



L'EXPERT DU JOUR

Dr Arnaud Chiolero

Epidémiologiste, spécialiste en prévention à l'Observatoire valaisan de la santé à Sion et à l'Institut universitaire de médecine sociale et préventive à Lausanne.

EXCÈS DE POIDS CHEZ LES ÉCOLIERS EN VALAIS Un dossier afin de gérer la prévention.

Une photo de l'état des lieux

ANTOINE GESSLER

Depuis les années huitante, la prévalence de l'excès de poids a augmenté chez les enfants et les adolescents en Suisse. Forts de ce constat, l'Observatoire valaisan de la santé et Promotion Santé Valais ont joint leurs forces et leurs savoirs afin de dresser un état des lieux dans notre canton. Un dossier précieux pour établir les axes d'une prévention de plus en plus nécessaire.

«Pour ce travail, nous avons utilisé les données récoltées dans les écoles pour l'année 2008-2009», précise le Dr Arnaud Chiolero, épidémiologiste et spécialiste en santé publique à l'Observatoire valaisan de la santé à Sion et à l'Institut universitaire de médecine sociale et préventive à Lau-

firmières scolaires mesurent systématiquement le poids et la taille des enfants de différents niveaux scolaires (1P, 4P et 2CO). Nous avons simplement utilisé les données anonymisées récoltées dans un échantillon représentatif de 3131 élèves.

Quand se trouve-t-on en excès de poids?

L'excès de poids est défini sur la base de l'indice de masse corporelle (IMC), qui se calcule comme le poids (en kilo) divisé par la taille (en mètre) au carré: $IMC = \text{poids [kg]} / (\text{taille [m]})^2$. Un enfant est en surpoids (excès de poids modéré) ou obèse (excès de poids sévère) si son IMC est supérieur ou égal à des valeurs seuil prédéterminées. Les seuils dépendent de l'âge et du sexe de l'enfant.

Que risquent les enfants obèses?

Un enfant qui présente un excès de poids est à grand risque de devenir obèse lorsqu'il devient adulte. Il est donc à plus grand risque de développer des maladies cardiovasculaires ou du diabète de type 2. L'obésité chez l'enfant conduit aussi à une baisse de l'estime de soi, un isolement social et une souffrance psychologique.

Qu'avez-vous constaté?

En Valais, l'excès de poids (surpoids ou obésité) touche 13,4% des écoliers. La prévalence de l'obésité est de 2,4%, c'est-à-dire environ un écolier sur 40. Un élément frappant est la différence en fonction de l'âge: au niveau scolaire 1P, à environ 7 ans, un garçon sur 12 et une fille sur 9 souffrent de surpoids. Au niveau 2CO, à environ 14 ans, c'est un garçon sur 6 et une fille sur 6 qui sont touchés. Autre constat plus réjouissant: ces dix dernières années, la prévalence de l'excès de poids n'a pas augmenté chez les écoliers au niveau 1P.

EN CHIFFRES

1 adolescent sur 6 est touché en Valais

15 à 20% des ados suisses en surpoids

30 % et plus des ados américains obèses



Trop d'enfants et d'adolescents sont en surpoids. En Valais aussi. SHUTTERSTOCK

Enfin, si on compare avec d'autres régions de Suisse, la prévalence de l'excès de poids en Valais est relativement basse.

Quelles sont les statistiques ailleurs?

En Suisse, la prévalence de l'excès de poids a été estimée entre 15 et 20% chez les enfants et adolescents. La prévalence est plus élevée dans les centres urbains. En Europe, ce sont 15 et 30% des enfants et adolescents

qui ont un excès de poids. Alors qu'aux Etats-Unis ce sont plus de 30% des enfants et des adolescents qui sont touchés.

Y a-t-il des variations entre les régions du Valais?

Très peu. Il n'y a pas de différences nettes entre le Haut-Valais et le centre et le bas du canton. Dans les villes de plus de 10 000 habitants, il y a un peu plus d'enfants avec un excès de poids.

Pourquoi les adolescents sont les plus frappés?

C'est un âge où la personne s'individualise notamment en matière de choix alimentaires. L'adolescent gère en partie sa nourriture. Il a progressivement

plus facilement accès à la restauration rapide et consomme plus d'aliments préfabriqués qui contiennent plus de sel, plus de graisses et surtout plus de calories. Par ailleurs il s'agit d'un moment de la vie où l'activité physique a tendance à diminuer. L'école dans ce contexte a un rôle important à jouer pour aider les adolescents à rester actifs.

Quelle prévention faut-il développer?

