



COMMENTAIRES DES MILIEUX – Obésité : les défis de la prévention

Wayne Eastman, Ph.D.

**Président de l'Association canadienne pour les jeunes enfants
Coordonnateur des programmes en éducation de la petite enfance
du College of the North Atlantic**

(Publication sur Internet le 22 février 2008)

Perspective service

Notre pays doit composer avec un problème d'obésité qui dépasse l'entendement. D'après Statistique Canada, en 2004, 26 % des enfants et des adolescents canadiens âgés de 2 à 17 ans faisaient de l'embonpoint ou étaient obèses¹, alors que 8 % étaient obèses. Au cours des 25 dernières années, le taux d'obésité de ce groupe d'âge a triplé². Les documents du CEDJE³⁻⁸ présentent des travaux de recherche fondamentaux dans ce domaine. Accessibles, pertinents, révisés en profondeur, à jour et de contenu canadien, ils constituent un outil précieux dans tous les débats entourant cette question, et leurs constatations sont incontournables.

Plusieurs éléments présents dans ces documents méritent une attention particulière. J.-P. Chaput et A. Tremblay déclarent que « la prévention de l'obésité chez les enfants devrait être un traitement de premier recours⁴. » Cependant, les facteurs de prévention réels, cruciaux, sont souvent ignorés dans la pratique. Par exemple, de nombreuses écoles de Terre-Neuve-et-Labrador ont adopté une nouvelle politique éliminant les aliments frits du menu de la cafétéria, mais le réel dilemme est qu'il y a un restaurant offrant de la malbouffe à 200 mètres à peine de l'école. Les mentalités doivent changer.

MM. Chaput et Tremblay notent également que « les enfants obèses sont exposés à des stigmates de poids et peuvent être sujets à des effets psychologiques comme la dépression, et à des effets sociaux, comme l'isolement. Les conséquences des biais de l'obésité comme l'isolement ou le retrait social pourraient contribuer à exacerber l'obésité par l'intermédiaire de vulnérabilités psychologiques qui augmentent la probabilité de suralimentation et d'activité sédentaire⁴. » On peut observer un tel ostracisme dans les écoles tous les jours et il est important d'en tenir compte au moment d'élaborer et de mettre sur pied des programmes de prévention. Jeter le blâme sur les autres n'est pas la solution pour résoudre le problème ni pour faire face à la situation.

En plus des travaux de recherche publiés aux États-Unis et au Canada, ceux qu'ont signés M. Wabitsch (Allemagne)⁷ et JJ. Reilly (R.-U.)⁶ montrent que les mêmes problèmes et préoccupations sont répandus dans toutes les cultures occidentales. L'obésité progresse même dans les pays en développement, à cause des habitudes alimentaires actuelles.

J.-P. Chaput et A. Tremblay le soulignent dans leur introduction : « L'obésité a remplacé la malnutrition et est devenue le plus important problème nutritionnel dans certaines parties d'Afrique, et ce problème est quatre fois plus répandu que la malnutrition. »⁴ Même au Canada, où certains des segments de la population sont sous-alimentés, on ne peut pas dire que ces mêmes communautés sont à l'abri des problèmes d'obésité. Certains programmes alimentaires actuels visent à traiter ces deux aspects à la fois.

Lacunes entre la recherche, les politiques et les pratiques

Malheureusement, malgré tous ces travaux de recherche à portée de la main, le Canada présente toujours l'un des taux d'obésité les plus élevés au monde. On peut en déduire qu'il faut davantage de recherches appliquées, c'est-à-dire des études qui nous indiqueront quels programmes et mesures de prévention seront efficaces. Un plus grand nombre de programmes de prévention de l'obésité sont requis dans les centres de la petite enfance. Quels types de programmes peuvent être efficaces pour des enfants de 3 à 5 ans? Comment peut-on adapter des programmes à leurs niveaux selon leurs aptitudes cognitives? Comme le montrent ces documents, les cinq premières années de vie sont primordiales dans le développement de saines habitudes alimentaires et d'un mode de vie sain.

Il faut prêter plus d'attention aux différences culturelles en tenant compte de leurs différentes habitudes alimentaires. Une quantité appréciable de travaux de recherche ont été menés sur l'obésité et les Premières nations, mais il ne s'agit que d'un des nombreux groupes culturels vivant au Canada. Dans un pays qui s'enorgueillit de son caractère multiculturel, il est impératif que nous procédions à plus de travaux de recherche pertinents sur le plan culturel. Les habitudes alimentaires de nombreux milieux devraient être étudiées. Par exemple, les habitudes alimentaires des habitants des milieux ruraux de Terre-Neuve-et-Labrador pourraient être bien différentes de celles des habitants de Montréal ou de Toronto. Même à l'intérieur de ces grandes villes, il existe des centaines de groupes culturels et ethniques différents – Toronto a d'ailleurs été reconnue comme étant l'une des villes les plus multiculturelles au monde. Heureusement, cette diversité a été prise en compte dans la conception du nouveau Guide alimentaire canadien.

L'exercice pédiatrique est un autre élément clé dans la prévention de l'obésité. Cependant, il est essentiel d'envisager l'exercice pédiatrique du point de vue du développement de l'enfant. Par exemple, le rythme cardiaque d'un enfant de quatre ans n'est pas le même que celui d'un adulte. Souvent, dans un environnement de services de garde, les paramètres d'exercice sont conçus pour des adultes. Cela ne peut qu'entraîner des échecs. Il est important pour les éducateurs et les chercheurs d'être bien renseignés sur les paramètres particuliers des jeunes enfants afin de pouvoir reconnaître efficacement les exercices et les activités qui leur conviennent. La recherche de solutions au problème de l'obésité passe par la connaissance des caractéristiques de la population à laquelle nous nous intéressons.

