

Point presse du mercredi 22 janvier 2020, 17h

SURPOIDS ET OBÉSITÉ CHANGEONS DE REGARD



Surpoids et obésité: définitions

Définition de l'O.M.S : "L'**obésité** est définie comme un excès de masse grasse qui entraîne des conséquences néfastes pour la santé". Il s'agit de la première épidémie mondiale. En 2014, plus de 1,9 Milliards d'adultes étaient en surpoids et 600 millions obèses. L'**obésité** entraîne une surmortalité.

Le surpoids et l'obésité sont définis comme "une accumulation anormale ou excessive de graisse qui présente un risque pour la santé".

CONTACT PRESSE

Christophe Le Bris

christophe.lebris@chateauroux-metropole.fr

02 54 08 33 19

www.chateauroux-metropole.fr

Mesurer le surpoids et l'obésité

Il est difficile d'élaborer un indice simple qui permette de mesurer le surpoids et l'obésité chez les enfants et les adolescents car leur organisme subit un certain nombre de changements physiologiques en cours de croissance.

Pour les enfants

- Le nombre de nourrissons et de jeunes enfants (de 0 à 5 ans) en surpoids ou obèses dans le monde s'est accru, passant de 32 millions en 1990 à 41 millions en 2016. Rien que dans la Région africaine de l'OMS, le nombre d'enfants en surpoids ou obèses est passé de 4 à 9 millions au cours de la même période.
- Dans les pays en développement à économie émergente (classés par la Banque mondiale comme pays à revenu faible ou intermédiaire), la prévalence du surpoids et de l'obésité infantile chez les enfants d'âge préscolaire est supérieure de 30%.
- Si la tendance actuelle se poursuit, le nombre de nourrissons et de jeunes enfants en surpoids atteindra 70 millions à l'horizon 2025.
- Faute d'intervention, les nourrissons et les jeunes enfants obèses le resteront vraisemblablement pendant leur enfance, leur adolescence et à l'âge adulte.
- L'obésité infantile est liée à toute une série de complications sanitaires graves et à un risque accru d'apparition précoce de maladies, dont le diabète et les cardiopathies.
- L'allaitement exclusif au sein jusqu'à l'âge de six mois est un bon moyen d'empêcher les nourrissons de devenir obèses.

Conséquences de l'obésité chez l'enfant

Les enfants obèses seront plus enclins à développer diverses pathologies à l'âge adulte, à savoir:

- des maladies cardiovasculaires;
- la résistance à l'insuline (qui est souvent le signe avant-coureur d'un diabète imminent);
- des troubles musculo-squelettiques (notamment l'ostéoartrite – maladie dégénérative des articulations fortement handicapante) ;
- certains cancers (endomètre, sein et côlon);
- des incapacités.

Facteurs contribuant à l'obésité chez le nourrisson et l'enfant

Tous les aspects de l'environnement dans lequel l'enfant est conçu, naît et est élevé, peuvent contribuer au risque de surpoids ou d'obésité. Pendant la grossesse, le diabète gestationnel (une forme de diabète survenant pendant la grossesse) pourra se traduire par un poids de naissance accru ou un risque d'obésité ultérieur.

Le choix d'une alimentation saine pour les nourrissons et les jeunes enfants est décisif car les préférences alimentaires s'établissent très tôt. Donner aux nourrissons des aliments énergétiques, riches en graisses, en sucres et en sel est l'un des principaux facteurs de l'obésité infantile.

CONTACT PRESSE

Christophe Le Bris

christophe.lebris@chateauroux-metropole.fr

02 54 08 33 19

www.chateauroux-metropole.fr

Le manque d'information sur la façon de bien se nourrir et le fait que les aliments sains soient peu disponibles ou abordables contribuent au problème. La commercialisation offensive des aliments et des boissons énergétiques auprès des enfants et des familles l'exacerbe encore davantage.

Dans certaines sociétés, les normes culturelles enracinées de longue date (comme l'idée largement répandue qu'un gros bébé est un bébé en bonne santé) pourraient peut-être encourager les familles à suralimenter leurs enfants.

