

LE PLAN ANTI-OBESITE FAIT-IL LE POIDS?

Pour endiguer l'épidémie, la Belgique présente son nouveau plan de lutte contre le surpoids. Une première européenne. Décryptage de cette arme contre la malnutrition massive.

A la diète. Si nous ne changeons pas rapidement nos habitudes alimentaires, l'Europe - suivant en cela le reste du monde - va connaître une épidémie massive d'obésité. C'est que le terreau du surpoids y devient de plus en plus fertile. À tel point que la surcharge pondérale pourrait même devenir la norme statistique. Il faut dire qu'un Belge sur trois est déjà en surpoids et qu'un citoyen sur sept est obèse. Et les prévisions de l'Or-

ganisation mondiale de la santé (OMS) sont encore bien plus alarmantes. En 2030, 89 % des femmes belges seront en surcharge pondérale! Voilà pourquoi Maggie De Block (Open VLD), ministre de la Santé, a décidé de tous nous mettre au régime forcé. Venant de la part d'un médecin de formation, elle-même atteinte d'obésité d'origine génétique, on attendait beaucoup de cette "Convention alimentation équilibrée". D'autant que cette nouvelle arme de nutrition massive est une grande première européenne. →

→ Alors? Inscrit dans le Plan fédéral nutrition et santé belge, cet accord signé entre la ministre et les fédérations de l'industrie alimentaire, du commerce et des services prévoit de diminuer l'apport calorique de nos biens de consommation de 5 % d'ici 2017. Avec une première évaluation à la clé à la fin de cette année. Entreprises alimentaires, détaillants, chaînes de restaurants et services de cuisine collective s'engagent donc à revoir à la baisse leurs quotas de sucres et de graisses mais aussi à mieux optimiser d'un point de vue nutritionnel leurs préparations, en augmentant la quantité de fibres, par exemple. Ainsi, les sodas devront diminuer leur taux de sucre de 5 % (et à nouveau de 5 % plus tard), les produits chocolatés perdront 2,5 % de leurs graisses saturées, les yaourts verront leur sucre ajouté diminué de 3 %, les céréales seront moins sucrées (-4 %) et plus riches en fibres (+5 %).

"Plusieurs catégories de nos produits devancent même les objectifs de la convention", avance Steven Schollaert, responsable du développement durable des produits chez Colruyt. "Nos pains précuits contiennent 18 % de graisses saturées en moins, 5,5 % de sucres ajoutés et 4,3 % de sel en moins également. Pour nos céréales, nous avons baissé le sucre de 13,5 %, soit la teneur la plus basse du marché belge. L'adaptation de la recette implique souvent une augmentation de la teneur en fibres, particulièrement bénéfiques pour la santé. Il y a 7,6 % de fibres en plus dans nos légumes en conserve, et 60 % dans nos jus de fruits et de légumes." Même logique affichée chez Quick. Signataire de la convention au même titre que McDonald's ou Lunch Garden, l'enseigne de fast-food annonce même avoir diminué de 30 % la quantité de graisse dans quasiment toutes ses sauces burgers. Une révolution?

**EN 30 ANS, LA TAILLE DES HAMBURGERS
A DOUBLÉ**

"Ce nouveau plan va dans le bon sens et ne peut en tout cas pas faire de tort, sourit Yves-Jacques Schneider, docteur en sciences et spécialiste de l'obésité à l'UCL. Quant à son efficacité réelle..." À l'instar de nombreux nutritionnistes, ce biochimiste pointe notamment le risque de voir les consommateurs "compenser" en augmentant les portions de ces produits allégés. D'autant qu'aucune étude n'a pu démontrer à ce jour qu'une modification de la valeur énergétique de certaines denrées améliore le bilan énergétique de la population. Le meilleur exemple étant le boom des produits light qui n'a pas réussi à freiner le phénomène de l'obésité. "Or, on sait que les portions proposées aujourd'hui sont de plus en plus grandes. En 30 ans, la bouteille de coca est passée de 20 cl à 33 cl et la taille de hamburgers a doublé. Et puis, c'est très bien de réduire les calories de 5 % mais ne devrait-on pas plutôt cibler les sucres rapides, comme les sirops de fructose et de glucose, qui sont particulièrement obésogènes?"

En outre, par quoi va-t-on remplacer ces sucres et ces graisses? Car pour éviter le choc gustatif, il est fort à parier que les industriels vont compenser cet allègement par d'autres ingrédients. "Va-t-on dès lors remplacer ces sucres et ces graisses par d'autres substances de mauvaise qualité nutritionnelle comme des excipients ou des perturbateurs endocriniens? Aujourd'hui, la plupart des produits de l'industrie agroalimentaire contiennent des dizaines d'ingrédients mais ne mentionnent que

ceux qui représentent plus de 1 % de la recette. Il faut donc être très prudent avec ce que l'on va faire!"

Chez Colruyt, on reconnaît que la modification des recettes peut être un vrai casse-tête. "Alléger un produit en sucre sans compenser par l'ajout de sirop d'agave, par exemple, sans brusquer la perception du client et sans l'inciter à consommer davantage est tout à fait possible, affirme néanmoins Steven Schollaert. Mais cela doit se faire très progressivement. Diminuer le taux de sucre dans nos céréales chocolatées de 35 % à 18 % nous a pris un an et demi! Mais un produit n'est pas l'autre. Dans notre sauce bolognaise, par exemple, on est passé de 30,2 % de graisses saturées à 0,2 % du jour au lendemain sans que les consommateurs y trouvent quelque chose à redire."