Il faut éclaircir encore davantage certaines questions clés de recherche. Quelles sont les incidences des pratiques de l'alimentation infantile sur l'évolution de l'embonpoint et de l'obésité? Plusieurs documents du CEDJE traitent de cette question, mais celle-ci

OBÉSITÉ

mériterait une étude qui lui est propre. Quelles sont les influences parentales et environnementales sur l'obésité? Bien que de telles influences varient selon le lieu, certains facteurs s'appliquent à l'ensemble du pays.

Les études montrent que la disposition à l'obésité commence en bas âge et que, dans de nombreux cas, ils en sont touchés toute leur vie. Il est crucial que nous agissions tôt pour favoriser de bonnes habitudes alimentaires et un mode de vie sain, pour d'atténuer le stress que l'obésité crée non seulement pour ces personnes, mais également pour notre système de santé et l'ensemble de la société.

Commentaires recueillis par Eve Krakow

RÉFÉRENCES

1. Chaput-Tremblay. Obésité pendant la petite enfance et impact sur le développement de l'enfant. In: Tremblay RE, Barr RG, Peters RDeV, eds. *Encyclopédie sur le développement des jeunes enfants* [sur Internet]. Montréal, Québec: Centre d'excellence pour le développement des jeunes enfants; 2006:1-4. Disponible sur le site: <http://www.enfant-encyclopedie.com/documents/Chaput-TremblayFRxp.pdf>. Page consultée le 10 janvier 2008.
2. Fisher JO, Hodges EA. Déterminants et conséquences de l'obésité infantile : commentaires sur Chaput et Tremblay, et sur Ventura, Savage, May et Birch. Ed. rev. In: Tremblay RE, Barr RG, Peters RDeV, eds. *Encyclopédie sur le développement des jeunes enfants* [sur Internet]. Montréal, Québec: Centre d'excellence pour le développement des jeunes enfants; 2006:1-8. Disponible sur le site: <http://www.enfant-encyclopedie.com/pages/PDF/Fisher-HodgesFRxp.pdf>. Page consultée le 10 janvier 2008.
3. Reilly JJ. Prévention précoce de l'obésité. In: Tremblay RE, Barr RG, Peters RDeV, eds. *Encyclopédie sur le développement des jeunes enfants* [sur Internet]. Montréal, Québec: Centre d'excellence pour le développement des jeunes enfants; 2006:1-6. Disponible sur le site: <http://www.enfant-encyclopedie.com/documents/ReillyFRxp1-Obesite.pdf>. Page consulté le 14 janvier 2011.
4. Statistique Canada. *Indice de masse corporelle (IMC) mesuré chez les enfants, selon le groupe d'âge et le sexe, population à domicile de 2 à 17 ans excluant les femmes enceintes, Canada*. Disponible sur le site: http://www.statcan.ca/francais/research/82-620-MIF/2005001/tables/t003_fr.htm. Page consultée le 10 janvier 2008.
5. Statistique Canada. *L'embonpoint chez les enfants et les adolescents au Canada*. Disponible sur le site: http://www.statcan.ca/francais/research/82-620-MIF/2005001/highlights_f.htm. Page consulté le 10 janvier 2008
6. VanVrancken-Tompkins CL, Sothorn MS. Prévention de l'obésité chez les enfants de la naissance à cinq ans. In: Tremblay RE, Barr RG, Peters RDeV, eds. *Encyclopédie sur le développement des jeunes enfants* [sur Internet]. Montréal, Québec: Centre d'excellence pour le développement des jeunes enfants; 2006:1-7. Disponible sur le site: <http://www.enfant-encyclopedie.com/documents/VanVrancken-Tompkins-SothornFRxp.pdf>. Page consultée le 10 janvier 2008.
7. Ventura AK, Savage JS, May AL, Birch LL. Prédicteurs comportementaux, familiaux et psychologiques précoces de la surcharge pondérale et de l'obésité. In: Tremblay RE, Barr RG, Peters RDeV, eds. *Encyclopédie sur le développement des jeunes enfants* [sur Internet]. Montréal, Québec: Centre d'excellence pour le développement des jeunes enfants; 2006:1-11. Disponible sur le site: <http://www.enfant-encyclopedie.com/documents/Ventura-Savage-May-BirchFRxp.pdf>. Page Consultée le 10 janvier 2008.
8. Wabitsch M. Prévenir l'obésité chez les jeunes enfants. In: Tremblay RE, Barr RG, Peters RDeV, eds. *Encyclopédie sur le développement des jeunes enfants* [sur Internet]. Montréal, Québec: Centre d'excellence pour le développement des

OBÉSITÉ

jeunes enfants; 2006:1-13. Disponible sur le site: <http://www.enfant-encyclopedie.com/documents/WabitschFRxp.pdf>. Page consultée le 10 janvier 2008.

Pour citer ce document :

Eastman W. Commentaires des milieux – Obésité : les défis de la prévention. In: Tremblay RE, Barr RG, Peters RDeV, Boivin M, eds. *Encyclopédie sur le développement des jeunes enfants* [sur Internet]. Montréal, Québec: Centre d'excellence pour le développement des jeunes enfants; 2008:1-5. <http://www.enfant-encyclopedie.com/documents/EastmanFRps.pdf> . Page consultée le [insérer la date].

Copyright © 2008