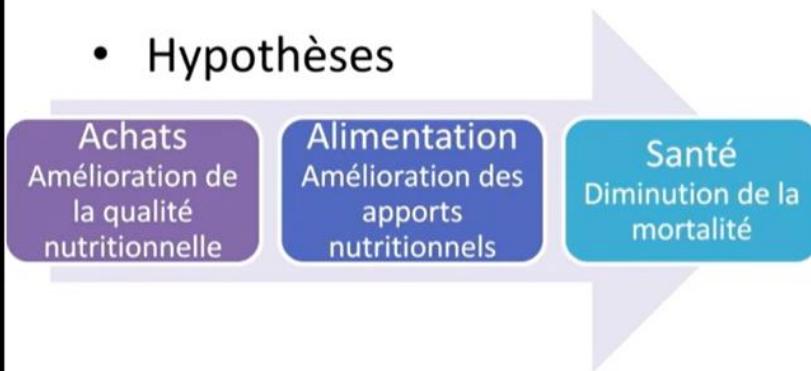
FAO/OMS, 2019



- Santé paradoxalement dissociée de la durabilité (sustainable healthy diets)
- Santé majoritaire (8/16)
- Mentions spéciales (antibiotiques, hormones, plastiques ...)
- Lutte contre les inégalités de genre explicitement mentionnées (n°16 vs n°1&2)

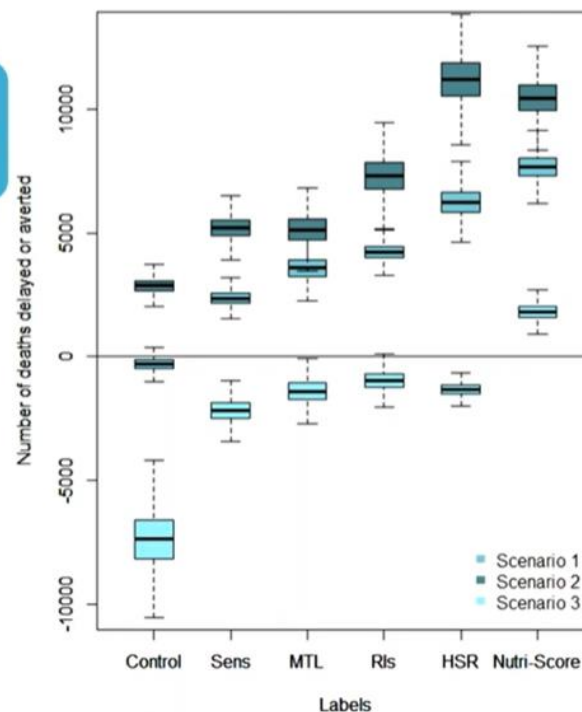
Impact potentiel sur la santé

- Hypothèses



- Estimation de la mortalité évitée
- Résultats Nutri-Score:
 - Le plus efficace
 - 3% de la mortalité par maladies nutritionnelles

Results of the PRIME models for the three scenarios



Essais comparatifs: Résultats

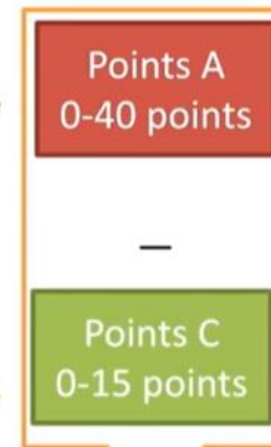
- Essai en économie expérimentale
 - 5 logos testés (+Nutrimark)
 - Panier d'achat avant et après apposition d'un logo
- Résultats
 - Le Nutriscore permet la plus importante amélioration du panier d'achat
 - En particulier pour les acheteurs les plus défavorisés

	Qualité nutritionnelle	
	Global	<2000€/m
	+9,3%	+9,4%
	+6,6%	+6,5%
	+4,8%	+3,6%
	+3,6%	+2,1%
	+2,9%	+2,2%
Sans logo	-0,2%	-0,2%

