



Feuille d'information 21

Initiatives relatives à l'alimentation et à l'activité physique des enfants et des adolescents

Résultats et impacts

Résumé

Le nombre de personnes en surpoids augmente de manière fulgurante dans le monde. Depuis une vingtaine d'années, la Suisse est également confrontée à ce défi. Les personnes souffrant de maladies consécutives à un surpoids subissent des dégradations de leur qualité de vie. En outre, le surpoids entraîne un coût économique élevé. Depuis 2007, Promotion Santé Suisse soutient des programmes cantonaux qui encouragent une activité physique suffisante et une alimentation équilibrée. Ces programmes ciblent les enfants et les adolescents. Actuellement, 17,3 % des enfants et des adolescents qui vivent en Suisse sont en surpoids, soit 2,6 % de moins qu'il y a dix ans, ce qui correspond à un recul de 13 % sur cette même période. Notre pays a donc réussi à inverser la tendance. Mais des efforts doivent encore être fournis pour garantir un succès pérenne.

1 Le surpoids, un problème majeur

L'enfance, une période déterminante: selon le dernier rapport du monitoring IMC pour les enfants scolarisés en 2014/2015¹, 17,3 % d'entre eux présentent un surpoids et 4,4 % sont obèses. Le surpoids dans l'enfance augmente le risque de surpoids et d'obésité à l'âge adulte. 41 % des enfants en surpoids à 7 ans deviendront des adultes en surpoids. Chez les enfants en surpoids entre 10 et 13 ans, cette part est de 80 %².

Table des matières

1 Le surpoids, un problème majeur	1
2 Les programmes d'action cantonaux comme réponse	2
3 Promotion de la santé: une efficacité avérée	3
4 La gestion de l'impact dans le domaine de l'alimentation et de l'activité physique	4
5 Ce qu'il reste à faire	5
6 L'engagement de Promotion Santé Suisse	6

¹ Stamm, H.; Bauschatz, A.-S.; Ceschi, M.; Guggenbühl, L.; Lamprecht, M.; Ledergerber, M.; Sperisen, N.; Staehelin, K.; Stronski Huwiler, S.; Tschumper, A.; Wiegand, D. (2016): *Monitoring der Gewichtsdaten der schulärztlichen Dienste der Städte Basel, Bern und Zürich. Vergleichende Auswertung der Daten des Schuljahres 2014/2015*. Promotion Santé Suisse Feuille d'information 13, Berne et Lausanne.

² Schopper, D. (2010): *«Poids corporel sain» avant l'âge adulte. Qu'avons-nous appris de nouveau depuis 2005?* Promotion Santé Suisse, Berne et Lausanne.

Maladies consécutives au surpoids: un surpoids important augmente le risque de développer différentes maladies, dont l'hypertension, certains troubles respiratoires et l'arthrose. Par ailleurs, les troubles métaboliques associés au surpoids peuvent entraîner un diabète de type 2, mais aussi certaines formes de cancer, des accidents vasculaires cérébraux ou des pathologies cardiovasculaires.

Coûts élevés: le surpoids génère un coût économique élevé. Le coût total des maladies associées au surpoids et à l'obésité en Suisse a été multiplié par trois en dix ans. Il est passé de CHF 2648 millions en 2002 à CHF 7990 millions en 2012³.

Causes de l'obésité et du surpoids

Les causes de l'obésité et du surpoids sont complexes et multifactorielles. Toutefois, la cause principale de prise de poids excessive réside dans une perturbation du bilan énergétique. C'est notamment le cas lorsque l'apport calorique est supérieur à la dépense énergétique. Si les prédispositions génétiques jouent un rôle majeur dans le surpoids⁴, la science confirme que la prévention comportementale et contextuelle permet d'influencer de manière positive le bilan énergétique⁵. Notamment, les programmes en faveur d'une alimentation équilibrée et d'une activité physique renforcée chez les enfants et les adolescents s'avèrent efficaces⁶.

2 Les programmes d'action cantonaux comme réponse

Depuis près de dix ans, Promotion Santé Suisse s'engage avec les cantons en faveur d'un poids corporel sain chez les enfants et les adolescents. Les programmes d'action cantonaux PAC créent un cadre encourageant une activité physique suffisante et une alimentation équilibrée. Les groupes de

population ayant un faible niveau socio-économique sont les plus concernés, car le surpoids y est particulièrement répandu.

