

PROGRAMME CONTREPOIDS®

Un programme novateur de prévention et de traitement de l'obésité aux Hôpitaux Universitaires de Genève

Dre Nathalie Farpour-Lambert

Médecin adjointe agrégée

Présidente du programme Contrepoids

Service d'enseignement thérapeutique pour maladies chroniques

Département de médecine communautaire, de premier recours, et des urgences HUG

26/04/2018



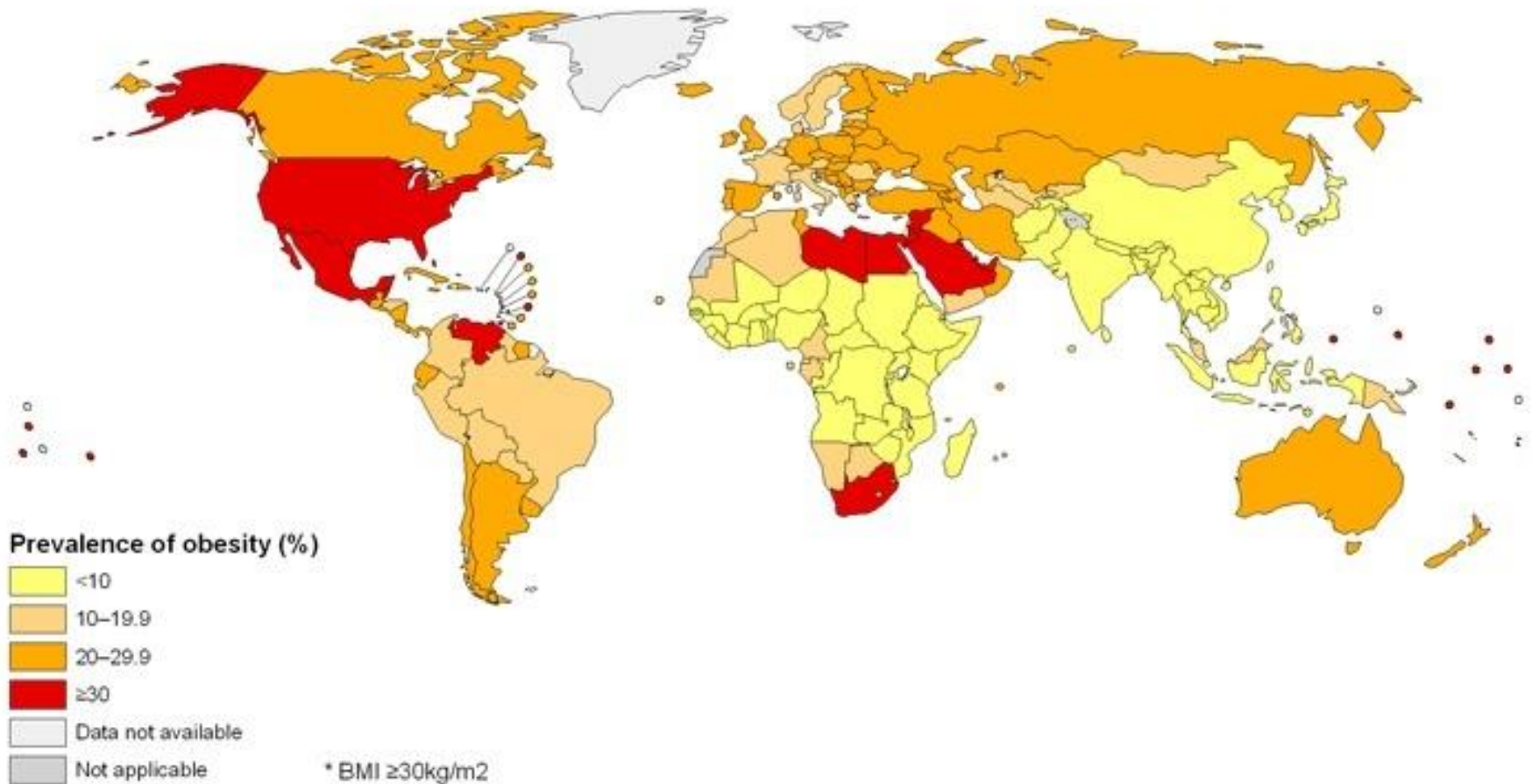
1

UN CONSTAT:

