

Flambée d'obésité à Terre-Neuve et Labrador

Au cours des trois dernières décennies, la prévalence du surplus de poids et de l'obésité a connu une montée vertigineuse au Canada, passant de 33,9 % en 1985 à 51,9 % en 2011. Mais là ne s'arrêtera pas la croissance. Selon les auteurs d'une étude récente réalisée par des chercheurs de l'Université Memorial, 71,1 % des adultes terre-neuviens et labradoriens présenteront un excès de poids d'ici cinq ans.

Karine Bernard,
Saint-Jean

L'augmentation de l'obésité aux quatre coins de la planète est d'une telle envergure que l'Organisation mondiale de la santé (OMS) considère qu'il s'agit d'une véritable épidémie. Or, les provinces canadiennes, tout particulièrement celles de l'Atlantique, n'en sont pas épargnées, bien au contraire! Et Terre-Neuve-et-Labrador remporte la triste palme!

Une étude réalisée par des chercheurs de l'Université Memorial et publiée ce printemps dans le Journal de l'Association médicale canadienne (AMC) révèle en effet qu'alors que près de quatre adultes terre-neuviens et labradoriens sur dix avaient un poids santé en l'an 2000, ils n'étaient plus que trois sur dix en 2011, loin derrière les autres provinces. Quant aux jeunes, ils sont deux fois plus nombreux à être en surplus de poids et trois fois plus nombreux à être obèses qu'il y a vingt-cinq ans.

En outre, si la tendance se maintient, les chercheurs de Memorial estiment que le nombre d'adultes en surplus de poids et obèses dépassera bientôt celui des adultes en poids santé dans la moitié des provinces canadiennes.

Au-delà de la diète

Depuis des années, on assiste à une explosion de stratégies d'intervention déployées massivement autour de la thématique « manger moins, bougez plus ».

Les diètes miracles pullulent, les centres sportifs débordent et l'industrie alimentaire rivalise en produits allégés : pourtant, l'épidémie court toujours. La perte de poids serait-elle plus qu'une question de volonté?

Il est reconnu que l'excès de poids semble être intimement lié à un déséquilibre entre les apports alimentaires, qui procurent l'énergie, et l'activité physique, qui brûle les calories consommées. Mais force est d'admettre que bien des variables, ignorées jusqu'à tout récemment, complexifient l'équation. Certains environnements seraient d'ailleurs plus « obésogènes » – susceptibles de favoriser l'obésité – que d'autres.

Il a été démontré que les taux d'obésité sont plus faibles dans les quartiers ayant un meilleur accès à une variété de

magasins d'alimentation qui offrent des aliments sains et abordables. Quant aux communautés plus pauvres, on y trouvera souvent plus de restaurants de type « fast food » et moins d'épicerie où se procurer des aliments frais.

Dans ces quartiers, les familles sont non seulement confrontées à une barrière financière, rendant difficile l'achat d'aliments sains, mais elles se retrouvent en plus dans de véritables « déserts alimentaires ». Ainsi, dans plusieurs régions rurales de Terre-Neuve et tout particulièrement au Labrador, trouver des fruits et légumes frais sera plus difficile, et manger sainement coûtera beaucoup plus cher qu'à Saint-Jean.

Une association entre l'environnement et le surpoids semble également ressortir lorsqu'on examine les possibilités de faire des activités physiques. La présence de parcs, d'espaces verts, de centres de conditionnement physique, de pistes cyclables et de sentiers de randonnée pédestre semble aussi avoir un impact direct sur l'obésité.

Dans cette perspective, il a été observé que les quartiers mieux nantis ont généralement plus d'infrastructures favorisant l'activité physique que les quartiers les plus pauvres.

Les recherches révèlent aussi un déficit d'activité physique chez les enfants qui grandissent dans les nouveaux quartiers résidentiels, principalement dessinés pour accommoder les véhicules et moins propices à la marche.

Nouvelles initiatives

Tout récemment, de nouvelles initiatives ont vu le jour dans plusieurs juridictions canadiennes afin de développer des environnements plus sains, par exemple en restreignant l'accès aux chaînes de restauration rapide près des écoles ou encore en mettant en place des mesures qui encouragent l'ouverture de points de vente de nourriture saine, comme les marchés publics.

En vue d'améliorer l'accès à de la nourriture saine et culturellement appropriée au Labrador, le Réseau pour la sécurité alimentaire de Terre-Neuve-et-Labrador a amorcé une série d'évaluations très novatrices qui amènent les communautés à identifier elles-mêmes leurs besoins particuliers afin d'y trouver des solutions

adaptées et de soutenir leur mise en œuvre.

Ainsi, dans la région du lac Melville, un jardin communautaire pour les enfants, des cuisines collectives et un marché public ont vu le jour depuis 2010.

Pour contrer l'obésité sur la côte est du Labrador, le projet « Nikigijavut Nunatsiavutinni — Our Food in Nunatsiavut », financé par l'Agence de santé publique du Canada, a été amorcé en 2013 et sera mené jusqu'en 2017. Déjà, divers programmes de jardinage à domicile, de jumelage entre des chasseurs expérimentés et des jeunes, et de congélateurs communautaires pour préserver les viandes sauvages, sont en cours à Hopedale.

Calculer son poids santé : un outil en ligne

La classification de l'obésité repose sur l'indice de masse corporelle (IMC) qu'on peut calculer soi-même en divisant le poids d'une personne (en kilogrammes) par sa taille (en mètres) au carré. Pour calculer votre IMC et en savoir plus, visitez le site « Passeport Santé »

☞ www.passeportsante.net

Dans le menu principal, choisissez « Vivre en santé » et ensuite « Tests et quiz ». Ensuite, choisissez « Tour de taille et Indice de masse corporelle (IMC) » sous la rubrique « Vos indices de santé ».



Photo : Jacinthe Tremblay

Marché fermier de Saint-Jean, automne 2012.

Le marché public de Happy Valley-Goose Bay sera ouvert à compter du 19 juillet.

☞ www.facebook.com/communityoutdoormarket

Le marché fermier de Saint-Jean commence ses activités le samedi 7 juin. Il sera ouvert tous les samedis jusqu'au 20 décembre, de 9 h à 14 h. Il est situé dans le chalet du Club Lions, derrière le Centre Remax, sur l'avenue Bonaventure.

☞ www.stjohnsfarmersmarket.org



Cette page est commanditée par le Réseau santé en français Terre-Neuve-et-Labrador, une initiative de la Fédération des

francophones de Terre-Neuve et du Labrador.

Parce que la SANTÉ, c'est aussi une question de langue... le Réseau santé en français de Terre-Neuve-et-Labrador rassemble les principaux acteurs du système de santé autour d'un objectif global : favoriser l'obtention des services de soins de santé en français pour la communauté francophone et acadienne de Terre-Neuve-et-Labrador.