



Chapitre cinq

SOLUTIONS PRATIQUES ET RESSOURCES UTILES

Les gouvernements, organisations pour la santé et communautés reconnaissent partout le besoin de stopper et d'inverser la progression mondiale du surpoids et de l'obésité.

Cet effort a eu principalement lieu dans les nations modernes industrialisées d'Amérique du Nord et d'Europe ainsi qu'en Australie et en Nouvelle-Zélande, qui ont davantage de ressources pour rechercher et promouvoir des actions sur la santé publique. Bien des stratégies qu'elles ont créées peuvent être adaptées et utilisées dans les pays en développement, où le surpoids et l'obésité sont dus en grande partie à l'adoption de structures économiques, de comportements et de modes de vie occidentaux.

Améliorer les régimes alimentaires

Des changements sur le lieu de travail, à la maison, à l'école et dans les communautés sont nécessaires pour faciliter des choix plus sains. Un examen récent des études sur l'effet des interventions visant à améliorer les régimes diététiques d'un éventail de groupes-cibles a conclu que les interventions à forte intensité et multi-facettes sont les plus efficaces pour promouvoir des changements diététiques; mais en l'absence d'augmentation des ressources pour de telles actions, les interventions à faible coût et faible intensité sont plus facilement disponibles (Barton et Whitehead 2008)

Shiriki K Kumanyika soutient que l'augmentation récente de l'obésité mondiale est due en grande partie à l'excès d'apport calorifique. Elle suggère que les politiques visant à juguler la surconsommation pourraient inclure des changements délibérés de la structure des prix de l'offre alimentaire. Ceci devrait stimuler le débat sur les paradigmes actuels de l'agriculture et du commerce, en particulier car toute politique globale de ce type affecterait le monde en voie de développement (Kumanyika 2008)

Nous ne sommes pas les seuls à trouver qu'il existe peu de documents sur les initiatives de promotion d'un régime alimentaire sain, afin de réduire la prise de poids excessive, en particulier dans les pays en développement (Gibson et al 2006)

Il semble important d'accroître la consommation de plantations alimentaires endogènes et de promouvoir les cultures bio-fortifiées locales. Résister à la mondialisation de l'offre alimentaire du monde en développement en protégeant et soutenant la production et la préparation traditionnelles d'aliments mérite sans doute d'être tenté, même si cela pourrait être politiquement difficile. Les populations pauvres vivant en milieu urbain font face à des problèmes nutritionnels supplémentaires puisqu'elles sont plus exposées à l'augmentation



des prix. Il existe d'autres défis à relever concernant le manque d'espace pour des jardinets à la maison ou à l'école. Les initiatives qui s'attaquent à ces problèmes valent la peine d'être soutenues, en vue d'évaluer leur efficacité. Les contraintes d'emploi du temps, rencontrées par les couples actifs, en matière de préparation des repas et de prise en charge des enfants sont également importantes (Khor 2008)

Les interventions basées sur la communauté peuvent effectivement changer les habitudes alimentaires. Voici quelques exemples ci-dessous.

Changements des politiques de nutrition à l'école

De nombreux Etats des Etats-Unis ont mis en place des politiques législatives qui fixent des normes plus strictes que les normes fédérales quant aux aliments servis dans les écoles : normes nutritionnelles pour les déjeuners, petits déjeuners et en-cas pris à l'école; pour les aliments concurrentiels servis en dehors des programmes de repas scolaires; et normes où et quand ces aliments concurrentiels peuvent être vendus.

Une comparaison des données entre 2000 et 2006 indique des hausses en ce qui concerne les légumes et salades, les en-cas salés faibles en matière grasse, les yaourts avec peu ou pas de matière grasse. Qui plus est, d'autres Etats ont exigé des écoles qu'elles interdisent la «malbouffe» dans les magasins, cantines, snack bars et distributeurs automatiques

Disponibilité des fruits et légumes à l'école

En 2002, le Ministère de l'Agriculture des Etats-Unis d'Amérique a créé un programme pilote qui servait gratuitement des fruits et légumes frais aux écoliers pour les en-cas. Le programme a augmenté la consommation en fruits et légumes et en 2008 il s'est vu allouer un financement obligatoire jusqu'en 2012, passant de 40 millions de dollars en 2008 à 150 millions de dollars en 2012.

