

DOSSIER
SANTÉ

http://sante.lenouvelliste.ch

CETTE SEMAINE

L'OBÉSITÉ INFANTILE

L'obésité de l'enfant et de l'adolescent représente un véritable challenge de santé publique.

La Suisse comme les USA?

SOCIÉTÉ ▶ Le constat est inquiétant, presque alarmant. Dans notre pays, de plus en plus d'enfants sont en surcharge pondérale, voire obèses. Principales causes: un mode de vie sédentaire et une surabondance de nourriture.

JÉRÉMIE MAYORAZ

L'obésité n'est plus un problème réservé uniquement au continent nord-américain. Depuis plusieurs années, il s'étend inexorablement sous nos latitudes. Et la Suisse est loin d'être épargnée par cette «épidémie».

Premiers touchés, les enfants. Aujourd'hui, on dénombre plus de 250 000 petits Helvètes en surcharge pondérale, dont plus de 60 000 sont même qualifiés d'obèses et risquent des complications à l'âge adulte. En cause, un mode de vie qui conjugue alimentation trop grasse, trop sucrée et manque d'activité physique.

Le Valais n'échappe pas à la tendance. Heureusement, depuis quelques mois, des programmes thérapeutiques ont été développés en Suisse, et également dans notre canton.

Objectif avoué, modifier les habitudes de vie de la famille afin d'augmenter la dépense d'énergie. Le point avec René Tabin, pédiatre et chef du département médico-chirurgical de pédiatrie du CHVS.

Docteur Tabin, l'obésité infantile est-elle devenue un véritable problème de société?

Oui, c'est une épidémie au niveau mondial. Avant, seuls les pays nord-américains étaient concernés. Désormais, toutes les nations occidentales sont touchées et la Suisse n'y échappe pas. L'obésité de l'enfant et de l'adolescent représente un véritable challenge de santé publique car elle atteint des proportions inquiétantes dans de nombreux pays, y compris chez nous.

Comment en est-on arrivés là?

La principale cause d'obésité réside dans notre mode de vie. Notre société occidentale fait la part belle à l'inactivité et à une surabondance de nourriture. On fait de moins en moins d'efforts: le moindre déplacement se réalise en voiture, on prend l'ascenseur plutôt que les escaliers, la télévision a remplacé l'activité sportive, etc. Il n'y a pas si longtemps, les enfants aidaient les parents aux champs, ou dans les vignes; la mère préparait elle-même les repas. Une époque révolue aujourd'hui. Souvent, les deux parents travaillent et les enfants mangent trop de plats tout prêts, riches en calories. L'industrie a massivement transformé les aliments, qui sont devenus trop gras, trop sucrés, en particulier ceux destinés aux enfants.

D'autres causes peuvent-elles expliquer l'obésité?

Oui, certains enfants sont prédisposés génétiquement à prendre plus de poids que les autres. Par exemple, si les deux parents sont atteints d'obésité, il y a 80% de risques que leur progéniture le soit aussi. D'autres facteurs ont également été identifiés comme causes d'obésité: mutations génétiques rares, retard de croissance intra-utérin, manque de sommeil et des facteurs psychosociaux.

On parle de plus de 250 000 enfants en surcharge pondérale dans notre pays. Ce chiffre est-il amené à croître?

L'obésité infantile a doublé voire quadruplé en dix-vingt ans en Europe et les évidences scientifiques ne sont pas encore suffisantes pour affirmer que l'épidémie ralentit (source: International Congress of Obesity, 11.7.2010).

Il y a vraiment urgence en la matière car, si aucune action n'est entreprise, la majorité de ces enfants resteront obèses une fois adultes. D'autant plus qu'ils développent très tôt les premiers signes d'hypertension, de maladies cardiovasculaires, de diabète, de problèmes orthopédiques (douleurs articulaires, déformations du squelette...), etc. La qualité de vie et l'espérance de vie peuvent ainsi s'en retrouver diminuées.

Tous les enfants en surcharge pondérale ne deviendront pourtant pas obèses.

Non, bien sûr. Il est fréquent de voir un «gros» bébé, qui évolue tout à fait normalement par la suite. Cependant, les signes précurseurs apparaissent

NOTRE EXPERT

Dr René Tabin

pédiatre et chef du département médico-chirurgical de pédiatrie du CHVS

parfois dès l'âge de 2-3 ans; l'enfant prend alors trop de poids par rapport à sa croissance. Plus le problème est détecté tôt, plus il sera facile à combattre. Par conséquent, nous mettons fortement l'accent sur la prévention. En Valais, de nombreuses actions sont en cours dans ce sens, en collaboration avec Promotion Santé Valais, le Centre Alimentation et Mouvement et la Santé scolaire. Nous avons également développé, en coordination avec ces partenaires et les Hôpitaux Universitaires de Genève (HUG), une consultation spécialisée «Alimentation et mouvement» destinée aux enfants en excès de poids, ainsi qu'un programme thérapeutique multidisciplinaire «Contrepoids®» pour ceux nécessitant une prise en charge thérapeutique.

Parlez-nous de ce programme.

Nous avons organisé chaque semaine, depuis une année, à l'hôpital de Sion, une consultation spécialisée «Alimentation et mouvement», dont l'objectif

est d'évaluer le degré de surpoids, les facteurs de risque et les complications. Nous y effectuons un bilan cardiorespiratoire, digestif, endocrinien, orthopédique et psychologique. Cette consultation est à la disposition des médecins de famille qui peuvent y référer leurs jeunes patients, jusqu'à l'âge de 18 ans.

