

L'obésité, un fléau européen (1/2)



“ L'obésité est responsable de 9 à 12 % des décès dans les États membres historiques, 16 à 20 % dans les derniers arrivés.

Un adulte européen sur deux est en surpoids, un sur six est obèse. PHOTO MAX ROSEREAU

Depuis les années 1980, le nombre de personnes obèses a doublé dans le monde. En Europe, il a triplé, augmentant aussi dans les pays traditionnellement peu affectés, comme la France. État des lieux d'une épidémie et de ses remèdes.

PAR MAGALIE GHU
mghu@lavoixdunord.fr

LES CHIFFRES

En 2014, un adulte sur deux (51,6) était en surpoids (1) dans l'Union européenne, 39 % dans le monde. Parmi eux, 15,9 % sont obèses, soit un adulte sur 6 dans l'UE, contre 13 % à l'échelle mondiale. Dans ce sombre tableau, la France n'est pas la plus mauvaise élève, avec un taux d'obésité de 15,3 %. Mais certaines régions, Nord-Pas-de-Calais en tête (21,3 %), se rapprochent dangereusement des taux les plus critiques. Malte, pays le plus touché, recense 26 % d'obèses, suivi de près par l'Irlande (24,5 %).

Dans certains pays, l'évolution a été spectaculaire. Notamment dans les anciennes républiques soviétiques, « où l'accès soudain à la société de consommation n'est pas étranger à cette tendance », juge le Dr João Breda, en charge de la lutte contre l'obésité pour la région Europe de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS). D'autres pays, après avoir connu une hausse très forte, commencent à se stabiliser. C'est le cas de l'Espagne, passée de 12,5 % au début des années 2000 à 16,7 % en 2014, à peine plus que l'augmentation de la France sur la même période. À l'autre extrémité de l'échelle, la Roumanie et l'Italie sont autour de 10 %. Sans être forcément exemptes de toute augmentation. Même les pays nordiques, aux taux traditionnellement bas, connaissent une augmentation notable, à l'image de la Finlande.

LES CAUSES

Cette épidémie est responsable de 9 à 12 % des décès dans les États membres historiques, 16 à 20 % dans les derniers arrivés. Ce qui fait de l'Europe le continent le plus touché par les maladies non transmissibles (AVC, cancer). Une situation qui trouve ses racines dans nos modes de vie. Sel, sucre, acide gras saturés... Présents en quantité dans les aliments conditionnés, devenus abordables partout, leur consommation excède partout les recommandations de l'OMS.

Plus inquiétant encore, la présence trop élevée d'acides gras trans (lire par ailleurs) dans de nombreux aliments transformés des pays du sud-est de l'Europe. Dans d'autres, leur usage a été régulé, comme au Danemark, en Suisse, en Autriche, en Islande, en Norvège et en Hongrie, où une taxe sur les aliments non essentiels a fait baisser leur consommation de 25 % depuis 2001. Mais ils ne sont toujours pas mentionnés dans l'étiquetage nutritionnel obligatoire dans toute l'UE depuis mardi.

Sédentarité, moyens de transport ne sont pas non plus étrangers au problème : un tiers des adultes ne remplissent pas la recommandation de l'OMS en termes d'activité physique (150 minutes d'activité modérée ou 75 minutes d'activité intense par semaine). D'où la nécessité d'une approche multisectorielle : de l'agroalimentaire, pour une alimentation plus saine, à l'urbanisme, pour une activité physique facilitée. « Trop souvent, une main ne sait pas ce que fait l'autre », résume Anette Schulz, coordinatrice du projet Pohefa, qui a analysé les politiques menées par des municipalités de six pays européens.

LES PERSONNES TOUCHÉES

La proportion d'adultes obèses varie clairement selon l'âge, les niveaux d'éducation et de revenu (lire dans notre édition de demain). Sauf après 75 ans, la proportion augmente à chaque tranche d'âge : de 5,7 % chez les 18-24 ans à 22,1 % chez les 65-74 ans. Suffisant pour expliquer l'explosion de l'obésité d'une Europe vieillissante ? Pas seulement. L'obésité augmente aussi de manière inquiétante chez les Européens les plus jeunes. Ce qui fait d'eux des cibles prioritaires pour tenter d'endiguer l'épidémie à long terme. ■

1. Il y a surpoids quand l'Indice de masse corporelle (IMC) est égal ou supérieur à 25 et obésité au-dessus de 30. L'IMC correspond au poids divisé par le carré de la taille en mètre.