Le monde de plus en plus urbanisé et numérisé offre de moins en moins l'occasion de pratiquer une activité physique salubre sous forme de jeu. Le surpoids ou l'obésité réduit encore les possibilités qu'ont les enfants de participer à des activités physiques collectives. Ils deviennent alors moins actifs encore sur le plan physique, d'où le risque d'engrenage ultérieur.

Pour les adultes

La mesure du surpoids et de l'obésité la plus communément utilisée est l'**indice de masse corporelle (IMC)** - un indice simple qui permet d'estimer le surpoids et l'obésité chez les populations et les individus adultes.

Il correspond au poids en kilogrammes divisé par le carré de la taille exprimée en mètres (kg/m²).

L'IMC s'applique aux deux sexes et à toutes les tranches d'âge adultes. Il doit toutefois être considéré comme une indication approximative car il ne correspond pas nécessairement au même pourcentage de masse grasse selon les individus. L'IMC n'est pas encore utilisable dans le cas des enfants.

Alimentation saine

Principaux faits

- Une alimentation saine aide à se protéger contre toutes les formes de malnutrition, ainsi que contre les maladies non transmissibles parmi lesquelles le diabète, les cardiopathies, les accidents vasculaires cérébraux et le cancer.
- Une mauvaise alimentation et le manque d'exercice physique sont les principaux risques pour la santé à l'échelle mondiale.
- Des habitudes alimentaires saines commencent dès le plus jeune âge : l'allaitement au sein favorise une croissance en bonne santé et améliore le développement cognitif. Il pourrait aussi avoir des bénéfices à long terme, par exemple une réduction du risque de surpoids, d'obésité ou de maladies non transmissibles au cours de la vie.
- Au niveau énergétique, l'apport (en calories) doit être adapté à la dépense. Pour éviter toute prise de poids excessive, les graisses ne devraient pas dépasser 30 % de l'apport énergétique total.
- La consommation de graisses saturées devrait rester inférieure à 10 % de l'apport énergétique total, contre 1 % pour les acides gras trans. Il convient de faire évoluer la consommation de graisses pour privilégier les graisses insaturées au détriment des graisses saturées et des acides gras trans, ainsi que dans le but d'éliminer les acides gras trans industriels.

CONTACT PRESSE

Christophe Le Bris

christophe.lebris@chateauroux-metropole.fr

02 54 08 33 19

www.chateauroux-metropole.fr

- La limitation des apports en sucres libres à moins de 10 % des apports énergétiques totaux s'inscrit dans le cadre d'un régime alimentaire sain. Il est suggéré d'aller encore plus loin et de passer en dessous de 5 % des apports énergétiques totaux pour augmenter les bienfaits pour la santé.
- En maintenant la consommation de sel à moins de 5 g par jour (ce qui correspond à un apport de sodium inférieur à 2 g par jour), on contribue à prévenir l'hypertension et on réduit le risque de cardiopathies et d'accidents vasculaires cérébraux dans la population adulte.
- Les États Membres de l'OMS sont convenus de réduire de 30 % la consommation de sel de la population mondiale et de mettre un terme à la recrudescence du diabète et de l'obésité chez les adultes et les adolescents, ainsi que du surpoids chez les enfants, d'ici 2025.

Aperçu général

L'adoption d'un régime alimentaire sain tout au long de la vie contribue à prévenir toutes les formes de malnutrition, ainsi qu'un grand nombre de maladies et pathologies non transmissibles. Pourtant, la production croissante d'aliments transformés, l'urbanisation rapide et l'évolution des modes de vie ont provoqué un changement des habitudes alimentaires. Les gens consomment désormais davantage d'aliments très caloriques, riches en graisses, en sucres libres ou en sel/sodium, et beaucoup ne mangent pas suffisamment de fruits, de légumes et de fibres alimentaires, comme celles apportées par les céréales complètes.

La composition exacte d'une alimentation diversifiée, équilibrée et saine varie selon les besoins individuels (par exemple selon l'âge, le sexe, le mode de vie et l'exercice physique), le contexte culturel, les aliments disponibles localement et les habitudes alimentaires. Mais les principes de base de ce qui constitue un régime alimentaire sain demeurent les mêmes.

