

L'éducation pour lutter contre l'obésité

■ Près d'un tiers de l'humanité est en surpoids. En trente ans, aucune nation n'est parvenue à faire reculer ce fléau. Il est urgent de se mobiliser pour le combattre.

Aujourd'hui, près d'un tiers de l'humanité est en surpoids (ce qui signifie un indice de masse corporelle⁽¹⁾ supérieur à 25 kg/m²), un fléau qui affecte particulièrement les plus démunis. Les plus jeunes ne sont pas épargnés: dans les pays développés plus d'un enfant sur cinq est en surpoids, un sur trois dans certains pays (Grèce, Italie, USA).

Voici quelques-unes des conclusions de l'étude internationale sur l'obésité menée par 150 chercheurs dans 188 pays et parue le 29 mai dernier dans la revue médicale *The Lancet*⁽²⁾. Et à la différence d'autres risques sanitaires majeurs comme le tabac ou la malnutrition infantile, l'obésité ne recule pas dans le monde. Elle a tendance à se stabiliser dans les pays développés mais continue à progresser dans les pays en développement.

Véritable pathologie de nos sociétés, l'obésité pèse lourdement sur la santé des citoyens et sur les deniers publics. L'obésité est un facteur de risque pour les maladies cardiovasculaires (première cause de mortalité), le diabète, certains cancers. En 2010, de trois à quatre millions de décès étaient attribués à l'obésité dans le monde. Le dernier rapport de l'OCDE⁽³⁾ estime que l'obésité est responsable de 1 à 3 % du total des coûts de santé et jusqu'à 5 à 10 % aux États-Unis.

Comment expliquer que l'obésité

soit devenue tellement répandue dans nos populations et que le surpoids soit le lot de plus en plus de jeunes? Les modes de vie contemporains encouragent les individus à la passivité et à l'inaction (pensons aux écrans TV, consoles, voitures, ascenseurs, etc.). Les mauvais choix alimentaires résultent de la méconnaissance des valeurs nutritionnelles de nos aliments, du manque de temps pour cuisiner, du moindre respect du repas familial, de la trop grande consommation d'aliments gras et de boissons sucrées... Tout cela explique que le fléau sanitaire se développe et qu'aucune nation n'ait réussi en trente ans à le faire reculer. Alors, faut-il baisser les bras?

La prévention et le traitement de l'obésité ne peuvent se contenter de solutions simples. L'obésité est une maladie multifactorielle. Elle est la conséquence de notre génétique, du comportement individuel et du contexte environnemental. Combattre l'obésité passe par l'éducation, le changement de comportement et la modification de notre environnement.

Au cours des dix dernières années, la prévention de l'obésité et du surpoids est effectivement devenue possible grâce à des interventions basées sur les modes de vie et l'environnement. On les appelle les "Programmes d'interventions communautaires" (Community Based Programs).

L'idée est simple: à enjeu global, réponse globale. L'ensemble des acteurs locaux au sein d'une communauté urbaine s'engage dans l'action: élus et services municipaux, milieux associatif et économique, professionnels de la santé, simples citoyens – au cœur même de la ville et des lieux de vie des familles. Tous ensemble, au niveau de la cité, ils inventent une vie plus saine et plus active: des ateliers de cuisine multigénérationnels, la promotion de moyens de transport actifs, des écoles qui encouragent un mode de vie sain, la promotion des fruits et légumes, etc.

Ces programmes ont été lancés en France, en Belgique, aux Pays-Bas, en Espagne, en Roumanie, en Australie, au Mexique, etc. Trente-sept programmes de 26 pays différents sont réunis au sein de l'Epode International Network⁽⁴⁾ pour partager leur savoir-faire.

Et ça marche! On note dans ces communautés une baisse de 10 à 20 % de la prévalence de l'obésité infantile en l'espace de trois à cinq ans⁽⁵⁾. La Commission européenne, grâce à l'intervention de la DG Santé-Consommateur, soutient fortement ces programmes d'interventions communautaires et cofinance, aux côtés de partenaires privés, des projets de recherche pour les améliorer et les multiplier.

En Belgique le programme s'appelle Viasano⁽⁶⁾. Présent dans 18 villes, le programme travaille avec un comité d'experts indépendants et est soutenu par les associations professionnelles de diététiciens et de pédiatres, les associa-

tions de patients diabétiques, la Ligue cardiologique belge, la Société belge des médecins nutritionnistes et l'association belge d'étude de l'obésité.

Viasano n'existerait pas sans l'investissement public à l'échelle des communes et le soutien financier de so-

ciétés privées (Ferrero et Unilever en Belgique) qui s'engagent à ne pas y associer de démarche commerciale et à ne pas intervenir dans les contenus. Les premiers résultats sont encourageants avec une baisse de la prévalence du surpoids en maternelle de 22 % dans les villes pilotes francophones entre 2007 et 2010.

Pour réduire l'obésité il nous faut mener un véritable combat. Aujourd'hui ce sont les programmes d'interventions communautaires qui obtiennent les meilleurs résultats. Pour les développer davantage, il faut l'engagement de tous.

Et notamment un plus grand engagement des politiques et le support financier des pouvoirs publics.

→ (1) *L'indice de masse corporelle (IMC) est le poids (en kg) divisé par la taille en mètre au carré (m²). Le surpoids existe lorsque l'IMC dépasse 25 kg/m², l'obésité existe lorsque l'IMC dépasse 30 kg/m².*

→ (2) [http://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(14\)604608/fulltext](http://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(14)604608/fulltext)

→ (3) <http://www.oecd.org/newsroom/more-efforts-needed-to-tackle-risingobesity.htm>

→ (4) <http://www.epode-international-network.com>

→ (5) Romon M., Lommez A., Tafflet M., et al. Downward trends in the prevalence of childhood overweight in the setting of 12-year school- and community-based programmes. *Public Health Nutr* 2009; 12 : 1735-1742

→ (6) <http://www.viasano.be>

**A la différence
d'autres
risques
sanitaires
majeurs
comme
le tabac
ou
la malnutrition
infantile,
l'obésité
ne recule pas
dans le monde.**

**CHRISTIAN
BROHET**

Membre du comité d'experts de Viasano. Professeur émérite UCL, cardiologue retraité des Cliniques St-Luc et ex-président du comité scientifique de la Ligue cardiologique belge.