

# SUISSE BALANCE

Die Ernährungsbewegung vom Bundesamt für Gesundheit und von Gesundheitsförderung Schweiz  
L'alimentation en mouvement: par l'Office fédéral de la santé publique et par Promotion Santé Suisse  
L'alimentazione in movimento: dell' Ufficio federale della sanità pubblica e di Promozione Salute Svizzera

## Santé et alimentation: Le point sur les interventions chez les sujets de poids normal et en surpoids

PD Dr. Paolo, M. Suter

### Résumé

Excès de poids et obésité sont la pandémie quasi universelle de ce nouveau millénaire et la Suisse n'est pas épargnée. De larges études cliniques d'intervention visant à réduire l'incidence des maladies coronaires ou du diabète par des modifications du style de vie montrent une notable amélioration des critères d'évaluation alors que la perte de poids est généralement relativement modérée. Il semblerait qu'une réduction pondérale minime de quelques kilos seulement (voire même la seule stabilisation du poids) puisse, en association avec d'autres facteurs comme l'activité physique, s'accompagner d'une diminution marquée des risques.

Nous ne disposons que de peu d'études d'intervention visant le contrôle du poids corporel. Les quelques études américaines menées (études du Minnesota ou Stanford Five City Project) n'ont eu aucune incidence sur le poids même après plusieurs années. Dans une étude, la prise de poids dans le groupe concerné à néanmoins été moindre que dans le groupe contrôle, ce qui constitue un premier pas dans le sens d'une stabilisation. Cette constatation est d'autant plus importante d'une moindre prise de poids – et dans les cas idéaux sa stabilisation – a des conséquences physiopathologiques importantes à court mais surtout à long terme. A côté de l'absence évidente de perte ou de stabilisation du poids dans les études de populations, d'autres études d'intervention portant sur des groupes plus restreints indiquent bien qu'obésité et excès de poids ne sont pas inéluctables et que des mesures adéquates peuvent être couronnées de succès.

L'objectif principal et la préoccupation essentielle des interventions à venir est de stabiliser le poids d'individus encore normopondéraux ou en léger surpoids. Tant au niveau individuel qu'au niveau de la population en général, une stabilisation du poids corporel a des conséquences très positives sur la santé parce que le risque de développer des maladies est notamment dépendant du poids corporel absolu, ou plus exactement, de la quantité absolue de masse grasse. Au vu des connaissances actuelles, il semble réaliste de mener des interventions bien ciblées et avec des moyens appropriés afin de stabiliser le poids

d'individus normopondéraux ou en surpoids. La stabilisation du poids corporel doit être la toute première priorité étant donné les possibilités limitées du traitement de l'obésité et de l'excès de poids.

Eu égard à la chronicité de cet état, des mesures soutenues à long terme sont incontournables (voir à titre de comparaison les campagnes de prévention des maladies cardiovasculaires ou du sida). Pour porter leurs fruits, ces mesures doivent associer [1] et une réduction de l'apport énergétique (indépendamment de la composition de l'alimentation) [2] et une augmentation (quotidienne) de l'activité physique. L'éducation et la thérapie comportementale sont d'une importance décisive pour le succès durable de cette association. Pour être promises à succès, des interventions ne doivent pas viser avant tout la population en général mais bien des groupes à risque. Il s'agit par exemple des 25 à 35 ans, des individus dont l'IMC se situe entre 25 et 28 (c'est à dire à la limite normale supérieure ou légèrement au-dessus, des femmes périménopausées, de personnes encore normopondérales (IMC < 25) mais dont l'anamnèse révèle une prise de poids, de populations originaires du Sri Lanka, de sujets ayant dans leurs antécédents familiaux des cas d'obésité, de maladies cardiovasculaires ou de diabète, des enfants et des adolescents. Il est d'importance cruciale d'entreprendre ces interventions suffisamment tôt.

Il nous faudra attendre les résultats d'autres études pour préciser l'importance épidémiologique du surpoids mais l'origine de cette expansion ne doit plus être recherchée au niveau de l'individu mais bien de notre société contemporaine. Des interventions multidimensionnelles à long terme devraient avoir un impact primaire et secondaire: la stabilisation du poids corporel et la réduction consécutive de la morbidité et de la mortalité associées à l'excès de poids et à l'obésité.