

## Prévention précoce de l'obésité infantile : médecins généralistes et pédiatres ont un rôle clé à jouer !

A l'occasion de la journée européenne de l'obésité le 17 mai, **Aprifel**, l'Agence pour l'information en fruits et légumes, rappelle l'importance d'une alimentation saine, riche en fruits et légumes pour éviter la prise de poids indésirable et lutter contre l'épidémie d'obésité. Au travers de son programme européen **Fruit & Veg 4 Health**, **Aprifel** s'adresse tout particulièrement aux professionnels de santé, source privilégiée d'information nutritionnelle pour leurs patients. Retrouvez **Aprifel** au Congrès de la Société Française de Pédiatrie du 19 au 21 juin à Paris.

### Obésité infantile : un enjeu majeur de santé publique

Entre 1990 et 2016, le nombre de jeunes enfants de 0 à 5 ans en surpoids ou obèses dans le monde a progressé de 32 à 41 millions. Si la tendance actuelle se poursuit, il pourrait selon l'OMS atteindre 70 millions à l'horizon 2025. En France, la prévalence estimée du surpoids incluant l'obésité ( $\geq 97^e$  percentile des références françaises) a triplé chez l'enfant entre la fin des années 70 (6 %) et 2006 (18 %). Elle s'est ensuite stabilisée. En 2015, elle était estimée à 16 % chez le garçon et 18 % chez la fille. Mais elle reste préoccupante. L'enquête de santé scolaire réalisée en 2012-2013 par la DRESS<sup>1</sup> montre que déjà en grande section de maternelle, 12 % des enfants sont en surcharge pondérale et 3,5 % des enfants sont obèses, ceci avec d'importantes disparités selon le cadre socioprofessionnel des parents. Il y a plus de surpoids et d'obésité chez les enfants d'ouvriers (16 % et 6 %) que chez les enfants de cadres (7 % et 1 %). Une alimentation saine et une activité physique régulière sont des leviers essentiels pour prévenir le surpoids et l'obésité, lesquels résultent principalement d'un déséquilibre énergétique entre calories consommées et dépensées. Chez l'enfant, les recommandations du Programme national nutrition santé (PNNS) préconisent la consommation d'au moins 5 portions par jour de fruits et légumes par jour, mais ces recommandations sont peu suivies. Selon l'étude<sup>2</sup> Enquête Comportements et Consommations Alimentaires (CCAF), réalisée par le Crédoc en 2016, en France seuls 6 % des enfants de 3 à 17 ans consomment plus de 5 portions de fruits et légumes par jour ; et la part de très petits consommateurs (moins de 2 portions par jour) est passée de 32 % en 2010 à 45 % en 2016.

### Conseils donnés aux parents lors des 1000 premiers jours : le rôle capital des médecins généralistes et pédiatres

En amont de l'obésité infantile et de sa prise en charge, la prévention est essentielle. Elle passe par l'information des parents. Dix recommandations pour les 1000 premiers jours ont ainsi été formulées<sup>1</sup> :

- **Adopter une alimentation saine dès le désir d'enfant ;**
- **Encourager l'allaitement exclusif, si possible jusqu'aux 6 mois de l'enfant ;**
- **Surveiller sa croissance dès sa naissance; l'initier à la diversification alimentaire entre 4 et 6 mois ;**
- **Introduire les fruits et légumes tôt en favorisant la variété, et en représentant plusieurs fois un aliment initialement mal accepté ;**

Le contenu de ce document représente uniquement les opinions de l'auteur et relève de sa seule responsabilité. La Commission Européenne décline toute responsabilité quant à l'utilisation qui pourrait être faite des informations qu'elle contient.

