

# Obésité et surpoids: Genève n'est plus épargné

MERCREDI 06 FÉVRIER 2013

Pauline Cancela [1]



**SANTÉ** • Un adulte sur deux à Genève est touché par la problématique du surpoids. Mais la répartition sur le canton est inégale et des poches d'obésité reflètent les inégalités socio-économiques. La société et les pouvoirs publics n'ont, semble-t-il, pas encore suffisamment pris conscience du phénomène, particulièrement chez les enfants.

Les options de publication

Non

Journaliste:

Pauline Cancela

Des «poches d'obésité», voilà ce qu'a découvert l'unité d'épidémiologie populationnelle des Hôpitaux universitaires de Genève (HUG) dans le cadre des études du Bus Santé. Grâce à des techniques de géolocalisation, les chercheurs ont projeté sur une carte la répartition du surpoids dans le canton. Miroir des inégalités sociales, les résultats sont éloquentes: votre poids dépend de celui de vos trente voisins, du revenu médian de votre commune de résidence et de l'urbanisme. Ils feront l'objet d'une publication scientifique au printemps.

Genève, un petit canton d'un pays cossu, n'a presque rien à envier aux Etats-Unis, si en on croit le médecin responsable de l'unité, Idris Guessous, qui s'exprimera ce soir sur la question<sup>1</sup>. Eclairage.

## En 2013, quelle est la situation de l'obésité à Genève?

Idris Guessous: Le phénomène a considérablement augmenté ces vingt dernières années. Aujourd'hui, plus de 40% de la population genevoise est en surpoids, et 15% dans l'obésité franche. En tout, une personne sur deux dans le canton est touchée par la problématique, c'est énorme. Nous avons tendance à négliger le problème sous prétexte que la progression de l'épidémie a ralenti. Mais en réalité nous avons déjà atteint des valeurs très critiques.

## Pourquoi vous êtes-vous intéressés à la répartition géographique de l'obésité?

Une moyenne peut cacher le fait que l'obésité augmente dans une certaine catégorie de population tandis qu'elle diminue dans une autre. Depuis longtemps, nous connaissons la relation linéaire de l'obésité avec le revenu du ménage, qui dénote un vrai problème d'inégalité. Le phénomène de surpoids est supporté par les couches défavorisées du canton qui ont un plus faible niveau de revenu et de formation. A titre d'exemple, si votre ménage gagne 13 000 francs par mois, vous avez 6% de risque d'être obèse, tandis que si vous gagnez moins de 3000 francs, ce taux monte à 18%, et à 12% pour les ménages gagnant entre 3000 et 5000 francs – ce qui n'est pas rare! Avec moins de ressources et un faible niveau d'éducation, les familles défavorisées sont moins outillées pour lutter contre l'obésité.

## Le risque de devenir obèse dépend-il également du lieu de résidence?

Oui. Recoupées avec les statistiques fédérales, nos données montrent que les gens des communes dites «à revenu élevé» sont plus minces, et inversement. A Genève, il existe un lien très net. La rive gauche est plutôt protégée de la surcharge pondérale, où seulement une personne sur quatre est touchée, tandis que la moitié des habitants de la rive droite sont en surpoids. La probabilité de devenir obèse dépend indéniablement de votre revenu, mais probablement aussi du revenu de votre commune.

## Pourquoi a-t-on plus de risques de grossir si on est issu d'une commune pauvre?

Cela va de pair avec la quantité de ressources mises à disposition par l'environnement direct. L'urbanisme et l'aménagement du territoire façonnent les comportements individuels. La présence ou l'absence d'espaces verts influence énormément la possibilité de pratiquer un

sport régulier, par exemple. Dans les quartiers défavorisés, vous avez plus de chance d'habiter dans une barre d'immeuble, type HLM. L'architecture de ces bâtiments n'est pas conçue pour favoriser l'utilisation des escaliers, qui sont souvent étroits et cachés derrière une petite porte.

Certains endroits à Genève cumulent probablement ces inégalités. Ils subissent un faible revenu médian, des lacunes d'infrastructures de services et de sport ainsi qu'une très forte densité de population. Il s'agit entre autres de certaines zones HLM du canton.