Pour les adultes

Un régime alimentaire sain est composé des éléments suivants:

- des fruits, des légumes, des légumineuses (par exemple, des lentilles et des pois), des fruits secs et des céréales complètes (par exemple du maïs, du millet, de l'avoine, du blé et du riz brun non transformés).
- au moins 400 g (soit 5 portions) de fruits et légumes par jour ; les pommes de terre, les patates douces, le manioc et les autres racines amyliques ne font pas partie des fruits et des légumes.
- moins de 10 % de l'apport énergétique total provenant de sucres libres, soit l'équivalent de 50 g (ou environ 12 cuillères à café rases) pour une personne de poids normal consommant environ 2000 calories par jour ; dans l'idéal, pour préserver davantage la santé, cette part devrait être inférieure à 5 % des apports énergétiques totaux. Les sucres libres sont ajoutés aux aliments ou aux boissons par le fabricant, le cuisinier ou le consommateur, mais on les retrouve aussi naturellement dans le miel, les sirops, les jus de fruits ou les concentrés de jus de fruits.
- moins de 30 % de l'apport énergétique total provenant des matières grasses. Il convient de préférer les graisses insaturées (qu'on trouve dans le poisson, l'avocat et les noix, ainsi que dans les huiles de tournesol, de soja, de colza et d'olive) aux graisses saturées (qu'on trouve dans la viande grasse, le beurre, l'huile de palme et de noix de coco, la crème, le fromage, le beurre clarifié et

CONTACT PRESSE

Christophe Le Bris

christophe.lebris@chateauroux-metropole.fr

02 54 08 33 19

www.chateauroux-metropole.fr

le saindoux) et aux acides gras trans (*) de toutes sortes. Il existe ainsi des acides gras trans industriels (qu'on trouve dans les aliments cuits au four et frits ainsi que dans les en-cas et dans les aliments préemballés, par exemple les pizzas congelées, les tartes, les cookies, les biscuits, les gaufres ou encore les huiles de cuisson et les pâtes à tartiner), de même que des acides gras trans issus des ruminants (qu'on trouve dans la viande et les produits laitiers provenant des animaux ruminants comme les vaches, les moutons, les chèvres et les chameaux). Il est proposé de réduire l'apport en graisses saturées à moins de 10 % de l'apport énergétique total et celui en acides gras trans à moins de 1 %. Les acides gras trans industriels, en particulier, ne peuvent pas faire partie d'une alimentation saine et devraient en être exclus.

- moins de 5 g de sel (soit environ une cuillère à café) par jour, en privilégiant le sel iodé.

Pour les nourrissons et les jeunes enfants

Au cours des deux premières années de la vie d'un enfant, une nutrition optimale favorise une croissance en bonne santé et améliore le développement cognitif. Elle réduit aussi le risque de surpoids, d'obésité ou de MNT à un stade ultérieur de la vie.

Les conseils pour un régime alimentaire sain chez les nourrissons et les enfants sont les mêmes que pour les adultes, en ajoutant les éléments importants suivants :

- les nourrissons devraient être allaités exclusivement au sein pendant les six premiers mois de leur vie.
- il convient de poursuivre l'allaitement au sein en continu jusqu'à l'âge de deux ans et au-delà.
- à partir de l'âge de six mois, le lait maternel doit être complété par des aliments variés, adaptés, sûrs et riches en nutriments. Il ne faut pas ajouter de sel et de sucre aux aliments de complément.

Conseils pratiques pour une alimentation saine

Fruits et légumes

La consommation d'au moins 400 g, soit cinq portions, de fruits et légumes par jour réduit le risque de maladies non transmissibles et permet de garantir un apport quotidien suffisant en fibres alimentaires.

Voici quelques pistes pour augmenter la consommation de fruits et légumes :

- manger des légumes à tous les repas ;
- manger des fruits frais et des légumes crus comme en-cas ;
- consommer des fruits et des légumes frais de saison ;
- diversifier les fruits et les légumes consommés.

