

Alimentation chez les migrants en Suisse

Pedro-Manuel Marques-Vidal

En 2015, la Suisse comptait plus de deux millions d'étrangers. Il ya une grande diversité d'origine des migrants, associée à des niveaux socio-économiques assez contrastés, ce qui complique l'étude de l'alimentation chez les migrants. La rareté des instruments d'évaluation alimentaires disponibles en Suisse rend encore plus difficile l'analyse fine des comportements alimentaires des migrants.

Un niveau d'éducation élevé améliorerait la qualité de l'ingestion alimentaire, alors qu'un niveau d'éducation bas tendait à l'aggraver.

En 2015, la Suisse comptait plus de deux millions d'étrangers, les plus nombreux étant les italiens (311 700), les allemands (300 700) et les portugais (267 500). Le niveau d'éducation est également contrasté selon l'origine des personnes: ainsi, les allemands ont un niveau d'éducation plutôt universitaire, alors que les portugais ont un niveau d'éducation obligatoire ou secondaire. Cette grande diversité d'origine des migrants, associée à des niveaux socio-économiques assez contrastés, complique l'étude de l'alimentation chez les migrants. La rareté des instruments d'évaluation alimentaires disponibles en Suisse (questionnaires et tables de composition des aliments) rend encore plus difficile l'analyse fine des comportements alimentaires des migrants.

Pour la plupart des migrants, des changements de comportement alimentaire ont lieu durant leur séjour dans le pays d'accueil. Tout en gardant une partie de leur alimentation d'origine (facteur d'identité et de regroupement social), ils vont intégrer plus ou moins rapidement des composantes alimentaires du pays d'accueil (facteur d'intégration). Chez les migrants issus de pays moins favorisés, s'y associent des changements alimentaires dictés par l'augmentation du pouvoir d'achat, les migrants pouvant s'offrir des aliments considérés comme peu accessibles voire luxueux dans leur pays; une forte consommation de ce type d'aliments vise à démontrer le succès financier de l'individu. A l'opposé, certains migrants réduiront au minimum leurs dépenses afin de pouvoir envoyer de l'argent dans leur pays d'origine, que ce soit pour soutenir leur famille ou construire une maison où ils passeront leur retraite. Ce dernier comportement influencera également les achats alimentaires, les préférences s'orientant alors vers des denrées alimentaires peu coûteuses.

Il en résulte des comportements alimentaires hybrides, mêlant à la fois des composants du pays d'origine et du pays d'accueil, et un choix des denrées dicté par la volonté (ou pas) de dépenser son argent.

Alimentation chez les enfants de migrants

Peu d'études se sont intéressées à l'alimentation des enfants en Suisse, et encore moins aux enfants migrants. Grâce à un questionnaire de fréquence alimentaire spécifiquement conçu pour les enfants migrants (1), les équipes de Jarden Puder à Lausanne et de Susy Kriemler à Bâle ont pu analyser les comportements alimentaires et la composition corporelle chez plus de 500 enfants âgés entre 4 et 6 ans habitant les cantons de Vaud et de Saint-Gall (2). Les enfants issus de parents migrants consommaient plus de snacks et d'aliments gras que les autres; les enfants de parents migrants passaient également 15 minutes de plus devant la télévision que les autres, et mangeaient plus fréquemment devant la télévision que les autres. Bien que le pourcentage de surpoids ou d'obésité ne différait pas entre les enfants de parents migrants et les autres, le pourcentage et la quantité de graisse corporelle. Par contre, les enfants issus étaient légèrement plus élevés (+0,8% et +300 gr, respectivement) chez les premiers.

En contrepartie, les enfants de parents migrants consommaient plus de fruits, probablement du fait que la plupart des migrants venait d'Europe du sud, où la consommation de fruits est traditionnellement importante.

Finalement, aucune différence n'a été observée en ce qui concerne la consommation d'eau, de boissons caloriques, de légumes ou de produits sucrés comme les confiseries. Ce comportement était également influencé par le niveau d'éducation des parents: un niveau d'éducation élevé améliorerait la qualité de l'ingestion alimentaire, alors qu'un niveau d'éducation bas tendait à l'aggraver (2).

