

Manger, bouger, grossir en Europe...

Le bureau européen de l'Organisation mondiale de la santé (OMS) a rassemblé des données sur la nutrition, l'activité physique et l'obésité en provenance des 53 pays qui constituent son secteur d'intervention. De tous les motifs d'inquiétude, c'est sans doute l'excès de poids qui vient en tête. Pour y remédier et mettre en œuvre des politiques favorables à la santé, les tentatives semblent encore bien timides...

La France et ses proches voisins du Nord et du Sud, mais aussi les pays de l'Est, la Fédération de Russie, Israël, la Turquie, le Kazakhstan, le Kirghizistan, l'Ouzbékistan, le Tadjikistan, le Turkménistan... La « région européenne » définie et couverte par l'OMS est vaste et englobe des pays disparates. Les informations sur la santé des populations concernées sont diverses, parfois fragmentaires ou manquantes. Il n'empêche ! Le rapport du bureau européen de l'OMS livre une série d'estimations qui font réfléchir.

La moitié des adultes en surpoids

Dans 46 pays où des informations étaient disponibles en 2008, la moitié des adultes de plus de 20 ans des deux sexes étaient en surpoids. C'est-à-dire avec un indice de masse corporelle (IMC) compris entre 25 et 30. Et dans 40 pays, plus de 20 % étaient obèses, avec un IMC supérieur à 30. Avec toutefois de grandes variations de prévalence d'un pays à l'autre : 31 % des hommes et des femmes au Tadjikistan, mais 72 % des hommes en République tchèque et 64 % des femmes en Turquie ! La France ne se distingue pas par des chiffres extrêmes, mais l'estimation de l'OMS semble élevée : entre 40 et 50 % pour le surpoids, entre 15 et 20 % pour l'obésité. L'Espagne « ferait » entre 25 et 30 %, la Grèce, la Belgique ou l'Allemagne entre 20 et 25 %...

De grandes disparités de poids chez les jeunes

Chez les jeunes de 11 ans, c'est en Grèce que la prévalence de surpoids est la plus élevée (33 %), devant le Portugal (32 %), l'Irlande et l'Espagne (30 % chacune). Les plus faibles prévalences sont observées en Suisse (11 %) et aux Pays-Bas (11 %). A l'âge de 13 ans, la prévalence du surpoids chez les enfants culmine à 27 %. Elle serait autour de 15 % en France. Pour les adolescents de 15 ans, la prévalence du surpoids est de 10 % en Russie ou en Arménie, alors qu'elle atteint 23 % en Grèce.

Des taux d'allaitement maternel très variables

De très grandes variations sont observées pour l'allaitement maternel. Les enfants de moins de 6 mois sont très peu allaités en Italie. Ils le sont un peu plus en Autriche (entre 5 et 10 %), puis en Suède, Norvège, Finlande Allemagne, Espagne... A l'âge de 6 mois, l'allaitement au sein exclusif concerne 0,7 % des enfants en Grèce et jusqu'à 37 % en Hongrie...

Trop de sel un peu partout

Les apports moyens de sel ont été regardés de près par l'OMS, qui recommande de ne pas dépasser 5 grammes par jour (5 g/j). La plupart des pays ont une consommation supérieure. Autour de 8 g/j en France, ce qui n'est pas très éloigné des recommandations françaises (6,5 g pour la femme et 8 g pour l'homme). Encore un peu plus en Italie, et plus encore en Espagne. La Turquie pourrait dépasser les 15 g par jour.

Un tiers des adultes manque d'activité physique

Dans les pays étudiés, plus de 30 % des 15 ans et plus ont une activité physique insuffisante. La prévalence de la sédentarité masculine va de 17 % en Estonie à 71 % à Malte. Chez les femmes, elle va de 16 % en Grèce à 76 % en Serbie. La France occupe une position médiane, avec une prévalence de l'inactivité physique d'environ 30 %. L'Autriche fait 30 à 40 %, la Belgique 40 à 50 %. L'Espagne autour de 50 %, l'Italie un peu plus...

Des politiques publiques encore insuffisantes

L'OMS donne un coup de projecteur sur les actions et les politiques de santé publique mises en œuvre face à ces constats. Des interventions visant à diminuer la consommation de sel ont été lancées dans environ 70 % des pays. Des mesures visant à encadrer la commercialisation des boissons et aliments pour les jeunes ont été appliquées dans les mêmes proportions. Des campagnes et des mises à disposition de fruits à l'école sont aussi d'actualité dans la moitié des pays étudiés. Nul doute que cette Europe, au sens très large, a encore beaucoup d'efforts à faire si elle veut éviter les inconvénients et maladies liés au tour de taille ! (**Nutrinews hebdo**)

OMS. Bureau régional pour l'Europe. « Country profiles on nutrition, physical activity and obesity in the 53 WHO European Region Member States. »