

Par Nathalie Chapados

L'obésité chez nos jeunes,

question de **poids,**
question de **santé**

L'obésité chez les jeunes est un fléau de plus en plus répandu. Aux États-Unis seulement, les chiffres sont alarmants. Alors que 64% des adultes souffrent d'un surplus de poids, l'embonpoint touche maintenant 30% des jeunes américains de 6 à 19 ans.

Même dans des pays pauvres comme l'Inde ou la Chine, l'obésité augmente depuis que notre mode de vie et de consommation y gagne en popularité.

Au Québec, nous sommes loin d'être à l'abri du phénomène puisque 28 % de nos jeunes font de l'embonpoint. Parmi eux, 10% souffriraient carrément d'obésité!...

Pour contrer les effets néfastes de l'obésité, il est plus que temps, selon les experts, d'agir efficacement sur ses causes...

Être gros ne va pas sans risques

Pour tenter d'expliquer l'obésité, plusieurs causes sont invoquées. «C'est héréditaire, hormonal ou psychologique» diront plusieurs, et ils auront sans doute raison. Mais les experts pointent quand même du doigt notre mode de vie et de consommation comme étant un facteur contribuant à l'obésité.

L'abondance de notre nourriture et la diminution de l'effort physique dans nos activités quotidiennes entraînent l'augmentation du poids chez nos jeunes, comme chez les adultes en général.

À tel point que l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) considère que notre mode de vie est actuellement dangereux puisque près de 60% de décès dans le monde sont dus aux maladies causées par notre mauvaise alimentation².

L'obésité a en effet des conséquences graves pour la santé. Elle rend le jeune plus vulnérable à toutes sortes de maladies. Que ce soit les maladies du cœur, les « attaques cérébrales », le diabète de type 2 ou certains types de cancer, l'obésité est reconnue pour y contribuer et peut même raccourcir l'espérance de vie.

Et c'est sans compter les blessures d'estime de soi que subit un jeune un peu trop « enrobé » quand il devient la cible de ses camarades de classe...

En effet, dans notre culture axée sur la « maigreur à tout prix », le regard et les remarques des autres ne sont pas toujours tendres...

Des aliments sortis tout droit de l'usine

Mais comment notre mode de vie peut-il tant influencer le poids de nos jeunes? Remarquons d'abord que notre alimentation a beaucoup changé au fil

du temps.

Le rythme de la vie moderne nous oblige parfois à prendre des raccourcis. Nous avons de moins en moins de temps pour cuisiner. Certains produits sont donc apparus sur le marché pour faciliter la préparation des repas.

Les plats minutes, ainsi que les sauces, les salades et les desserts déjà prêts à servir prennent maintenant la vedette dans nos paniers d'épicerie. Mais ils ont aussi un impact sur la santé et le poids de toute la famille.

En effet, l'industrie qui les fabrique n'est pas toujours regardante sur leur contenu en sucre, en sel ou en gras ajouté. Que ce soit pour donner du goût, de la texture ou pour aider à la conservation du produit, les ingrédients qu'on y retrouve ne correspondent pas toujours aux principes d'une alimentation saine.

Le sucre, ajouté un peu partout dans les produits alimentaires, a même été dénoncé comme étant l'ennemi numéro 1 d'une saine alimentation. Quand on pense qu'un verre de boisson gazeuse peut contenir à lui seul jusqu'à 20 cuillères à thé de sucre, se-



lon son format, on comprend que la somme totale de sucre ingéré au bout d'une journée peut être astronomique.

Le sel est lui aussi nuisible à la santé, notamment pour la santé des artères. Et les gras, surtout les mauvais gras « trans », qu'on retrouve sur les étiquettes sous le nom d'huile ou de margarine « hydrogénée », de lard ou de « shortening », ne font rien pour aider nos jeunes à se maintenir en bonne santé.

Au-delà de la faim

En plus du contenu des aliments que l'on achète, l'abondance qui nous entoure a aussi une influence sur le poids de nos jeunes. Avec notre garde-manger qui contient souvent beaucoup plus que l'essentiel, il est en effet facile pour les jeunes de tomber dans le piège du « manger trop ».