**L'OBESITE EST UNE EPIDEMIE
NON-INFECTIEUSE**

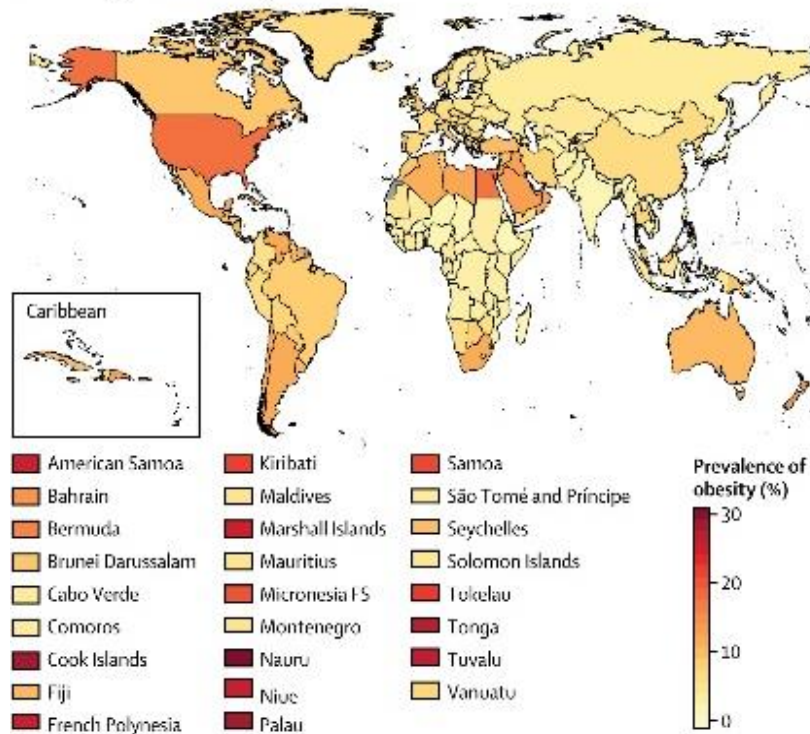
**ELLE CONSTITUE UNE PORTE
D'ENTREE VERS LES MALADIES
NON-TRANSMISSIBLES**

PRÉVALENCE MONDIALE DE L'OBÉSITÉ CHEZ LES ADULTES DANS LE MONDE

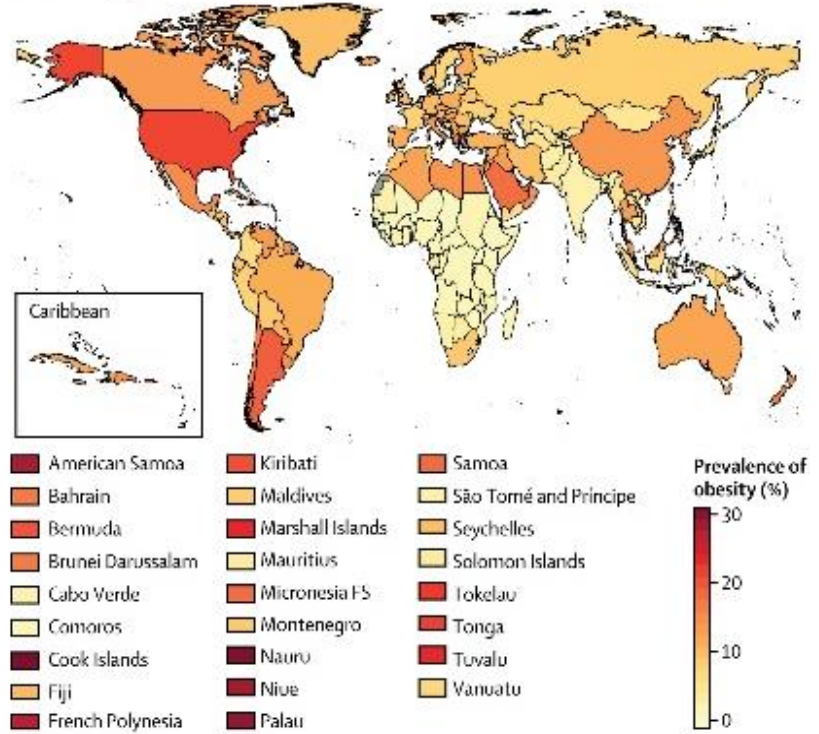


PRÉVALENCE MONDIALE DE L'OBÉSITÉ CHEZ LES ENFANTS ET LES ADOLESCENTS

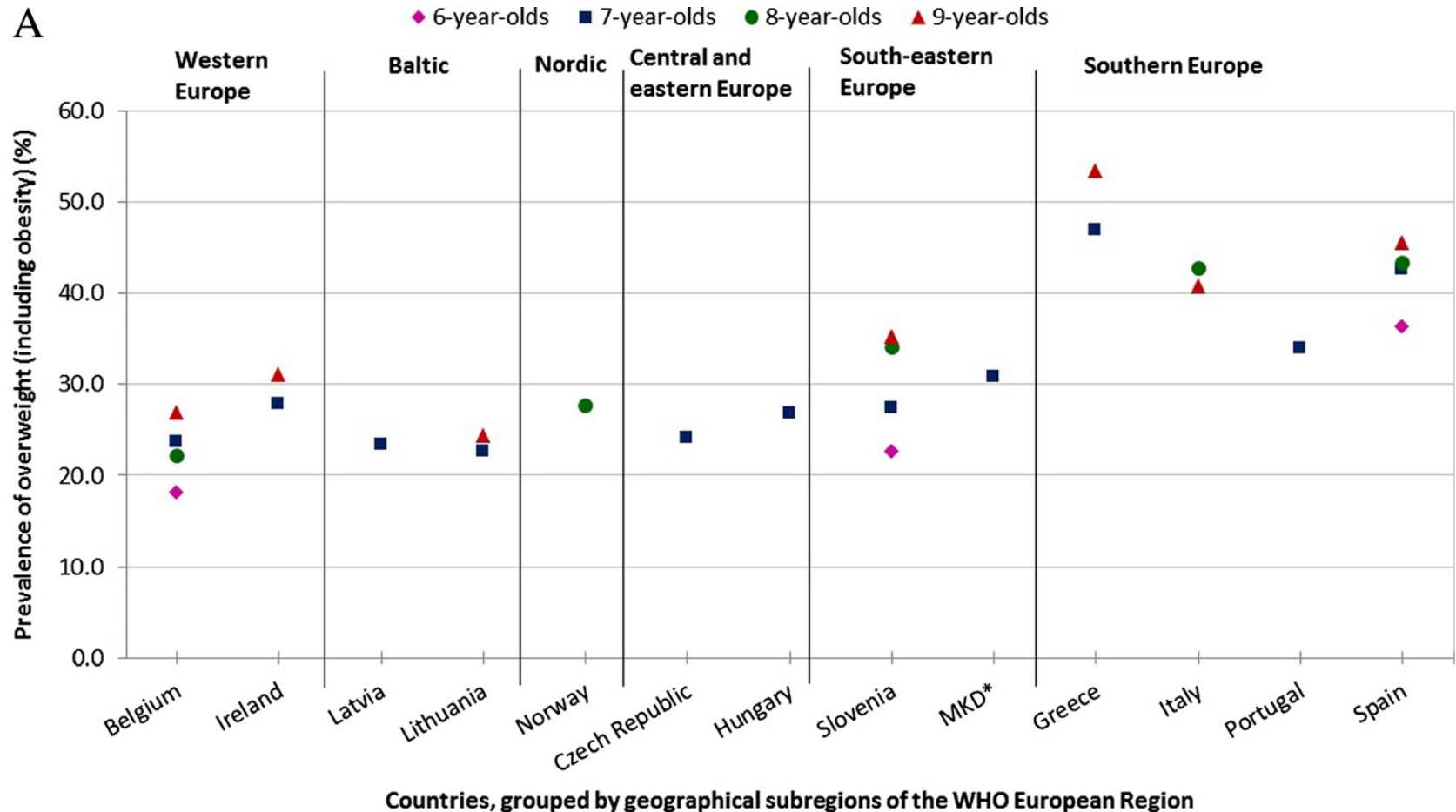
C Obesity prevalence in girls



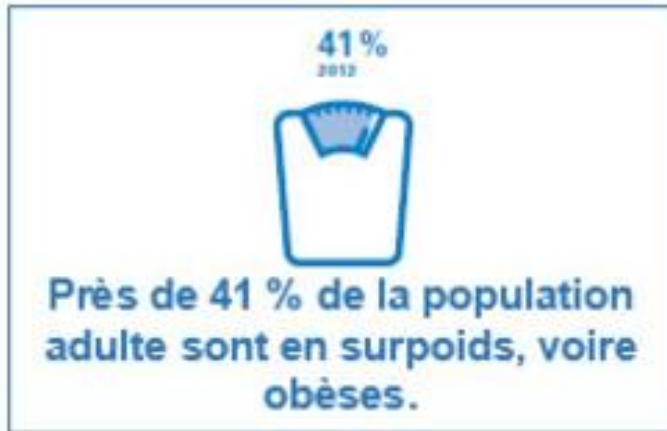
D Obesity prevalence in boys



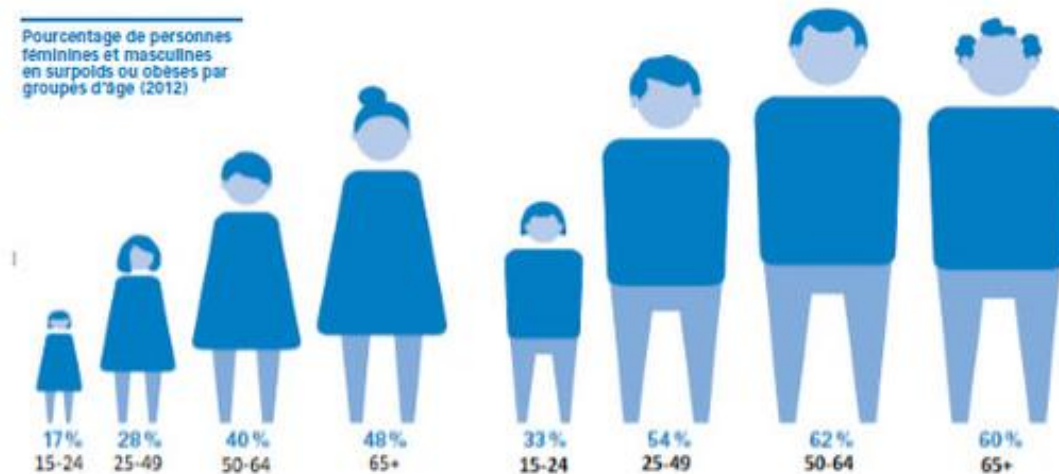
WHO EUROPEAN CHILDHOOD OBESITY SURVEILLANCE INITIATIVE 2009/2010



PRÉVALENCE DU SURPOIDS ET DE L'OBÉSITÉ EN SUISSE



Pourcentage de personnes féminines et masculines en surpoids ou obèses par groupes d'âge (2012)



L'obésité touche:
~10 % des adultes
~ 5% des enfants

Suisse Modifié mardi à 13:09

Le surpoids est en recul chez les enfants et adolescents en Suisse



Des participants à un camp de sport pour enfants en surpoids dans le canton de Berne. [Christian Beutler - Keystone]

La proportion d'enfants et d'adolescents en surpoids ou obèses en Suisse diminue. Elle est passée de 19,9% à 16,7% en une douzaine d'années, révèle le 12e monitoring de Promotion Santé Suisse publié mardi.