Utiliser les outils des ados

C'est dans les pays du sud que le surpoids et l'obésité frappent le plus sévèrement les adolescents, touchant 22,5 % des 11-17 ans. Mais la progression la plus fulgurante se mesure dans les pays de l'est où 18,5 % étaient concernés en 2010 contre 11,5 % en 2002. Cause évidente, le manque d'activité physique, qui se réduit en grandissant : 80 % des ados européens ne suivent pas la recommandation d'une heure par jour de l'OMS. En Italie, la plus mauvaise élève, ils ne sont que 8 % à se dépenser suffisamment. En France, 12 %.

Et l'apport énergétique ne colle pas. Selon l'OMS, qui a analysé des sodas dans plusieurs pays européens, la teneur en sucre varie du simple au double. Une seule canette peut ainsi représenter l'apport journalier recommandé. Au niveau européen, on veut harmoniser les normes et réduire la publicité sur les aliments trop riches, mais sur le terrain, des actions s'immiscuent dans le quotidien des jeunes. A Chypre, le programme OPEN a réduit de 30 % le temps passé devant les écrans par des ados, en les y incitant par SMS ! EYTO a, lui, misé sur le potentiel des réseaux sociaux dans quatre pays. Il propose à des ados de les utiliser pour mettre en place des ateliers cuisine, par exemple. La méthode marche : « Ils ont l'impression d'être dans "Top chef" », explique la responsable. ■

« À Chypre, le programme OPEN a réduit de 30 % le temps passé devant les écrans par des ados, en les y incitant par SMS ! »

Éduquer les parents, savoir parler aux enfants

Un enfant sur trois en Europe est en surpoids ou obèse, dont une majorité de garçons. Et 60 % d'entre eux le seront à l'âge adulte. L'augmentation touche même des pays où l'obésité des adultes est faible, comme l'Italie. Là, de même qu'en Espagne, 45 % des garçons de 7-8 ans, sont en surpoids, 20 % obèses. En Grèce, la proportion monte à 49 %. En Irlande, ce sont 27,5 % des moins de 5 ans qui sont obèses ou en surpoids. Dans trois de ces pays, le taux d'allaitement est parmi les plus bas du continent. Seules 20 % des Européennes allaitent leur bébé, contre 38 % à l'échelle mondiale. L'OMS,

qui estime que les enfants allaités sont moins exposés au risque d'obésité, a pour ambition de faire monter ce taux à 50 % d'ici à 2025, via notamment une réduction de la publicité sur les laits infantiles ou un congé de maternité de six mois pour les femmes qui allaitent...

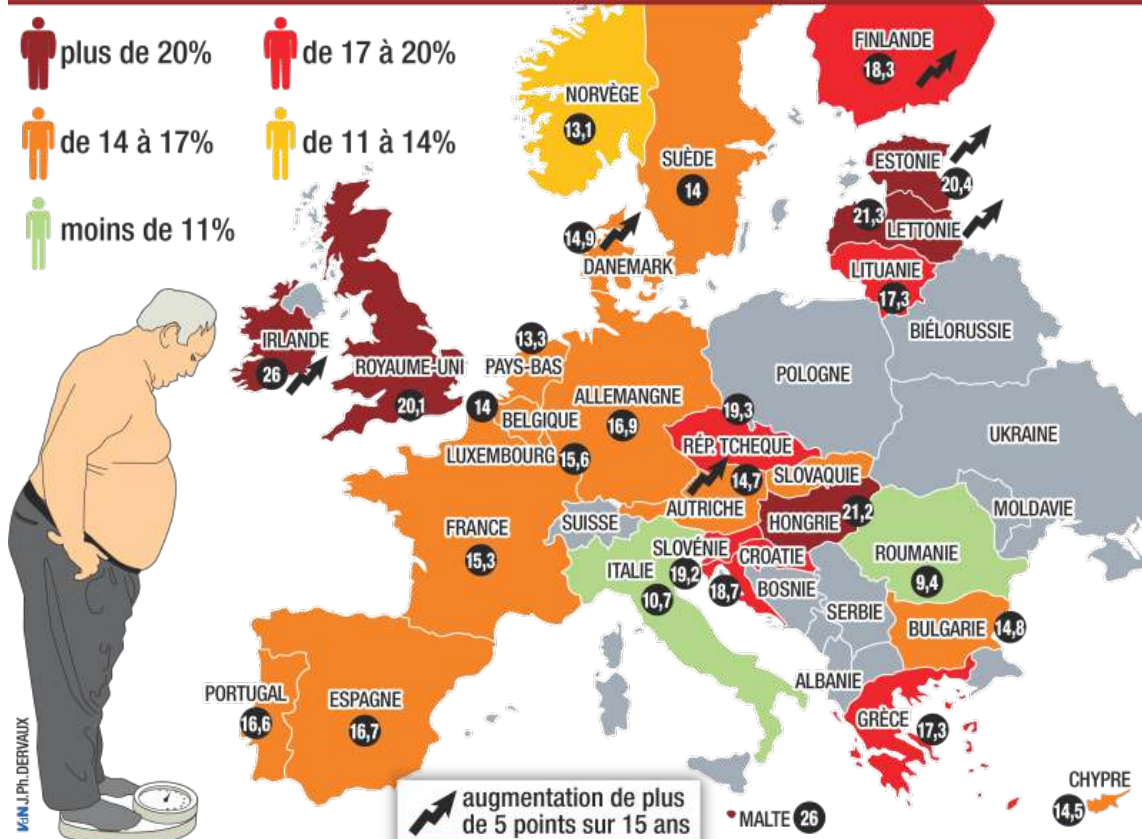
L'UE, de son côté, avec son programme Together, a proposé en 2015-2016 plus de 450 activités autour de l'allaitement et de la nutrition à quelque 8 000 femmes enceintes dans cinq pays. Déterminée à stopper la progression de l'obésité des enfants d'ici à 2020, elle a inclus dans son plan lancé en 2014, un pan

