MÉDIATHÈQUE

Mise à jour de cette page :
29/01/2026

Alimentation, villes et santé

LE POINT VILLES-SANTE SUR...

Alimentation, Villes et santé

L'alimentation est un déterminant majeur de la santé aux effets protecteurs ou délétères. Elle est influencée par de nombreux facteurs individuels, sociaux, économiques et environnementaux. En effet, l'environnement, le milieu de vie, les revenus, le prix, la disponibilité des aliments, les goûts, les croyances et les traditions influencent les habitudes de consommation.

L'adoption d'une alimentation saine dès l'enfance et tout au long de la vie permet de prévenir la malnutrition et un grand nombre de maladies non transmissibles. Selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), la composition d'un régime alimentaire sain et équilibré varie selon les besoins individuels (âge, sexe, mode de vie, dépenses énergétiques) et le contexte local[1]. Le Plan National Nutrition Santé (PNNS) propose des repères pour un mode de vie équilibré [2] :

- augmenter la consommation de fruits et légumes, le fait maison et l'activité physique ;
- aller vers les féculents complets, le poisson, les huiles végétales riches en Oméga 3, les produits laitiers en quantité suffisante mais limitée, les aliments produits localement et de saison, le bio ;
- réduire l'alcool, les produits et boissons sucrés, les produits salés, la viande, la charcuterie, les produits de Nutri-Score[3] D et E et le temps passé assis.

La malnutrition représente une menace importante pour la santé et le bien-être des individus. L'adoption de régimes alimentaires très caloriques et très riches participe à l'accroissement du taux de surpoids et de l'obésité, facteurs de risque de nombreuses maladies chroniques (diabète, maladies cardiovasculaires, certains cancers, etc.)[4]. En parallèle, les problématiques d'insécurité alimentaire et les difficultés d'accès à une alimentation suffisante et de qualité

Les inégalités sociales liées à l'alimentation

L'adoption d'un régime alimentaire favorable à la santé ne dépend pas uniquement des comportements individuels, **les environnements conditionnent les choix**. Par exemple, la prévalence de l'obésité est très marquée par les inégalités sociales. En France, *« près de 8 millions de personnes déclaraient en 2014-2015 ne pas pouvoir s'alimenter correctement, qualitativement et/ou quantitativement, pour des raisons financières »*[5].

Afin d'éviter toute forme de discrimination et pour ne pas renforcer les inégalités, les Villes-Santé adoptent une vision positive de l'alimentation : les notions de plaisir, de partage et de convivialité ne sont pas dissociées des enjeux de santé, y compris chez les personnes âgées qui peuvent être confrontées à une perte de goût et d'appétit. Ainsi, **l'alimentation a un impact sur la santé physique comme sur la santé mentale.** C'est pourquoi l'environnement des individus et leurs conditions de vie sont à prendre en compte pour promouvoir une alimentation saine.

Nuage de mots créé au cours d'une réunion du groupe de travail « Alimentation et activité physique » du RVS.

ture

de santé ville

hèse autour de l'alimentation, en tant que déterminant majeur de la
hèse revient sur les inégalités sociales liées à l'alimentation, les
s à l'alimentation saine et durable avec un zoom sur les PAT (projets
erritoriaux), et rassemble des exemples de promotion d'une
alimentation saine et durable par les villes et intercommunalités (démarche Villes-Santé).

Ressources pour comprendre et transmettre

Format :
Dossier de documentation, guides d'information

Année :
2022

Editeur :
Réseau français des villes-santé de l'Organisation mondiale de la santé

Consulter le dossier
https://www.villes-sante.com/wp-content/uploads/PVS-alimentation-villes-et-sant…