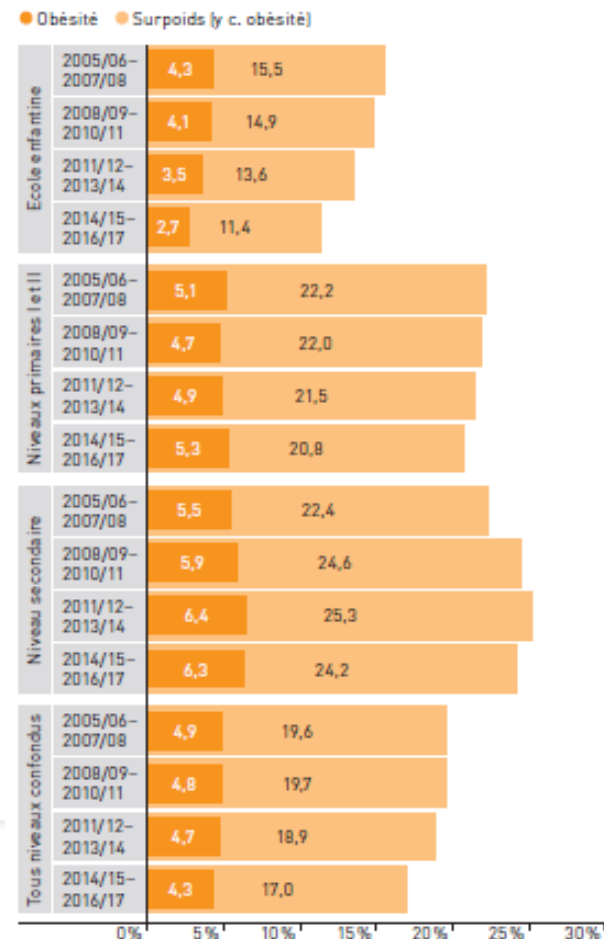
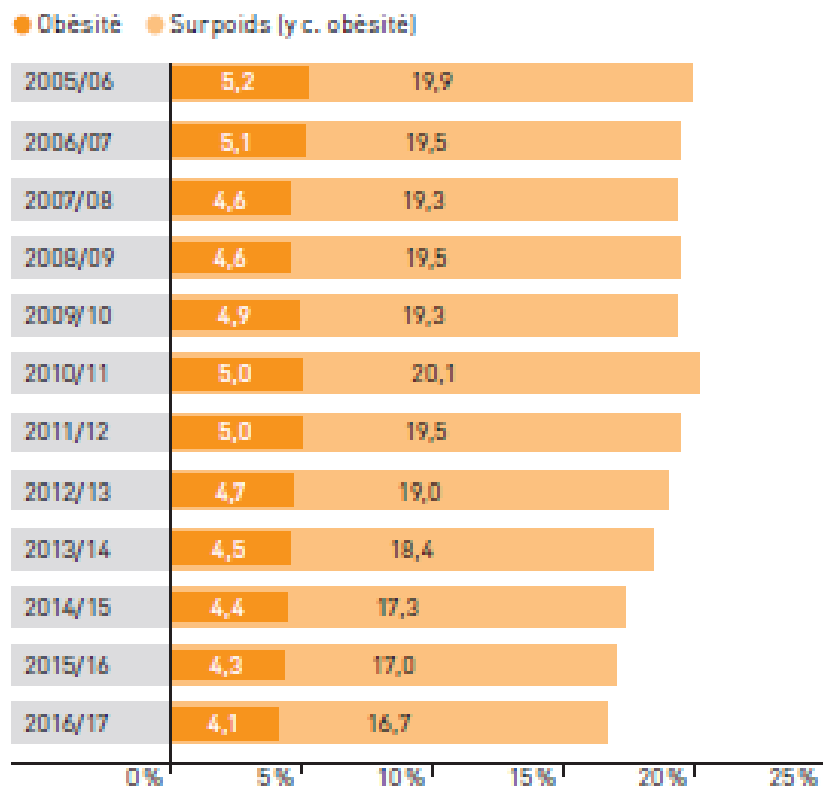
Cette évolution est qualifiée de "réjouissante" par Promotion Santé

26/04/2018

7

MONITORING DES DONNÉES PONDÉRALES EFFECTUÉ PAR LES SERVICES MÉDICAUX SCOLAIRES DES VILLES DE BÂLE, BERNE ET ZÜRICH

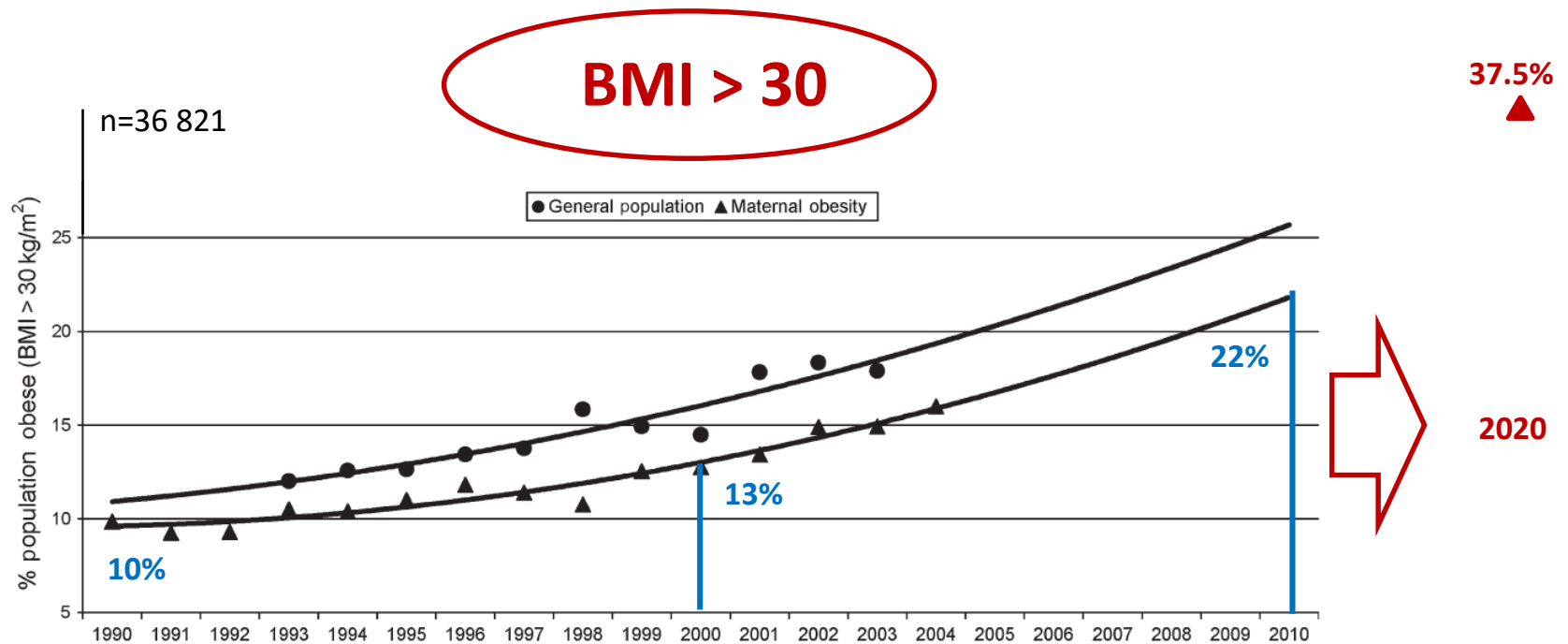
CHIFFRES COMPARATIFS 2005/06 À 2016/17



CONSEQUENCES DE L'OBESITE

- ▶ Maladies non-transmissibles: diabète de type 2, maladies cardio-vasculaires; cancers; maladies respiratoires et ostéo-articulaires, stéatose hépatique non-alcoolique, anxiété et dépression.
- ▶ Diminution de l'espérance de vie (-10 ans si IMC > 40)
- ▶ Impact macro-économique en Suisse: augmentation des coûts de 2.6 à 8 milliards/an entre 2002 et 2012
- ▶ Coûts directs: traitements ambulatoire, hospitalisations, médicaments
- ▶ Coûts indirects: chômage, incapacité de travail, perte de productivité

