

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

Les interventions visant à influencer le poids de l'enfant revêtent de multiples formes et diffèrent selon l'âge

Kurt Baerlocher, Josef Laimbacher

Résumé

La santé et l'alimentation de la mère au cours de la grossesse sont des facteurs importants. Un petit poids à la naissance tout comme un excès vont de pair avec le risque d'être concerné plus tard par un excès poids, une hypertension artérielle, un diabète ou une maladie coronarienne qui ne se manifesteront parfois qu'à l'âge adulte. L'aspect qualitatif de l'alimentation (manque d'oligo-éléments ou de sels minéraux comme le fer, l'iode, le magnésium et le zinc ou de vitamines comme l'acide folique ou encore d'acides gras insaturés) peut influencer la croissance et le développement de même que le terme de la grossesse et donc le poids à la naissance.

Chez le nourrisson, l'allaitement maternel joue un rôle important dans la prévention ultérieure de l'excès de poids et de l'obésité. Une augmentation précoce de l'IMC entre 4 et 7 ans est également associée à un risque accru.

La plupart des études d'intervention chez l'enfant sont menées au cours de programmes scolaires spéciaux. En Suisse, le rapport du groupe de travail «Ecole et alimentation» résume les programmes conçus et menés dans les années 80 et 90 mais ces programmes ont à peine été évalués et analysés scientifiquement. Seul le projet «Energiemanagement» actuellement encore en cours et mené à l'école cantonale de St Gall depuis trois ans avec des interventions portant sur l'alimentation et l'activité physique va être soumis à une première évaluation.

Le nombre des études d'intervention randomisées et contrôlées est malheureusement restreint. Elles ont toutes eu lieu à l'étranger, surtout aux Etats-Unis. Il s'agit d'études à long terme (>1 an) ou à court terme (>3 mois). Une revue de la collaboration Cochrane mentionne 7 études à long terme et 3 à court terme menées chez des enfants en âge scolaire.

Ces interventions reposaient sur des modifications de l'alimentation (3 études), sur l'activité physique (2 études), sur l'association des deux (4 études) ainsi que sur le temps passé

devant la télévision et le comportement alimentaire. Les résultats obtenus diffèrent selon les cas. Si une amélioration du comportement alimentaire a pu être généralement observée, cela ne s'est pas toujours traduit par une diminution de poids. Les résultats obtenus chez les filles sont parfois meilleurs que chez les garçons. La réduction du temps passé devant la télévision (qui a également des conséquences sur les snacks pris à cette occasion) a donné des résultats intéressants. Ceux obtenus par la seule étude à long terme menée dans les régions de langue allemande sont eux-aussi très encourageants. Cette étude, l'étude KOPS (Kiel Obesity Prevention Study), révèle que promotion de la santé, éducations alimentaire et physique à l'école et encadrement social constituent des moyens stratégiques importants à mettre en œuvre dans les interventions à venir (34).

Les efforts visant à prévenir l'excès de poids devraient, en Suisse, porter sur la famille, l'école et la société.

Au niveau de la famille, ces mesures concerneront la grossesse avec notamment une supervision de l'alimentation, l'allaitement maternel (idéalement poursuivi tout au long de la première année) ainsi que le développement du comportement alimentaire de l'enfant. L'encouragement de l'activité physique et la réduction de la consommation télévisée sont eux-aussi des points importants.

La promotion de la santé est une des tâches importantes de l'école d'aujourd'hui. Des programmes de prévention doivent être mis au point et intégrés dans l'enseignement. La société doit prendre le problème de l'excès de poids au sérieux. Instances concernées, monde des affaires et sphère publicitaire doivent prendre leurs responsabilités afin d'améliorer la situation de manière durable en prenant des mesures adéquates visant tout particulièrement les enfants car la prévention a plus de chance de porter ses fruits chez eux que chez l'adulte.