### **Vous venez de mettre en évidence, pour la première fois en Suisse, des «poches d'obésité» sur le territoire genevois. Où se situent-elles?**

Nous avons décelé des clusters (foyers, poches) de surpoids dans les régions suburbaines, notamment à Vernier, à Meyrin et à Onex. Chez les enfants, on en retrouve également à la Servette. Le lien entre votre état de santé et celui de votre voisin existe donc très clairement. De la même manière, nos cartes mettent en relief un «couloir de minceur» le long de la rive gauche.

Ces poches traduisent une répartition spatiale inégale du surpoids et de l'obésité. Le bâti y joue un grand rôle. Les statistiques corroborent donc certains de nos préjugés sur les inégalités du territoire genevois.

### **Sur quoi peut déboucher une telle étude géographique?**

On sait que la prévention générale n'atteint pas tout le monde et qu'elle a tendance à toucher les personnes aux comportements déjà sains. L'ambition de notre travail est de fournir aux politiques les informations nécessaires permettant des interventions spécifiques à des régions. Ces résultats rappellent la nécessité d'allouer davantage de ressources à certains quartiers.

### **Avez-vous déjà quelques pistes de solutions?**

Ces données prêchent clairement pour davantage d'espaces verts, des escaliers plus accueillants, bref un environnement favorisant l'activité physique. On peut imaginer qu'une meilleure desserte des transports publics et un accès plus grand aux loisirs contribueraient à améliorer la situation dans les communes sous-dotées en la matière. Ainsi que les mesures de réduction du trafic, les zones piétonnes, etc.

### **Avez-vous fait part de vos résultats au canton?**

Ils ont été présentés dans des séminaires. Les autorités genevoises se sont montrées très sensibles à la nécessité de prendre en compte la santé urbaine dans l'aménagement du territoire. D'ailleurs, les poches d'obésité n'ont pu être illustrées que parce que l'Etat s'en est donné les moyens.

### **Votre étude prouve que le risque d'être obèse ne dépend pas uniquement des comportements individuels, même à Genève...**

Oui. Nos résultats suggèrent qu'au delà de l'initiative individuelle, la santé se heurte à des barrières contextuelles. Montrer que votre poids dépend de votre environnement et de vos trente voisins est inédit en Suisse. Cela montre qu'une petite ville aisée comme Genève n'est pas plus protégée de l'obésité que ne le sont les banlieues américaines, où l'existence de foyers est connue depuis plusieurs années. Même si nos HLM sont de meilleure facture qu'à Harlem, nous n'échappons pas à la répartition inégale des déterminants de santé. Je ne suis pas sûr qu'on aurait pu se l'imaginer sans données objectives. I

- 1. Conférences scientifiques 2013, «Distributions inégales du surpoids et de l'obésité dans le canton de Genève», 6 février, 20h. Aula du collège de Saussure, Petit-Lancy. <http://culture-rencontre.ch/> [2] ou [www.unige.ch](http://www.unige.ch) [3]

en lien avec cet article:

- [Les autorités doivent se bouger](#) [4]

---

## **Un observatoire mobile**

Véritable observatoire épidémiologique genevois, le Bus Santé sillonne le canton depuis 1993. En vingt ans, plus de 15 000 résidents ont participé à ses enquêtes sur une base volontaire.

Menées sur la population générale, ces études ont le mérite d'être représentatives, argue le médecin responsable, Idris Guessous: «En plus de recueillir des informations auto-rapportées par les participants, comme dans les enquêtes suisses sur la santé, nous mesurons concrètement les données. C'est important, car sur appel, les gens ont par exemple tendance à se penser plus grands et moins gros qu'en réalité.»

Le Bus Santé ausculte mille personnes par année, qui répondent également à des questionnaires portant sur la santé, l'activité physique et la nutrition. PCA

---

## **«Aujourd'hui, je pourrais me défendre»**

«Dans mon témoignage, j'aimerais dire aux gens d'accepter les autres comme ils sont et d'arrêter d'insulter des personnes qui sont peut-être gentilles.» Jessica, presque 12 ans, ne rêve que d'une chose: s'habiller comme les copines – même si sa tenue noir/rose fluo n'a vraiment rien à envier à toute préado genevoise qui se respecte – et manger de tout sans se prendre la tête. Avec 78 kilos pour 1 mètre 57, la jeune fille doit encore perdre du poids. Passer moins de temps devant les écrans, manger à table, reprendre l'équitation, elle semble comprendre ce qui l'attend. Mais son sourire timide témoigne d'un quotidien difficile.