AUGMENTATION DE LA PRÉVALENCE DE L'OBÉSITÉ MATERNELLE EN EUROPE



Heslehurst N et al Epidemiol 2006

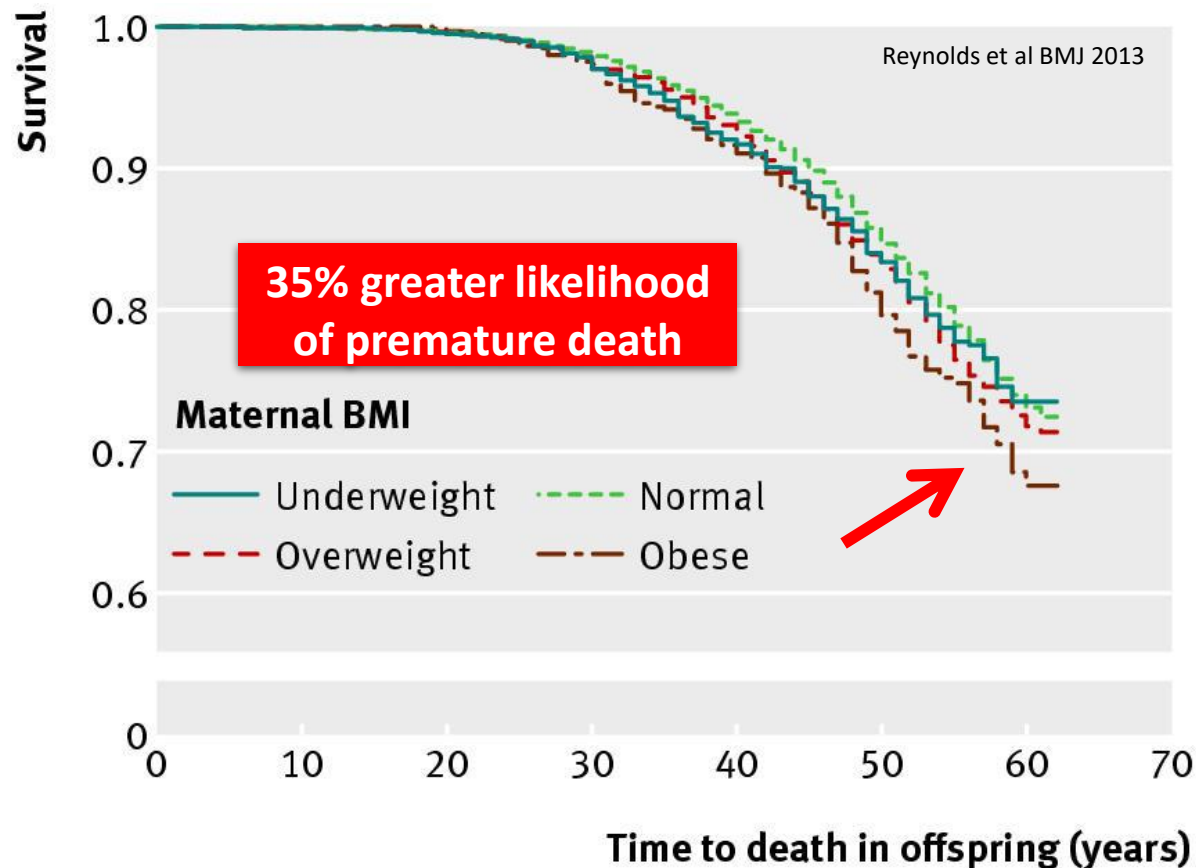
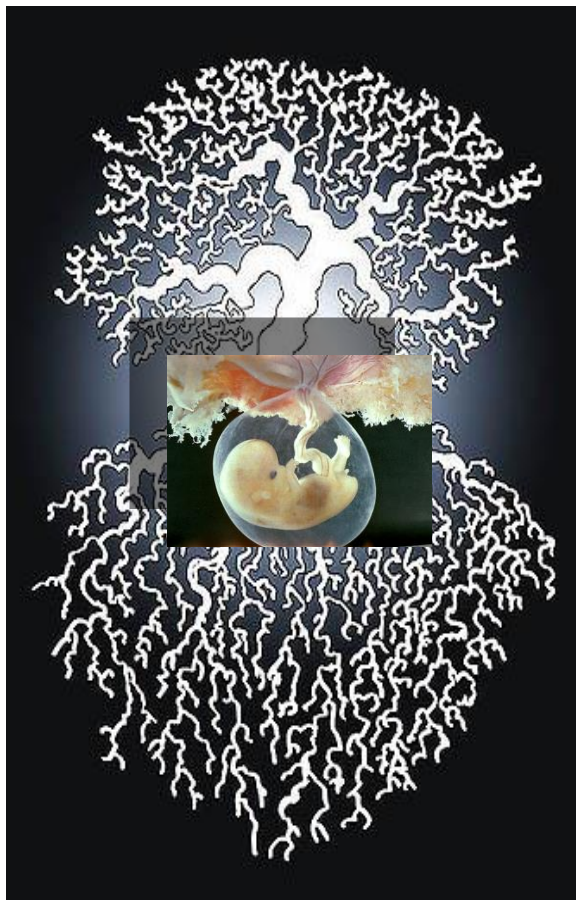
- Augmentation de 2 à 5 fois des complications cardiovasculaires et métaboliques.
- Augmentation de 4 fois de la mortalité maternelle

LE MILIEU INTRA-UTERIN EST UN FACTEUR DETERMINANT DE L'OBESITE INFANTILE

- Obésité maternelle
- Prise de poids excessive
- Diabète gestationnel
- Prématurité
- Retard de croissance
- Macrosomie
- Tabagisme
- Stress chronique

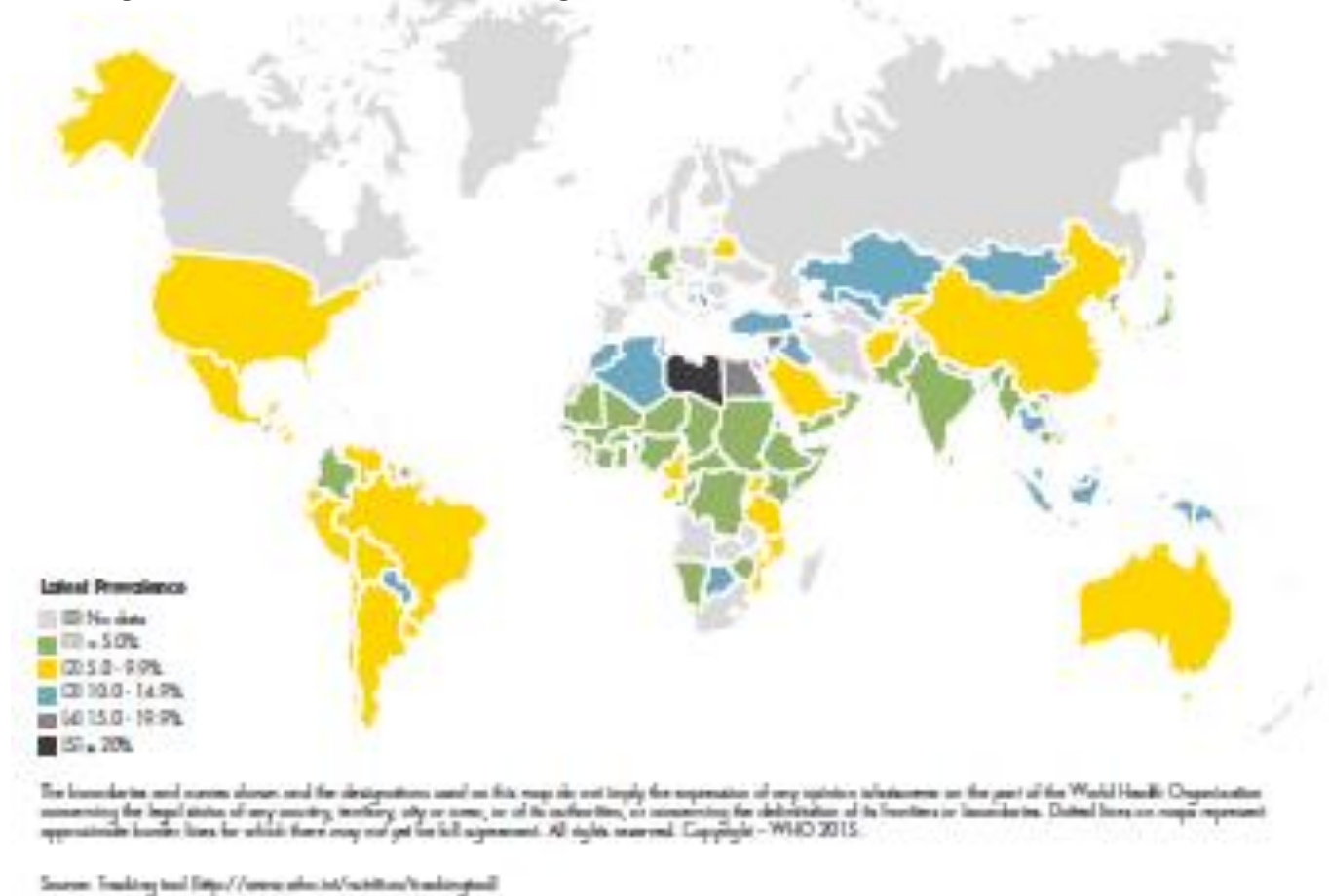
- **Resistance à l'insuline**
- **Augmentation du cortisol**
- **Stress oxydatif**
- **Modifications épigénétiques**
- **Raccourcissement des télomères**