Graisses

La diminution des apports totaux en graisses à moins de 30 % de l'apport énergétique total permet aux adultes d'éviter de prendre trop de poids.

CONTACT PRESSE

Christophe Le Bris

christophe.lebris@chateauroux-metropole.fr

02 54 08 33 19

www.chateauroux-metropole.fr

En outre, le risque de développer des maladies non transmissibles baisse en adoptant les comportements suivants :

- réduction des graisses saturées à moins de 10 % de l'apport énergétique total ;
- réduction des acides gras saturés à moins de 1 % de l'apport énergétique total ;
- remplacement des graisses saturées et des acides gras trans par des graisses insaturées, en particulier par des graisses polyinsaturées.

Il est possible de réduire les apports en graisses, en particulier en acides gras trans industriels en procédant comme suit :

- cuire à la vapeur ou faire bouillir plutôt que frire les aliments ;
- remplacer le beurre, le saindoux et le beurre clarifié par des huiles riches en graisses polyinsaturées comme l'huile de soja, de colza, de maïs, de carthame ou de tournesol ;
- manger des produits laitiers allégés et de la viande maigre, ou retirer la graisse visible de la viande ;
- limiter la consommation d'aliments cuits au four et frits, ainsi que d'en-cas et d'aliments préemballés (par exemple des beignets, des gâteaux, des tartes, des cookies, des biscuits et des gaufres) qui contiennent des acides gras trans industriels.

Sel, sodium et potassium

La plupart des gens ont des apports excessifs en sodium à cause de la consommation de sel (en moyenne 9 à 12 g de sel par jour) et des apports insuffisants en potassium (moins de 3,5 g). Cela contribue à l'hypertension artérielle qui, accroît le risque de cardiopathies et d'accident vasculaire cérébral. Chaque année, 1,7 million de décès pourraient être évités en réduisant la consommation de sel en atteignant un niveau de moins de 5 g/jour.

Souvent, les gens n'ont pas conscience des quantités de sel qu'ils consomment. Dans de nombreux pays, la plupart du sel provient des aliments transformés (par exemple les plats préparés, les viandes transformées comme le bacon, le jambon ou le saucisson, les fromages, et les en-cas salés) ou des aliments consommés fréquemment en grandes quantités (par exemple le pain). Le sel est également ajouté en cours de cuisson (par exemple sous forme de bouillon ou de bouillon-cube, de sauce de soja et de sauce de poisson) ou encore à table (sel de table).

La consommation de sel peut être limitée en adoptant les stratégies suivantes :

- limiter la quantité de sel et de condiments à forte teneur en sodium (par exemple la sauce soja, la sauce de poisson et le bouillon) ajoutée pendant la cuisson et la préparation des aliments ;
- ne pas mettre de sel ou de sauces à forte teneur en sodium sur la table ;
- limiter la consommation d'en-cas salés ;
- choisir des produits à faible teneur en sel.

Certains fabricants reformulent les recettes pour réduire la teneur en sel dans leurs produits et il est utile de contrôler les étiquettes pour vérifier la teneur en sodium d'un produit avant de l'acheter et de le manger.

CONTACT PRESSE

Christophe Le Bris

christophe.lebris@chateauroux-metropole.fr

02 54 08 33 19

www.chateauroux-metropole.fr

On peut augmenter l'apport en potassium, susceptible d'atténuer les effets négatifs d'une forte consommation de sel sur la tension artérielle, en mangeant des fruits et légumes frais.

Sucres

Chez les adultes comme chez les enfants, la consommation de sucres libres ne devrait pas dépasser 10% de l'apport énergétique total. Passer en dessous de 5% de l'apport énergétique total permettrait d'augmenter les bienfaits pour la santé.

La consommation de sucres libres augmente le risque de caries dentaires. L'excès de calories consommées dans les aliments et les boissons riches en sucres libres contribue à une prise de poids mauvaise pour la santé, pouvant entraîner surpoids et obésité. Les dernières données factuelles montrent que les sucres libres ont un effet sur la tension artérielle et les lipides, et laissent entendre qu'une réduction de la consommation de sucres libres réduit les facteurs de risque des maladies cardiovasculaires.

