



Poids et santé publique

En 2009, les rapports d'enquête d'ObEpi Roche révélait que :
32 % environ des Français seraient en surpoids et 15 % environ obèses,
Soit au total près d'**un français sur deux concernés par le problème du poids.**

D'après les projections même de certains experts, la prévalence de l'obésité pourrait **atteindre les 30 % en 2020.**

Et de nombreuses pathologies chroniques grandissantes ont également pour cause et traitement des facteurs nutritionnels, comme par exemple les maladies cardio-vasculaires et le diabète.

Dans le monde, plus de 300 millions d'adultes sont obèses et chaque année environ 2.6 millions d'individus meurent des conséquences du surpoids, selon l'O.M.S. (organisation mondiale de la santé). Les conséquences sur la santé sont dominées par le diabète et l'hypertension, les maladies cardiovasculaires et respiratoires, les atteintes articulaires sources de handicaps et certains cancers. L'obésité retentit également sur la qualité de vie, elle est à l'origine de stigmatisation et de discrimination.

Fort de ces résultats aux lourdes conséquences humaines et économiques, l'alimentation est devenue à part entière un axe majeur de Santé publique, inspirant par la même le législateur à créer une nouvelle réglementation : le GEM-RCN.

Le GEM-RCN (Groupe d'étude de marché – restauration collective et nutrition) a en effet pour but **d'améliorer la qualité nutritionnelle des repas servis en collectivité**, c'est-à-dire dans les établissements de restauration :

- Scolaires (de la crèche à la faculté)
- Médico-sociaux (hôpital, clinique, maison de retraite ...)
- D'entreprises, de collectivités publiques, etc ...

Lors de sa sortie en 2007, le GEM-RCN proposait des recommandations inspirées notamment du P.N.N.S. (Plan national nutrition santé). Sur les neuf objectifs nutritionnels destinés à améliorer les règles hygiéno-diététique des français, trois font même l'objet d'une communication soutenue :



L'augmentation de la consommation de fruits, de légumes et de féculents :

Car la consommation régulière de ces aliments garantit l'apport des vitamines, minéraux et fibres alimentaires indispensables à notre santé, ainsi que des « glucides complexes » appelés également « lents ».

Ajoutons une énième fois l'importance primordiale du respect de la saisonnalité et de la qualité des denrées alimentaires.

A titre d'exemple, l'hiver approche et nous apporte tous ces agrumes riches en vitamine C pour combattre les infections hivernales !!



La diminution de la consommation de glucides simples ajoutés :

Car un sucre dit « simple » comme le glucose est absorbé beaucoup plus rapidement qu'un sucre complexe, en privant ainsi l'organisme d'une diffusion progressive d'énergie et en favorisant plutôt des méfaits souvent mis en cause dans les maladies d'origine nutritionnelles.

A noter que ces types de sucre sont également à l'origine des hypoglycémies et des troubles du comportement qui peuvent être rapprochés.



Le rééquilibrage de la consommation d'acides gras :

Responsables notamment du surpoids et des risques cardiovasculaires. Ainsi, afin de privilégier les acides gras essentiels (AGE), tels que les oméga 3 et 6, la consommation de poissons et de lipide d'origine végétale (dont les oléagineux*) sera privilégiée tout en limitant les lipides d'origine animale (viandes, charcuteries, pâtisseries ...) ainsi que les fritures et les acides gras trans.

*Oléagineux : terme désignant les plantes dont les fruits et graines fournissent de l'huile telles que les olives, noix ...

Focus sur la noix ...

Comme nous l'avons déjà évoqué la noix a tendance à être éliminée de la table du fait de « ses calories et graisses », mais quel dommage...

Justement pour sa richesse lipidique :

Car la noix est riche en $\omega 3$ et $\omega 6$; ces deux Acides Gras Essentiels (A.G.E.) que l'organisme ne peut synthétiser et qui sont impliqués dans la fabrication des hormones, membranes cellulaires, régulation du cholestérol ...

Sans compter que les $\omega 3$ ont des propriétés anti-inflammatoires, antiprolifératives, anti-agrégantes et hypolipémiantes.

De plus et surtout, les études révèlent que ceux qui consomment des noix sont moins sujets aux maladies cardio-vasculaires et hypercholestérolémie ; En effet les noix auraient tendance à augmenter le « bon » cholestérol (H.D.L.) et diminuer le « mauvais » (H.D.L.)

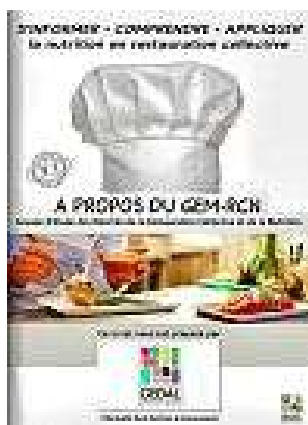
Retenons donc que 5 noix par jour couvrent nos besoins en ces 2 A.G.E.

De plus les noix sont une source appréciable :

- ☞ **En fibres** (contre la constipation)
- ☞ **En vitamines B3 B5 B6** (vit. des voies métaboliques)
- ☞ **En vitamine E** (vit. anti-oxydante et détoxicante)
- ☞ **En potassium** (besoin supplémentaire chez le sportif)
- ☞ **En phosphore** (formation et solidité des os et dents)
- ☞ **En magnésium** (reconnue contre le stress)



Conclusion :



Devant cette progression constante de l'obésité adulte (quasi doublée en 12 ans) et parce qu'un enfant sur six en 2011 présentait un excès de poids :

Depuis le 1^{er} septembre dernier, tous les établissements scolaires quelque soit le nombre de couverts journaliers servis sont soumis à la réglementation émanant du GEM-RCN.

Et au 1^{er} juillet 2013 ce seront tous les autres secteurs de la restauration collective adulte qui seront soumis à cette même réglementation.

(Ensemble des décrets disponibles sur le site www.legi.gouv.fr)

Pour comprendre ce nouveau dispositif :

Téléchargez gratuitement le livret « A propos du GEM-RCN »

En bas de page : <http://www.contrast-marc-antoine.fr/gemrcn.php>

A votre disposition pour tout complément d'information

Marc ANTOINE



Ces informations sont données à titre informatif, et ne sauraient en aucun cas constituer une information médicale, ni engager la responsabilité de CONTRAST. La copie et la reproduction de ces documents ne peuvent être faites qu'à des fins exclusives d'information pour un usage personnel et privé.