Obésité maternelle , maladies cardiovasculaires et décès prématuré

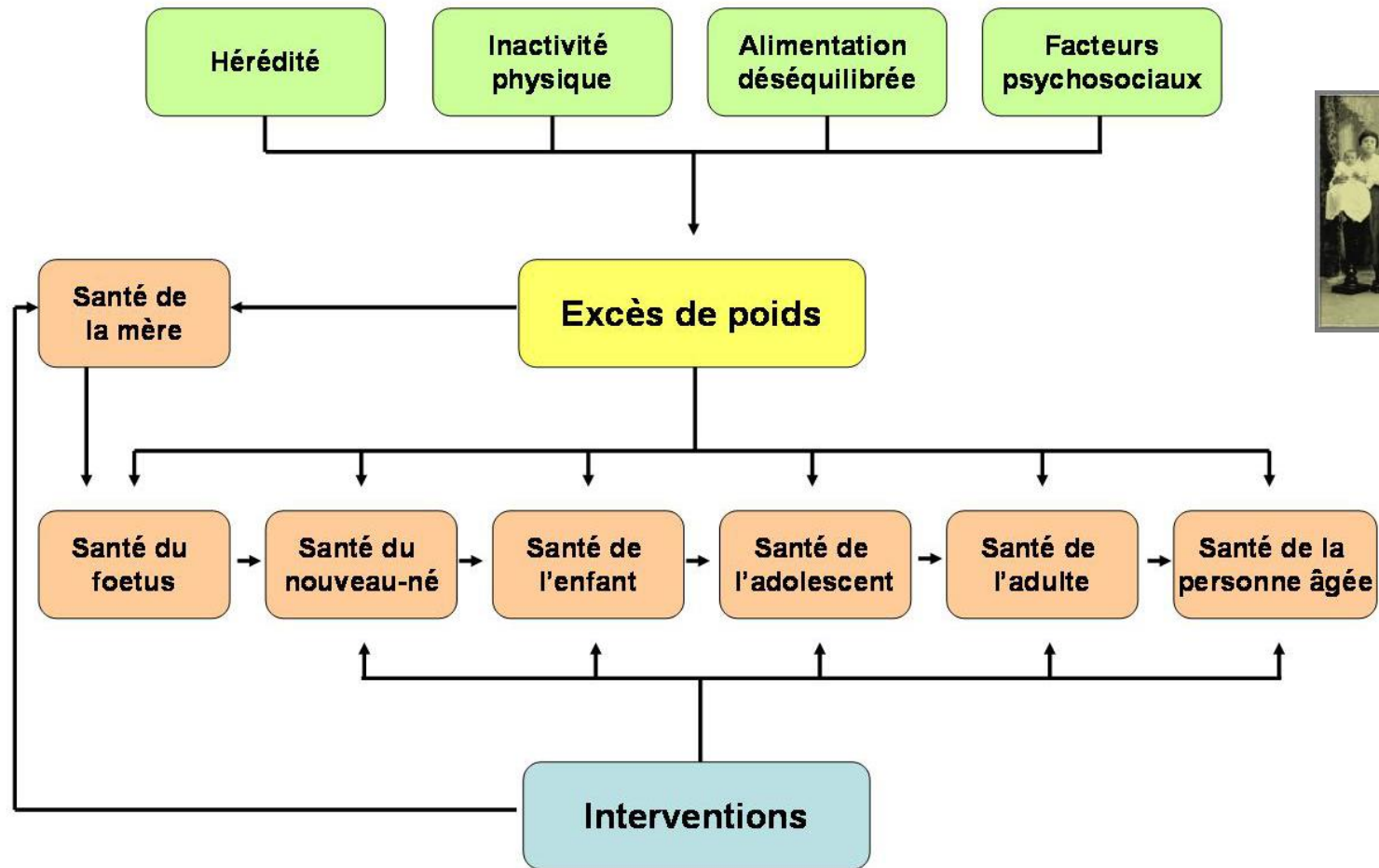


PREVALENCE DU SURPOIDS CHEZ LES ENFANTS DE MOINS DE 5 ANS (OMS 2015)

Overweight children under the age of five, is estimated to be over 42 million



DE GÉNÉRATION EN GÉNÉRATION...