En Juillet 2008, la Commission Européenne a proposé un plan à l'échelle européenne pour offrir gratuitement des fruits et légumes aux écoliers. Des fonds européens à hauteur de 90 millions d'euros par an financeraient l'achat et la distribution de fruits et légumes frais dans les écoles, somme à laquelle s'ajouteraient des fonds nationaux équivalents des Etats membres qui ont choisi de recourir au programme. Les Etats participants mettraient également en place des stratégies nationales, y compris d'éducation, de sensibilisation et de partage des bonnes pratiques. Le plan commencera au début de l'année scolaire 2009/2010.

Labellisation sur l'étiquetage des menus

La Californie est le premier Etat américain à passer une loi qui impose une information sur les calories dans les chaînes de restaurant. Une législation similaire a été adoptée à New York, San Francisco et Seattle, et est à l'étude dans 21 autres Etats et gouvernements locaux. Bien que cette législation soit trop récente pour que l'on puisse en rapporter l'impact, un sondage mené auprès des résidents new-yorkais a indiqué que la quantité de calories était considérée comme «surprenante» (84%), «plus élevée que ce que l'on pensait» (97%), et était «prise en compte dans les décisions d'achat» (75%). Parmi ceux qui se servaient de cette information, 90% cherchaient des options à plus basses calories et 74% recherchaient et achetaient de plus petites portions.

Systèmes de notation au supermarché

Hannaford Bros, une chaîne de supermarchés située dans le Maine, a développé un des premiers systèmes de notation nutritionnelle à l'usage des clients. Le système appelé Guiding Stars décerne aux viandes, produits laitiers, produits frais et produits emballés, une note de 1, 2, ou 3 étoiles selon leur contenu nutritionnel. Les magasins rapportent que la vente des produits avec étoiles enregistrait une progression constante 2.5 fois supérieure à celle des ventes de produits sans étoile.

Prôner le changement

Le jury de parents (www.parentsjury.org.au) lancé en août 2004, est un réseau en ligne de parents, grands-parents et éducateurs, recommandant aux environnements de favoriser une alimentation saine et une activité physique régulière des enfants australiens. Le réseau est soutenu par Cancer Council Australia, Diabetes Australia, et l'Australia New Zealand Obesity Society.

Le jury de parents cherche à influencer les politiques afin de changer l'environnement de plus en plus obésogène en Australie. Il mène des campagnes sur les aliments pour enfants, parle de manière unanime dans les médias et fait du lobbying auprès des gouvernements, fabricants de produits alimentaires et décideurs-clés pour obtenir des améliorations. Il se concentre actuellement sur:

- une réduction du marketing alimentaire pour les enfants, y compris la publicité télévisuelle, le parrainage et les sites internet qui font la promotion d'aliments mauvais pour la santé et du nombre de caisses de supermarché qui mettent en évidence des confiseries, snacks et boissons sucrées.
- des environnements d'alimentation scolaire sains, y compris les cantines, les distributeurs automatiques et la collecte de fonds.



Réduire la promotion commerciale des aliments à haute teneur énergétique et faible valeur nutritive

Une attention spécifique à la limitation du marketing et de la promotion des aliments à haute énergie et faible valeur nutritive a culminé dans les principes de Sydney, produits par le Groupe de Travail International sur l'Obésité (International Obesity Taskforce) (IOTF 2008). L'UICC voit dans ces principes une contribution salubre aux efforts pour réduire l'obésité des enfants à travers le monde.

Accroître les niveaux d'activité physique

En 2005, l'Organisation Mondiale pour la Santé a préparé une étude de bonnes pratiques pour les interventions de promotion de l'activité physique dans les pays en développement en tant que toile de fond d'un atelier de travail de l'OMS sur l'activité physique et la santé publique (Bauman et al 2008). Les interventions comprenaient des stratégies pour:

- sensibiliser la population sur l'importance et les bénéfices de l'activité physique,

Les principes de Sydney (IOTF 2008)

Les actions pour réduire les promotions commerciales pour enfants doivent

1. soutenir le droit des enfants

Les réglementations doivent soutenir et s'aligner sur la Convention des Nations Unies sur le droit des enfants et la Déclaration de Rome sur la Sécurité Alimentaire Mondiale qui affirment le droit des enfants à des aliments appropriés, sains et nutritifs.

