

Attention jeunes français : l'obésité vous guette ! - 1/2

Les rapports sur l'obésité chez les jeunes en Europe ne cessent de déplorer une situation d'épidémie. Statistiques, analyse, causes, conséquences et moyens de lutte contre l'obésité. Un note informative sur la situation de l'obésité chez les petits européens.

Les rapports portant sur l'obésité n'en finissent pas de crier haut et fort que les enfants européens sont dans une voix sombre : celle de l'obésité.

Quelques définitions pour être dans le bain :

IMC : L'indice de masse corporelle se calcule en divisant le poids (en kg) par la taille (en m) au carré.

Excès pondéral : phase qui précède l'obésité

IMC 25-29,9 : préobèse (surpoids ou excès pondéral)

IMC > 30 : obèse

Les chiffres parlent d'eux mêmes !!!

Pour la France : entre 1963 et 2000 le surpoids chez les enfants de 5 à 11 ans est passé de 3 % à 16 %.

En Angleterre en 2000 le pourcentage dépasse 26 % !!!

Il faut noter aussi que le nombre d'enfants en Europe qui manifestent un excès pondéral augmente de 400 000 enfants par ans.

Aujourd'hui, en Europe, il y a 14 millions d'enfants à être touchés d'excès pondéral avec 3 millions d'entre eux par l'obésité !!!

Analyse des stats

L'évolution de l'excès pondérale est dramatique et sa progression est en continuelle évolution. Dramatique car l'excès pondéral, comme on l'a vu dans la définition est la phase qui précède l'obésité, donc un précurseur de cette dernière.

Heureusement, juste une partie de ceux qui sont en phase de surcharge passent à l'obésité ! Imaginer si ceux qui sont en surcharge passent après un certain temps en phase d'obésité ! Mais il ne faut pas se réjouir pour autant car les deux phases restent dangereuses.

Les causes

Parmis les causes majeures de l'obésité :

- une diminution de l'activité physique
- une augmentation des comportements sédentaires (PC, Internet, T. V, consoles de jeux...)
- une alimentation déséquilibrée par rapport à la dépense d'énergie
- une alimentation plus riche (donc trop calorique), plus sucrée et plus salée
- des facteurs psychologiques
- un fort impact des facteurs sociaux liés à l'âge et au développement (période d'adolescence)

Des conséquences dramatiques !!!

Au niveau individuel :

Les conséquences de l'obésité sont catastrophiques pour la santé. Et encore, même en étant au stade (même le

Attention jeunes français : l'obésité vous guette ! - 2/2

plus bas) de l'excès pondérale les risques sont omniprésents :

- le diabète de type 2
- les maladies cardio-vasculaires
- l'hypertension
- les troubles respiratoires
- l'arthrite
- certains types de cancers

Au niveau national :

Les retombés de l'obésité touchent aussi la santé publique. On estime entre 2 et 8 % des coûts de soins de santé en Europe !

Comment lutter ?

Plusieurs solutions ont été adoptées pour contrer la progression de l'obésité et la surcharge :

Action immédiate :

Quand l'obésité ou la surcharge est là, la meilleure solution reste la consultation d'un nutritionniste qui saura mieux guider la personne, car il agit en reconnaissant la source de l'obésité et d'attribuer la meilleure solution : conseil sur le mode d'alimentation, orientation vers des centres spécialisés, indications de médicaments, vu d'un psychologue...

La prévention :

"Demain se prépare dès aujourd'hui" l'action la plus propice à cette voix est les campagnes de sensibilisation. Ainsi en France il y a eu le programme "Manger mieux, bouger plus" au Val de Marne une action qui vise la prévention de l'obésité.

D'autres choix sont possibles, le choix de la force, est bien présent et ce en adoptant des lois pour contrer cette progression. Voici un petit aperçu de ce qui a été adopté comme lois en France : interdiction des distributeurs automatiques de boissons sucrées et de confiseries dans les établissements scolaires, réglementation de la publicité sur les produits sucrés, surtaxe des mélanges alcoolisés et sucrés...