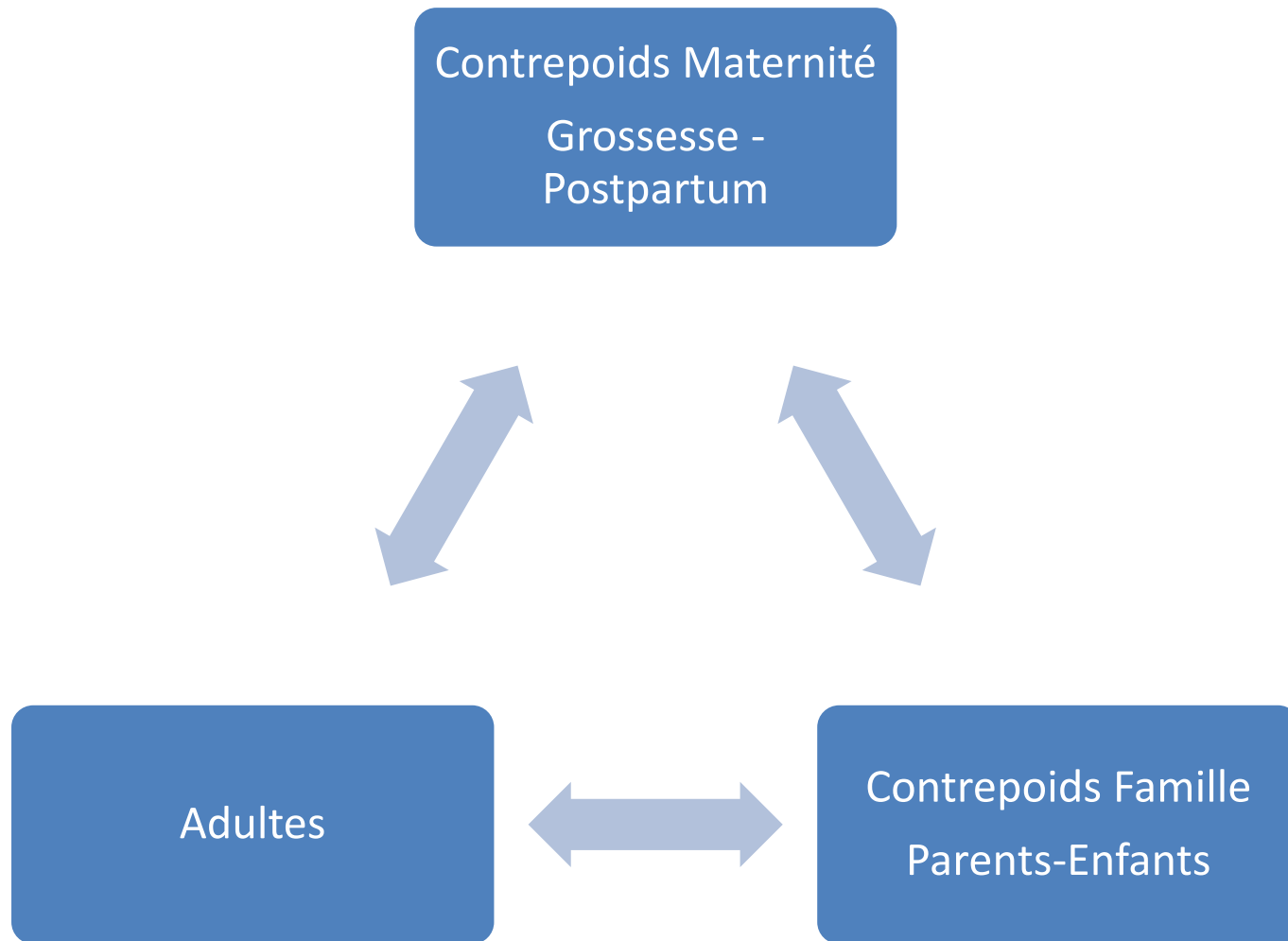
PROGRAMME CONTREPOIDS®

- ▶ Créé en 2007, Contrepoids® est un programme interdisciplinaire de référence au niveau suisse et international en matière de prévention et de traitement de l'obésité.
- ▶ Il vise à améliorer les habitudes de vie, la condition physique et le bien-être dès le plus jeune âge.
- ▶ Il a pour but de ralentir la prise de poids ou de perdre du poids, et de prévenir les complications.
- ▶ Il s'appuie sur un large réseau concerné par la problématique de l'obésité.

MISSION

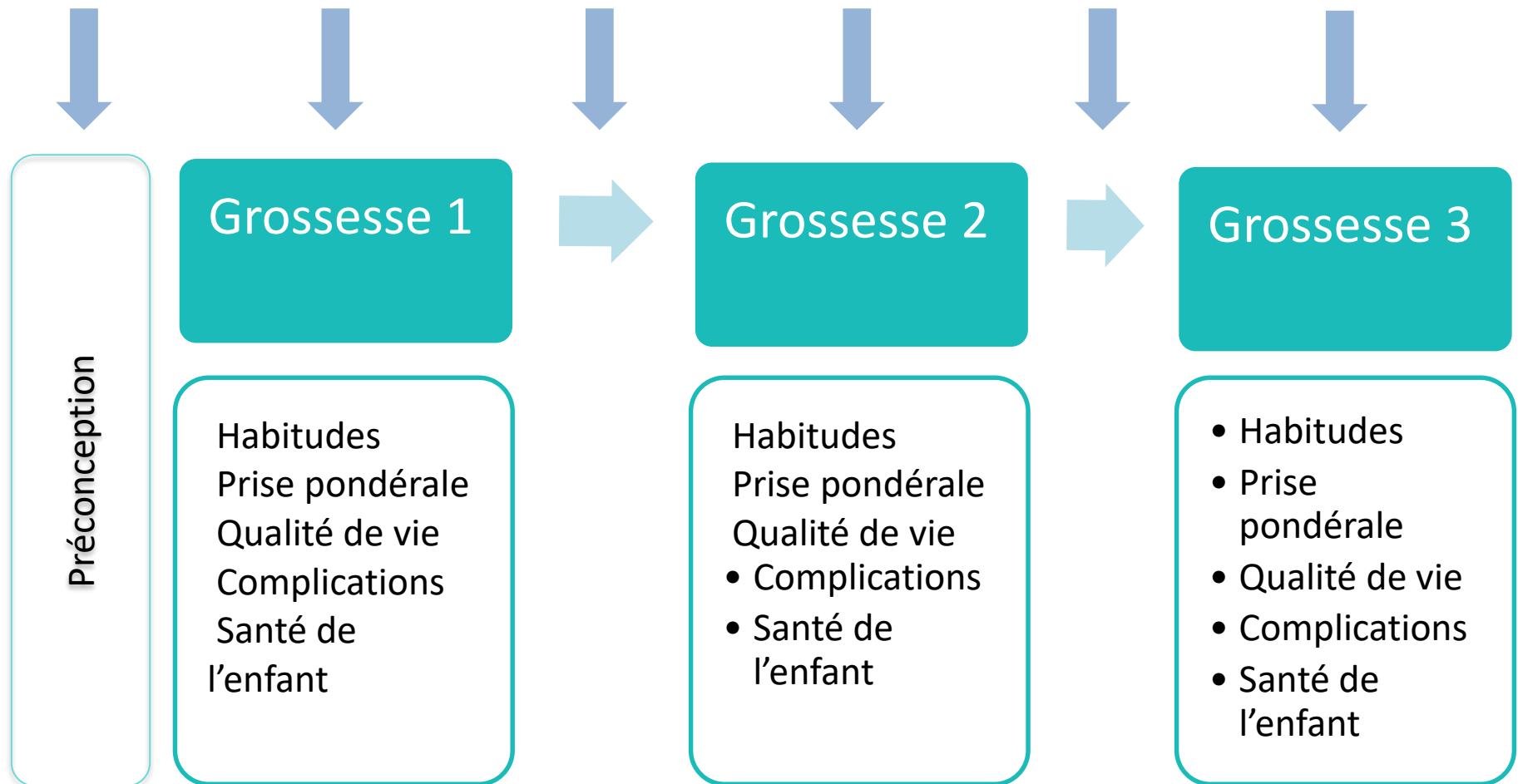
- ▶ **Optimiser les soins** de l'obésité à tout âge, dès l'apparition des premiers signes
- ▶ Favoriser le partage des **compétences** et soutenir les professionnels dans leurs efforts.
- ▶ Développer de **nouvelles approches** thérapeutiques et encourager les recherches.
- ▶ **Former** les professionnels de la santé
- ▶ **Prévenir** le développement de l'obésité et promouvoir la santé par des actions concrètes auprès des patients, du personnel et des visiteurs, en collaboration avec les services de santé publique.

UNE OFFRE DU PLUS PETIT AU PLUS GRAND...