La consommation de sucres peut être limitée en adoptant les stratégies suivantes :

- limiter la consommation d'aliments et de boissons à forte teneur en sucres, par exemple les en-cas sucrés, les bonbons et les boissons sucrées (c'est-à-dire tous les types de boissons contenant des sucres libres, à savoir les sodas, les boissons non gazeuses, les jus de fruits ou de légumes, les concentrés liquides ou en poudre, les eaux aromatisées, les boissons énergétiques et pour le sport, le thé et le café prêts à boire,
- grignoter des fruits frais et des légumes crus plutôt que des en-cas sucrés.

Promouvoir une alimentation saine

L'alimentation évolue avec le temps et est influencée par de nombreux facteurs sociaux et économiques qui se combinent de façon complexe pour façonner les habitudes alimentaires. Par ces facteurs, on peut citer les revenus, le prix des aliments (qui détermine la disponibilité et la possibilité d'acquérir des aliments sains), les préférences et les croyances individuelles, les traditions culturelles, ainsi que les aspects géographiques et environnementaux (notamment les changements climatiques). Par conséquent, la promotion d'un environnement alimentaire sain – comportant des systèmes favorisant un régime alimentaire diversifié, équilibré et sain – suppose la participation de multiples secteurs et parties prenantes, parmi lesquels le gouvernement et les secteurs public et privé.

Les gouvernements ont un rôle central à jouer pour créer un environnement alimentaire sain permettant aux populations d'adopter et de maintenir des pratiques alimentaires bénéfiques pour leur santé.

Les mesures efficaces que peuvent prendre les décideurs pour créer un environnement alimentaire sain sont les suivantes :

- instaurer une cohérence dans les politiques nationales et les plans d'investissements, notamment dans les politiques commerciales, alimentaires

CONTACT PRESSE

Christophe Le Bris

christophe.lebris@chateauroux-metropole.fr

02 54 08 33 19

www.chateauroux-metropole.fr

et agricoles, pour promouvoir une alimentation saine et protéger la santé publique :

- en renforçant les mesures incitant les producteurs et les vendeurs à cultiver, utiliser et vendre des fruits et des légumes frais,
 - en réduisant les mesures incitant l'industrie agroalimentaire à poursuivre ou à augmenter la production d'aliments transformés à forte teneur en graisses saturées, en acides gras trans, en sucres libres et en sel/sodium,
 - en encourageant la reformulation des produits alimentaires pour réduire les teneurs en graisses saturées, en acides gras trans, en sucres libres et en sel/sodium, dans le but d'éliminer les acides gras trans industriels
 - en appliquant les recommandations de l'OMS sur la commercialisation des aliments et des boissons non alcoolisées destinés aux enfants,
 - en établissant des normes pour favoriser des pratiques alimentaires saines en veillant à la disponibilité de denrées saines, nutritives, sans danger et accessibles financièrement dans les jardins d'enfants, les écoles, les autres institutions publiques et sur les lieux de travail,
 - en envisageant des instruments réglementaires et volontaires (par exemple des règlements sur la commercialisation et des politiques d'étiquettes nutritionnelles), ainsi que des mesures économiques incitatives ou dissuasives (c'est-à-dire des taxes et des subventions) pour favoriser un régime alimentaire sain,
 - en encourageant les services transnationaux, nationaux et locaux de distribution des aliments et de restauration à améliorer la qualité nutritionnelle de leurs produits, ce qui suppose de mettre à disposition des aliments sains et abordables, et à revoir la taille et le prix des portions.
- orienter les consommateurs pour qu'ils soient demandeurs de produits alimentaires et de repas sains :
 - en sensibilisant les consommateurs sur les régimes alimentaires sains,
 - en développant des politiques et des programmes scolaires encourageant les enfants à adopter et à conserver une alimentation saine,
 - en informant les enfants, les adolescents et les adultes au sujet de la nutrition et des habitudes alimentaires saines,
 - en encourageant le savoir-faire culinaire, y compris dans les écoles,
 - en appuyant la communication des informations aux points de vente, notamment grâce à des étiquettes nutritionnelles indiquant des renseignements exacts, standardisés et compréhensibles sur la teneur en nutriments des aliments (conformément aux lignes directrices de la Commission du Codex *Alimentarius*), auxquelles vient s'ajouter un étiquetage sur la face avant pour faciliter la compréhension des consommateurs,
 - en donnant des conseils sur la nutrition et le régime alimentaire dans les établissements de soins de santé primaire.

