

## Constats et contrastes ...

Le rapport d'enquête d'Obépi Roche 2012 relate l'évolution de l'obésité en France :  
32.3 % des Français adultes sont en surpoids (Soit près de 15 millions de Français)  
Et 15 % obèses (Soit près de 7 millions).



**Ce qui représente plus de 47 % de la population Française de plus de 18 ans ;  
Soit une augmentation de +76% entre 1997 et 2012.**

Pour mémoire, le surpoids est défini avec un IMC (Indice de masse corporelle) compris entre 25 et 29.9 kg/m<sup>2</sup>, alors que le premier grade de l'obésité est défini avec un IMC supérieur à 30 kg/m<sup>2</sup>.

**Pour calculer son IMC : Poids / Taille<sup>2</sup>**

Exemple : pour un poids de 70 kg et une hauteur de 1.60 m :

$IMC = 70 / 1.60^2 = 27.3 \text{ kg/m}^2 > \text{Personne en surpoids.}$

En parallèle, les rapports d'enquêtes sur la population française révèlent d'inquiétants comportements alimentaires et maladies, liés directement à nos modes de vie. Ainsi, enfants et adultes acquièrent et/ou développent aujourd'hui, du fait de notre société (de consommation), de mauvaises habitudes diététiques qu'ils risquent de conserver toute leur vie.

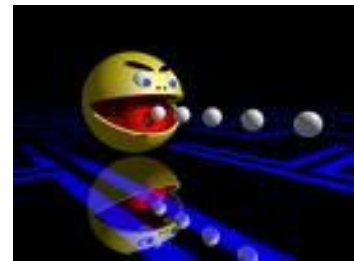
## Evaluations de nos dévaluations ...

Le 20<sup>ème</sup> siècle nous a apporté une dévaluation de la prise alimentaire liée à :

☞ **Une déstructuration des habitudes alimentaires françaises** : les études montrent en effet, depuis la fin des années 70, une perte de la ritualisation des repas par des familles non rassemblées mangeant n'importe où, n'importe quand, n'importe quoi et n'importe comment ; les enfants suivant naturellement les exemples de leur entourage...

☞ **Une mercatique à outrance dans une société d'abondance**

Les consommateurs sont en plus constamment soumis aux pressions commerciales et publicitaires des professionnels de l'alimentaire qui cherchent à vendre toujours davantage, sans toujours se préoccuper de l'impact sur leurs santé.



Et pourtant à la question, « la gastronomie fait elle partie du patrimoine Français »,

Les Français répondent OUI à 95 % en y associant :

- La richesse culinaire
- Le plaisir
- Le temps
- Les retrouvailles
- Le rythme des saisons

**Ce qui illustre parfaitement notre French paradox :  
le Français consomme d'abord par plaisir !!**



## Conséquences :

**Les modes alimentaires s'uniformisent, les préparations traditionnelles disparaissent et les enfants deviennent prescripteurs d'achats dès l'âge de 3 ans.**

De plus, à présent la peur de la maladie liée à la nourriture disparaît grâce à de nouveaux produits, tels que les "allégés", qui donnent aux consommateurs l'illusion de pouvoir en abuser sans crainte de conséquences nocives.

**Les mauvaises habitudes alimentaires :** les parents impriment le premier contour du profil alimentaire de l'enfant qui a besoin de règles alimentaires saines et efficaces, par des parents qui les expliquent et les respectent. Règles qui resteront à l'âge adulte, le modèle auquel on se réfère...

## Et si le petit déjeuner avait une importance capitale ?

Et oui, le petit déjeuner doit être avant tout considéré comme une agréable et nécessaire transition entre sommeil et nouvelle journée, où les premiers plaisirs gourmands doivent éveiller les sens en douceur et permettre de « **faire le plein d'énergie** » et **se réhydrater**. En effet, un petit déjeuner équilibré est favorable aux processus intellectuels et physique tout en évitant « *le coup de pompe et/ou creux de 11h00* », ainsi qu'un repas de midi compensatoire trop important.

### **Mais quelle est donc la formule idéale ?**

La formule idéale standard n'existe pas. Mais deux points sont conseillés :

☞ **(Ré-) Instaurer de bonnes habitudes alimentaires** en commençant dès la veille avec des activités de fin de journée calmes, un dîner et un sommeil adaptés.

**REPAS = Pause + rituel + assis + table + convivial**

☞ **Faire du petit déjeuner un repas équilibré.**

**L'objectif est en effet ici de fournir pour la journée**

**Les nutriments nécessaires à l'organisme, plus un sentiment de satiété,**

**En favorisant l'équilibre alimentaire, tout en limitant la prise de sucre et lipide.**

Des rites matinaux individualisés se sont installés ces dernières années, développés par un mode de vie et une offre pléthorique nous conduisant ainsi souvent à des choix anti-diététiques. Pourtant le petit déjeuner reste primordial dans l'équilibre alimentaire journalier aussi bien pour les enfants que les parents comme le souligne ce vieil adage chinois :

***Le matin déjeune comme un roi, à midi comme un prince et le soir comme un pauvre...***

Marc ANTOINE

**CONTRAST**