

Post-adolescence ou génération des 25 ans et +

Cinquième partie: Pratiquement pas de problèmes de poids malgré le fast food

Elisabeth Bühler-Astfalk, Human Nutrition, Kleinandelfingen



La plus grande partie des jeunes de la génération des 25 ans et + n'a pratiquement pas de problèmes de poids malgré un mode d'alimentation défavorable. En effet, ils se dépensent plus par la pratique de diverses activités sportives. Un bémol cependant au niveau des pronostics : des études montrent qu'à 35 ans déjà, il y a un net recul des activités sportives alors que les comportements alimentaires restent les mêmes, en fonction de la situation de chacun.

Le surpoids sur la sellette

Les chiffres sont clairs: près de 40 % des Suisses sont en état de surpoids ou carrément obèses, et la tendance est à la hausse. La génération des 25 ans et + n'est encore que peu touchée, mais à partir de 35 ans déjà, la courbe de poids monte souvent en flèche, surtout chez les hommes.

Mode d'alimentation défavorable

Selon une étude actuelle, les comportements alimentaires des jeunes seraient défavorables et pourraient ainsi être à long terme propices au développement du surpoids (fig. 1). Près de la moitié des sondés mange à un rythme trop irrégulier et tombe dans le piège des accès de



«fringale», surtout le soir. Au lieu de choisir des fruits et des légumes, ils mangent pendant la journée des aliments très énergétiques. Les portions surdimensionnées consommées hors domicile ou les plats précuisinés font par ailleurs dérailler les mécanismes normaux de régulation de la faim et de la satiété.

Fig. 1

Déficits nutritionnels subjectifs chez les jeunes adultes entre 20 et 29 ans

Indications des sondés

Je mange trop irrégulièrement	42%
Il m'arrive souvent d'avoir très faim tard le soir et de manger alors quelque chose de malsain	40%
Je mange trop peu de fruits et de légumes	39%
Je consacre trop peu de temps à mon alimentation	34%
J'ai une alimentation souvent mal équilibrée	31%
Je mange trop de plats précuisinés	25%
Je mange trop entre les repas sans avoir faim	24%
Je mange souvent trop et de trop grosses portions	22%

Source: Etude Nestlé 2009/Allensbach

Les déficits alimentaires précités montrent qu'une grande partie des jeunes adultes sont conscients d'avoir une mauvaise alimentation. De manière générale, ils semblent connaître les principes d'une alimentation saine, mais ils ne les mettent pas en pratique.

Les «déjeuneurs» gardent la ligne

Quelques études actuelles indiquent que déjeuner régulièrement peut abaisser le risque de surcharge pondérale. Une étude américaine a ainsi révélé un lien entre le comportement alimentaire matinal et le poids corporel: les personnes qui déjeunaient chaque matin présentaient un IMC plus bas que les probants qui déjeunaient plus irrégulièrement (1 à 6 fois par semaine) ou ne déjeunaient jamais. Les probants habitués à déjeuner pesaient en moyenne 2,3 kilos de moins. D'autres études ont abouti à des conclusions similaires: les personnes qui déjeunent le matin se sentent longtemps et durablement rassasiées, elles ont moins faim et moins envie de douceurs. Les personnes qui mangent à leur faim le matin semblent en outre perdre du poids plus facilement. Ces résultats montrent encore une fois combien il est important de prendre le temps de déjeuner le matin.



Suisse. Naturellement.



www.swissmilk.ch

Le rôle de l'activité physique

L'activité physique aide à stabiliser le poids, c'est un fait avéré. Le calcul est simple: l'apport d'énergie doit être égal à la consommation d'énergie. Qui bouge régulièrement stimule sa consommation d'énergie, même au repos. La génération des 25 ans et + ne manque pas de mouvement, et c'est une des raisons pour lesquelles elle est moins souvent confrontée à des problèmes de poids. Une étude de l'Office fédéral du sport a révélé que plus de 60 % des jeunes femmes et plus de 70 % des jeunes hommes font au moins 2 heures de sport ou plus par semaine, contre 20 % seulement qui n'en font pas. Toutefois, les activités sportives se raréfient nettement jusqu'à l'âge de 35 ans, surtout chez les hommes, en même temps que le poids augmente.

Bibliographie

Centre de recherche sur la réhabilitation et la psychologie de la santé
Un programme évalué contre l'obésité, University of Fribourg, CH-1763 Granges-Paccot
www.unifr.ch/zrg/publication

www.bag.admin.ch, Thèmes/ Excès pondéral & Adiposité

Nestlé Studie 2009, [www.nestle.de/Home/Unternehmen/Nestlé Studie/](http://www.nestle.de/Home/Unternehmen/Nestlé%20Studie/)

Timlin MT et al., Breakfast eating and weight change in a 5-year prospective analysis of adolescents: Project EAT (Eating Among Teens) Pediatrics, 2008

Lamprecht Markus, Fischer Adrian, Stamm Hanspeter, Activité et consommation sportives de la population suisse, Observatoire sport et activité physique Suisse, Macolin: Office fédéral du sport OFSPO, 2008

Mäder, Dr Urs, Sport et mouvement pour perdre du poids
SSN Société Suisse de Nutrition, Tabula n° 3, septembre 2008

Auteurs

Elisabeth Bühler-Astfalk
Nutritionniste diplômée
Buehrer Human Nutrition
Kleinandelfingen

Mailletter juillet/août 2009



Suisse. Naturellement.

www.swissmilk.ch