Wellness – Eating Habits Stats and Facts – French

FAITS

1. **Mauvais Choix Alimentaires :** Les régimes riches en aliments transformés, en sucre ou en graisses saturées contribuent à l'obésité, aux maladies cardiaques et au diabète, réduisant ainsi le bien-être général et la productivité au travail.
2. **Habitudes Alimentaires Irrégulières :** Sauter des repas ou manger de manière irrégulière en raison d'horaires de travail chargés perturbe le métabolisme, entraînant fatigue, manque de concentration et augmentation du stress.
3. **Accès Limité à des Options Saines :** Les lieux de travail ou les communautés qui offrent peu d'options alimentaires nutritives (par exemple, distributeurs automatiques, restauration rapide) empêchent les employés de maintenir des habitudes alimentaires saines.
4. **Alimentation Induite par le Stress :** Le stress au travail ou les pressions financières peuvent conduire à une alimentation émotionnelle ou à une dépendance à des aliments prêts à consommer malsains, ce qui a un impact négatif sur la santé mentale et physique.
5. **Manque D'éducation Nutritive :** De nombreux adultes manquent de connaissances sur les régimes alimentaires équilibrés (par exemple, une consommation adéquate de fruits, de légumes et de céréales complètes) ou sur le contrôle des portions, ce qui limite l'adoption d'habitudes alimentaires saines.
6. **Contraintes de Temps :** Les longues heures de travail ou les horaires chargés découragent la préparation des repas, poussant les individus vers des options rapides et moins nutritives qui nuisent au bien-être.
7. **Lien Avec La Santé Mentale :** De mauvaises habitudes alimentaires exacerbent l'anxiété et la dépression, tandis qu'une alimentation équilibrée riche en nutriments tels que les oméga-3 et les vitamines B favorise le bien-être mental.

STATISTIQUES

- L'enquête nationale sur la santé et la nutrition 2022 du CDC a révélé que 49 % des adultes américains consommaient moins d'une portion de fruits et légumes par jour, ce qui contribuait à une mauvaise santé.
- L'enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes menée par Statistique Canada en 2021 a révélé que 28 % des Canadiens âgés de 19 à 64 ans consommaient des aliments ultra-transformés représentant plus de 50 % de leur apport calorique quotidien, ce qui est lié à l'obésité et au diabète.
- Une étude publiée en 2023 dans l'American Journal of Public Health a estimé que les mauvaises habitudes alimentaires coûtaient 159 milliards de dollars par an

aux employeurs américains en raison de l’absentéisme lié aux maladies chroniques et de la baisse de productivité.

- Santé Canada a rapporté en 2022 que 62 % des adultes canadiens dépassaient l’apport quotidien recommandé en sodium, ce qui augmentait les risques d’hypertension et de maladies cardiaques.
- Une enquête du Journal of Occupational Health de 2024 a indiqué que 40 % des travailleurs américains sautaient des repas ou se nourrissaient de collations malsaines en raison des contraintes de temps sur leur lieu de travail, ce qui avait un impact sur leur énergie et leur concentration.
- Le Centre canadien d’hygiène et de sécurité au travail (CCHST) a noté en 2023 que les lieux de travail proposant des options de restauration saines ou des ateliers sur la nutrition réduisaient le taux d’obésité des employés jusqu’à 10 %.
- Une étude publiée en 2022 dans la revue Nutrients a révélé que 35 % des adultes américains ayant de mauvaises habitudes alimentaires déclaraient des niveaux de stress et d’anxiété plus élevés, contre 20 % de ceux ayant une alimentation équilibrée.