Notamment à l'école. Avec le temps, et grâce au programme Contrepoids, Jessica a appris à s'endurcir face aux insultes à répétition.

«Avant j'étais souvent très triste, je pleurais. Aujourd'hui, je pourrais me défendre. A ceux qui veulent m'attaquer, je leur dis maintenant 'et toi tu t'es vu?' D'ailleurs, la dernière fois, j'ai tapé le mec.»

Cette confiance en soi n'a pas été facile à gagner. L'année dernière encore, Jessica vivait l'enfer. «Elle a loupé deux mois de scolarité à la suite d'insultes trop lourdes à supporter, raconte Katia, sa maman. Elle était pleine d'angoisses, c'était très dur pour elle. J'ai dû prendre deux répétiteurs pour la faire travailler à la maison.»

Le programme Contrepoids, la mère et la fille le connaissent bien puisqu'elles y viennent depuis sa création. Pour Katia, il n'y a pas de doute, sa fille a commencé à prendre du poids après son divorce. A l'époque, la nourriture apaisait les angoisses de Jessica. «Je ne connaissais pas grand-chose à la composition des aliments», se souvient la mère.

Le changement d'environnement n'a pas aidé non plus: «Avant la séparation, nous habitions dans une maison, avec un terrain pour jouer, poursuit Katia. Puis j'ai dû déménager dans un appartement. Ma fille n'a plus la possibilité de se dépenser autant qu'avant, car je ne peux pas la laisser sortir sans surveillance après une certaine heure. Après l'école, elle m'attend en général quelques heures. Je suis seule, je n'ai pas le choix.»

C'est un généraliste qui les a adressées au Programme. «Je trouvais ça injuste au début, et puis j'ai compris que c'est une question de santé», explique Jessica. Reste que venir à l'hôpital, ça n'a rien de rassurant: «Des fois j'ai peur d'attraper une maladie.» «Au début, ma fille l'a très mal vécu et mangeait en cachette», confie sa mère. Aujourd'hui, malgré quelques rechutes, la consultation a permis de stabiliser le poids de Jessica. Mais pas de baisser sa garde. PCA

---

## Contrepoids reçoit 500 familles par année

Le fléau de l'obésité n'épargne pas l'enfance. Un bambin sur cinq souffre de surcharge pondérale à Genève, et un sur vingt est victime d'obésité – ce qui représente respectivement 10 400 et 3900 jeunes. Prendre le mal à la racine, c'est la mission que s'est donnée le programme Contrepoids des Hôpitaux universitaires de Genève (HUG), qui existe depuis 2007. «Il est important d'agir le plus tôt possible, avertit la doctoresse responsable, Nathalie Farpour-Lambert. Si l'obésité est présente pendant la puberté, elle risque de persister à l'âge adulte.»

Dans cette consultation ambulatoire, une des plus importantes d'Europe, il n'est pas rare de voir des patients souffrir d'hypertension avant l'âge de 10 ans. Outre les risques pour la santé (maladies cardiovasculaires, diabète), l'obésité engage une souffrance morale encore méconnue: celle des enfants face au regard des autres, et celle, plus confinée, des familles meurtries par la précarité ou bouffées par l'opulence de nos sociétés occidentales.

Le programme reçoit 500 familles par année, auxquelles il propose une approche pluridisciplinaire individuelle ou en groupe, remboursée par les caisses maladie. Mais se confier, comprendre les risques de l'obésité et sortir de l'isolement n'est jamais une démarche facile. D'autant que Contrepoids ne promet pas de miracle: «Il ne s'agit pas de viser une perte de kilos à court terme, mais de stabiliser le poids pendant la croissance et de retrouver un mode de vie sain.»

Des groupes de discussion servent justement à déceler les troubles du comportement. Par tranche d'âge, les enfants sont amenés à thématiser le grignotage ou apprivoiser la sensation de satiété. Menés par une psychologue et une diététicienne, ces espaces de parole font parfois éclore un mal-être profond.

### La pointe de l'iceberg

Plurifactoriel et complexe, le phénomène de l'obésité n'est pas seulement lié à une suralimentation ou au manque d'exercice physique. «Génétiquement, nous ne sommes pas tous égaux face à la prise de poids. En outre, un bon 50% de l'obésité s'explique par l'environnement et les changements de société», explique le médecin. «La surcharge pondérale est la pointe de l'iceberg, poursuit la psychologue Lydia Lanza. Il peut révéler d'importantes frustrations et des difficultés psychosociales diverses. Les enfants que nous recevons souffrent fréquemment des conflits entre leurs parents.»

