

Obésité : un très gros problème

L'OMS vient de dévoiler ses projections sur l'obésité, très interpellantes. Est-ce inéluctable ? Pistes de réflexion.

● **Albert JALLET**

Serge Pieters est le président de l'Union professionnelle des diplômés en diététique de langue française. Son public ? M. et M^{me} Toutlemonde et des sportifs de haut niveau.

Pour vous à quand remonte l'origine de l'extension du phénomène surpoids et obésité ?

Aux années 80, où l'on a constaté l'augmentation importante du phénomène, quel que soit l'âge ou le niveau social. Cela a commencé à toucher progressivement tout le monde.

Les facteurs déclencheurs ?

C'est le début du marketing et du placement des produits gras et sucrés. C'est le paradoxe, on n'a jamais trouvé autant de bons et de... mauvais produits dans le commerce. On couple ça aux « progrès techniques » qui font que les gens bougent de moins en moins. En Grande-Bretagne, entre 70 et 75 % des enfants qui habitent à moins de 2 km de leur école sont déposés en voiture.

La Grande-Bretagne justement qui n'a pas la même culture culinaire que la France.

On a remarqué que la Grande-Bretagne était beaucoup plus achalandé en « prêt-à-manger » que la France qui cultive plus l'art de la cuisine. Certaines émissions culinaires peuvent

avoir cet effet que les gens se réapproprient les fourneaux.

Et les régimes ?

La mode des régimes, et les dik-tats maigreur-minceur, lancée dans ces années-là a des conséquences maintenant. Et ça continue. Il faut arrêter avec les régimes miracles en tous genres. Plus on fait régime, plus on devient gros. C'est le principe du yo-yo.

Avec les conséquences...

Surpoids et obésité augmentent les risques de diabète, des maladies cardio-vasculaires, de cancer, de problèmes articulaires, de dos. Avec en corollaire, augmentation de l'absentéisme une baisse de productivité, selon l'IDEWE, service externe pour la prévention et la protection au travail.

Ce phénomène d'obésité est-il inéluctable ?

À court terme, c'est illusoire de revenir en arrière. Si on veut changer, il faudra un programme efficace et l'on obtiendra des résultats dans 20 ans. Il faut changer de mentalité, de mode de vie, de façon de bouger. Il faut une volonté politique à long terme et des programmes pluridisciplinaires puisque les causes sont multiples.

Les acteurs visés ?

Il n'y a pas que les pros du médical et de l'alimentation. Il faut cibler les clubs de sports, les mouvements de jeunesse, les écoles. Interdire les distributeurs ne suffit pas, on peut intégrer ça dans le programme.

En primaire, on peut préparer un potage, ça peut impliquer tous les cours et je peux vous dire que ce sera le meilleur potage du monde ! Autre secteur à mettre autour de la table, la

grande distribution, rien que dans la présentation des produits de première nécessité et les accessoires.

Pourquoi pas une baisse de la TVA sur les produits de première nécessité ? Il faut y associer aussi des professions comme les architectes et les urbanistes.

Mais en Belgique, on est plus dans le curatif que dans le préventif... En attendant, c'est l'échec par rapport à l'obésité.

Des projections à 15 ans, n'est-ce pas audacieux ?

2030, ce n'est pas si loin que ça. Quand on est, aujourd'hui, confronté à de plus en plus d'enfants de 4 ou 5 ans obèses, on sait qu'il y a beaucoup de probabilités qu'ils le seront adultes. ■

Des Belges très top

Avertissement de l'OMS : les comparaisons avec les autres pays peuvent être audacieuses, les méthodes de travail étant différentes. On découvre ainsi que 68 % des femmes belges étaient en surpoids en 2010 et elles seraient 89 % en 2030 ! Première sur plus de 30 pays. Par contre, au niveau obésité, les Belges sont dans le bon top du classement : 15 % en 2010 et 14 % en 2030 ! Les moins bons étant à 57 %.

Pour les hommes, 46 % en surpoids en 2010 et 42 % en 2030. Les mauvais élèves arrivant à 91 %. Concernant l'obésité, c'est presque aussi bon, ils passeraient de 12 % à 15 %. Loin derrière les Kazakhs qui grimperaient de 11 % à 74 % ! Des chiffres vraiment surprenants...

IMC, le maître étalon ?

Toutes ces statistiques reposent sur l'indice de masse corporelle (IMC : votre poids, en kg, divisé par votre taille, en mètre, au carré. Exemple : $75 \text{ kg} / 1,75 \text{ m} \times 1,75 \text{ m}$). Entre 18 et 25, c'est bon. Entre 25 et 30, surpoids. Au-dessus de 30 : obésité. Indice inventé par un scientifique Belge, Adolphe Quetelet (1796-1874).

Référence de l'OMS, cet indice

n'est pas tout. Il n'est pas inutile de le pondérer avec le tour de ventre par exemple. Tout en ayant à l'œil qu'un sportif de haut niveau peut avoir un IMC supérieur à 25 parce qu'il est musclé (les muscles, c'est lourd). Qu'une jeune personne avec un IMC de 25, mais sans muscle, peut voir son poids exploser avec les années. La masse musculaire régulant la masse grasse. ■ A.J.