2. offrir une protection substantielle aux enfants

Les enfants sont particulièrement vulnérables à l'exploitation commerciale, et les réglementations doivent être suffisamment fortes pour leur fournir un haut niveau de protection. La protection des enfants est la responsabilité de toutes les sections de la société – parents, gouvernements, société civile et secteur privé.

3. être statutaires par nature

Seules les réglementations légalement exécutoires ont suffisamment d'autorité pour garantir aux enfants un haut niveau de protection contre le marketing ciblé et ses incidences négatives sur leur régime alimentaire. L'auto-réglementation de l'industrie n'est pas conçue pour atteindre cet objectif.

4. définir les promotions commerciales au sens large

Les réglementations doivent inclure tous les types de campagnes visant les enfants (exemples: publicité télévisuelle, publicité imprimée, parrainages, concours, systèmes de fidélisation, placement de produits, marketing relationnel, Internet) et être suffisamment flexibles pour intégrer les nouvelles méthodes de marketing en cours de développement.

5. garantir aux enfants des cadres non exposés à la publicité

Les réglementations doivent faire en sorte que des cadres de l'enfance tels que l'école, la garderie et les services éducatifs pour la petite enfance soient à l'abri des promotions commerciales qui ciblent spécifiquement les enfants.

6. inclure les médias transfrontaliers

Les accords internationaux doivent réglementer les médias transfrontaliers tels que l'Internet, la télévision par câble et satellite, et les programmes de télévision à réception libre en clair des pays limitrophes.

7. être évaluées, contrôlées et appliquées

Les réglementations doivent être évaluées pour s'assurer que les effets attendus sont obtenus, contrôlées de façon indépendante pour en assurer le respect, et complètement mises en application.

- éduquer toute la population et/ou des groupes de population spécifiques,
- mener des programmes et initiatives locaux d'activité physique;
- développer des capacités parmi les personnes qui mettent en place les programmes locaux d'activité physique via une formation de coordinateurs de programmes potentiels ;
- créer des environnements solidaires qui favorisent la participation aux activités physiques ; et
- attribuer de la reconnaissance/des prix aux personnes qui ont un mode de vie sain, s'engagent dans l'activité physique de manière régulière et encouragent les autres à faire de même.

Le groupe de travail a établi des principes-guides, énoncés dans *Un guide pour les approches basées sur la population visant à accroître les niveaux d'activité physique* (OMS 2007a) Les politiques et plans d'activité physique réussis comprennent les éléments suivants:

- engagement politique de haut niveau
- intégration dans les politiques nationales
- établissement de buts et d'objectifs nationaux
- objectifs de santé généraux
- objectifs
- financement
- soutien de la part des parties intéressées
- sensibilité culturelle
- intégration de l'activité physique au sein de secteurs associés



- une équipe de coordination
- stratégies d'interventions multiples
- cibler la population entière ainsi que des groupes de population spécifiques
- identité claire
- mise en œuvre à différents niveaux au sein de la «réalité locale»
- leadership et développement de la force de travail
- diffusion
- contrôle et évaluation
- lignes directrices nationales d'activité physique

Exemples spécifiques dans les pays en développement

Les niveaux d'activité sont fortement influencés par des circonstances de la vie qui soit favorisent l'activité physique soit en dissuadent. Un journal qui s'intéresse à l'impact des événements importants de la vie, en particulier dans le monde en voie de développement, identifie cinq événements majeurs de la vie qui sont susceptibles d'influencer les niveaux d'activité (Allender et al 2008):

- changement de statut professionnel
- changement de résidence
- changement de statut physique
- changements relationnels
- changement de structure familiale

Un article sur l'Amérique Latine concluait que la mise en place, le maintien de programmes et politiques scolaires d'éducation physique, devraient être fortement encouragés pour promouvoir la santé des enfants d'Amérique Latine (Hoener et al 2008).