Les troubles anxieux, la dépression, la précarité, la migration sont d'autres facteurs favorisant l'apparition de la maladie. «Manger est parfois le seul moyen que trouvent ces enfants pour calmer rapidement leurs émotions.»

En consultation, la Desse Farpour-Lambert découvre parfois des cas de maltraitance. «Certaines situations sociales sont dramatiques. L'obésité sévère peut être révélatrice d'une grande souffrance.» Ce n'est heureusement pas la norme.

«L'essor des nouvelles technologies est un véritable fléau. Beaucoup de ces enfants passent un temps considérable devant les écrans.»

Moins de télévision ou d'ordinateur, plus d'activité physique, ces règles de base semblent triviales, mais leur rappel est loin d'être inutile.

«Pour combattre la surcharge pondérale, le plus difficile est de trouver la motivation. C'est là que nous pouvons aider», estime Maude Bessat, une des diététiciennes diplômées du programme.

### Responsabiliser les parents

Les habitudes culturelles et alimentaires de la famille ainsi que le manque d'informations sur la qualité des aliments jouent également un rôle. Nathalie Farpour-Lambert aime bien comparer le programme à un «cours de self-défense» contre l'industrie alimentaire et l'évolution de la société. «Certaines familles ont l'habitude de tout frire, d'autres ont oublié que cuisiner est assez simple. J'ai vu des ados qui n'avaient jamais mangé autour d'une table», relate la professionnelle. Ce qui prêche pour une véritable «rééducation alimentaire de la famille».

Mais l'implication des parents dans le processus n'est pas toujours simple. «J'observe de leur part une tendance à se déresponsabiliser, analyse Nathalie Farpour-Lambert. La société tend à se rabattre sur l'école pour l'éducation. Ici, nous rappelons aux parents d'être attentifs à leurs enfants, de servir de modèle et de passer du temps avec eux. Ce qui n'est pas toujours évident pour des parents séparés.»

Sans surprise, la plupart des familles vivent dans des conditions précaires. «Quand vous n'avez pas beaucoup d'argent, vous choisissez des aliments faciles d'accès et moins chers, ce ne sont pas toujours les plus nutritifs», observe Maude Bessat. Un programme Contrepoids sera d'ailleurs prochainement lancé à l'Hospice général.

Les activités sportives du programme permettent aux enfants de retrouver le sourire et une confiance en soi. Certains reviennent de loin. «Des gamins découvrent à 8 ans l'usage de leurs bras», confie Xavier Martin, maître d'éducation physique. «A l'école, ce sont des enfants régulièrement stigmatisés. Ils se privent de tous les plaisirs, gênés par un corps qu'ils ne maîtrisent pas.» Il faut entrevoir l'obésité comme une spirale, dit-il, de l'enfer certes, mais qui au moins peut être brisée à n'importe quel moment. pca

## Gym à l'école: Genève, mouton noir

RACHAD ARMANIOS

«Voilà bientôt vingt ans que nous attendons une période de plus d'enseignement du sport dans notre canton pour les adolescents!» Face à la fin de non-recevoir de Charles Beer, chef genevois de l'Instruction publique, les maîtres d'éducation physique se sont adressés le 17 janvier à Ueli Maurer et à l'Office fédéral du sport que le président de la Confédération chapeaute. Ils demandent qu'une troisième heure (quarante-cinq minutes) d'éducation physique soit introduite à Genève au Cycle d'orientation et au post-obligatoire. Et prient l'autorité fédérale d'intervenir pour faire respecter la loi fédérale. Une question de santé publique: en touchant l'ensemble de la population et en particulier les couches populaires davantage concernées, l'école joue un rôle clé face aux problèmes de sédentarité, de surpoids et d'obésité.

Le combat est ancien, mais auparavant le seuil minimal de trois périodes hebdomadaires avait valeur de recommandation, puisqu'il était inscrit dans une ordonnance fédérale. Un seuil désormais contraignant depuis son inscription dans la loi fédérale sur l'encouragement au sport, entrée en vigueur le 1er octobre 2012. «Genève est hors-la-loi et nous faisons face à un mur», déplore Sandra Alder, membre du comité de l'Association des maîtres en éducation physique. L'AGMEP est soutenue par les syndicats enseignants et l'association de parents des élèves du Cycle.