Score FSA

Nutriment /100g	Points
Energie (KJ)	0-10
Sucres simples (g)	0-10
Acides gras saturés (g)	0-10
Sodium (g)	0-10

Élément /100g	Points
Fruits, légumes, légumineuses, noix (%)	0-5
Fibres (g)	0-5
Protéines (g)*	0-5



-15 SCORE FINAL 40



Meilleure qualité nutritionnelle

Moins bonne qualité nutritionnelle

Calcul utilisant les données du tableau des valeurs nutritionnelles et de la liste des ingrédients

*La prise en compte des protéines dépend du niveau de points A et de fruits et légumes dans le produit

Arambepola. C.. Rayner et al. *Pub Health Nutr* 11(4). 371-378. 2008.

Julia. Kesse-Guyot et al. *Br J Nut.* 112(10). 1699-1705. 2014.

Application aux aliments

Cohérence avec les recommandations nutritionnelles

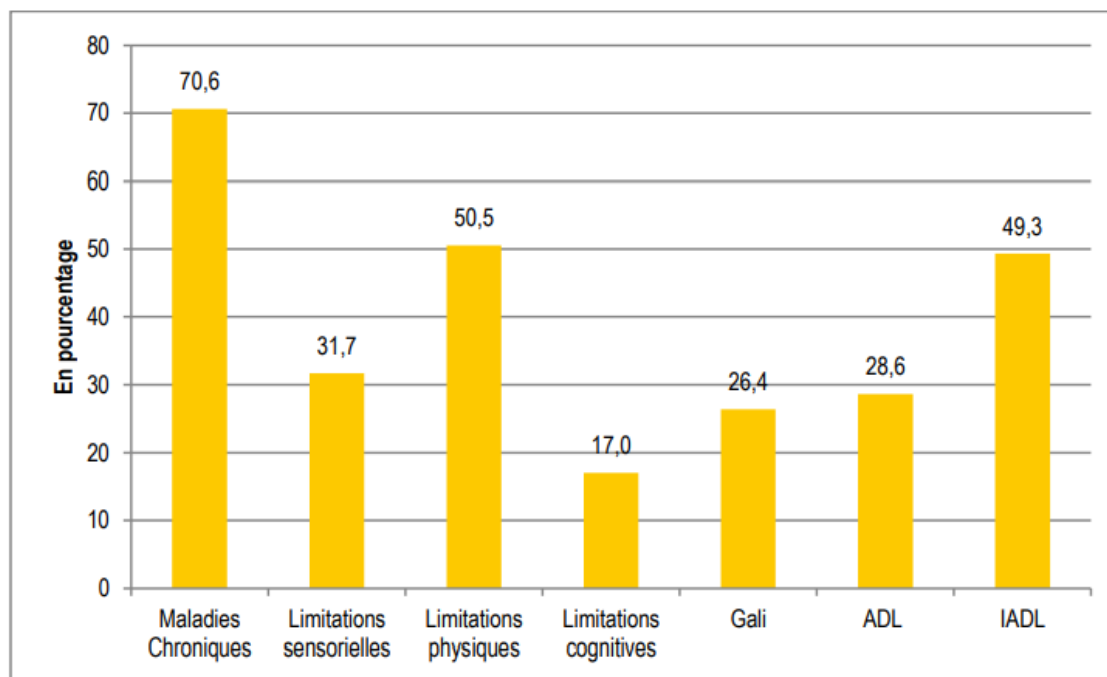


Quels moyens de prévention ?



ACTIVITE
PHYSIQUE

➤ Graphique 1 • Part des personnes âgées de 75 ans ou plus ayant des difficultés, par type de difficulté (en %).



GALI > Global Activity Limitation Indicator, ou « indicateur de limitations d'activité générales ». **ADL** > activities of daily living, ou « activités de la vie quotidienne ». **IADL** > instrumental activities of daily living, ou « activités de la vie quotidienne instrumentales ».

Lecture > 70,6 % des individus de 75 ans ou plus ont déclaré avoir une maladie chronique.

