



## Endiguons l'obésité chez les enfants

**M**ark Tremblay a fait des calculs et les résultats ne sont pas brillants. Selon ses chiffres, les enfants canadiens prennent progressivement des kilos en trop et deviennent obèses. Cela ne se produit pas seulement chez nous. Nos données reflètent celles des États-Unis, de l'Europe, de la Chine et d'un certain nombre de pays en voie de développement.

Des habitudes alimentaires et d'activité physique appropriées contribuent beaucoup à aider les enfants et les jeunes à garder un poids santé. Le maintien d'un poids santé procure aux enfants plusieurs avantages à court terme et à long terme — il leur permet de grandir et de se développer sainement et de prévenir l'obésité. Tom Baranowski et ses collègues ont étudié ces facteurs dans un numéro récent de la revue *Preventive Medicine*. Les faits saillants de cette étude sont présentés ci-après. Mais, commençons par citer des chiffres.

### Des tendances préoccupantes au Canada

Mark Tremblay et Douglas Willms, de l'Université du Nouveau-Brunswick, ont retracé les tendances de l'index de masse corporelle (IMC) de 1981 à 1996 chez les enfants canadiens âgés de 7 à 13 ans.

Ils se sont basés sur l'Enquête condition physique Canada de 1981, un énorme projet qui a été géré par l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie et auquel ont pris part 23 000 sujets de 7 ans ou plus. Aux fins de comparaison, ils ont également utilisé les données de l'Enquête Campbell sur le mieux-être au Canada de 1988 (un sondage de suivi de l'Enquête condition physique Canada, qui aussi été dirigé par l'Institut) et les données de l'Enquête longitudinale nationale sur les enfants de 1996.

Les résultats sont ahurissants. Depuis 1981, l'augmentation moyenne — chez les enfants des deux sexes de la plupart des âges — est de presque 0,1 unité d'IMC par an. L'incidence de l'excès de poids (défini comme étant > 85<sup>e</sup> percentile des résultats de l'IMC en 1981) est passée, chez les garçons, de 15 % en 1981 à plus de 35 % en 1996. Chez les filles, le changement correspondant est de 15 % à plus de 29 %. Quant à l'incidence de l'obésité (> 95<sup>e</sup> percentile de l'IMC), elle est passée de 5 % à près de 17 % chez les garçons et à près de 15 % chez les filles pendant la même période.

### Les avantages d'un poids santé

Pourquoi s'inquiéter de ces tendances? Tom Baranowski et ses collègues citent plusieurs raisons de prêter attention aux comportements des enfants et des jeunes dans les domaines de l'alimentation et de l'activité physique... et de s'efforcer d'y apporter des changements positifs. Voici des problèmes clés qu'ils ont identifiés.

**Avantages immédiats sur le plan social et de la santé** — Une bonne alimentation favorise le développement et le fonctionnement adéquat de nombreux processus physiologiques et elle aide à prévenir plusieurs maladies causées par des déficiences alimentaires. Des enfants bien nourris sont mieux préparés à apprendre.

La pratique régulière de l'activité physique favorise la condition physique, laquelle permet d'accomplir diverses tâches personnelles, scolaires et autres qui sont associées à un fonctionnement sain dans la société. De plus, la pratique de l'activité physique est liée à la santé mentale et au bien-être émotionnel.

**Contribution à la croissance et au développement** — Chez les enfants, on a établi un rapprochement entre l'alimentation et la croissance linéaire (un indicateur de la croissance squelettique), ainsi que

la minéralisation des os. La pratique de l'activité physique aide à obtenir une masse corporelle dépourvue de tissu adipeux et elle favorise la formation et la croissance squelettiques, ainsi que la minéralisation des os. L'alimentation et l'activité physique ont donc ensemble des effets à long terme sur la santé des os.

**Évolution des facteurs de risques** — Diverses études ont suivi les facteurs de risques des maladies cardiovasculaires de l'enfance au début de l'âge adulte. La plus forte indication a trait au maintien de l'adiposité. Les résultats de plusieurs études indiquent que 26 à 41 % des enfants d'âge préscolaire qui étaient obèses sont devenus des adultes obèses et que 42 à 63 % des enfants d'âge scolaire qui étaient obèses sont devenus des adultes obèses. Le risque relatif de devenir obèse à l'âge adulte est de 2 à 6,5 fois plus élevé chez les enfants obèses que chez ceux dont le poids se situe dans la fourchette du poids santé.

### Le secret réside dans la prévention

Les interventions ciblant les groupes à risques élevés et les enfants et les jeunes qui ont déjà un excès de poids ou qui sont obèses devraient être la pierre angulaire de toute campagne axée sur «un poids sain». Mais, pour endiguer le flot de l'obésité — c'est-à-dire prévenir ce problème — il faut sensibiliser les gens, créer des environnements qui portent à faire des choix sains et fournir des programmes efficaces d'activité physique.

Tom Baranowski résume bien la question en déclarant : «Les intervenants et les professionnels de la santé de chaque communauté doivent décider comment ils répondront mieux aux besoins de la collectivité, en portant une attention particulière à la manière d'utiliser efficacement les ressources disponibles.»

### Pour en savoir davantage...

Tremblay, M.S., & Willms, J.D. (2000). Secular trends in the body mass index of Canadian children. *Canadian Medical Association Journal*, 163 (11), 1429-1433 (se référer également au rectificatif publié en 2001, 164 (7), 970).

Baranowski, T., Mendlein, J., Resnicow, K., Frank, E., Weber Cullen, K., & Baranowski, J. (2000). Physical activity and nutrition in children and youth: An overview of obesity prevention. *Preventive Medicine*, 31, S1-S10.

## Mieux vaut prévenir

Il incombe à de nombreuses personnes de réduire l'obésité chez les enfants. Par exemple...

- **les médecins et les professionnels de la santé** peuvent recommander aux enfants d'adopter des habitudes alimentaires et d'activité physique qui sont bonnes pour la santé;
- **les administrateurs de l'enseignement et les enseignants** peuvent faire en sorte que tous les élèves de la maternelle à la 12<sup>e</sup> année aient au moins 150 minutes d'éducation physique de qualité par semaine — un grand objectif que peu d'écoles réalisent à l'heure actuelle;
- **les parents** peuvent donner à leurs enfants des occasions de faire régulièrement de l'activité physique et s'efforcer de réduire le temps que ces derniers passent immobiles à se livrer à des activités improductives (télévision, ordinateur, etc.).

