

Pauvreté et obésité : en finir avec la double peine (2/2)



En Grèce, où 35 % des enfants sont menacés de pauvreté, la distribution de repas équilibrés dans les écoles a fait baisser l'obésité. PHOTO YORGOS KYVERNITIS

Dans le Nord - Pas-de-Calais comme ailleurs en Europe, les taux de pauvreté et d'obésité sont souvent corrélés. Pourquoi les niveaux d'éducation et de revenu sont-ils des facteurs déterminants dans la prévalence du surpoids. Et comment apporter des réponses adaptées à des publics défavorisés ?

MAGALIE GHU
mghu@lavoixdunord.fr

C'est une constante dans tous les États membres : plus le niveau d'éducation est élevé, plus le taux d'obésité diminue. On a même deux fois plus de risques de devenir obèse quand on a un faible niveau d'éducation. En moyenne, dans l'UE, l'écart entre les adultes ayant un niveau d'éducation élevé et les adultes ayant un niveau d'éducation faible est de 8,4 points, allant de 11,5 % d'obèses chez les premiers à 19,9 % chez les seconds. L'écart le plus important, près de 17 points, s'observe en Slovaquie. La France ne montre pas non plus l'exemple, avec un écart de plus de 12 points.

Même constat, bien que légèrement moins marqué, concernant le niveau de revenu. Ainsi, alors que 17,5 % des Européens aux revenus les plus faibles sont obèses, 12,2 % des personnes aux revenus les plus élevés le sont. Avec des écarts pouvant aller jusqu'à plus de 12 points dans certains pays. Là encore, la France n'est pas bonne élève, avec 10,5 % d'obèses chez les revenus supérieurs à 2 800 € et près de 24 % parmi ceux se situant en dessous de 1 000 €. Dans cette dernière catégorie, l'obésité a en outre augmenté trois fois plus vite que dans la première entre 1997 et 2012. Les femmes et les enfants sont les premiers touchés par cette obésité liée au statut so-

cio-économique. L'OMS estime ainsi que 26 % de l'obésité masculine et 50 % de l'obésité féminine peuvent être imputés aux inégalités en termes d'éducation. Elle souligne aussi que les femmes dont le niveau d'éducation est faible ont cinq fois plus de risques de devenir obèses.

POURQUOI CE LIEN ENTRE OBÉSITÉ ET PAUVRETÉ ?

Problèmes d'argent, logement insalubre, rythme de travail trop effréné... Autant de paramètres qui, dans la vie des populations les plus défavorisées, peuvent transformer le b.a.-ba de l'hygiène de vie en un parcours du combattant : acheter des aliments sains – les aliments les moins chers sont souvent plus riches en acides gras trans⁽¹⁾ –, stocker des denrées, cuisiner des menus équilibrés... peuvent devenir hors de portée. « Certains parents ont si peu de temps à passer avec leurs enfants qu'il est plus facile pour eux d'opter pour des solutions rapides mais moins équilibrées », explique l'expert irlandais auprès de l'UE, le Professeur Michael Rigby. Des habitudes alimentaires qui sont donc impactées par les conditions de vie : ainsi, selon l'OMS, les petits Européens issus de familles défavorisées consomment moins de fruits et légumes, prennent moins souvent un petit-

« Acheter des aliments sains, stocker des denrées, cuisiner des menus équilibrés... peuvent devenir hors de portée. »

déjeuner, partagent moins souvent le repas du soir en famille...