Dans une lettre adressée à l'AGMEP le 21 décembre dernier, Charles Beer justifie le maintien de deux heures au Cycle: la grille horaire ne saurait donner satisfaction à toutes les demandes en dotations supplémentaires venant de diverses disciplines (histoire, biologie, arts, latin...).

Le magistrat explique aussi que les infrastructures manquent et que le financement «est problématique». La priorité doit être donnée à la construction de bâtiments pour le post-obligatoire. En conclusion, «sans renoncer à toute évolution future de la grille-horaire», Charles Beer demande aux professionnels de se montrer «créatifs» et «engagés» pour développer l'activité sportive, évoquant l'organisation de tournois, de journées sportives ou d'activités lors de la dernière semaine d'école.

«On peut prévoir des cours en extérieur. Et c'est d'une activité physique régulière, bénéfique sur le long terme, dont il est question», rétorque Mme Alder. Le courrier de M. Beer a «indigné» et «stupéfait» l'AGMEP, a écrit cette dernière à Ueli Maurer.

L'Office fédéral du sport abordera «bientôt» la question avec les autorités genevoises, nous fait savoir un chargé de communication. Il précise qu'il faut laisser du temps aux cantons pour se conformer à la loi. Selon nos sources, Genève pourrait rétorquer que la loi n'est pas constitutionnelle, car l'organisation de l'école relève des cantons. Et abordera sûrement le financement: dans le courrier à l'AGMEP, M. Beer note que la Confédération n'est pas disposée à accompagner la loi fédérale sur l'encouragement au sport de moyens supplémentaires pour les cantons.

Des arguties, selon Mme Alder: «La grille vaudoise compte 32 périodes, comme à Genève, mais nos voisins ont réussi à y intégrer trois heures de gym!» C'est que Genève fait office de mouton noir en Suisse. D'autres cantons ne sont pas tout à fait en règle, prévoyant trois heures de gym dans deux degrés sur trois du Cycle. Au post-obligatoire genevois, les trois périodes hebdomadaires ne sont pas non plus respectées. |

---

### «Sans l'École, nous n'y arriverons pas»

«Nous faisons face à une telle épidémie d'obésité que si l'école ne nous aide pas, nous n'y arriverons pas», lance Nathalie Farpour-Lambert, responsable du programme Contrepoids des HUG. Pédiatre et spécialiste en médecine du sport, elle soutient la demande d'ajout d'une heure de gym au secondaire. En primaire, les trois périodes réglementaires sont prévues, «mais ce n'est pas toujours respecté». Des enseignants généralistes n'hésitent pas à renoncer à une leçon pour rattraper le retard dans d'autres disciplines, voire à punir les élèves en les privant de gym. «C'est grave», commente-t-elle.

Selon la spécialiste, les leçons sont trop souvent inadaptées aux enfants obèses ou en surpoids. «Demander à un élève de 100 kilos d'effectuer de la course à pied, c'est comme exiger d'un élève avec un poids normal de faire un marathon!» Des objectifs inatteignables peuvent être néfastes: blessures, stigmatisation, mauvaise estime de soi.

«Le Plan d'études romand permet dans une grande mesure d'individualiser les objectifs et les barèmes, afin de récompenser l'effort plutôt que la performance, rétorque un prof du Cycle. Le but est que l'élève joue le jeu.» Mais face à une population toujours moins persévérante face à l'effort, abaisser les exigences peut aussi s'avérer contre-productif, juge cet enseignant.

Le rôle préventif de l'école et d'incitation à l'activité physique va au-delà des cours de gym. Les cantines scolaires sont ainsi fournies en menus équilibrés (Fourchette verte) et le Service santé jeunesse mène des actions pour la promotion d'une alimentation équilibrée.

Mais il reste du chemin, notamment dans le cadre de l'encadrement parascolaire, note Mme Farpour-Lambert. RA

[Genève\(8119\)](#) [5][étude\(16\)](#) [6][Inégalité\(4\)](#) [7][Obésité\(5\)](#) [8][Santé\(73\)](#) [9][Pauline cancela\(266\)](#) [10]

Vous devez être [abonné](#) [11] pour poster des commentaires