Champ > Individus de 75 ans ou plus résidant à domicile, France métropolitaine.

Source > Enquête Capacités, Aides et REssources des seniors, ménages – volet seniors (CARE-M) 2015, DREES.

TABLEAU 2
Part des personnes de 60 ans ou plus vivant à domicile équipées d'un appareil correctif, selon le sexe et l'âge

	tous âges	60 à 69 ans	70 à 79 ans	80 à 89 ans	90 ans ou plus
Porter un dentier	40	28	45	59	72
Porter des lunettes ou des lentilles	93	95	93	91	86
Porter une ou des prothèses auditives	9	4	10	19	26

Lecture • En 2015, 40 % des personnes âgées de 60 ans ou plus vivant à domicile déclarent porter un dentier.

Champ • Individus de 60 ans ou plus résidant à domicile, France métropolitaine.

Source • DREES, enquête Capacités, Aides et REssources des seniors, ménages – volet seniors (CARE-M) 2015.

Difficultés de mastication, de vision et d'audition rencontrées par les 60 ans ou plus vivant à domicile, selon leur âge

En %

Type de difficultés	tous âges	60 à 69 ans	70 à 79 ans	80 à 89 ans	90 ans ou plus
Mordre dans un aliment ferme					
pas de difficultés	70	81	67	54	38
un peu de difficultés	13	10	15	16	22
beaucoup de difficultés	6	4	6	11	14
incapacité totale	11	6	11	19	25
Voir les caractères d'un journal					
pas de difficultés	85	91	85	73	63
un peu de difficultés	9	6	11	15	15
beaucoup de difficultés	4	2	3	8	10
incapacité totale	2	1	1	5	12
Voir un visage à quatre mètres					
pas de difficultés	91	95	92	82	68
un peu de difficultés	6	3	6	10	12
beaucoup de difficultés	2	1	1	3	10
incapacité totale	2	1	1	4	10
Entendre quelqu'un dans une pièce silencieuse					
pas de difficultés	83	91	84	69	49
un peu de difficultés	13	8	14	21	32
beaucoup de difficultés	3	1	2	8	17
incapacité totale	1	0	1	1	2

Note • Ce tableau rend compte des difficultés non compensées par un appareil (dentier, lunettes ou lentilles, appareil auditif)

Lecture • En 2015, 9 % des 60 ans ou plus vivant à domicile déclarent avoir un peu de difficultés pour voir de près, même quand ils portent des lunettes ou des lentilles.

Champ • Individus de 60 ans ou plus résidant à domicile, France métropolitaine.

Source • DREES, enquête Capacités, Aides et REssources des seniors, ménages – volet seniors (CARE-M) 2015.

