

## RADIOGRAPHIE

# Traquer les kilos en trop dès l'enfance

Un nouveau programme de soins vise à améliorer l'évaluation et le traitement du surpoids. La priorité? Normaliser le poids chez les enfants et les adolescents.

Les chiffres font peur: en Suisse, 37% de la population adulte et 20% des enfants sont en surpoids! Ce qui représente à Genève 150 000 adultes et 150 000 enfants. Parmi ceux-ci, 8 à 10% d'adultes et 5 à 8% d'enfants sont obèses. Véritable fléau de santé publique, ce problème a incité les HUG à proposer depuis longtemps des prises en charge spécialisées et multidisciplinaires. Depuis le début de l'année, ils vont encore plus loin avec la mise sur pied d'un nouveau programme de soins

unique en Suisse: *Contrepoids: bouger plus, manger mieux, vivre en équilibre.*

Placé sous la responsabilité du Dr Nathalie Farpour-Lambert, médecin adjointe au département de l'enfant et de l'adolescent, et composé d'un représentant par département et de plusieurs experts, le programme vise à améliorer l'évaluation et le traitement de l'excès de poids à tous les âges, notamment chez les plus jeunes. «L'objectif prioritaire est de normaliser le poids chez les enfants et les adolescents afin de prévenir le développement précoce des maladies cardiovasculaires et de diabète de type 2 qui peuvent apparaître très tôt. Plus le traitement est précoce, plus les chances de succès sont grandes», précise la pédiatre.

## Motiver les patients

Le projet s'articule autour de trois axes: éduquer et sensibiliser le personnel soignant (médecin, infirmier, psychologue, diététicien, physiothérapeute, maître d'éducation physique), mettre en place des recommandations pour améliorer la prise en charge, et favoriser la recherche clinique. «Comme pour la prise en charge de la douleur, il va falloir évaluer les comportements et les méthodes, former le personnel de santé et enfin éduquer et

motiver les patients», explique le Dr Farpour-Lambert.

Parmi les premières mesures concrètes figurent l'évaluation de l'activité physique et de l'alimentation, ainsi que la mesure de façon systématique de l'indice de masse corporelle et du tour de taille. «La graisse abdominale est un facteur de risque important pour le développement des maladies cardiovasculaires et du diabète», rappelle la responsable.

## Changer l'environnement

Aujourd'hui, l'origine du problème est mieux connue. Le manque d'activité physique et une alimentation trop riche en sucre et en graisse, et le stress sont les principales causes. En général, le traitement comprend des modifications progressives du mode de vie, sans régime alimentaire, et un soutien psychologique. Selon le Dr Farpour-Lambert, pour changer l'individu, il est indispensable d'agir en parallèle sur l'environnement: «Une Charte européenne a été adoptée par la Suisse en novembre 2006 visant à réduire sensiblement l'ampleur et l'impact du marke-



Mesure systématique du tour de taille: la graisse abdominale est un facteur de risque important pour le développement de maladies cardiovasculaires et du diabète.

ting des aliments et boissons à haute densité énergétique, particulièrement auprès des enfants, ainsi qu'à sécuriser

les routes pour promouvoir la marche et la pratique du vélo.»

Giuseppe Costa

## A vos calculettes

L'indicateur d'obésité le plus souvent utilisé est l'indice de masse corporelle (IMC; *Body Mass Index* (BMI) en anglais). Pour le déterminer, on divise le poids en kilogrammes par la taille, en mètre, au carré:  $IMC = \text{Poids} / (\text{Taille})^2$ . Pour l'adulte, un IMC inférieur à 18,5 indique la maigreur, entre 25 et 30 la surcharge pondérale et au-dessus de 30 l'obésité. Chez l'enfant, les valeurs changent en fonction de l'âge et sont rapportées à une courbe de référence pour les filles et les garçons.

pub

## Bouger, c'est bon pour les artères!

Une étude a montré les effets positifs sur la santé d'une activité physique régulière.

