

## OBESITE : UN FLEAU MONDIAL

### Quand famine et obésité se côtoient !

Selon un récent rapport de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), 800 millions de personnes souffriraient aujourd'hui de malnutrition et de famine dues à une insuffisance de nourriture et à une mauvaise répartition des richesses. Dans le même temps, un milliard d'individus seraient frappés d'obésité liée à l'excès alimentaire et à la « malbouffe ». Doit-on craindre qu'il y ait plus de gros que d'affamés ? L'OMS parle d'une véritable épidémie. Après les pays fortement industrialisés, Amérique du Nord et Europe, le surpoids gagne maintenant les pays émergents comme le Mexique, l'Inde, la Chine, surtout dans les grandes villes. Les campagnes sont protégées mais pour combien de temps encore ? L'apparition de fast-food à l'occidentale, où la viande et les boissons sucrées ont pris le pas sur les légumes et les céréales, a radicalement transformé les habitudes alimentaires. Le phénomène s'amplifie encore par l'apparition d'engins motorisés (mobyettes, voitures) qui réduisent l'activité physique. 300 millions de Chinois seraient déjà confrontés à ce problème. Mais le plus interpellant est surtout l'apparition du phénomène dans les pays en voie de développement comme certains pays d'Afrique qui ont parfois plus facilement accès à une alimentation importée grasse, sucrée, et surtout meilleure marché qu'aux denrées locales et traditionnelles. En Europe, la progression de l'obésité en 10 ans, varie de 10% à 40% selon les pays. Parmi les plus touchés, on relève surtout les enfants et les jeunes de moins de 18 ans.

### Profil de l'obésité

Rien de plus simple que de définir l'état d'obésité mais en comprendre les causes et les traiter se révèle un exercice beaucoup plus complexe. En 1997, l'OMS a reconnu l'obésité comme une maladie et la définit de la manière suivante : « *le surpoids et l'obésité sont une accumulation anormale ou excessive de graisse corporelle qui peut nuire à la santé* » ; Quiconque aujourd'hui en Belgique peut très facilement connaître son indice de masse corporelle, comprendre la pyramide alimentaire ou recourir à tel régime ou traitement parmi la panoplie proposée par les médecins ou dans le commerce. Les conséquences du surpoids sur la santé sont également connues : Cholestérol, maladies cardio-vasculaires, cancers, problèmes hormonaux et d'articulations, phénomène du yoyo dû aux régimes à répétition. A cela s'ajoutent les difficultés d'insertion sociale (être mince étant la norme), les risques de dépression, le mal être dû à une mauvaise image de soi, sans parler du coût inquiétant en matière de santé pour la sécurité sociale. Mais faire des constats ne suffit pas pour comprendre ce que beaucoup qualifie même de pandémie. Une analyse des origines et des causes sont une priorité pour comprendre et agir efficacement.

# Qui est responsable ?

Jusqu'il y a peu, les causes de l'obésité étaient portées par l'individu seul. Le gros était responsable sinon coupable de son excès de poids. Seule la dimension individuelle du problème était prise en considération par *un discours moralisateur*. Manger trop, c'était manquer de caractère, ne pas savoir résister à ses désirs, être incapable de se maîtriser. Ce comportement s'apparente alors à la transgression d'une norme, celle qui consiste à rester svelte, savoir se fixer des limites dans une société où les étalages croulent sous le poids des denrées alimentaires. Contrairement à l'image idéale du début du xxe siècle, où être gros s'apparentait à un luxe alors que la pénurie alimentaire touchait la majorité du peuple, la fin de ce même siècle pointe du doigt celui qui par son surpoids transgresse la norme. Avec l'avènement de la société de consommation, fini le modèle du bon bourgeois bedonnant ou du bébé joufflu et grassouillet, reflets rassurants d'une société où manger trop était synonyme de confort et d'aisance enviable. En quelques décennies, le modèle de réussite sociale est à la minceur et à l'équilibre en toute chose. Progressivement, le discours moralisateur a évolué vers *un discours médicalisé*. L'obésité est une maladie qu'il faut soigner individuellement mais aussi collectivement. Il ne suffit plus de traiter les effets de la pathologie, il faut prévenir, éduquer les masses. Devant l'ampleur du phénomène, la prévention est le souci prioritaire. Les responsables sont sérieux, objectifs : alimentation trop riche, sédentarisation, individualisation à l'extrême, pauvreté, éclatements familiaux, pertes de liens sociaux, stress, besoin d'aller au plus vite. Plus question maintenant de culpabiliser ou de stigmatiser les gros ; il faut éduquer à l'équilibre alimentaire d'où l'émergence de campagnes de prévention (ex : mangez 5 fruits et légumes par jour), dans les écoles, les cantines, l'apparition des cliniques de l'obésité. Les mutuelles proposent des stages de rééducation alimentaire aux enfants ou aux adolescents. Devant la surabondance alimentaire, il faut apprendre à décoder le contenu de son assiette, peser, doser, et tout cela en préservant la notion de plaisir. Manger équilibré devient aujourd'hui une discipline qui exige capacité d'information, esprit critique, conscientisation environnementale. L'émergence d'une telle complexité, dans un domaine qui auparavant relevait simplement du bon sens, de l'offre disponible et de l'obligation de se dépenser physiquement pour vivre, contribue à creuser davantage encore le fossé entre riches et pauvres. L'obésité serait une maladie de pauvre.