En 2016, 20 cantons se sont associés contractuellement à ces efforts et douze ont déjà entamé la troisième phase de leur programme. Promotion Santé Suisse pilote l'orientation des programmes cantonaux à l'aide d'objectifs stratégiques mais aussi d'exigences de qualité. Parallèlement, elle laisse une marge de manœuvre suffisante pour que les PAC s'adaptent aux besoins et aux particularités de chaque canton. Promotion Santé Suisse soutient les mesures dans les cantons en prenant part aux coûts à hauteur de maximum 50 %.

Les PAC reposent sur les connaissances scientifiques actuelles, notamment sur le rapport «Poids corporel sain: comment enrayer l'épidémie de surcharge pondérale?» datant de 2005. Les PAC comportent quatre niveaux:

- **Intervention:** par le biais d'interventions, Promotion Santé Suisse diffuse dans toute la Suisse des projets éprouvés au niveau régional, axés sur les thèmes de l'activité physique et de l'alimentation.
- **Policy:** par le biais de mesures au niveau Policy, nous cherchons à induire des changements positifs et durables du cadre de vie des familles en Suisse.
- **Mise en réseau:** Promotion Santé Suisse incite les acteurs aux niveaux cantonal, communal et organisationnel à se mettre en réseau.
- **Information du public:** par le biais de mesures d'information du public, et de concert avec ses partenaires, Promotion Santé Suisse sensibilise la population à l'importance d'un poids corporel sain.

Outre ces programmes cantonaux, Promotion Santé Suisse met en œuvre d'autres mesures, notamment en collaboration avec des partenaires nationaux, et soutient des projets particulièrement efficaces à l'échelle nationale.

³ Schneider, H., Venetz, W. (2014): *Cost of Obesity in Switzerland in 2012. Final Report*. Prepared for the Bundesamt für Gesundheit (BAG), Rheinfelden, p. 8.

⁴ Voir par exemple: Waalen, J. (2014): The genetics of human obesity. *Transl Res*, 164, 4, pp. 293-301.

⁵ Steiger, D.; Baumgartner Perren, S. (2014): «*Gesundes Körpergewicht*» bei Kindern und Jugendlichen. *Aktualisierung der wissenschaftlichen Grundlagen*. Promotion Santé Suisse, document de travail 28, Berne et Lausanne.

⁶ Steiger et Perren (2014).

3 Promotion de la santé: une efficacité avérée

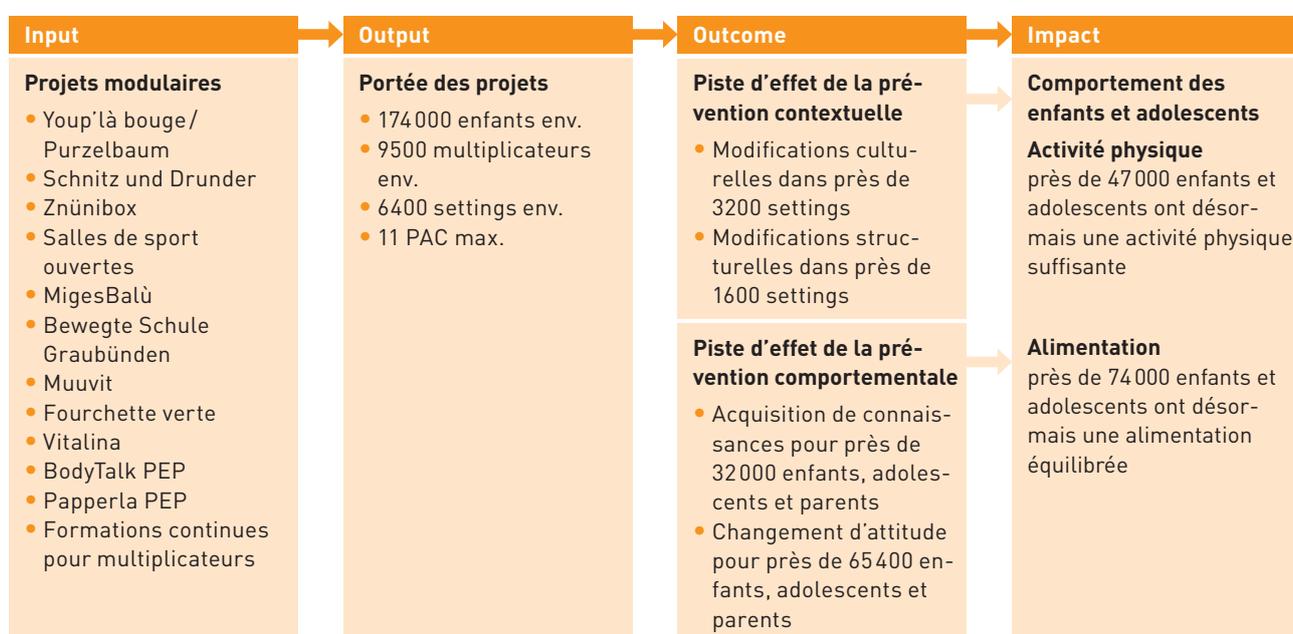
L'alimentation et l'activité physique sont établies:

entre 2007 et 2015, 22 cantons ont investi dans la promotion de la santé et la prévention auprès des enfants et des adolescents. Selon l'évaluation, les thèmes alimentation et activité physique bénéficient d'un bon ancrage stratégique dans les cantons (programmes politiques, programmes cadres, décisions

des gouvernements cantonaux). Cette thématique a également été bien reprise dans les écoles. Selon le monitoring des conditions et du contexte dans les écoles⁷, près de 50% des écoles participant au sondage donnent au personnel enseignant des recommandations sur les mesures correspondantes. Le schéma suivant montre la portée et les résultats de douze projets sélectionnés des programmes d'action cantonaux:

FIGURE 1

Impact de douze projets modulaires sélectionnés en 2011⁸



⁷ Dubowicz, A.; Camerini, A.-L.; Ludolph, R.; Amann, J.; Schulz, P. J. (2013): *Bewegung und Ernährung an Schweizer Schulen. Ergebnisse der zweiten Befragung von Schulleitungspersonen in der Schweiz und im Fürstentum Liechtenstein*. Promotion Santé Suisse, document de travail 10, Berne et Lausanne.

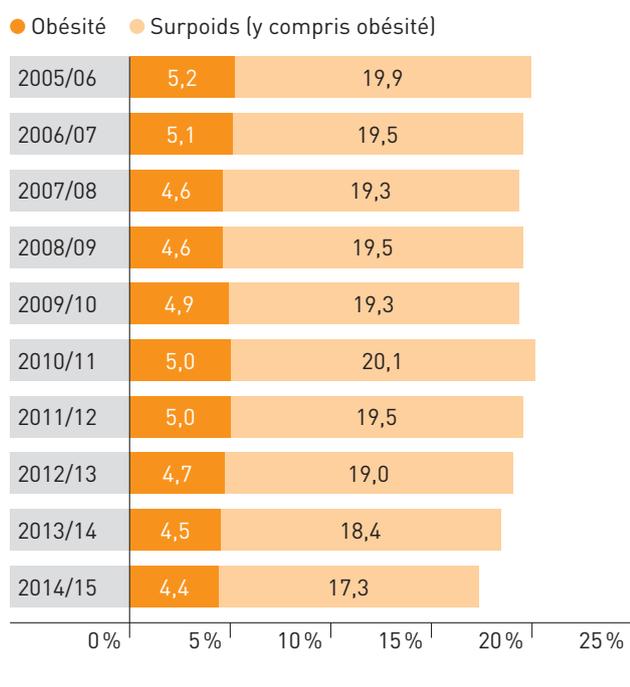
⁸ Fässler, S.; Laubereau, B.; Beeler, N.; Balthasar, A. (2015): *Wirkung der kantonalen Aktionsprogramme Gesundes Körpergewicht. Synthese der Selbstevaluationen*. Promotion Santé Suisse, document de travail 32, Berne et Lausanne, p. 22.

En moyenne, l'indice de masse corporelle (IMC) chez les enfants et les adolescents recule: selon une évaluation des données IMC des villes de Bâle, Berne et Zurich dans les années 2014/2015⁹, 17,3% des enfants et des adolescents sont en surpoids et 4,4% sont obèses. Si l'on compare ces résultats aux premières mesures de 2005/2006, cela correspond à un recul de 2,6% (voir la figure 2). Ce recul s'observe en premier lieu chez les enfants pendant la période préscolaire (-4%). Des progrès ont également été enregistrés chez les enfants issus de la migration (-2,6%). Chez les enfants plus âgés, les valeurs se sont stabilisées, ou leur hausse a été freinée.