Les vulnérabilités peuvent aussi être de l'ordre du ressenti. Selon l'OMS, une faible estime de soi conduit de nombreuses femmes défavorisées à renoncer à allaiter. À cela s'ajoute l'environnement dans lequel évoluent les populations les moins favorisées, souvent des quartiers avec une densité élevée de restaurants de type fast-food, moins de fruits et légumes à portée de main, moins de lieux sûrs pour l'activité physique, notamment pour les enfants. « C'est ce que l'on appelle un environnement obésogénique », explique Julie Mayer, directrice du réseau européen de prévention de l'obésité OPEN. « Il n'y a pas de pistes cyclables, une offre alimentaire trop riche, et parfois un sentiment d'insécurité... », explique-t-elle. D'où la nécessité de réponses sur mesure, pour rejoindre l'idéal européen qui veut que le choix le plus sain soit l'option la plus simple... ■

1. Souvent hydrogénés industriellement, ils sont plus nocifs sur le plan cardio-vasculaire.

INVESTIR LE QUOTIDIEN DE LA COMMUNAUTÉ

« MANGER, Bouger », « Eat Well, Move More, Live Longer »... Chaque pays de l'UE a son slogan. Mais touchent-ils vraiment tout le monde ? Et surtout, touchent-ils les personnes les plus à risque ? « Les campagnes de masse peuvent creuser les inégalités, parce qu'elles parlent aux personnes sensibles au sujet, mais paraissent très éloignées des préoccupations des plus défavorisés », estime Anette Schulz, dont le réseau Pohefa étudie l'impact du contexte socio-culturel sur les comportements. Elle pense qu'il est préférable de faire passer des messages ciblés à travers les professionnels directement en contact avec les publics visés. En d'autres termes, de proposer des actions dans la vie des gens, au sein de leur communauté. De 2013 à 2015, c'était le credo de We love eating, un programme mis en place dans sept villes européennes, dont Roncq, via Vivons en Forme (lire ci-dessous). Jouer, apprendre à faire les courses, découvrir les aspects économiques et conviviaux de la cuisine... Le tout en créant des occasions. À Roncq, un petit-déjeuner a, par exemple, été organisé pour les 72 enfants de primaire et leurs pa-

“ Des actions simples et gratuites, dans des lieux familiers, pour développer une relation positive avec la nourriture. ”

rents, afin de les sensibiliser à l'importance de ce repas. Des actions simples et gratuites, dans des lieux familiers (écoles, centres sociaux...), pour développer une relation positive avec la nourriture. Et qui, au lieu de dire ce « qu'il faut faire » ou « ne pas faire », mettent finalement chacun en capacité de faire les bons choix dans son propre environnement. C'est le principe de l'empowerment. Au Portugal, le projet OPEN, qui suit la méthode EPODE (lire ci-dessous), intervient par exemple au domicile de familles défavorisées sur leurs comportements alimentaires. En Grèce, l'empowerment est allié à la nécessité de répondre aux besoins des 35 % menacés de pauvreté. Dans

530 écoles, le programme DIATROFI a distribué depuis 2012 près de 13 millions de repas équilibrés et de portions de lait. La démarche s'est aussi révélée très efficace : 16 % des élèves obèses et 33 % des élèves en surpoids au début du programme avaient atteint un poids normal à la fin. « Certains réclamaient même des fruits et du pain complet à la maison », assure la directrice du programme, Afroditi Veloudaki. ■

EPODE, MÉTHODE EUROPÉENNE NÉE DANS LA RÉGION

1992 : une étude à Fleurbaix et Laventie. 2016 : 44 programmes dans 32 pays, 10 millions de personnes touchées, dont 4 millions en Europe. En un peu plus de deux décennies, la méthodologie EPODE, née d'une expérimentation dans ces deux villes du Pas-de-Calais, est devenue le fer de lance en Europe de la lutte contre l'obésité. « Nous voulions voir s'il était possible de modifier les comportements en passant par les enfants », se souvient l'endocrinologue à l'origine de l'étude, Jean-Michel Borys, qui dirige le réseau européen EPODE. Fleurbaix et Laventie étaient choisis pour leur taille, la stabilité de la population et

