

Programme national «Poids corporel sain» de Promotion Santé Suisse

Prévenir le surpoids

Jvo Schneider, Bern

De nombreuses études montrent que le surpoids et, surtout, l'obésité, sont dommageables pour la santé et qu'ils peuvent diminuer l'espérance de vie des personnes qui en souffrent. Le surpoids a des conséquences particulièrement fatales lorsqu'il remonte à la petite enfance. On parle même, dans les pays industrialisés, de véritable épidémie de surpoids. Ce constat est également valable pour la Suisse. C'est la raison pour laquelle Promotion Santé Suisse s'engage depuis plusieurs années dans le domaine «Alimentation – Activité physique – Détente» et qu'elle se concentre depuis 2007 sur le thème «Poids corporel sain». La Fondation entend d'abord œuvrer ici au niveau de la prévention du surpoids.

L'indice de masse corporelle moyen (IMC) de la population suisse n'a cessé d'augmenter ces 15 dernières années. La proportion des personnes obèses (IMC \geq 30) vivant en Suisse était de 5,4% en 1992. En 2005, cette proportion était de 8,7%.

Trop d'enfants en surpoids

Si l'on prend l'ensemble de la population en surpoids, on constate que la proportion des enfants et des adolescents qui sont touchés par ce phénomène est élevée: une enquête effectuée en 2006 dans les villes de Bâle, Berne et Zurich a montré que quelque 20% des enfants fréquentant des jardins d'enfants et des écoliers présentaient un surpoids manifeste. La proportion des enfants obèses se situe dans les 5%.

Le surpoids est surtout généré par un apport élevé en calories, alors que ces mêmes calories ne sont pas brûlées comme elles devraient l'être. L'excédent de calories qui en résulte s'explique par une alimentation riche en énergie (fast food, boissons sucrées) qui est disponible toujours et partout. Il convient de relever également que le fast food est nettement moins cher que des aliments frais comme les légumes et les fruits. Les enfants et les adolescents passent en outre beaucoup de temps à regarder la télévision et à jouer à l'ordinateur. Le temps consacré aux activités physiques diminue donc en conséquence de même

que la quantité de calories que l'on grille chaque jour.

Des programmes d'action dans toute la Suisse

Les enfants et les adolescents sont au centre de la stratégie nationale à long terme «Poids corporel sain» de Promotion Santé Suisse. La Fondation élabore avec les cantons des programmes d'action qui sont adaptés à leurs besoins et à leurs ressources. Ces programmes ont pour but de stopper la tendance à toujours plus de personnes en surpoids.

A ce jour, 19 cantons ont mis en oeuvre des programmes d'action, ce en étroite collaboration avec Promotion Santé Suisse. D'autres cantons se trouvent actuellement dans la phase de planification ou ont d'ores et déjà fait savoir qu'ils étaient intéressés à réaliser un programme de ce type.

La plupart des programmes d'action se focalisent sur les interventions en faveur des petits enfants (de 0 à 6 ans). C'est en effet dans ce segment d'âge que les mesures de prévention permettent d'espérer les résultats les plus efficaces, étant donné que les comportements inappropriés ne sont pas encore définitivement acquis.

Nous présentons plus en détail ci-dessous deux projets parmi les programmes d'action cantonaux que nous venons de mentionner.

Projet KLEMON

Les collaboratrices et les collaborateurs du projet KLEMON (KLEinkinder-MONitoring) ont observé pendant une année, dans le cadre d'une phase pilote, l'évolution de 68 enfants en surpoids (de 2 à 5 ans). Les parents des enfants ont bénéficié d'un conseil sur les thèmes de l'alimentation et de l'activité physique. Au terme de la période d'observation, on a constaté que les enfants avaient perdu du poids et qu'ils pratiquaient davantage d'activité physique qu'avant le début du projet.

KLEMON a été développé par l'Institut de recherche sur la santé publique et les addictions en collaboration avec la Schweizerischen Berufsverband der Mütterberaterinnen SVM,

les associations professionnelles du domaine de la pédiatrie, ainsi que l'Association suisse obésité de l'enfant et de l'adolescent AKJ; KLEMON a ensuite été mis en oeuvre en collaboration avec Promotion Santé Suisse. Les centres de consultation familiale ainsi que les pédiatres sont des contacts importants pour les parents qui ont des enfants de 2 à 5 ans. Le projet KLEMON permet donc, d'une part, d'impliquer ces deux importants groupes de multiplicateurs et, d'autre part, de donner aux conseillers parentaux un instrument ad hoc qui traite de manière ciblée les thèmes de l'alimentation et de l'activité physique. KLEMON est très bien accepté par les conseillères et les conseillers parentaux ainsi que par les parents des enfants concernés. Le projet a un caractère de modèle et sera dupliqué, notamment via les programmes d'action cantonaux.

Projet MigesBalù

MigesBalù est un projet mis en oeuvre par les centres de consultation parentaux de St-Gall et qui s'adressent aux familles de migrants. Les parents immigrés bénéficient de conseils sur l'alimentation saine et l'activité physique de leurs enfants. Ces conseils se limitent pour l'instant aux familles parlant le serbo-croate, le bosniaque, l'albanais, le turc et le tamoul. La proportion des familles de migrants que ce projet touche augmente en fonction de la formation et de l'implication de médiatrices et de médiateurs culturels. Ce projet a un caractère de modèle pour les centres spécialisés dans le conseil et l'encadrement des petits enfants dont les familles sont issues de la migration. Une grande partie des parents de nourrissons et de petits enfants de 0 à 6 ans sont touchés par les informations véhiculées via le projet MigesBalù. Les connaissances et les expériences faites dans le cadre de ce projet seront mises à disposition d'autres centres de consultation sous la forme d'un guide pratique. La multiplication doit en outre être garantie par les programmes d'action cantonaux.

On trouvera de plus amples informations sur les programmes cantonaux et sur les projets consacrés à ce thème sur le site Web de Promotion Santé Suisse, à la rubrique Poids corporel sain/Programmes cantonaux: www.gesundheitsfoerderung.ch/d/gesund_koerpergewicht/kantonale_programme/default.asp Les coordonnées des responsables que l'on peut contacter dans les différents cantons sont par ailleurs indiquées ici.