FIGURE 2

Proportion d'enfants en surpoids et obèses, années scolaires 2005/06 à 2014/15¹⁰

Les différences en termes de surpoids sont significatives entre toutes les années scolaires et 2014/15 ($p < .01$).



Indice de masse corporelle (IMC)

L'indice de masse corporelle (IMC) permet d'évaluer la corpulence d'un individu. Chez les enfants et les adolescents, il se calcule à l'aide de l'âge, de la taille et du poids. L'IMC est un indicateur parlant et simple à calculer pour l'analyse du surpoids et de l'obésité au sein de différents groupes de population. Il permet des comparaisons nationales et internationales car d'autres institutions l'utilisent aussi comme valeur de référence¹¹.

4 La gestion de l'impact dans le domaine de l'alimentation et de l'activité physique

La chaîne d'impacts suivante résume le mode d'action de l'engagement de Promotion Santé Suisse dans le domaine de l'alimentation et de l'activité physique (voir la figure 3). Elle indique de quelle manière les modifications comportementales associées aux changements structurels et sociaux ont une influence positive sur le poids corporel et contribuent, en conséquence, à diminuer l'apparition des maladies associées¹².

Pour surveiller l'évolution de l'impact, les PAC sont évalués tous les quatre ans. En outre, des indicateurs sélectionnés sont soumis à des monitorings et certaines mesures sont évaluées.

⁹ Stamm et al. 2014.

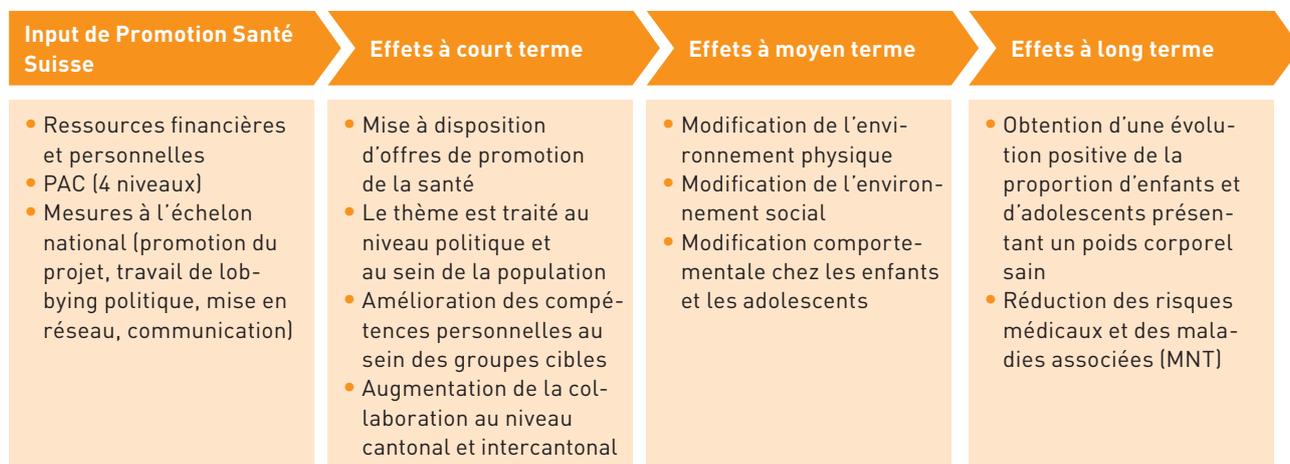
¹⁰ Stamm et al. 2014, p 2.

¹¹ Malatesta, D. (2013): *Gültigkeit und Relevanz des Body-Mass-Index (BMI) als Massgrösse für Übergewicht und Gesundheitszustand auf individueller und epidemiologischer Ebene*. Institut des Sciences du Sport de l'Université de Lausanne, Faculté de biologie et de médecine – Département de physiologie. (Gesundheitsförderung Schweiz Arbeitspapier 8). Bern: Gesundheitsförderung Schweiz.

¹² Steiger et Perren 2014.

FIGURE 3

Chaîne d'impacts pour l'action de Promotion Santé Suisse



5 Ce qu'il reste à faire

Améliorer la qualité des projets, la collaboration et l'ancrage des programmes: même au bout de plusieurs années d'améliorations continues, les programmes cantonaux peuvent encore être optimisés. En premier lieu, il s'agit de cibler davantage les projets de qualité et de renforcer la collaboration intersectorielle. Par ailleurs, les projets devraient être encore mieux ancrés structurellement, afin d'avoir un impact durable.