Zusammenfassung

Stichwörter: Ernährungsgewohnheiten Migranten – Übergewicht – Umsetzung der Ernährungsempfehlungen

In der Schweiz leben mehr als zwei Millionen Ausländer. Die Ausbildung und der sozioökonomische Status zwischen den einzelnen Migrationsländern differieren stark.

Dementsprechend schwierig ist es, die einzelnen Populationen für gesunde Ernährung zu sensibilisieren. Zudem hat es nur wenige Instrumente, um überhaupt Daten bezüglich der Ernährung zu sammeln.

Une autre étude conduite chez 463 enfants âgés de un an (3) a montré que les comportements d'allaitement maternel et de diversification alimentaire différaient entre migrantes et suisses: les mères migrantes allaitaient leur enfant plus longtemps (4,8–4,9 mois contre 4,0 pour les suisses) et avançaient l'âge d'introduction des fruits et légumes (5,1 mois contre 5,3 pour les suisses). Par contre, le déficit en fer était plus fréquent chez les enfants de mère migrante (plus de 6,0% contre 3,1 pour les suisses). Cette fréquence diminuait considérablement avec la durée de séjour en Suisse, passant de 12,1% chez les enfants dont les mères étaient en Suisse depuis moins de 5 ans à 6,6% chez les enfants dont les mères étaient en Suisse depuis plus de 5 ans (3). Une explication avancée par les auteurs serait que les mères migrantes auraient une alimentation moins diversifiée et probablement moins riche en fer. Cette diversité alimentaire serait d'autant plus faible que le niveau socio-économique des mères était bas, mais les auteurs n'ont pu vérifier cette hypothèse.

Alimentation chez les migrants adultes

Contrairement aux enfants, le nombre d'études portant sur l'alimentation des migrants adultes est plus important et a porté sur un plus grand nombre de thématiques. Une étude portant sur la consommation de fruits et légumes selon le statut migratoire a montré que les personnes originaires de Turquie et du Kosovo avaient une consommation plus faible que les Suisses, alors que les autres nationalités ne montraient pas de différence (4). Une autre étude effectuée par l'Office fédéral de la santé publique a montré que, contrairement aux Suisses où les femmes consomment considérablement plus de fruits et légumes que les hommes, les différences entre sexes sont considérablement plus faibles chez les migrants (5). La raison de ces différences est que les migrants tendent à maintenir les habitudes alimentaires de leur pays d'origine ; ainsi, les migrants issus de pays dont la consommation de fruits et légumes est faible continueront de consommer peu ces aliments en Suisse, même si l'offre ou l'accessibilité à ces aliments est plus élevée dans leur pays d'accueil.

La même étude a également montré une fréquence plus élevée de surpoids et d'obésité parmi les migrants (Figure 1), et une autre étude conduite à Lausanne a montré que les migrants sous-estimaient plus fréquemment leur poids que les Suisses (6).

Concernant la compliance aux recommandations de la société suisse de nutrition, une étude réalisée à Lausanne a montré que les migrants respectaient plus souvent la plupart des recommandations, mais pas toutes (7) (Figure 2). Une autre étude a étudié des scores d'alimentation (score d'alimentation méditerranéenne ou alternative healthy eating index) et a montré que les migrants issus des pays du sud de l'Europe avaient des scores plus élevés que les Suisses (8). Finalement, une étude portant sur les barrières à l'adoption d'une alimentation saine n'a pas trouvé de différence



Figure 1: Fréquence du surpoids et de l'obésité chez les femmes (partie A) et les hommes (partie B). D'après l'office fédéral de la santé publique (5)

