



# NEWSLETTER DE LA SSN

La newsletter SSN vous informe régulièrement des sujets alimentaires d'actualité ainsi que des activités, des services et des dernières nouveautés de la SSN. Toutes les informations publiées dans les newsletters SSN peuvent être utilisées librement à condition d'en mentionner la source (© Société Suisse de Nutrition SSN, [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)). Nous vous prions d'avoir l'amabilité de faire parvenir un exemplaire justificatif à la SSN.

## Contenu :

## Newsletter SSN No 7 / février 2010

### P. 2 Dossier :

- Etats-Unis : l'épidémie d'obésité pourrait avoir atteint son point culminant

### P. 4 Actualités de la SSN :

- Le site Internet de la SSN fait partie des 200 meilleurs de Suisse!
- Assemblée générale de la SSN le 27 avril
- Congrès de printemps Nutrinet le 4 mai – s'inscrire gratuitement dès maintenant
- La revue de l'alimentation TABULA 1/10 : Alimentation et pauvreté en Suisse
- Projet « Standards de qualité suisses pour une restauration collective promouvant la santé »

### P. 7 En bref :

- Conseils pour rester en bonne santé : Régimes amaigrissants

### P. 9 Impressum



## Dossier :

### Etats-Unis : l'épidémie d'obésité pourrait avoir atteint son point culminant

**Aux Etats-Unis, 68 pour cent des adultes sont en surpoids, la moitié d'entre eux obèses. Des données récentes laissent supposer que le taux d'obésité se stabilise aussi bien dans la population féminine que masculine.**

Certes, Nauru, dans le Pacifique sud vient en tête de la liste des pays comptant le plus fort pourcentage d'obésité: plus de 80 pour cent des habitants y sont obèses et 14 pour cent souffrent de surpoids, comme l'attestent les chiffres publiés par l'organisation Mondiale de la Santé en 2005. Pourtant, les Etats-Unis, avec leurs 300 millions d'habitants, figurent parmi les pays les plus concernés en ce qui concerne les conséquences pour la santé de l'excès de poids et de l'obésité.

Les chiffres issus de l'étude « National Health and Nutrition Examination Survey » (NHANES) font apparaître une stagnation du nombre des personnes trop grosses, rapportent les auteurs du numéro de janvier du magazine américain « JAMA ». Dans l'étude NHANES, les données concernant l'évolution de la taille et du poids des citoyens américains au cours de ces cinquante dernières années ont été récoltées. Cela permet ainsi de retracer la tendance en matière d'obésité.

Concrètement, les auteurs ont analysé les données les plus récentes du NHANES qui couvrent une période allant de 2007 à 2008 et ont comparé celles-ci avec les données de 1999-2006. « Chez les femmes, nous n'avons constaté aucune modification significative au cours de la décennie 1999 – 2008. Chez les hommes, on a observé au début de cette période une tendance linéaire à la hausse, mais les mesures de 2003-2004, 2005-2006 et 2007-2008 ne se distinguent plus de façon significative. « La hausse du pourcentage d'obésité entre 1976 - 1980 et 1988-1994 ainsi qu'entre 1988-1994 et 1999-2000 ne s'est pas poursuivie au cours de la période 1999-2008, notamment chez les femmes.



Dans l'éditorial du magazine spécialisé, Michael Gaziano, du Centre de recherche et d'information sur les vétérans du Massachusetts, indique que la nouvelle tendance est assurément une bonne nouvelle, mais que la surcharge pondérale et l'obésité restent un problème à prendre très au sérieux aux Etats-Unis. Plus on attend pour prendre des mesures radicales de lutte contre l'épidémie d'obésité, plus la probabilité est grande que les progrès réalisés pour prévenir les maladies chroniques de ces quarante dernières années seront réduits à néant. En conséquence, on peut s'attendre à une diminution de l'espérance de vie. En Suisse, selon l'Enquête suisse sur la santé de 2007, 37 pourcent de la population adulte souffre de surcharge pondérale, dont 8 pour cent d'obésité. Aucune augmentation sensible de ces valeurs n'a été enregistrée depuis 2002.