17

INTERVENTIONS CHEZ LES FEMMES EN AGE DE PROCREER



APPROCHE INTERDISCIPLINAIRE PENDANT LA GROSSESSE ET LE POSTPARTUM

Médecine

Gynécologues-
Obstétriciens

Internistes /
Pédiatres

Sages-femmes

Infirmiers-ères

Nutrition

Diététicienne

Activité physique

Physiothéra-
peutes

Psycho-social / Comportement

Psychologues
/Psychiatres

Assistants
sociaux

Communication
interdisciplinaire

Informer, motiver et
guider la future mère

Evaluation - Cohorte

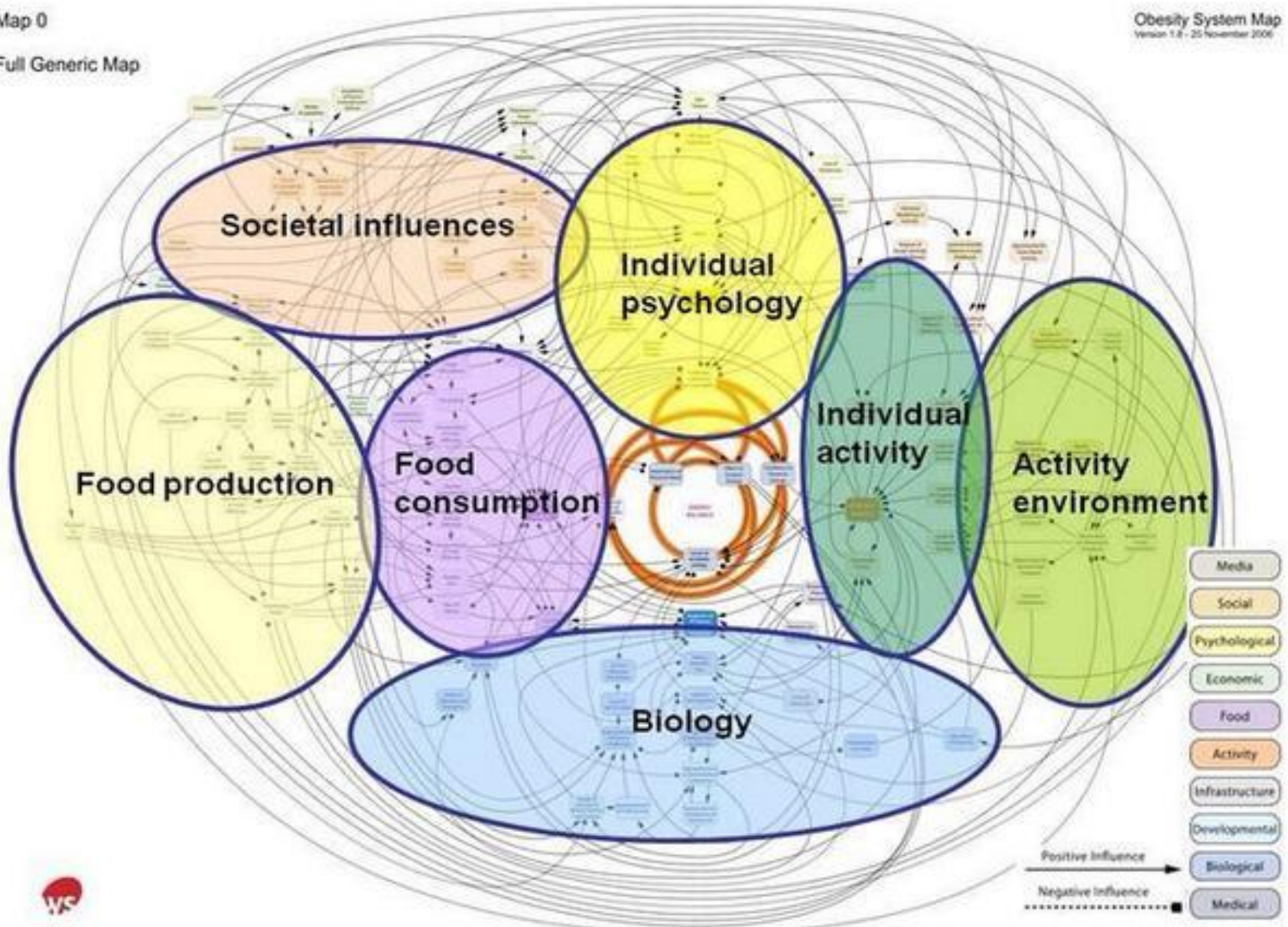
Prévenir la prise et la rétention de poids maternelle
Prévenir les complications maternelles et infantiles

UNE MALADIE SYSTÉMIQUE

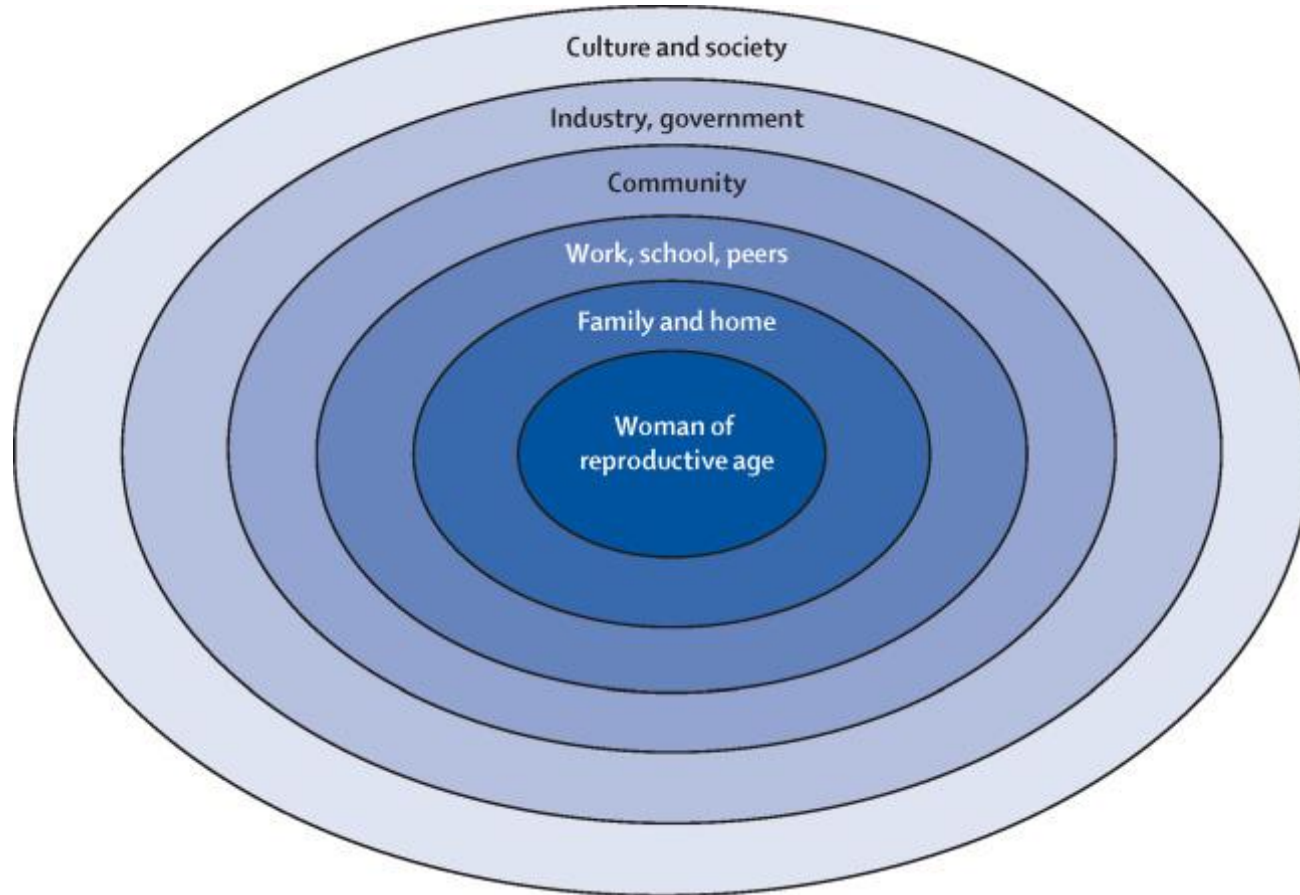
Map 0

Full Generic Map

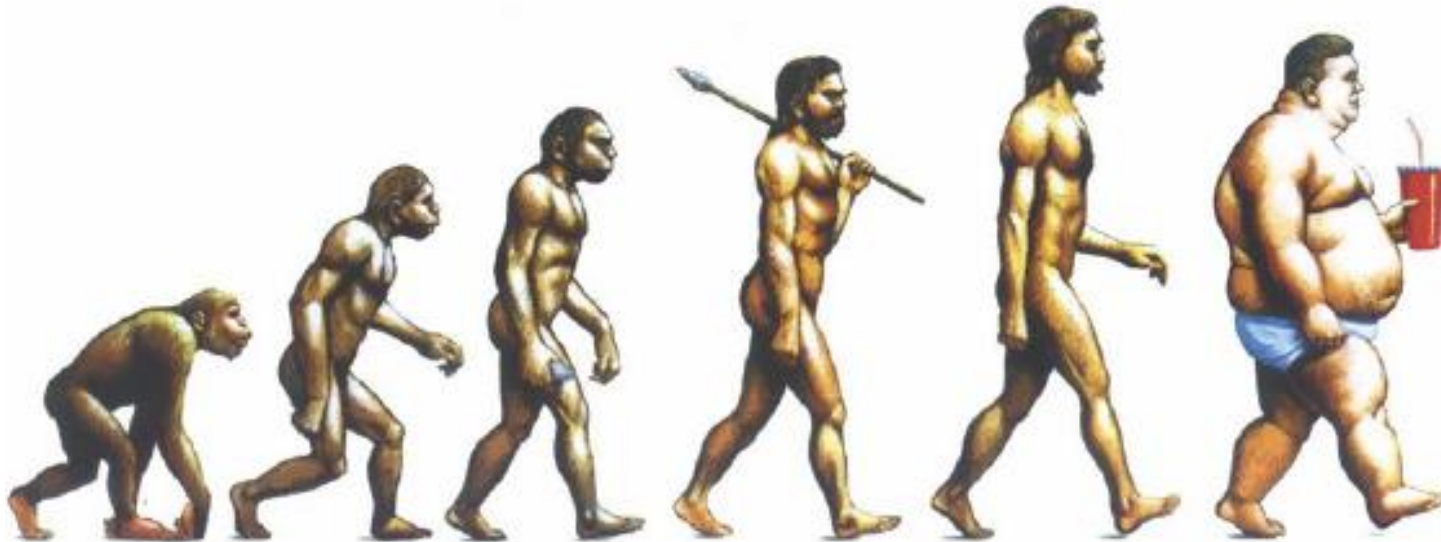
Obesity System Map
Version 1.0 - 25 November 2006