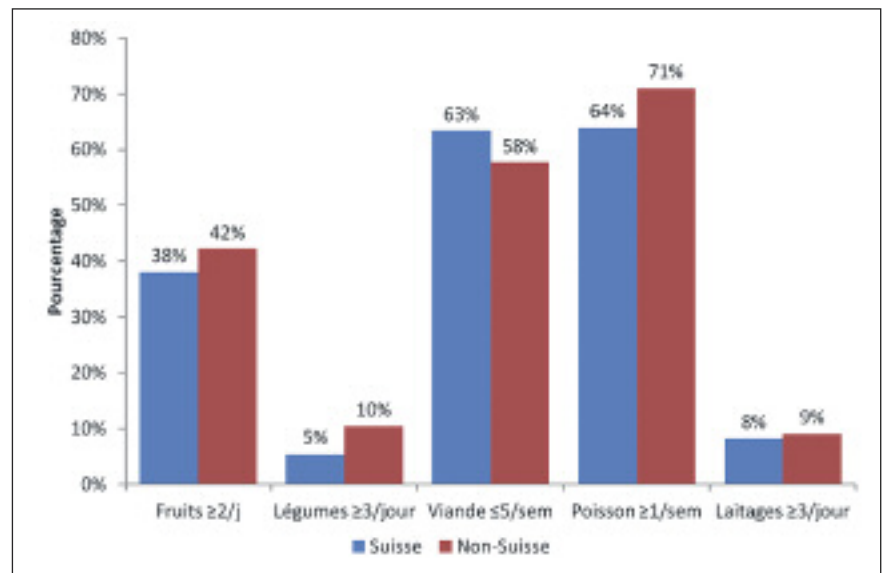


Figure 2: Compliance aux recommandations de la société suisse de nutrition (d'après [7])

majeure entre les migrants et les Suisses (9) (Figure 2). Ainsi, si on résume les résultats des différentes études, on constate que les migrants tendent à intégrer dans leur comportement alimentaire traditionnel certains comportements alimentaires de leur pays d'accueil. Ceci se traduit par la présence simultanée de «bons» et de «mauvais» comportements alimentaires issus du pays d'origine et du pays d'accueil.

Conclusion

Il existe peu d'études sur les habitudes alimentaires des migrants en Suisse. La plupart des données existantes montre que la consommation alimentaire des migrants varie selon leur pays d'origine mais également selon leur niveau d'éducation et selon la durée du séjour. Si les migrants issus du Sud de l'Europe tendent à présenter un comportement alimentaire plus favorable, il n'en est pas de même pour les migrants issus de l'Europe de l'Est ou d'autres continents. La plupart des migrants a présente des problèmes de surpoids et tend à sous-estimer ce fait.

Adresse de correspondance:

Prof. Pedro Manuel Marques-Vidal
Quartier UNIL-CHUV
Rue du Bugnon 21
1011 Lausanne
E-mail: Pedro-Manuel.Marques-Vidal@chuv.ch

Littérature:

1. Ebenegger V, Marques-Vidal P, Barral J, Kriemler S, Puder JJ, Nydegger A: Eating habits of preschool children with high migrant status in Switzerland according to a new food frequency questionnaire. *Nutr Res* 2010; 30 (2):104–109.
2. Ebenegger V, Marques-Vidal PM, Nydegger A, Laimbacher J, Niederer I, Burgi F et al.: Independent contribution of parental migrant status and educational level to adiposity and eating habits in preschool children. *Eur J Clin Nutr* 2011;65 (2): 210–218.
3. Verga ME, Widmeier-Pasche V, Beck-Popovic M, Pauchard JY, Gehri M: Iron deficiency in infancy: is an immigrant more at risk? *Swiss Med Wkly* 2014; 144: w14065.
4. Volken T, Ruesch P, Guggisberg J: Fruit and vegetable consumption among migrants in Switzerland. *Public Health Nutr* 2013; 16 (1): 156–163.
5. Office fédéral de la santé publique. Santé des migrantes et des migrants en Suisse. Principaux résultats du deuxième monitoring de l'état de santé de la population migrante en Suisse, 2010. Neuchâtel, Suisse; 2012 Avril. Contract No.: 316.201.f.
6. Rouiller N, Marques-Vidal P: Prevalence and determinants of weight misperception in an urban Swiss population. *Swiss Med Wkly* 2016; 146: w14364.
7. de Abreu D, Guessous I, Vaucher J, Preisig M, Waeber G, Vollenweider P et al.: Low compliance with dietary recommendations for food intake among adults. *Clin Nutr* 2013; 32 (5): 783–788.
8. Marques-Vidal P, Waeber G, Vollenweider P, Bochud M, Stringhini S, Guessous I: Sociodemographic and Behavioural Determinants of a Healthy Diet in Switzerland. *Ann Nutr Metab* 2015; 67 (2): 87–95.
9. de Mestral C, Stringhini S, Marques-Vidal P: Barriers to healthy eating in Switzerland: A nationwide study. *Clin Nutr* 2016; 35 (6): 1490–1498.