Accroître la motivation pour une alimentation équilibrée et une activité physique: bon nombre d'études montrent que de nombreux progrès peuvent encore être réalisés au niveau du comportement des enfants et des adolescents. Lors de l'étude HBSC (2014), seuls «0,3% des écoliers entre 11 et 15 ans ont déclaré manger plusieurs fois par

jour des fruits et des légumes»¹³. Cette proportion a toutefois légèrement augmenté entre 2002 et 2014. La majorité des enfants et des adolescents a une alimentation encore insuffisamment équilibrée. En matière d'activité physique, des progrès peuvent également être réalisés: selon la même étude 14,4% des écoliers de 11 à 15 ans suivent les recommandations en matière d'activité physique¹⁴.

Poursuivre les efforts: les mesures indiquent que la tendance à la hausse du pourcentage d'enfants et d'adolescents en surpoids en Suisse a pu être inversée. Des résultats actuels montrent toutefois¹⁵ que globalement, l'évolution négative au sein de la population adulte se poursuit. En revanche, un recul de l'IMC a été observé pour la première fois chez les femmes¹⁶. A moyen terme, les tendances favorables constatées chez les enfants et les adolescents devraient également se répercuter chez les adultes.

13 Archimi, A., Eichenberger, Y., Kretschmann, A., Delgrande Jordan, M. (2016). *Habitudes alimentaires, activité physique, usage des écrans et statut pondéral chez les élèves de 11 à 15 ans en Suisse, Résultats de l'enquête «Health Behaviour in School-aged Children» (HBSC) 2014 et évolution au fil du temps. Das Wichtigste in Kürze*. Lausanne: Addiction Suisse, p. 26.

14 Stamm et al. 2016, p. 27.

15 Office fédéral de la santé publique (2014). *Système de monitoring alimentation et activité physique (MOSEB) – 21 indicateurs étudiés du système de monitoring alimentation et activité physique expliqués simplement*. Berne: Office fédéral de la santé publique, p. 4.

16 Risk Factor Collaboration (NCD RiskC) (o.J.). *Country Profile Switzerland*. URL: <http://www.ncdrisc.org/country-profile.html> > données pour la Suisse (dernière consultation: 21.6.2016).

6 L'engagement de Promotion Santé Suisse

Accent mis sur les enfants et les adolescents:

grâce à un exercice physique suffisant et à une alimentation équilibrée, tous les groupes d'âge peuvent agir efficacement pour un poids corporel sain. Les mesures de Promotion Santé Suisse ciblent les enfants et les adolescents, car ils continuent généralement d'adopter à l'âge adulte les comportements acquis plus tôt. Ils disposent ainsi, en cas d'évolution favorable, de ressources suffisantes pour mener une vie saine au quotidien.

Mise en réseau: Promotion Santé Suisse se voit comme un acteur national, qui initie, coordonne et évalue des mesures volontaires pour la promotion d'un poids corporel sain. Elle met en réseau des partenaires issus de la pratique, de la science, de l'économie et de l'autorité, adapte les connaissances et diffuse des projets éprouvés dans d'autres régions.

Partenariat: aucun individu ne peut être totalement maître de sa propre santé. L'environnement et les conditions-cadres jouent un rôle déterminant. La combinaison de diverses mesures agissant à différents niveaux et impliquant un large éventail d'acteurs permet d'obtenir les effets recherchés.

Soutenir l'engagement volontaire: les initiatives privées et les entreprises peuvent contribuer à résoudre le problème du surpoids en développant une offre saine en matière d'alimentation et d'activité physique à destination des enfants et des adolescents. De premières initiatives sont apparues; l'engagement doit se poursuivre.

Investir durablement: augmenter la part de la population ayant un poids corporel sain est un projet d'avenir et intergénérationnel. Pour que les mesures à long terme portent leurs fruits, il faut du temps. Aujourd'hui déjà, un inversement de tendance se dessine, ce qui peut être considéré comme une réussite. Toutefois, il faut poursuivre les efforts.

