

JEUNES: LA COURSE CONTRE LE SURPOIDS

OBÉSITÉ En Suisse, un enfant sur cinq souffre d'un excès de poids. De plus en plus d'initiatives sont lancées pour favoriser l'activité physique chez les jeunes.

C'est l'épidémie du XXI^e siècle. Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), chaque année 2,6 millions de personnes au moins décèdent du fait de leur excès de poids. L'Office fédéral de la santé publique (OFSP) indique que les coûts induits par ce fléau ont été chiffrés en 2007 à 5,7 milliards de francs par an en Suisse, des coûts qui ont plus que doublé depuis 2002. Il vient aussi de rendre publique une étude montrant que 4,1% de la population souffre de dérèglements graves liés à la nourriture. Et les enfants ne sont pas épargnés par le phénomène. En Suisse, les dernières données estiment qu'un enfant sur cinq est en excès de poids. Différentes initiatives ont vu le jour pour lutter contre ce fléau. Parmi elles, Gorilla, un projet de promotion de la santé, qui a comme but de favoriser un poids corporel sain chez les jeunes entre 10 et 18 ans.

Grâce à une plate-forme Internet, les jeunes peuvent acquérir des informations sur une alimentation saine et sur la pratique de sport freestyle (skate, long-board, frisbee, footbag). Cette semaine, pour la première fois en Suisse romande, deux établissements scolaires vont accueillir le

Gorilla Workshop, soit un team de douze instructeurs qui donneront des cours de sport et des ateliers sur l'alimentation. Ils seront mercredi à Ecuublens (VD) et jeudi à Porrentruy (JU).

LA POINTE DE L'ICEBERG

«Le surpoids peut apparaître très tôt, dès l'âge de 1 an, relève le Dr Nathalie Farpour-Lambert, pédiatre spécialiste de l'obésité de l'enfant aux HUG et initiatrice du programme de soins Contrepoids. Les enfants sont des victimes de notre société, ils vivent dans un environnement toxique. L'obésité des enfants est la pointe de l'iceberg, le signe d'une société qui a énormément changé.» L'OFSP confirme. «Des ali-

DE QUOI ON PARLE?

■ **SANTÉ** Gorilla, un projet national qui vise à promouvoir un poids corporel sain chez les jeunes, débarque cette semaine en Suisse romande. Au menu: alimentation équilibrée et activité physique.

ments «malsains» et bon marché – fast-food compris – sont offerts partout avec une publicité agressive, souligne sa porte-parole Sabina Helfer. Préparer une nourriture saine demande du temps et des moyens que beaucoup de gens et de familles n'ont pas en suffisance.» Nathalie Farpour-Lambert, qui est également membre de la task force européenne sur l'obésité de l'enfant, souligne que l'activité physique est primordiale dans la lutte contre l'excès de

Les changements dans le comportement des ados sont spectaculaires. «Le premier jour, les participants engloutissent leur assiette en trois minutes, explique Raphaël Ehram, responsable du camp. Grâce au dialogue et à des ateliers dans lesquels nous leur expliquons qu'un repas ce n'est pas ingérer le plus de nourriture en un minimum de temps, cela change. Le troisième ou le quatrième jour, les repas durent une heure et deviennent un véritable échange.»

TROUBLES PSYCHOLOGIQUES

Dans le domaine de l'alimentation, le bon sens doit être privilégié. «Les régimes ne sont pas recommandés chez les enfants, indique la pédiatre. Il faut promouvoir une alimentation équilibrée et variée: manger des aliments de toutes les couleurs et, dans l'idéal, consommer cinq fruits et légumes par jour. Ce qui est primordial, c'est de manger lentement et de boire de l'eau à la place des boissons sucrées. Et une assiette par repas suffit.» Et la spécialiste de souligner un troisième aspect parfois négligé. «Les enfants en excès de poids souffrent souvent de troubles psychologiques ou de stress. Il faut favoriser le bien-être au sein de la famille, la cohésion et le soutien aux parents.»

Nathalie Farpour-Lambert indique qu'il y a encore un énorme chemin à parcourir. «Seuls

0,5% des enfants qui souffrent de surpoids sont traités car les enfants ne bénéficient pas des mêmes prestations que les adultes, regrette-t-elle. Le suivi par une diététicienne n'est, par exemple, pas remboursé. C'est une injustice terrible car plus un enfant est traité tôt, plus il a de chances de vaincre son excès de poids. Il reste donc énormément de travail à effectuer auprès des politiciens et des assurances-maladie.» ■

www.gorilla.ch
www.sportsmile.ch.

Sébastien Jost
LIRE L'ÉDITO EN PAGE 2

Réagissez sur:
www.lematin.ch/poids



SANTÉ Grâce à la plate-forme Gorilla, les jeunes qui le souhaitent peuvent s'initier aux sports fun et acquérir des connaissances en diététique.

TÉMOIGNAGE

Danielle 16 ans

«AU DÉBUT, CES COURS DE SPORT M'ANGOISSAIENT»

A 16 ans, Danielle pèse 84 kilos. Elle participe au programme Sportsmile. La jeune Vaudoise compte bien atteindre le poids de 70 kilos.



Michel Perret

«Aujourd'hui, je fais du sport régulièrement. Dans le cadre de Sportsmile, je joue au basket et au foot. J'aime beaucoup les sports d'équipe. Au début, cela m'angoissait un peu de participer à ces cours de sport mais je m'y suis fait pas mal de copines et de copains. J'aime aussi bien courir mais à mon rythme. Désormais, j'ai réalisé que je m'essouffle beaucoup moins vite. J'ai également appris à manger plus lentement, notamment en posant ma fourchette entre chaque bouchée. J'avais l'habitude de manger très vite et aussi de grignoter. J'adore les bonbons et le chocolat et, quand je me sens triste ou que je ressens de l'émotion, je peux en manger beaucoup sans me rendre compte. Mais maintenant j'en mange beaucoup moins qu'avant. Je suis une fille plutôt active, j'adore être à l'extérieur et faire du roller. Je passe donc peu de temps devant la télévision. Aujourd'hui, mon objectif est d'arriver à 70 kg. Je suis persuadée que je vais l'atteindre. Je le fais pour ma santé, notamment à cause des risques de diabète. Le regard des autres joue aussi un rôle. Quand on est rond, on est montré du doigt et on se fait parfois embêter. Cela me rend triste. J'aimerais bien que les gens qui ne souffrent pas de surpoids comprennent qu'on ne fait pas exprès de ne pas être comme eux. Il y a une certaine injustice car certains jeunes peuvent manger autant que moi sans prendre un gramme. Je me dis aussi que, si je veux pouvoir plaire à un garçon, il faut que je perde mes rondeurs. J'ai envie de dire aux autres jeunes qui sont dans ma situation qu'il ne faut pas se décourager et s'énerver. Ils vont y arriver, comme moi. Et puis, il faut aussi savoir prendre les choses avec un peu d'humour. Je me dis que, quand on est rond, on a au moins la chance de ne pas avoir froid l'hiver.»