entier ayant trait à la « sensibilisation des parents ». Ce qui n'est pas forcément simple : « Ils veulent penser qu'ils sont de bons parents », analyse l'expert irlandais auprès de l'UE, le Professeur Michael Rigby, qui note que « l'embonpoint chez les enfants est souvent vu comme un signe de bonne santé ». Et pour toucher tous ceux qui encadrent la vie d'un enfant, professionnels ou acteurs des politiques de l'enfance, l'UE lancera à l'été 2017 une plate-forme web, HEP.COM, sorte de boîte à outils, sur base de projets concrets dans 16 pays. Des projets qui savent parler aux enfants. Alors que seul un petit Européen sur cinq déclare une activité physique (l'OMS recommande 60 minutes par jour), le réseau SHE Network, actif dans 45 pays de la région Europe de l'OMS, met notamment en avant son effet sur les performances scolaires. Pour accroître le temps qui y est consacré durant la classe, il propose de réciter l'alphabet en le mimant. Entre 2008 et 2011, le programme Life Cycle, avait entre autres eu l'idée de promouvoir l'offre de jouets en forme de vélos plutôt que de voitures, afin d'inciter au cyclisme dès le plus jeune âge... ■



LES ACIDES GRAS TRANS
Si certains se trouvent à l'état naturel dans les produits laitiers, la plupart sont issus d'un procédé industriel : l'hydrogénation. Le but ? Confectionner, à partir d'huiles végétales insaturées (soja, maïs...), des margarines solides, tolérantes à de très hautes températures et qui se conservent plus longtemps. Leur omniprésence dans les aliments transformés, notamment les pâtisseries et les biscuits, fait augmenter les taux de « mauvais cholestérol » tout en abaissant ceux du « bon cholestérol ».

Proportion d'obèses dans la population adulte



Faire comprendre aux seniors qu'il n'est pas trop tard

Avec des écarts allant jusqu'à 30 points entre les plus jeunes et les plus âgés, le taux d'obésité augmente à chaque tranche d'âge jusqu'à 75 ans dans presque tous les pays, tandis que l'activité physique décroît : la moitié des 55-69 ans n'en font aucune, une proportion qui monte à 60 % des hommes et 70 % des femmes chez les plus de 70 ans. « Le premier défi est de leur faire entendre qu'ils ont encore quelque chose à gagner », analyse Antonia Trichopoulou, directrice du centre collaboratif de nutrition de l'OMS, qui souligne qu'en 2030, un tiers des Européens auront plus de 65 ans. Faisant valoir que la durée de l'obésité influe sur le risque de cancers, elle assure que les recommandations de l'agence onusienne en termes de nutrition peuvent leur faire gagner jusqu'à deux ans de vie.

Pour sensibiliser les seniors, le programme Hasic, actif dans sept pays, s'attaque au problème de la solitude. Là aussi, c'est la méthode du partage au sein de la communauté qui semble fonctionner : des personnes âgées sont formées pour devenir des sortes de « mentors » de l'hygiène de vie autour desquels se forme un groupe. En Finlande et en Estonie, ils prennent même des allures de réunion Tupperware, mais autour du bien-être. ■