**RÉDUIRE LE SUCRE DANS
NOS CÉRÉALES CHOCOLATÉES
A PRIS UN AN ET DEMI!**

Qui va s'assurer de vérifier que les industriels tiennent leurs engagements? Aussi dingue que cela puisse paraître, ce nouveau plan anti-obésité ne prévoit pas le moindre contrôle... *"On avait mis les contrôles sur la table, mais nos concurrents les ont rejetés. Vous pensez bien que cette convention est un compromis... On ne va pas assez loin, c'est clair, mais je pense que contrôle ou pas, on sera surtout de plus en plus contrôlés par nos clients."* Mais peut-on vraiment faire confiance à ces entreprises? En tout cas, peu se laisseraient tenter... *"Et puis, quelles garanties a-t-on que ces firmes agroalimentaires ne profitent pas de l'occasion pour augmenter leurs prix?, assène encore Yves-Jacques Schneider. Proposer un produit allégé de 5 % de calories 5 % plus cher ne marchera pas. Les gens privilégient souvent le prix et non la qualité."* Un argument d'autant plus percutant que les personnes les plus touchées par le surpoids et l'obésité, on le sait, sont les populations les plus vulnérables économiquement. Celles qui n'ont d'autre choix que de viser le rapport prix/calories quand elles font leurs courses. *"Je ne pense donc pas que ce genre de mesure permette d'endiguer l'épidémie d'obésité. La meilleure prévention reste l'éducation."*

Même son de cloche du côté de l'AZ Brussel. *"Est-ce un réel progrès ou juste un coup marketing?, s'interroge le Dr Inge Gies, endocrinologue et diabétologue à l'Association belge d'étude de l'obésité. En tout cas, on attendra les résultats afin de sauter de joie. Cet accord montre que l'on prend conscience du problème de l'obésité et cela conscientise le public. Il était temps. Mais je pense que le politique doit prendre de vraies mesures car on ne gagnera pas la guerre contre l'obésité en se battant sur un seul front."* Avant de valider plusieurs politiques étrangères en la matière. À l'image de ce qui se

fait chez nos voisins hollandais (voir encadré), et... même de l'autre côté de l'Atlantique. Aux États-Unis, où la vente de boissons sucrées est interdite autour des écoles, par exemple, et où les publicités invitent les parents à réfléchir à deux fois avant d'acheter ces produits, le marché des sodas a pour la première fois été dépassé par celui des eaux. *"Remarquons aussi que cette convention ne traite que des produits les moins bons nutritionnellement parlant et oublie complètement les fruits et les légumes, par exemple. Pourquoi ne pourrait-on pas diminuer le prix de ces bons ingrédients pour inciter à leur consommation? Et puis, ne pourrait-on pas enfin mettre en place un système d'étiquetage qui soit le plus informatif possible et non plus uniquement lisible par un professionnel? On espérait des mesures plus proactives de la part de Maggie De Block."*

Reste un gros facteur de risque que l'on préfère visiblement occulter en cette période de festivités footballistiques: l'alcool... Et le professeur Schneider de rappeler la théorie: si un gramme de sucre représente 4 kcal, un gramme d'alcool en vaut 7. *"C'est presque aussi riche que de la graisse! Ne sous-estimons donc pas le problème. Moi, je travaille à Louvain-la-Neuve, et des camions d'alcool, j'en vois tous les jours. Alors je sais la difficulté à faire passer ce message, mais si on pouvait déjà freiner un peu cette surconsommation, les élèves cesseraient de prendre des centimètres de tour de taille d'année en année, et ils auraient aussi de meilleurs résultats!"*

✳ Harold Nottet

LES INDUSTRIELS TIENDRONT-ILS LEURS ENGAGEMENTS? LE PLAN NE PRÉVOIT AUCUN CONTRÔLE...

LE PAYS OÙ L'ON NE GROSSIT PAS

Face à l'épidémie d'obésité tant redoutée, l'Europe multiplie les initiatives. Sans trop de succès. À l'exception d'une seule nation qui a réussi à endiguer le phénomène: les Pays-Bas. Alors, quelle est la clé de leur succès? D'abord, et ce n'est pas un secret, les Hollandais font plus d'exercice physique. La plupart d'entre eux utilisent d'ailleurs le vélo pour des trajets de moins de 4 km. Mais le deux-roues n'est pas la seule piste à emprunter contre le surpoids. Car les autorités ont également limité l'offre de malbouffe. En remplaçant, par exemple, les supermarchés des centres-villes par une multitude de petits commerces davantage axés sur les produits frais. Des études ayant montré qu'on a tendance à moins acheter - et donc consommer - si on fait ses courses plusieurs fois par semaine. Enfin, nos voisins mènent aussi beaucoup plus de campagnes d'incitation au sport et leurs industriels s'autorégulent pour s'interdire notamment de faire de la publicité en ciblant les enfants de moins de sept ans.