

À GENEVE, 60% DES HOMMES ADULTES SONT EN SURPOIDS

■ 36% des femmes et 20% des enfants ont un poids excessif. L'obésité, elle, touche plus de 10% des Genevois.

■ L'environnement est «obésogène», alerte le prof. Alain Golay, qui préside le Congrès européen sur l'obésité.

■ Les spécialistes interpellent les politiques et l'industrie. Ils réclament «des changements radicaux».

SOPHIE DAVARIS

Le cliché de l'Américain ingurgitant des hamburgers frites en s'abreuvant de sodas sucrés a la vie dure. L'obésité découlerait d'habitudes alimentaires aux antipodes des nôtres et d'un manque de volonté. En réalité, l'obésité ne connaît plus de frontières depuis longtemps. Elle touche 400 millions de personnes dans le monde et environ 20% de la population en Europe. Depuis hier et jusqu'à samedi, Genève accueille à Palexpo le Congrès européen sur l'obésité, qui devrait attirer 2500 experts internationaux. Son président, le professeur Alain Golay, livre des chiffres qui font sursauter. A Genève, 60% des hommes et 36% des femmes âgés de 35 à 74 ans sont en surpoids (voir ci-contre). Plus de 10% des adultes et 5% des enfants sont obèses.

Aux Hôpitaux universitaires de Genève, Alain Golay dirige une consultation spécialisée dans l'obésité. Là, une équipe multidisciplinaire reçoit quelque 5000 patients par an. Selon une étude présentée hier par le Dr Séverine Buclin et retraçant l'évolution de 33 patients, 55% d'entre eux ont perdu 10 kilos cinq ans après leur hospitalisation. Un record, car le plus difficile est moins de perdre du poids que de ne pas le reprendre. «D'habitude, le succès n'est que de 5%», note Alain Golay.

L'obésité accroît le cancer

Dans cette consultation, les hommes se montrent moins nombreux que les femmes. «C'est une question de représentation, observe Alain Golay. Pour certains, être gros, c'est être bon vivant, fort, puissant ou riche. Les hommes viennent lorsque les complications apparaissent.» Certaines d'entre elles sont bien connues, comme le diabète ou les maladies car-



L'obésité s'étend. Selon l'OMS, il y aura 2,3 milliards d'adultes en surpoids en 2015 et plus de 700 millions d'obèses. (CORBIS)

diovasculaires, d'autres le sont moins: cancers du côlon et de la prostate chez l'homme, du sein et de l'utérus chez la femme. Au total, sur les 2,7 milliards de francs dépensés chaque année en Suisse pour traiter l'obésité, 98% sont consacrés aux complications. «On agit trop tard!» déplore Alain Golay.

Et agir est difficile, dans un environnement qualifié d'«obésogène». Tout favorise la prise de poids. La sédentarité, d'abord. A Genève, moins d'un tiers des élèves se rendent à l'école à pied ou à vélo. Entre le temps passé devant les écrans de télévision ou d'ordinateur (deux à trois heures par jour) et

l'alimentation déséquilibrée (un tiers des enfants genevois ne consomment pas de fruits, de légumes ou de fibres chaque jour), le danger guette. Les fast-foods et autres distributeurs de friandises qui fleurissent un peu partout n'arrangent rien. Alain Golay pointe la responsabilité de l'industrie agroalimentaire, «qui doit jouer un rôle plus clair dans la prévention» (lire ci-dessous), et la frilosité du monde politique. «Il faut améliorer l'urbanisme - par exemple en développant les pistes cyclables - et rembourser les traitements pour la perte de poids.» A cela s'ajoutent des facteurs dits «psychosociaux». Manger bien

coûte cher, regrette le médecin. De fait, l'obésité touche davantage les personnes économiquement défavorisées et fragiles psychologiquement. Un tiers des obèses a connu un viol ou un harcèlement sexuel, relève Alain Golay.

30 minutes de marche par jour, moins 10 kg en un an

Enfin, le stress au travail et dans la vie privée favorise les troubles alimentaires. Le professeur Golay cite la difficulté des familles monoparentales. «Il est plus compliqué, quand on est seul, de cuisiner équilibré. On a davantage tendance à réchauffer une pizza.»

Mais alors, comment s'en sortir? Paradoxe apparent: il ne faut rien interdire a priori. «La prescription d'une diète ou d'une activité physique est une erreur, déclare Alain Golay. Nous cherchons à motiver le patient par des programmes taillés sur mesure. On agit par changements progressifs, en travaillant aussi sur l'estime de soi. L'erreur à éviter est de perdre beaucoup de poids trop vite, sous peine de tout reprendre. Il faut viser 80% de nourriture équilibrée et 20% de dérapage.» Concrètement, si la moitié de votre assiette se compose de légumes, et que le reste se partage équitablement entre les féculents et les protéines, vous mangez équilibré. Un jour sur cinq, vous pouvez vous faire plaisir. Pour finir, un conseil simple et séduisant: «Marchez une demi-heure par jour et vous perdrez 10 kilos en un an.»