L'excès de poids est un phénomène complexe dont les déterminants sont sociaux, technologiques, comportementaux et physiologiques. Il faut agir sur l'environnement pour faciliter l'accès à une nourriture saine et

augmenter les possibilités de faire de l'activité physique. Les politiques et la population doivent prendre conscience du problème. De son côté, l'industrie alimentaire doit être attentive au contenu de ses produits et les instances gouvernementales doivent pousser les industriels à faire des efforts.

Quels sont les programmes de prévention et destinés à venir en aide aux personnes concernées en Valais?

Depuis 2008 le Centre alimentation mouvement de Promotion Santé Valais coordonne le programme cantonal «Poids corporel sain». Le but est de promouvoir un rapport sain à l'alimentation et au mouvement. Dans ce cadre, de nombreuses actions sont soutenues, telles que la labellisation «Fourchette verte» des cantines scolaires, l'association «Sports pour toi» ou la promotion du sport scolaire facultatif auprès des communes. Par ailleurs, les infirmières scolaires ont été formées pour dépister et conseiller les enfants en surpoids. En cas d'excès de poids important, l'enfant peut participer au programme «Contrepoids» qui consiste en une prise en charge multidisciplinaire alliant médecins, psychologues, diététiciens, physiothérapeutes et maîtres d'éducation physique. Parents et enfants y participent. ●

SUR L'INTERNET

Observatoire valaisan de la santé www.ovs.ch (le rapport y est disponible)

Centre alimentation et mouvement www.alimentationmouvements.ch

Programme contrepoids www.ichv.ch/fr/news/Pages/110126contrepoids.aspx

INFOS

Un complément d'information? Des questions sur la santé? Un contact direct? www.vs.ch/sante www.promotionsantevalais.ch www.lvt.ch

«La prévalence de l'excès de poids en Valais est relativement basse.»

DR ARNAUD CHIOLERO

sanne. «Nous voulons aussi présenter les programmes de prévention en cours ainsi que les possibilités de prise en charge de l'excès de poids en Valais».

Quelle a été la motivation d'une telle étude?

L'excès de poids chez les enfants et les adolescents a augmenté au cours de ces dernières années en Suisse comme en Valais. Jusqu'à présent, nous ne disposions pas de données objectives et représentatives pour le Valais. Des informations sur le poids des écoliers étaient récoltées par questionnaires ce qui n'était pas satisfaisant pour se faire une idée précise de ce problème. Or, le Service de la santé scolaire effectue un travail remarquable sur lequel nous nous sommes basés. En effet, dans toutes les écoles du Valais, les in-

MALVOYANTS

Une nouvelle génération de surface tactile capable de faire naître les reliefs

Des chercheurs de l'Ecole polytechnique fédérale de Lausanne (EPFL) ont élaboré une nouvelle génération de surface tactile capable de faire naître un relief sous le pouce. Leurs travaux ouvrent la porte à un accès facilité des médias électroniques aux malvoyants.

Des scientifiques du Laboratoire d'actionneurs intégrés, à Neuchâtel, ont mis au point une technique qui permet de jouer sur le degré de

rugosité de l'écran, a annoncé l'EPFL. Certaines zones peuvent ainsi changer de texture sous le doigt de l'utilisateur.

Cette technologie, qui en est au stade du prototype, amène un plus à l'ergonomie des smartphones (téléphones «intelligents»), des ordinateurs ou encore des distributeurs automatiques. Elle permet d'attirer l'attention du lecteur sur certains éléments ● **ATS**

ROUGEOLE

L'épidémie s'étend dans le monde

L'épidémie de rougeole qui sévit actuellement en Europe inquiète les autorités sanitaires internationales. L'Organisation mondiale de la santé constate que l'épidémie s'étend à d'autres régions du monde, sur les continents américain et africain. Au 20 septembre dernier, plus de 26 000 cas de rougeole avaient été confirmés dans 40 pays de la région «Europe» de l'OMS.

● WWW.DESTINATIONSANTE.COM

POLLUTION À L'OZONE

L'OMS lance un cri d'alarme

Selon l'Organisation mondiale de la santé les bouleversements climatiques seraient à l'origine de 140 000 décès supplémentaires chaque année dans le monde. Des médecins suédois se sont penchés sur les conséquences à venir de la pollution atmosphérique à l'ozone. Celle-ci constitue un facteur aggravant des crises d'asthme, et augmente le risque d'infarctus du myocarde.


● WWW.DESTINATIONSANTE.COM

ZOOM SUR...

PARTENARIAT

 DFIS
Service cantonal de la santé publique

 Promotion Santé Valais

 Ligue valaisanne contre les toxicomanies