**Sources:**

*Katherine M. Flegal; Margaret D. Carroll; Cynthia L. Ogden; Lester R. Curtin. Prevalence and Trends in Obesity Among US Adults, 1999-2008. JAMA, 2010; 0 (2010): 2009. 2014*

> [Accès au textet](#)

*J. Michael Gaziano. Fifth Phase of the Epidemiologic Transition: The Age of Obesity and Inactivity. JAMA, 2010; 0 (2010): 2009. 2025*

> [Accès au texte](#)



## Actualités de la SSN :

### Le site Internet de la SSN fait partie des 200 meilleurs de Suisse!

Un jury spécialisé ainsi que des lecteurs d'Anthrazit, une revue suisse consacrée aux tendances du monde digital, ont sélectionné les 200 meilleurs sites Internet de Suisse. Celui de la Société Suisse de Nutrition SSN [www.sge-ssn.ch/fr](http://www.sge-ssn.ch/fr) en fait partie !

Aux côtés du site de la SSN, sept autres sites Internet du domaine de la santé ont été distingués dans la dernière édition d'Anthrazit, dont ceux de l'Office fédéral de la santé publique OFSP et de Promotion santé suisse.

> [Page Internet d'Anthrazit](#)



### Assemblée générale de la SSN le 27 avril

L'assemblée générale de la Société Suisse de Nutrition SSN, dans le cadre d'un programme « L'eau », aura lieu le 21 avril 2010 à Zurich.

Lieu : «Wasserversorgung» de la ville de Zurich, Hardhof 9, 8064 Zurich

14h00–15h00 Assemblée générale de la SSN (seulement pour membres SSN)

15h15–17h10 Congrès «L'eau» (ouvert à tous, entrée libre)

Plus d'infos suivront sur [www.sge-ssn.ch/fr](http://www.sge-ssn.ch/fr).



## Congrès de printemps Nutrinet le 4 mai – s'inscrire gratuitement dès maintenant!

Le congrès de printemps du réseau nutrition et santé Nutrinet sur le thème « Du souhait d'enfant à la première bouillie : la descendance est programmée » aura lieu le 4 mai à Berne. Inscrivez-vous !

> [Programme](#)

> [Inscription](#)

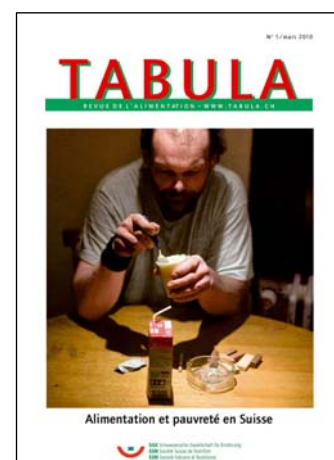
**Nutrinet** est un réseau auquel sont actuellement affiliés 60 organisations et institutions partenaires actives dans le domaine de la nutrition et de la santé et 10 réseaux partenaires et qui est financé principalement par l'Office fédéral de la santé publique et par Promotion Santé Suisse. [www.nutrinet.ch](http://www.nutrinet.ch)

## La revue de l'alimentation TABULA 1/10 : Alimentation et pauvreté en Suisse

La revue TABULA de la Société Suisse de Nutrition SSN propose d'intéressants articles sur le thème de l'alimentation et paraît 4 fois par an.

« Alimentation et pauvreté en Suisse » est le sujet principal de TABULA 1/2010. Ce numéro contiendra également des articles consacrés à la cuisine turque, le premier poster didactique de la série sur les emballages et tout ce qu'il faut savoir sur la rhubarbe.

> [Plus d'informations sur TABULA](#)



Désirez-vous vous abonner à la revue TABULA ? > [S'abonner à TABULA](#)



## Projet « Standards de qualité suisses pour une restauration collective promouvant la santé »

**Comment appréciez-vous de prendre vos repas en restauration collective ? Participez à l'enquête en ligne « restauration collective promouvant la santé » et donnez votre avis.**

Une équipe de scientifiques et de praticiens spécialisés en nutrition de la Haute école spécialisée bernoise, de la Société Suisse de Nutrition et de la Haute école de santé de Genève s'est associé à des représentants de la restauration collective et à divers groupes d'intérêt pour développer des standards de qualité suisse pour une restauration collective promouvant la santé. Vous pouvez télécharger ces standards et des informations de référence sous : [www.goodpractice-restaurationcollective.ch](http://www.goodpractice-restaurationcollective.ch)