Quels effets a l'activité physique sur les artères, la pression artérielle, la masse musculaire ou encore la graisse corporelle? Réponse avec une étude financée par le Fonds national suisse de la recherche scientifique (FNRS) et le Fonds de recherche et développement des HUG – qui a été menée de juillet 2004 à l'automne 2006 chez des enfants obèses âgés de 6 à 10 ans.

Sur quarante enfants, la moitié n'a pas changé ses habitudes, tandis que l'autre a participé à un programme d'exercices physiques (gymnastique, piscine, jeux en plein air, etc.) trois fois par semaine pour des séances d'une heure avec Laetitia Keller-Marchand, maîtresse d'éducation physique et infirmière. Durée: trois ou six mois. Le Dr Nathalie Farpour-Lambert, médecin adjointe au département de l'enfant et de l'adolescent, commente les résul-

tats préliminaires: «Nous avons constaté une meilleure élasticité des artères, une baisse de la pression artérielle, une amélioration de l'endurance, de la qualité de vie et de l'estime de soi chez les enfants qui ont eu une activité physique régulière, sans régime alimentaire.»

## Changer le mode de vie

Dans le cadre du développement d'une nouvelle stratégie nationale, cette pédiatre aimerait prolonger l'étude, avec l'aide

du FNRS et de la Fondation Jérôme Tissières (lire l'échoscoop ci-contre), en mettant en place un programme qui vise cette fois à changer le mode de vie de toute la famille. «Nous souhaitons augmenter l'activité physique, améliorer la qualité de l'alimentation et renforcer le rôle éducatif des parents. Nous espérons ainsi réduire les facteurs de risques cardiovasculaires et de diabète aussi bien chez les enfants que chez les parents.»

G.C.



Laetitia Keller-Marchand (à gauche), maîtresse d'éducation physique et infirmière, a animé les séances d'activités physiques.

## ECHOS-SCOOPS

## Sport sur ordonnance

La fondation Sportsmile a pour but de promouvoir l'activité physique et le sport pour les enfants et adolescents atteints de maladies chroniques ou de surpoids afin de favoriser leur santé, leur qualité de vie et leur intégration. Les activités proposées vont des sports d'équipe ou individuels, à la gymnastique, le cirque, la danse, en passant par la natation ou l'aquagym. Elles sont adaptées au niveau de condition physique et permettent aux jeunes d'améliorer leur bien-être en toute sécurité. Pour davantage d'informations, [www.sportsmile.ch](http://www.sportsmile.ch).

## Fondation Tissières

En 2006, la Fondation Jérôme Tissières a généreusement remis un chèque de 30 000 francs au Dr Nathalie Farpour-Lambert, médecin adjointe au département de l'enfant et de l'adolescent. Cette donation sera utilisée pour promouvoir la mise en place d'un programme de prise en charge familiale pour les enfants souffrant d'obésité. Animée par Janine et Aude Tissières, cette Fondation, créée en 1996, verse chaque année 30 000 à 50 000 francs pour des actions à but humanitaire.

## Goûters des sciences

Michel est un grand malade, un très grand malade... Enfin surtout dans sa tête. Il a toujours mal quelque part et les médecins ne lui trouvent jamais rien. Mais Michel ne les croit pas: il sent des choses bouger dans son ventre ou aussi dans son genou qui ne lui disent rien qui vaille. Trouvera-t-il un gentil docteur qui veut bien lui montrer l'intérieur de son corps? Réponse affirmative avec *Mon corps en un coup d'œil*, une aventure organisée par les goûters des sciences, les mercredis 7, 14, et 21 mars de 14h à 17h. Public visé: les 8-12 ans. Où? A l'Hôpital des enfants, auditorium de pédiatrie, avenue de la Roseraie 45, 1205 Genève. Inscriptions ouvertes dès le lundi 5 février 2007 au 022 372 80 60.