LA DREES SUR INTERNET

Retrouvez toutes nos publications sur notre site
drees.solidarites-sante.gouv.fr

Retrouvez toutes nos données sur
data.drees.solidarites-sante.gouv.fr

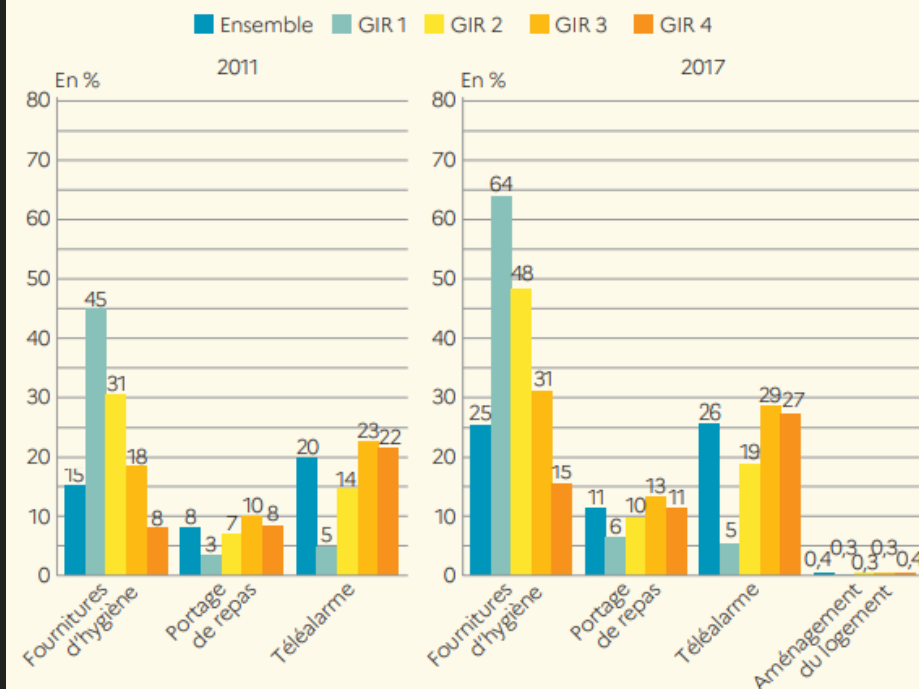
Pour recevoir nos avis de parution
drees.solidarites-sante.gouv.fr/etudes-et-statistiques/publications/avis-de-parution

Egalité de soins, quel constat ?

Quels outils ?

Accès au numérique ???