Pour une amélioration continue de la qualité et, par conséquence pour l'implémentation des standards de qualité dans la restauration collective, il est primordial de connaître la branche et les expériences faites en matière de qualité dans les restaurants d'entreprises, restaurants scolaires etc. sous différentes perspectives. C'est pourquoi une enquête en ligne a été lancée. Elle s'adresse aux restaurateurs, leurs fournisseurs –c'est-à-dire les producteurs des aliments et des repas, de même qu'aux clients qui mangent régulièrement dans des restaurants d'entreprises, restaurants scolaires, cafétérias d'hôpitaux ou de foyer, etc. Prenez donc part à [l'enquête en ligne](#).



## En bref :

### Conseils pour rester en bonne santé : Régimes amaigrissants

#### Les charlatans de l'amaigrissement : Comment les reconnaître?

En Suisse, 37% des adultes souffrent d'excédent de poids. Pas étonnant dès lors que les programmes et produits pour une réduction de poids connaissent un tel succès. Il s'agit d'un commerce lucratif qui profite du désarroi des personnes concernées en les attirant avec des promesses parfois trompeuses. Il est de plus en plus difficile de s'y retrouver parmi la multitude de régimes et de produits amaigrissants, et de nouveaux apparaissent continuellement sur le marché. „7 kilos en 7 jours seulement!“ De nombreux régimes amaigrissants promettent monts et merveilles. Mais les régimes de ce genre sont voués à l'échec pour différentes raisons. Ils participent à l'effet yoyo, car après un régime draconien, on reprend rapidement les kilos perdus, voire même quelques-uns en plus

Il existe des multitudes de régimes et de produits amaigrissants, et de nouveaux apparaissent continuellement sur le marché. Comment s'y retrouver ? Au moyen de notre liste de contrôle, vous serez en mesure de reconnaître par vous-même, sans être spécialiste de nutrition, de médecine ou de psychologie, quelles offres sont trompeuses.

C'est très simple: Si l'un des points suivants se retrouve dans un régime, un programme ou un produit d'amaigrissement, nous vous conseillons la prudence. Si même plusieurs points s'y retrouvent, il vaut mieux l'éviter carrément.

- L'apport énergétique quotidien est inférieur à 1200 -1500 kilocalories.
- Le choix des aliments est déséquilibré, unilatéral, ou interdit d'associer certains aliments.
- Il y est question de calories négatives ou de « brûleurs de graisse ».
- Il y est promis une perte de poids de plus d'un kilo par semaine.
- Il est fait mention d'une perte de poids sans modification de ses propres habitudes.
- Il y est fait de la publicité au moyen de lettres de remerciement et de témoignages de personnes qui étaient auparavant en surpoids (avec p.ex. des photos d'avant et d'après le régime).



- Il y est donné une garantie de réussite, souvent en combinaison avec des affirmations du genre „ne plus jamais regrossir“ ou „ne plus jamais être gros ».
- Il y est utilisé des noms qui sonnent bien, de personnalités du monde de la variété ou de la science, d'instituts ou des appellations inventées, comme par exemple « régime mayo » ou « régime Max-Planck ».
- Le régime ou le programme est uniquement basé sur la vente de produits.
- Le fait d'y participer est lié à une clause contractuelle (imprimée en petits caractères) prévoyant le paiement durant une certaine durée sans garantie de résultat.

> [Accès à la feuille d'info « Régimes amaigrissants »](#)



## Impressum

### Editeur :

© Société Suisse de Nutrition SSN

### Auteurs :

SSN

### Contact :

#### **NUTRINFO® Service d'information nutritionnelle (gratuit)**

Tél. 031 385 00 08 (lundi à vendredi, 8h30 à 12h)

[nutrinfo-f@sge-ssn.ch](mailto:nutrinfo-f@sge-ssn.ch), [www.sge-ssn.ch/fr](http://www.sge-ssn.ch/fr)

### Au sujet de la SSN :

La SSN est le centre de compétence national en matière d'alimentation au service de la population et des professionnels. Il s'agit d'une association à but non lucratif qui compte plus de 7 000 membres et abonnés.

Souhaitez-vous vous y affilier ? > [Devenir membre](#)

Désirez-vous vous abonner à la revue TABULA ? > [S'abonner à TABULA](#)