CONTACT PRESSE

Christophe Le Bris

christophe.lebris@chateauroux-metropole.fr

02 54 08 33 19

www.chateauroux-metropole.fr

- promouvoir des pratiques adaptées pour l'alimentation des nourrissons et des jeunes enfants :
 - en appliquant le Code international de commercialisation des substituts du lait maternel et les résolutions adoptées postérieurement par l'Assemblée mondiale de la Santé à ce sujet,
 - en mettant en œuvre des politiques et des pratiques de protection des mères qui travaillent,
 - en défendant, en protégeant et en appuyant l'allaitement dans les services de santé et dans les communautés, notamment au moyen de l'initiative des hôpitaux « amis des bébés ».

(*) acide gras trans : acide gras insaturé

Une journée de sensibilisation pour changer le regard



MERCREDI 29 JANVIER
Salle Barbillat-Touraine - 36000 Châteauroux

14h30 STANDS : INFOS SANTÉ - DÉPISTAGES
Diabète, obésité, apnée du sommeil, activités physiques, dégustation, goûter / découverte.

18h PROJECTION DU COURT MÉTRAGE : GROSSE - 2019 - 32 mn - Production : FEDMIND
Une jeune femme souffrant de surpoids depuis son enfance vit une journée ordinaire dans la peau d'une obèse. Moqueries, préjugés, discrimination, conseils faciles, incompréhension sont son lot quotidien. Mais aujourd'hui est une journée particulièrement difficile... Comment trouvera-t-elle la force d'aller contre les préjugés ?

18h30 TABLE RONDE : REGARDS CROISÉS SUR LE SURPOIDS ET L'OBÉSITÉ.
Modérateur : Elphège Delort - cadre de santé clinique Saint-François.
Intervenants : Robin Dardeau - Psychologue clinicien.
Dr Lecomte - Pédiatre - Centre hospitalier Châteauroux.
Dr Lévitte - médecin coordonnateur Réseau santé maladies chroniques Diapason 36 et clinique du Manoir.

Direction de la Communication 2020 - Ne pas faire sur la voie publique



**OUVERT À TOUS
GRATUIT**

CONTACT PRESSE

Christophe Le Bris

christophe.lebris@chateauroux-metropole.fr

02 54 08 33 19

www.chateauroux-metropole.fr

Mercredi 29 janvier 2020

Salle Barbillat-Touraine – 36000 CHÂTEAURoux

14h30 – STANDS : INFOS SANTÉ – DÉPISTAGES

Diabète, obésité, apnée du sommeil, activités physiques, dégustation, goûter / découverte.

18h – PROJECTION DU COUT MÉTRAGE : GROSSE – 2018 – 32 mn – Production : FEDMIND

Une jeune femme souffrant de surpoids depuis son enfance vit une journée ordinaire dans la peau d'une obèse. Moqueries, préjugés, discrimination, conseils faciles, incompréhension sont son lot quotidien. Mais aujourd'hui est une journée particulièrement difficile... Comment trouvera-t-elle la force d'aller contre les préjugés ?

18h30 – TABLE RONDE : REGARDS CROISÉS SUR LE SURPOIDS ET L'OBÉSITÉ
Modérateur : Elphège Delort – cadre de santé clinique Saint-François

Intervenants : Robin Dardeau – psychologue clinicien

Dr Lecomte – pédiatre – centre hospitalier de Châteauroux

Dr Lévitte – médecin coordonnateur Réseau santé maladies chroniques Diapason 36 et clinique du Manoir

CONTACT PRESSE

Christophe Le Bris

christophe.lebris@chateauroux-metropole.fr

02 54 08 33 19

www.chateauroux-metropole.fr