Taux de recours aux composantes des aides techniques par GIR en 2017 et 2011

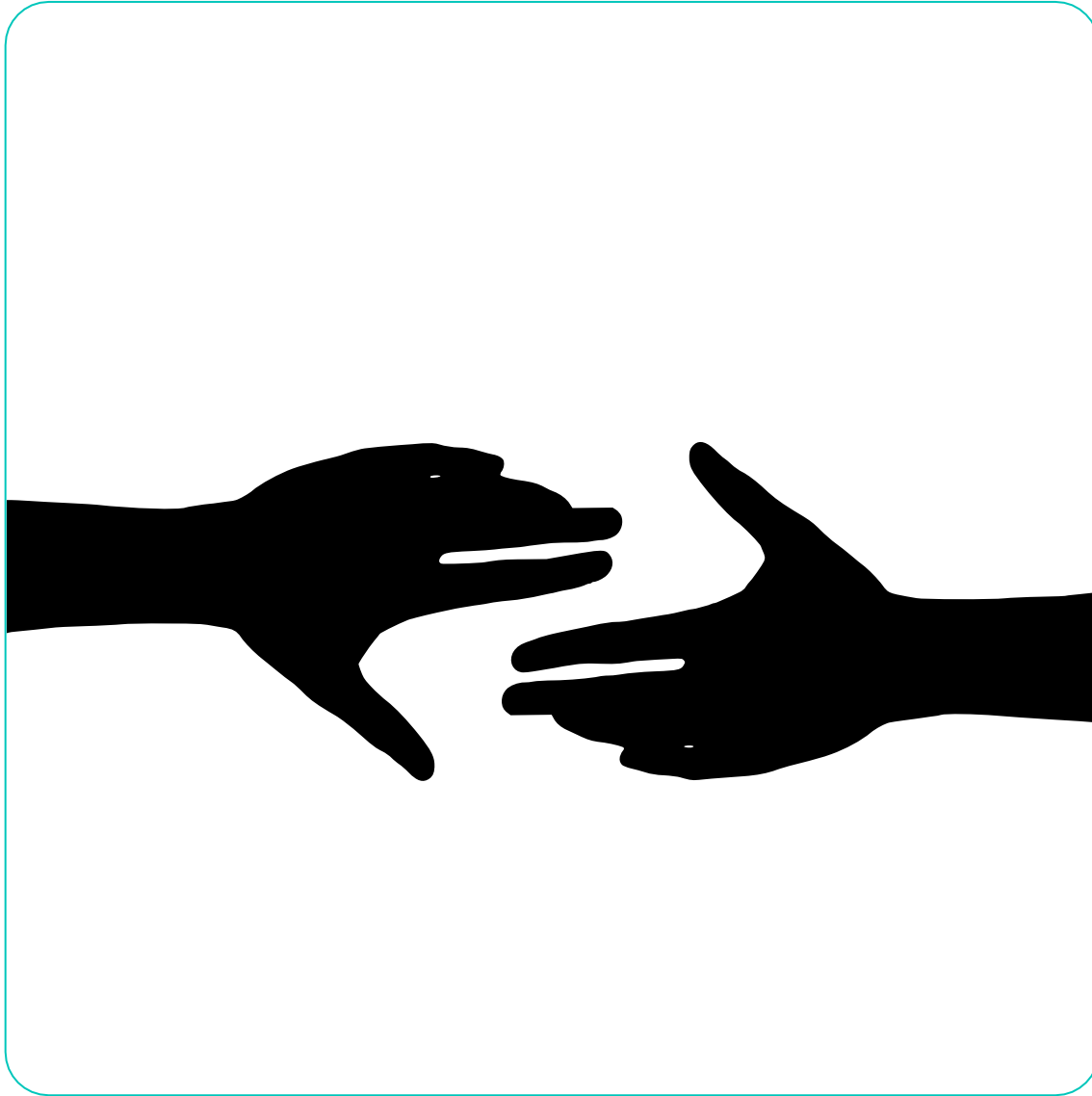


Note • Pour les aides à l'aménagement du logement, il s'agit de l'existence de ce type d'aides dans au moins un plan d'aide APA du bénéficiaire au cours de l'année 2017.

Lecture • 11 % de l'ensemble des bénéficiaires de l'APA à domicile en 2017 avaient recours à des portages de repas, contre 8 % en 2011.

Champ • Personnes âgées bénéficiaires de l'APA à domicile fin 2011, fin 2017.

Source • DREES, remontées individuelles sur l'APA et l'ASH en 2011 et 2017.



**Quels
moyens de
prévention ?**

Quels outils ?

4 projets de recherche Aliss INRAE
Enquêtes complètes, 207 utilisateurs

Outils de : mesure ou information / stockage / partage

Types d'outils	Applis
M-santé	
Activité physique	Ihealth, Runkeeper, Fitbit...
Alimentation	MyFitnessPal, FatSecret...
Poids	JournalPoids
E-santé	DiabetoPartner, MaGlycémie
Consommation	Yuka, OpenFoodFacts
Culinaire	Marmiton...
Durabilité	Etiquetable

Pourquoi ? La position sociale

CSP aisées et intermédiaires	CSP modestes
Matériel performant	Freins techniques
Familiarité TIC	Méconnaissances (TIC, écrit)
Alimentation et activité physique = santé	Alimentation = abondance, choix
Optique préventive	Optique curative
Numérique et travail sur soi	Concurrence autres médias (TV)

Bouger plus et mieux, simplement...



Une activité régulière, durée suffisante
30 à 45', 3 à 5 fois par semaine...



Une activité d'intensité
moyenne :



Prendre toutes les
occasions de se
dépendre :



Essayer de limiter au maximum la sédentarité :





Le régime méditerranéen, simplement...



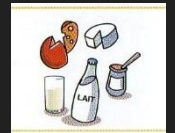
Légumes crus ou cuits : au moins 4 portions par jour !
Et un à trois fruits par jour...



Privilégier le poisson, la volaille et les légumineuses
Comme source de protéines...



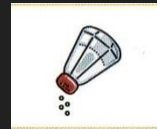
Choisir des corps gras riches en $\omega 3$: colza, noix
et de l'huile d'olive pour la cuisson à la place du beurre.



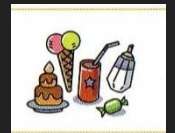
Consommer tous les jours pain et céréales complètes....
Remplacer de temps en temps le fromage par des oléagineux...



Boire régulièrement de l'eau, modérer le :



et les



ASSOCIATIONS
COLLECTIVITES
ENTOURAGE
FAMILLE
???

Quels
moyens de
prévention ?

MERCI POUR VOTRE ATTENTION !