

LUTTE CONTRE L'OBÉSITÉ INFANTILE

Agir au niveau local, ça marche !

Le programme Vivons en forme vient de démontrer son intérêt dans la prévention du surpoids de l'enfant, avec une normalisation du poids chez la moitié des participants.

La prévention, tout le monde en parle, mais qui y croit vraiment ? « Chaque année, on parle des conséquences du surpoids de l'enfant, on montre de la prise en charge mais jamais de la prévention.

Comme si rien ne marchait réellement en ce domaine », dénonce Thibault Deschamps, Président de l'association FLVS/Vivons en Forme (VIF).

C'est pourtant un très beau résultat que vient de publier le programme VIF (1), qui démontre, pour la première fois au cours d'un suivi longitudinal, que les trajectoires de poids peuvent être inversées chez des enfants en surpoids, et ce grâce à une prévention mise en place au niveau de la ville (2).

L'évaluation a été faite par l'indice de masse corporelle (IMC), mesuré par l'infirmière scolaire chez 827 enfants en CP puis en CM2, dans 4 villes de moins de 100 000 habitants entrant dans le programme VIF. Dans cet échantillon pour 59 % en zone d'éducation prioritaire (ZEP), 20 % des enfants étaient en surpoids ou obèses au début de l'étude, en 2011; ils n'étaient plus que 16 % à la fin de l'étude, en 2015. Ainsi, 48 % des enfants en surpoids ont retrouvé un poids normal, et 59 % des obèses ont régressé en surpoids. Pour ceux qui sont restés en surpoids, leur z-score d'IMC a été significativement amélioré, de 20 %.

Ces résultats ont été observés de la même manière pour les deux sexes et que l'enfant soit en ZEP ou non.

Les facteurs de réussite

L'efficacité n'a pas été la même dans les quatre villes. Or, l'équipe a pu identifier en

analyse multivariée deux facteurs clés de succès : le nombre d'actions menées en parallèle – donc une approche globale de la municipalité –, et le nombre d'adultes formés par enfant (en moyenne 8 enfants par animateur périscolaire). « Cela permet de conclure que VIF a effectivement joué un rôle déterminant dans les améliorations constatées », confirme le Pr Bernard Guy-Grand, professeur honoraire de nutrition et consultant bénévole de l'étude.

« On a voulu démontrer que la prévention peut porter ses fruits. Pour cela, il faut être précis : la prévention n'a de sens que s'il y a des indicateurs pour l'évaluer », se félicite Thibault Deschamps.

Le Covid, une opportunité pour changer les mentalités

VIF a débuté il y a 30 ans sur l'alimentation, pour s'élargir à l'activité physique puis au sommeil, au bien-être et à l'environnement

de vie. La limitation du temps d'écran et le lavage des mains en font partie. Sur le modèle de la sécurité routière, la campagne « Tous motivés : lave tes mains, protège tes copains » est l'opportunité de créer une génération qui se lavera plus les mains que la précédente, avec un large bénéfice prévention, au-delà de l'alimentation.

Pendant la crise Covid-19, les maires ont particulièrement pris conscience qu'ils pouvaient devenir acteurs de la prévention santé, en complément de la médecine de ville. À Loison-sous-Lens, la Communauté professionnelle territoriale de santé (CPTS) s'est même engagée directement dans le VIF sur ce volet de prévention primaire.

DR CHARLOTTE POMMIER

Entretiens avec Thibault Deschamps et le Pr Bernard Guy-Grand

(1) Constant et al. BMC Public Health (2020)20:941

(2) Retrouvez la présentation complète du programme sur notre site : <https://bit.ly/3iRWOPj>

► Expérientiel et marketing social

Le programme VIF diffuse des ateliers pratiques, où l'information n'est pas assénée mais vécue... et adaptée à la situation réelle de terrain.

Quelques exemples :

- **Portions.** L'enfant fabrique une roue du goûter et du petit-déjeuner, et repart avec, particulièrement utile s'il est seul (familles monoparentales).
- **Goût.** Éveil sensoriel comme avec les bars à eaux pour apprendre à apprécier différents saveurs ;
- **Sommeil.** Le « Chronododo » deux réglottes qui s'imbriquent, donnant l'heure de coucher pour chaque âge en fonction de l'impératif de lever ;
- **Budget.** Outil Opticourses de l'INRA, pour réorienter la qualité nutritionnelle à budget constant ; ateliers cuisiner malin.

