

Date : 19/05/2014

En France, près de 20% des jeunes sont en surpoids ou obèses

Par : -

A quelques rotations terrestres de la **journée** européenne de lutte contre l'**obésité**, digischool fait un point sur le rapport des jeunes à la nourriture. Au menu : l'obésité des jeunes en France, les risques du surpoids, pâtes-steak-haché ... toujours d'actualité ?



L'obésité en France

Nous sommes près de 66 millions à vivre en France et parmi nous **16% seraient obèses** selon un sondage OpinionWay réalisé pour la MGEN. Le pourcentage tombe à **9% pour les jeunes**. Des chiffres qui confirment ceux obtenus par une étude de l'Institut Ipsos qui évoquait en 2012 un taux de **19% de jeunes en surpoids ou obèses**. Parmi eux, **30% n'auraient pas conscience de l'être**.

La méthode pour le savoir est pourtant simple, il suffit de calculer son indice de masse corporelle (IMC) : poids (kg) / taille (m)²). Pour ceux qui auraient peur des mathématiques, il existe en plus des solutions : certains sites web proposent de faire directement le test. On découvre ainsi qu'un homme d'**1m75** est considéré de **corpulence normale** quand il pèse **entre 57kg et 76kg**. Au-delà, c'est le surpoids et à partir de 92kg, on parle alors d'obésité. Les filles, de leur côté, font en moyenne **1m64**. Leur corpulence normale est située **entre 50kg et 67kg** et l'obésité est considérée à partir de **81kg**.

Évaluation du site

Ce site est animé par une équipe de journalistes. Il s'adresse aux étudiants et leur propose des articles concernant leurs cursus et formations.

Cible
Grand Public

Dynamisme* : 26

* pages nouvelles en moyenne sur une semaine

Du côté du Ministère de la Santé, on fait remarquer que 15% de la population adulte est obèse et que ce **pourcentage a presque doublé en douze ans**. De plus, un enfant sur six présenterait un excès de poids ou serait obèse. Des chiffres qui confirment la hausse remarquée par l'Organisation Mondiale de la Santé : entre 1980 et 2008, le nombre de personnes obèses ou en surpoids a doublé dans les pays riches, quadruplé dans les pays en développement. Il concernerait **40 millions d'enfants** de moins de 5 ans et **1,4 milliards de personnes de plus de 20 ans**. Entre les deux, pas de chiffres et ce malgré le fait que les études s'accordent pour dire que l'adolescence est un moment marquant dans la santé de l'adulte.

Les risques du surpoids

En dehors des inconvénients liés au surpoids lui-même (mouvement limités, accès restreint à des lieux), l'excédent de kilos est également un **facteur d'exclusion** qui peut mener à une **dépression** selon une étude de l'Université d'Arizona publiée le 15 mai dans l'American Journal of Public Health. La dépression serait d'autant plus à craindre qu'elle augmenterait le « risque de compenser la solitude par la nourriture » et donc d'entrer dans un cercle vicieux. A la base du problème relevée dans l'étude : sur les 58 987 étudiants étudiés, les 80% de jeunes présentant un IMC standard **privilégieraient des relations avec leurs « semblables sur le plan pondéral »**. Les personnes en surpoids ne réaliseraient, quant à elles, pas de discrimination.

Par ailleurs, des chercheurs britanniques ont récemment fait une découverte indiquant que l'obésité **augmenterait de 34% le risque de décès** des suites d'un **cancer du sein**. Cela ne concernerait que les femmes n'ayant pas atteint la ménopause. « Cette étude vient s'ajouter à d'autres recherches montrant que les personnes obèses sont **généralement plus durement affectées par le cancer en général** », a indiqué le Dr Clifford Hudis, président de l'American Society of Clinical Oncology.

A cela s'ajoute une étude de l'United States National Health and Nutrition Examination Survey qui remarque que les hommes obèses de 25 ans ont **une possibilité sur quatre (23,1%) de souffrir d'obésité morbide** (123kg pour un individu d'1m75) après l'âge de 35 ans. Un individu au poids standard ne présente que 1,1% de risque. Du côté des femmes, les chiffres sont pires : le risque pour une jeune fille obèse est de 46,9% tandis qu'il est de 4,8% pour une demoiselle au poids standard. L'obésité morbide est alors située au-delà de **108kg** pour 1m64.

Pour couronner le tout, une étude américaine publiée le 28 avril dernier dans la revue JAMA Pediatrics indique que les **remarques faites** à une petite fille sur son poids **multiplient par 1,66 le risque** d'obésité. Mesurer le risque oui, juger non, en somme.

Pour pallier à ce problème, des chercheurs français ont cherché un lien entre le lait maternel et les risques d'obésité. **Un allaitement jusqu'à 2 ans est significativement associé à une diminution de la graisse corporelle à 20 ans**. De quoi donc sérieusement se pencher sur ce que l'on mange.

Pâtes et steak-haché, toujours d'actualité ?

Selon l'étude Ipsos précitée, l'alimentation n'est **pas un poste prioritaire de dépense** pour plus d'un jeune sur quatre qui lui préfèrent l'habillement ou la téléphonie. Ils sont alors prêts pour cela à sacrifier qualité et quantité. De même, ils sont 1 sur 4 à boire souvent des sodas au cours des repas. 1 jeune sur 3 seulement consommerait quotidiennement des fruits et des légumes.

Autres habitudes qui favorisent le surpoids et l'obésité : **manger devant un écran. Ils sont 61%** à avouer qu'ils le pratiquent au moins une fois sur deux repas Repas qui n'est **pas toujours à heure fixe** pour **54%** et qui est souvent pris **en solitaire** pour **47%** des jeunes interrogés. Pire ? **48%** des jeunes ne prennent pas de petit-déjeuner et 26% déclarent sauter souvent un repas.

Alors, de quoi vous faire préparer de nouvelles résolutions d'ici la journée européenne de lutte contre l'obésité ?