Selon l'opinion générale, un support plus organisé augmentera l'activité physique des enfants et des adolescents et réduira les loisirs sédentaires. Une étude brésilienne sur plus de 1700 adolescents et adolescentes constate que la pratique régulière de sports est associée positivement à une plus grande fréquence de l'activité physique pendant les loisirs. Cependant, les résultats ne soutenaient pas l'hypothèse selon laquelle pratiquer un sport réduit le temps des loisirs passé devant la télévision (Fernandes et al 2008)

Un petit test aléatoire parmi les enfants en surpoids dans les bidonvilles brésiliens est parvenu à la conclusion qu'un programme d'exercice physique supervisé de trois sessions de 50 minutes par semaine, pendant six mois, entraîne une prise de poids beaucoup plus faible dans le groupe d'intervention (le groupe soumis au programme d'exercice) que dans le groupe de référence, sachant que les deux groupes n'avaient pas modifié leur comportement alimentaire habituel (Alves et al 2008).



L'accès à l'espace et aux infrastructures servant à l'activité physique est un facteur important, en particulier dans les villes surpeuplées.

Conclusion

Le maintien d'un poids idéal réduit le risque de nombreux problèmes de santé, en particulier le risque de cancer. Des efforts supplémentaires sont nécessaires pour améliorer notre compréhension des causes de l'obésité. Cependant, on en sait déjà suffisamment pour justifier un investissement, une intervention, une évaluation et des actions visant à faciliter

le choix de la santé. Nous devons nous assurer que les générations actuelles et futures pourront vivre une vie saine, sans la pression de surconsommation d'aliments peu nutritifs et offrant des opportunités adéquates de pratiquer des activités physiques. Nous nous devons de donner à nos enfants toutes les chances de profiter d'un corps sain et d'un avenir sans cancer.

Organisme	Document	Résumé	Site Internet
Organisation mondiale de la santé	<i>Stratégie mondiale de l'OMS autour de l'alimentation, l'activité physique et la santé</i>	L'OMS vise à mobiliser les pays, ainsi que tous les groupes socio-économiques concernés, et à les pousser à mettre en œuvre la stratégie mondiale autour de l'alimentation, l'activité physique et la santé	www.who.int/dietphysicalactivity/en/
Office gouvernemental britannique pour la science	<i>Rapport de prévoyance - combattre les obésités: choix futurs</i>	L'épidémie de l'obésité ne peut être prévenue par une action individuelle à elle seule et exige une approche sociale. Combattre l'obésité requiert des changements bien plus importants que ce qui a été tenté jusqu'à présent, et à des niveaux multiples: personnel, familial, communautaire et national. Prévenir l'obésité est un défi social, similaire à celui du réchauffement de la planète. Ce combat requiert un partenariat entre le gouvernement, la science, les entreprises et la société civile.	www.dh.gov.uk/en/Public-health/Healthimprovement/Obesity/DH_079713
Groupe de travail australien sur la santé préventive	<i>Obésité en Australie: un besoin urgent d'action</i>	Le groupe de travail fournira aux gouvernements et services de santé des conseils fondés sur des indices scientifiques sur des programmes et des stratégies de santé préventive, focalisant sur le fardeau des maladies chroniques actuellement causées par l'obésité. Le travail est en cours.	www.preventativehealth.org.au/internet/preventativehealth/publishing.nsf/Content/tech-obesity
Groupe de travail international sur l'obésité (IOTF)	Nombreux	L'IOTF, en tant que partie intégrante de l'Association internationale pour l'étude de l'obésité (International Association for the Study of Obesity - IASO) travaille avec des partenaires dans l'Alliance de Prévention Globale en vue de soutenir de nouvelles stratégies pour améliorer l'alimentation et l'activité et de prévenir l'obésité et les maladies chroniques associées, avec une attention particulière portée à la prévention de l'obésité chez les enfants.	www.iotf.org/index.asp

Table 5. Sources d'information utiles sur le contrôle et la prévention du surpoids et de l'obésité.