leurs deux contextes socio-économiques différents, ce qui permettait d'avoir un échantillon représentatif. L'étude s'appellerait Fleurbaix Laventie Ville Santé (FLVS). « Très vite, on a reçu l'adhésion des élus, mais aussi des médecins, des enseignants... Toute la population s'est prise au jeu », raconte Jean-Michel Borys. Les écoles faisaient de la pédagogie, les communes facilitaient l'accès aux salles de sport, mettaient en place des voies piétonnes et des pistes cyclables, les restaurateurs servaient des menus santé à côté de la fricadelle... Garderies, cantines, associations sportives et de parents d'élèves, etc. : des messages étaient diffusés partout. Un concept était né : engager l'ensemble de la communauté pour lutter contre l'obésité. De là à être adopté dans des dizaines de pays ? « À l'époque, l'obésité n'était pas un problème en Europe, explique l'endocrinologue. Mais lorsque les premiers résultats de l'étude sont tombés, la Commission européenne y a vu un outil intéressant. » À Fleurbaix et Laventie, la prévalence de l'obésité et du surpoids chez les enfants était nettement inférieure (8,8 %) à celle de deux villes témoins de la région (17,8 %), avec des baisses plus importantes chez les populations défavorisées. En 2003, des universitaires européens conceptualisent la méthode. C'est la naissance d'EPODE. Aujourd'hui utilisée dans la communauté de communes Flandre Lys, elle est aussi appliquée, via le programme Vivons en Forme, dans 9 communes de la région, dans la communauté d'agglomération Valenciennes Métropole et le Pays des Moulins de Flandre. En tout, EPODE concerne 293 villes européennes, dont 226 en France. ■

“ On a reçu l'adhésion des élus, des médecins, des enseignants... Toute la population s'est prise au jeu. ”



Bouger par le jeu : dans le cadre d'EPODE, des zones de jeux ont été peintes dans toutes les cours de création des écoles élémentaires de la communauté de communes Flandre Lys. Ici à Fleurbaix. PHOTO CCFL

de rue dans quatre localités urbaines des Pays-Bas. Grâce aux images, les chercheurs ont pu identifier la place laissée aux piétons et aux cyclistes, les transports disponibles, les distributeurs de produits frais, les équipements sportifs, mais aussi l'esthétique... Autant de secteurs potentiellement reliés aux phénomènes de surpoids et d'obésité. Et de pistes à explorer pour les contrer. ■



Le programme We love eating intervient au sein de la communauté, via des actions simples et gratuites, dans des lieux familiers au public visé. PHOTO © EUROPEAN UNION

RENDRE L'ENVIRONNEMENT MOINS « OBÉSOGÉNIQUE »

DES salles de sport vétustes, des zones urbaines sans espaces verts, des voies toutes dédiées aux voitures et peu de place pour les piétons et les cyclistes... Partant du constat que certains quartiers, souvent défavorisés, pâtissent d'un manque d'infrastructures nécessaires à une activité physique régulière, le projet européen Impala, déployé dans 12 pays dont la France, a édité un guide en plusieurs langues à l'usage des acteurs locaux : de l'évaluation des équipements existants à la construction et à la gestion de nouvelles structures.



PHOTO IMPALA

RÉDUIRE L'IMPACT NÉGATIF DE CES ZONES

IMPALA ne s'intéresse pas uniquement aux équipements dont l'usage principal est l'activité physique (gymnases, piscines, terrains de sport), mais à ceux qui, sans lui être dédiés, peuvent dans la vie quotidienne être utilisés à cet effet. C'est le cas des parcs, terrains de jeux, pistes cyclables ou même des places publiques, forêts, plages...

Une manière de réduire l'impact négatif de ces fameuses zones « obésogéniques ». Pour les détecter, le projet Spotlight a eu une idée simple : explorer 128 segments

de rue dans quatre localités urbaines des Pays-Bas.

Grâce aux images, les chercheurs ont pu identifier la place laissée aux piétons et aux cyclistes, les transports disponibles, les distributeurs de produits frais, les équipements sportifs, mais aussi l'esthétique... Autant de secteurs potentiellement reliés aux phénomènes de surpoids et d'obésité. Et de pistes à explorer pour les contrer. ■

“ Certains quartiers pâtissent d'un manque d'infrastructures nécessaires à une activité physique régulière. ”