- **Respecter l'appétit de l'enfant ;**
- **Limiter l'apport en protéines animales au début de la vie ;**
- **Favoriser l'apport de matières grasses contenant des acides gras essentiels (privilégier le lait de croissance pour les enfants de 1 à 3 ans pour répondre aux besoins en acides gras essentiels et en fer) ;**
- **Encourager l'activité physique et veiller à ce que le temps consacré au sommeil soit suffisant.**

D'après la littérature scientifique, les relations des professionnels de santé avec leurs patients sont marquées par un haut niveau de confiance et les conseils qu'ils prodiguent sont efficaces. Une méta-analyse européenne a en effet montré que les patients peuvent augmenter jusqu'à 59,3 % leur consommation de fruits et légumes après avoir reçu des conseils nutritionnels de la part d'un professionnel de santé<sup>3</sup>. Médecins généralistes et pédiatres ont donc un rôle majeur à jouer dans la prévention de l'obésité infantile, et ce, dès l'âge préscolaire.

Pour les accompagner au mieux, et les aider à **s'emparer des connaissances actuelles en matière de nutrition pour engager le dialogue avec leurs patients sur ce sujet**, Aprifel propose aux professionnels de santé de nombreux contenus et outils pratiques : en s'inscrivant sur le site d'Aprifel, ils pourront recevoir prochainement des fiches médecins spécifiques aux thématiques qui les intéressent. De plus, [toutes les vidéos de la conférence EGEA 2018](#) « Nutrition et santé, de la science à la pratique », permettent de retrouver l'intégralité des sessions.

*Communiqué de Presse rédigé avec la collaboration du Docteur Sophie Parienté*

#### **À propos d'Aprifel**

Association créée en 1981, l'Agence pour la Recherche et l'Information en Fruits et Légumes (Aprifel) a pour mission centrale d'œuvrer pour la vulgarisation et la transmission des preuves scientifiques relatives à l'importance de la consommation des fruits et légumes. Ses actions cherchent à traduire la science en actions afin de promouvoir collectivement une alimentation saine et durable. Grâce à son conseil scientifique et son conseil consommateurs, Aprifel constitue un lieu de dialogue et d'échange entre les scientifiques, les professionnels de la filière et la société civile. [www.aprifel.com](http://www.aprifel.com)

#### **À propos d'INTERFEL**

Créée en 1976, Interfel rassemble l'ensemble des métiers de la filière fruits et légumes frais. Toutes les fonctions sont représentées : production, coopération, expédition, importation, exportation, commerce de gros, distribution (grandes surfaces, commerces spécialisés et restauration collective). Organisme de droit et d'initiative privés, Interfel est reconnue association interprofessionnelle nationale agricole par le droit rural français, ainsi que par l'Union européenne depuis le 21 novembre 1996 dans le cadre de l'Organisation commune de marché (OCM) unique. Organisme de droit et d'initiative privés, Interfel est reconnue association interprofessionnelle nationale agricole par le droit rural français, ainsi que par l'Union européenne depuis le 21 novembre 1996 dans le cadre de l'Organisation commune de marché (OCM) unique.

Le contenu de ce document représente uniquement les opinions de l'auteur et relève de sa seule responsabilité. La Commission Européenne décline toute responsabilité quant à l'utilisation qui pourrait être faite des informations qu'elle contient.

### **A propos de la conférence EGEA**

Créée en 2003 sous la présidence permanente du Pr. Elio Riboli, EGEA est une conférence internationale unique sur la nutrition et la santé qui rassemble tous les acteurs et fait appel à des connaissances multidisciplinaires. Son objectif ? Formuler des recommandations concrètes, fondées sur des preuves scientifiques pour des changements de pratiques et de politiques. Les consensus élaborés lors des précédentes conférences EGEA ont joué un rôle actif en guidant, par exemple, la politique européenne relative à la mise en place de l'European School Scheme, vaste programme européen en faveur de la consommation des fruits et légumes à l'école. L'OMS a reconnu EGEA comme une stratégie efficace et concrète pour promouvoir la consommation des fruits et légumes (OMS Europe, octobre 2008). La conférence EGEA 2018 a reçu le soutien de différentes organisations.

### **SOURCES :**

<sup>1</sup> <https://drees.solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/er920.pdf>

<sup>2</sup> <https://www.credoc.fr/publications/fruits-et-legumes-les-francais-suivent-de-moins-en-moins-la-recommandation>

<sup>3</sup> [Maderuelo-Fernandez JA et al ; Prev Med 2015 ;76:S 39-45](#)