Mais ces différentes façon de lire l'obésité se gardent bien de dénoncer en quoi les choix de société ont provoqué une telle dénaturation dans le fait de se nourrir. L'individu ou la collectivité, en perte de sens moral ou malades seraient ils seuls responsables ? N'y a-t-il pas des mécanismes bien plus puissants à l'origine du phénomène d'« obésification » mondiale ?

## Une société « obésogène »

Pour l'ACRF, se tourner vers l'industrie agro-alimentaire donne une vision plus complexe et plus approfondie de l'origine du mal. Dans une société ultra libéralisée, l'aliment n'est plus qu'un produit commercial parmi d'autres. La quantité prime sur la qualité et le moteur principal des multinationales et des grandes banques est bien le profit. Pour vendre plus et écouler rapidement l'énorme production de sucre, par exemple, l'industrie a augmenté la teneur en sucres de nombres d'aliments. Ainsi le raffinage et la présence de goût sucré des aliments industriels amèneraient une véritable toxicodépendance. La puissance de la publicité, particulièrement auprès des enfants et l'omniprésence de confiseries et de produits à forte densité énergétique (sodas, chips, etc.) exposent les populations, surtout les fragilisées, à se « goinfrer » ou à succomber au grignotage permanent. On en arrive à dénombrier un nombre croissant de population souffrant de carences alimentaires graves alors qu'elle est en surpoids. La présence d'huiles animales ou végétales et de corps gras dans la plupart des aliments commercialisés à grande échelle, l'incitation à consommer couramment de la viande ou de la volaille pour répondre à une production intensive de bétail ou de poulet provoquent un déséquilibre du métabolisme. Les lipides et sucres sont consommés en plus grande quantité que les glucides, base de l'alimentation humaine.

L'avancée spectaculaire des technologies dans nos vies quotidiennes favorise aussi l'obésité ; nul besoin aujourd'hui de se dépenser physiquement pour vivre : voitures, télévisions, machines agricoles, appareils

électroménagers, téléphonie, ordinateurs, systèmes de chauffage ultra-performants constituent un immense marché, perpétuellement renouvelé, amélioré. Bouger devient une activité de loisir payante car elle a perdu son utilité dans la vie quotidienne. Il ne s'agit pas ici de critiquer les avantages d'une vie confortable et moderne ni de nier l'intérêt considérable qu'apportent les nouvelles technologies dans nos sociétés mais de souligner comment une économie hyper-marchandisée pousse les populations à une boulimie permanente. Sommes-nous condamnés à n'être jamais rassasiés alors même que les ressources énergétiques de la planète se raréfient de façon dramatique ?

## Position de l'ACRF : de l'individuel au politique !

Comme Mouvement d'Education Permanente, l'ACRF a un rôle de conscientisation individuelle et collective, particulièrement auprès des femmes, souvent actrices de premier plan dans le domaine alimentaire. Depuis longtemps, comprendre d'où vient ce que nous mangeons, comment cela est produit, privilégier une alimentation de qualité, de saison, locale si possible est une pratique de longue date à l'ACRF. Changer nos pratiques de consommation et nos pratiques alimentaires ne suffisent pas si l'on ne dénonce pas simultanément les grands enjeux financiers à l'œuvre derrière le phénomène d'obésité mondiale. Aller à contre-courant en s'unissant à d'autres forces pour lutter contre les intérêts démesurés de l'industrie agroalimentaire et des principes inéquitables défendus par l'Organisation Mondiale du Commerce (OMC) et soutenir le principe de souveraineté alimentaire font aussi du combat contre l'obésité.

Anne Moulin animatrice à l'ACRF

### Références

**Atelier :** « *La prévention de l'Obésité* » par Violaine Sevrin, Pédiatre à la Clinique de l'obésité pédiatrique aux Cliniques Ste Elisabeth de Namur, organisé par l'ACRF, Journée d'Etude 2010 ; La Marlagne

**Conférence :** « *On prépare la crise alimentaire depuis 30 ans* » par Stéphane Desgain, Chargé de mission au CNCN ; organisée par l'ACRF, Journées d'études 2010, La Marlagne.

### Sites internet :

- Dossier /obésité, service de communication, Université de Genève, [www.unige.ch/presse](http://www.unige.ch/presse)
- Obésité /<http://fr.wikipedia.org/wiki/ob>
- Obésité : fléau mondial, [www.rfi.fr/actufr/articles](http://www.rfi.fr/actufr/articles)

**L'ACRF souhaite que les informations qu'elle publie  
soient diffusées et reproduites ;  
n'oubliez pas dans ce cas de mentionner la source.**

Avec le soutien de