TABLEAU 1

Exemple: projet «Fourchette verte» et ses résultats

Description	Résultats	Portée
<p>Fourchette verte est un label qualité qui bénéficie indirectement aux enfants et aux adolescents. Depuis 1993, il est octroyé aux entreprises du secteur de la restauration collective qui proposent une alimentation équilibrée selon le principe de la pyramide alimentaire suisse. Le label est également octroyé à des entreprises du secteur de la restauration pour les enfants et les adolescents (par exemple dans les cantines scolaires).</p> <p>Une nutritionniste diplômée conseille et accompagne les responsables de la restauration et les aide à composer leur offre. Le respect des critères Fourchette verte est régulièrement contrôlé.</p> <p>Depuis 2016, Fourchette verte – Ama terra est une offre de conseil pour les entreprises du secteur de la restauration qui s'adressent également aux enfants et aux adolescents et complète Fourchette verte par des critères de durabilité.</p>	<p>Selon les responsables des structures d'accueil hors du domicile, les entreprises labellisées Fourchette verte proposent une alimentation équilibrée. Cet avis est corroboré par les enquêtes réalisées auprès des enfants et des adolescents, qui indiquent que les repas contiennent davantage de fruits et de légumes.</p>	<p>Pour l'année 2015</p> <ul style="list-style-type: none"> • 15 664 jeunes enfants (0–4 ans) en crèche/garderie • 1373 enfants en âge scolaire (4–15 ans) dans les structures d'accueil à midi • 40 991 enfants en âge scolaire (4–15 ans) dans les écoles de jour • 396 structures d'accueil pour les jeunes enfants (0–4 ans) • 27 structures d'accueil à midi • 593 écoles de jour <p>Diffusion dans 12 PAC</p>

TABLEAU 2

Exemple: projet «IdéeSport» (salles de sport ouvertes) et ses résultats

Description	Résultats	Portée
<u>IdéeSport</u> ouvre des salles habituellement fermées à des enfants et des adolescents disposant généralement de peu d'espace libre. Le programme cible en particulier des halles de sport accessibles gratuitement et sans inscription préalable toutes les semaines. Les solutions viables sur le long terme sont prioritaires. Une offre est proposée pour chaque groupe d'âge.	Au total, les junior coaches ont fourni 66 060 heures de travail dans les halles de sport.	Pour l'année 2015/16 <ul style="list-style-type: none"> • 36 169 enfants et adolescents • 2046 junior coaches • 187 sites • 4001 manifestations Diffusion dans 20 cantons et 262 communes
<u>MiniMove</u> (2 à 5 ans avec les parents): chaque dimanche après-midi, la halle de sport locale est ouverte aux jeunes enfants accompagnés de leurs parents. Les enfants les plus âgés peuvent y pratiquer différentes activités physiques, sous surveillance, et les plus jeunes également avec le soutien de leur parent. L'Elterncafé propose un lieu de rencontre permettant d'échanger avec d'autres parents.	Des familles issues de 72 pays différents bénéficient du programme MiniMove.	
<u>OpenSunday</u> : chaque dimanche après-midi, la halle de sport locale met à la disposition des enfants âgés de 7 à 12 ans différents ateliers de jeux. Une collation saine leur est également proposée. Les enfants et les adolescents y sont encadrés par des jeunes (junior coaches) et des adultes (responsables de projets et senior coaches).	Durant la période hivernale, les enfants des écoles primaires ont pratiqué plus de 2200 heures d'activité physique grâce aux manifestations OpenSunday. Plus de 21 200 participations récurrentes ou permanentes (à plus de 50% des manifestations) ont été enregistrées.	
<u>MidnightSport</u> est destiné aux jeunes de plus de 13 ans; le programme met à leur disposition le samedi soir des salles de sport où ils peuvent pratiquer différentes disciplines sportives. L'offre est proposée régulièrement et encadrée par une équipe composée de jeunes coaches et d'adultes. Outre la prévention de comportements problématiques comme la violence, le vandalisme et la toxicomanie, le projet encourage également l'activité physique.	Pour 98 555 participations enregistrées à MidnightSport, la part de filles est de 32,4%. Durant la saison d'hiver 2015/16, 2366 manifestations MidnightSport ont été organisées en Suisse.	

Autres projets: www.promotionsante.ch/projets-module-a

Impressum**Editrice**

Promotion Santé Suisse

Série et numéro

Promotion Santé Suisse Feuille d'information 21

© Promotion Santé Suisse, avril 2017

Renseignements et informations

Promotion Santé Suisse

Wankdorfallée 5, CH-3014 Berne

Tél. +41 31 350 04 04

office.bern@promotionsante.ch

www.promotionsante.ch/publications