D'autant plus que la publicité à la télévision est là pour leur rappeler combien il est « cool » de manger sur le pouce les produits spécialement conçus pour eux. Des aliments le plus souvent sucrés, colorés et gras qui sont certes attirants, mais pas nécessairement nutritifs. C'est reconnu dans le monde de la publicité, le brocoli est loin d'être vendeur !

Même les sorties en famille au restaurant peuvent causer problème. La nourriture offerte dans les menus pour enfants laisse souvent à désirer, même en dehors de la restauration rapide. À part les croquettes de poulet, les frites ou les hamburgers, il est difficile de trouver un menu santé adapté à leurs besoins. Avec de la chance, on peut toujours s'en sortir avec un plat de spaghettis...

Des tentations de toutes sortes

Les fêtes représentent aussi une belle occasion de refaire le plein de sucre et de gras. Les magasins en profitent pour

nous vendre leurs produits. Noël, l'Halloween, Pâques et la Saint-Valentin sont autant d'occasions pour les jeunes et moins jeunes de contenter leur « dent sucrée ».

Enfin, la qualité de la nourriture servie dans les garderies et les



Mais comment notre mode de vie peut-il tant influencer le poids de nos jeunes ?

écoles mérite qu'on s'y arrête. À l'heure du midi, les jeunes sont le plus souvent laissés à eux-mêmes pour décider de leur menu.

Dans les écoles secondaires, les machines distributrices s'affichent au grand jour et offrent des aliments ou des boissons plus ou moins recommandables. Sans compter qu'autour de l'école, les « fast-food » poussent comme des champignons. Devant tant de tentations, il devient difficile pour un jeune qui connaît mal les avantages d'une saine alimentation, de se contenter de son lunch «santé»...

La santé avant tout

Devant tant d'occasions offertes aux jeunes, que faire pour préserver leur santé ?

D'abord, il faut se rappeler qu'une alimentation équilibrée se vit en famille. Ce n'est pas seulement au jeune à porter la responsabilité de veiller à son alimentation. C'est grâce à l'exemple et au support de son entourage qu'un jeune apprend à mieux se nourrir...et surtout, à bouger davantage.

En effet, rester assis devant la télé ou l'ordinateur n'aide en rien à combattre l'obésité. Le manque d'exercice y est pour beaucoup dans la prise de poids. D'autant plus qu'à l'école, la durée des activités physiques a été coupée, faute de budget.

À la maison, il faut donc axer davantage sur les activités où l'on dépense de l'énergie. Pour faire bouger son petit monde, pourquoi ne pas mettre à contribution nos jeunes pour sortir les vidanges, pelleter la neige ou ramasser les feuilles mortes ?

Finalement, sans en faire une maladie, ni culpabiliser le jeune sur son poids, il est crucial de porter attention à cet aspect de sa santé, avant qu'il ne soit trop tard.

L'objectif recherché n'est pas que notre jeune soit mince comme les mannequins dans les magazines, mais plutôt de préserver son «capital santé».

Pour cela, il faudra peut-être adopter la «théorie des petits pas». C'est-à-dire commencer par couper dans ce qu'on appelle familièrement les «cochonneries»...et, pourquoi pas, multiplier les occasions de s'activer en famille ? ✧

¹ Toutes les statistiques tirées de : Ressources gouvernementales américaines : <http://www.cdc.gov/nchs/fastats/overwt.htm> et <http://www.childstats.gov/ac2003/indicators.asp?IID=122&id=4>. Aussi, Boisvert, Paul, Chaire de recherche sur l'obésité, Université Laval, 2004 et Willms, J., Tremblay, M.S., and Katzmarzyk, P.T. Geographic and demographic variation in the prevalence of overweight canadian children. *Obes. Res.* 11: 668-673, 2003.

² OMS, « Rapport sur la santé dans le monde, 2002 », http://www.who.int/whr/2002/en/Overview_F.pdf.