Le programme «Contrepoids®» a pour but de motiver, d'éduquer et de soutenir les enfants et adolescents en excès de poids et leurs parents, afin de modifier leurs comportements à long terme. En plus des physiothérapeutes et des diététiciennes, les jeunes en excès de poids sont encadrés par des psychologues, pédiatres, pédopsychiatres et maîtres d'éducation physique. De tels programmes ont commencé dès l'automne 2009 à Martigny puis à Sion et des nouveaux débute-ront dès la rentrée scolaire à Sierre, Martigny puis à Sion.

Quels sont les différents acteurs de ce programme?

Cette consultation spécialisée «Alimentation et Mouvement» et ce programme de thérapie «Contrepoids®» sont le fruit d'une collaboration entre l'Hôpital du Valais (RSV) et les HUG. La Clinique romande de réadaptation Suvacare et l'Association Sports pour Toi sont également partenaires. Le programme valaisain est certifié par la Société suisse de pédiatrie et l'AKJ (Association suisse de l'obésité de l'enfant et de l'adolescent).

Ce programme s'adresse-t-il à tous?

Seuls les enfants présentant une obésité ou un surpoids avec des facteurs de risque peuvent être pris en charge dans le cadre de ce programme qui s'adresse à des jeunes de 6 à 18 ans, répartis en classes d'âge. Ils comprennent une période intensive de neuf

mois (1 séance par semaine), puis un suivi jusqu'à vingt-quatre mois. A noter qu'il est capital que les parents s'investissent au côté de leur enfant. La thérapie comportementale familiale a en effet pour but d'informer et de soutenir les parents afin de modifier le style de vie de la famille.

Le prix est de 4200 francs pour l'ensemble du programme, et ce traitement est pris en charge par l'assurance maladie de base (10% à la charge des parents). Les caisses-maladie ne remboursent le programme que si les parents s'investissent en participant aux séances éducatives.

Concrètement, que peut-on espérer comme résultats?

Le programme a été développé sur la base de plus de vingt-cinq ans de recherches ayant démontré des effets à long terme sur les habitudes de vie et la stabilisation du poids tout en assurant une croissance normale. Et ce, notamment dans le but de prévenir les complications. Il est aussi, comme tous les programmes de thérapie de groupe remboursés par les caisses-maladie, évalué sur le plan suisse dans le cadre d'une étude scientifique.

Nous n'avons pas encore suffisamment de recul pour apprécier les résultats en Valais, cependant l'évolution des premiers groupes est encourageante. Il est toutefois primordial de réussir à maintenir les nouvelles habitudes favorables à la santé prises après la fin du programme. Pour ce faire, un des objectifs est d'inciter les participants à s'inscrire dans des clubs ou autres associations (Association Sports pour Toi) qui pratiquent une activité sportive régulière adaptée. En ce sens, le Sport scolaire facultatif développé dans certaines villes et communes en Valais est idéal pour ces jeunes.



KEYSTONE

EN CHIFFRES

250 000

C'était, en 2004, le nombre d'enfants de 6 à 8 ans présentant une surcharge pondérale en Suisse. Dans la même tranche d'âge, 60 000 sont considérés comme obèses.

2 h

Soit le nombre d'heures de sport que les enfants suisses âgés de 6 à 12 ans pratiquaient hebdomadairement en 2008. Depuis 2006, l'Office fédéral des sports recommande au moins une heure d'exercice physique par jour.

3 h 30

C'est, en moyenne, le nombre d'heures quotidiennes passées par les enfants suisses devant la télévision et l'ordinateur. Un comportement qui ne favorise pas la dépense énergétique et encourage le grignotage.

47%

C'est le pourcentage d'enfants obèses de 6 à 10 ans qui souffrent d'hypertension.

Sources: Revue médicale suisse et HUG.

ZOOM

Mieux manger et bouger plus

Les régimes ne sont pas la solution aux problèmes de poids! Réduire l'apport calorique ne diminue pas seulement la masse graisseuse, mais aussi la masse musculaire et le métabolisme de base. Sans compter toutes les frustrations et les troubles alimentaires qui peuvent naître de régimes trop restrictifs. Bien sûr, une diminution des aliments riches en sucres et en graisses ne peut être que bénéfique pour l'organisme.

Dans ce sens, il est important d'informer et d'encourager les parents à orienter leurs choix vers des produits moins denses en énergie (comme les fruits et les légumes) et non modifiés industriellement. «Des changements de législation visant l'industrie agro-alimentaire sont souhaités. De même qu'une publicité adaptée. La pub véhiculée souvent une fausse image», estime René Tabin.

Ce dernier d'ajouter: «La société s'est sédentarisée. Les gens ne bougent plus assez. Comme leurs parents, les enfants passent trop de temps devant la TV ou l'ordinateur. Les recommandations nationales récentes indiquent que ceux-ci devraient être physiquement actifs au moins soixante minutes par jour. C'est loin d'être le cas.» Mieux manger et bouger davantage, deux thématiques qui seront traitées dans le prochain volet sur le surpoids chez l'enfant.

Sources: HUG

ADRESSES UTILES

contrepoids@rsv-gnw.ch
www.contrepoids.hug-gc.ch
www.hopitalvs.ch
www.alimentationmouvementvs.ch

PARTENARIAT

Cette page a été réalisée avec l'appui de



3e prix cat. étudiants, Marco Breu, www.projet-sante.ch