■ Voir aussi en pages 24 et 25

En chiffres

L'Organisation mondiale de la santé définit le surpoids et l'obésité comme une accumulation anormale ou excessive de graisse corporelle qui peut nuire à la santé.

■ En 2015, il devrait y avoir 2,3 milliards d'adultes en surpoids dans le monde et 700 millions d'obèses.

■ Ces définitions se fondent sur l'indice de masse corporelle (IMC), qui s'obtient en divisant le poids en kilos par la taille en mètre au carré. Par exemple, pour un adulte mesurant 1,70 m et pesant 68 kilos, il faut diviser 68 par 2,89 (1,7 x 1,7). L'IMC est de 23,5.

■ Selon l'OMS, le surpoids est atteint lorsque l'IMC se situe entre 25 et 30. Entre 30 et 40, le patient est obèse; au-delà de 40, il s'agit d'obésité morbide.

■ Quelques conseils de Promotion Santé Suisse. Préparez de petites portions bien présentées. Buvez de l'eau et du thé non sucré. Employez des produits de saison, n'accumulez pas trop de réserves. Faites des repas équilibrés, mangez 5 portions de fruits et de légumes par jour. Faites trois fois dix minutes d'activité physique par jour, en prenant les escaliers par exemple. **SD**

L'expert



Alain Golay. Il préside le Congrès européen sur l'obésité. (PASCAL FRAUTSCHI)

En Suisse, la lutte contre la malbouffe progresse mais le combat n'est pas gagné

Cela fait plus de dix ans que l'on sait que l'épidémie d'obésité se répand. En 2004, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) tire la sonnette d'alarme en adoptant une «Stratégie mondiale pour l'alimentation, l'exercice physique et la santé». Deux ans plus tard, l'Europe se dote d'une «charte sur la lutte contre l'obésité», signée la même année par la Suisse. Mais à ce jour, cette maladie chronique non transmissible continue de progresser chez nous. Aucune mesure préconisée comme une alimentation saine à des prix abordables ou des restrictions à la publicité ciblant les enfants n'a été prise chez nous.

En outre, en dépit des chiffres alarmants, le budget de la prévention de l'obésité est loin derrière celui du tabac, de l'alcool ou des accidents de la route. Sur le banc des accusés de cette lenteur à l'action se trouve aussi l'industrie alimentaire. La cible est évidente: c'est elle qui nous vend et nous vante des produits peu sains voire malsains (mais si bons!). Les asso-

Des produits sains

ciations de consommateurs tout comme les professionnels de la santé leur reprochent essentiellement un manque de transparence dans la composition des produits, des ajouts excessifs de sucre, de sel et de graisses et une publicité débridée notamment à l'égard des jeunes pour des produits peu sains.

Si l'est clair qu'un secteur qui réalise en Suisse un chiffre d'affaires de 10 milliards de francs par an et emploie plus de 30 000 collaborateurs n'est pas favorable à la restriction, l'industrie alimentaire n'ignore pas le problème. Tout en considérant que le consommateur reste «l'acteur principal des choix qu'il fait», la Fial (Fédération des industries alimentaires suisses) a mis à

jour, au début de l'année, sa liste d'idées qui répondent en fait aux trois principales critiques qui leurs sont adressées ci-dessus. Reste à voir quand les entreprises les concrétiseront.

«Cela fait des années qu'ils développent des recherches pour trouver les moyens de nous faire consommer davantage; la solution est forcément chez eux», estime Nathalie Farpour-Lambert, présidente du programme de soins «Contrepoids» aux HUG. Pour la pédiatre, seuls «des changements radicaux et des modifications législatives permettront de faire bouger les choses». Dans ce domaine, la décision de Berne de limiter à 2% le taux de graisses «trans» est un (petit) pas dans la bonne direction. *Anne-Muriel Brouet*

publicité

PUBLICITÉ

Personne ne sait combien de temps peut durer une seconde de souffrance
Graham Greene

150 ans 1858-2008

CLINIQUE LA METAIRIE LaMetairie.ch
PSYCHIATRIE & PSYCHOTHÉRAPIE
STRESS ET ANXIÉTÉ • DÉPRESSION • COMPORTEMENTS ALIMENTAIRES • DÉPENDANCE • BURN OUT • VICTIMOLOGIE

DÉMARCHES ASSURANCES FACILITÉES