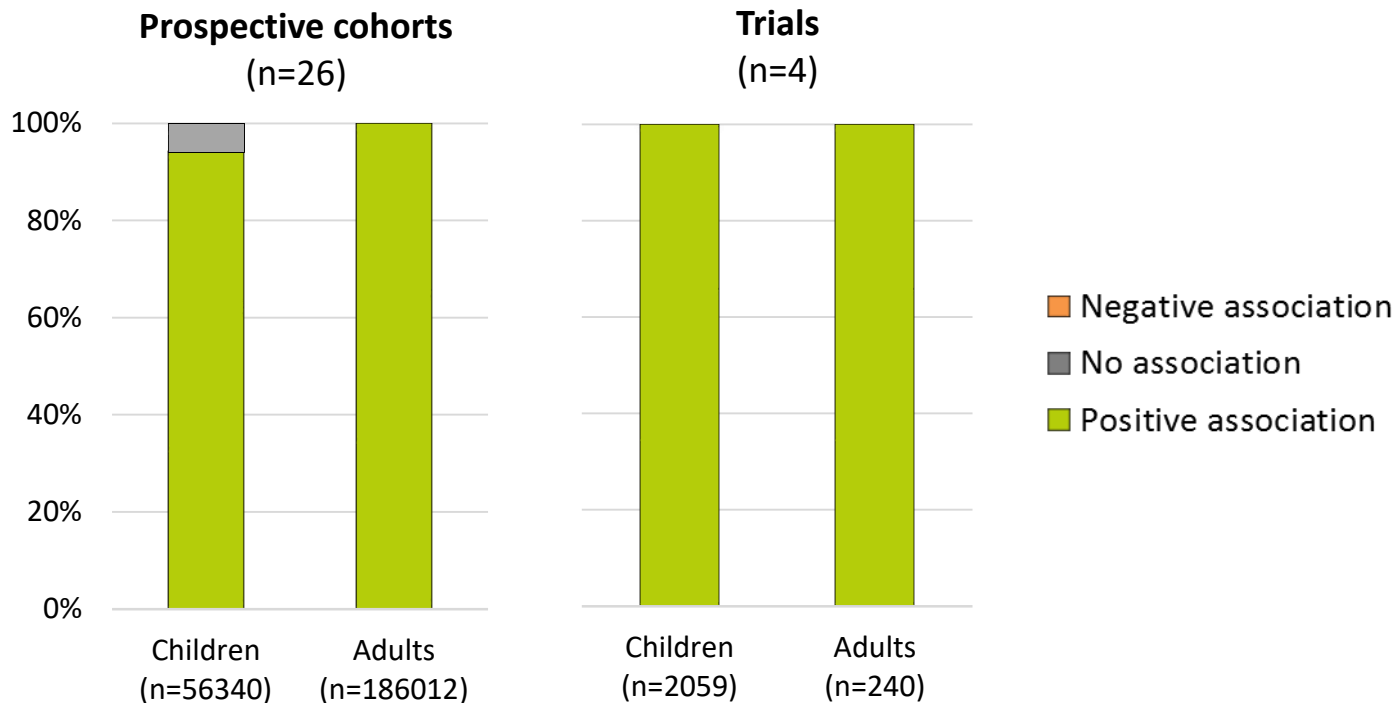
SIMPLIFIED ECOLOGICAL SYSTEMS THEORY MODEL



PRODUCTION ET PROMOTION D'UNE ALIMENTATION DENSE EN ÉNERGIE PAR L'INDUSTRIE AGRO-ALIMENTAIRE



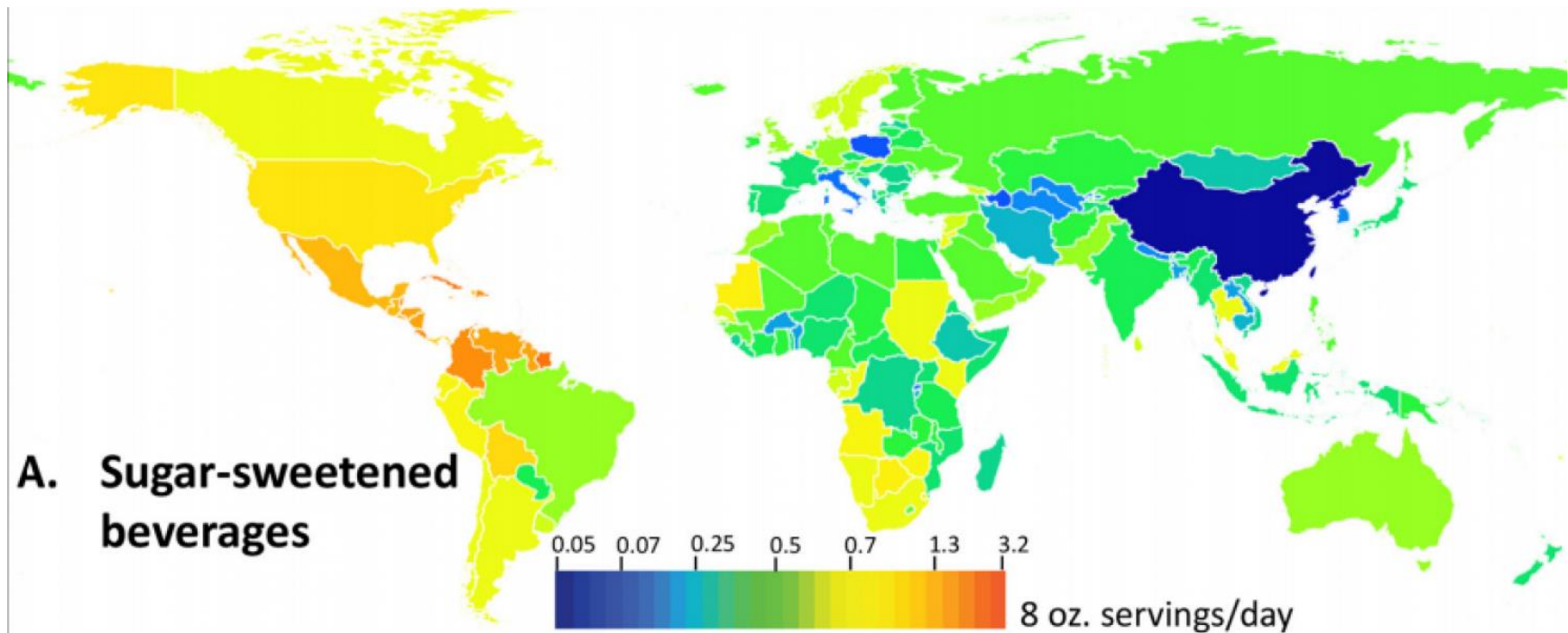
REVUE SYSTÉMATIQUE DE L'ASSOCIATIONS ENTRE LES BOISSONS SUCRÉES ET LE GAIN DE POIDS OU D'IMC



97% de 30 études publiées pendant les 3 dernières années montrent que la consommation de sodas sucrés contribue à l'augmentation du poids ou de l'IMC chez les enfants et les adultes.

Luger M. et al. Obesity Facts 2017

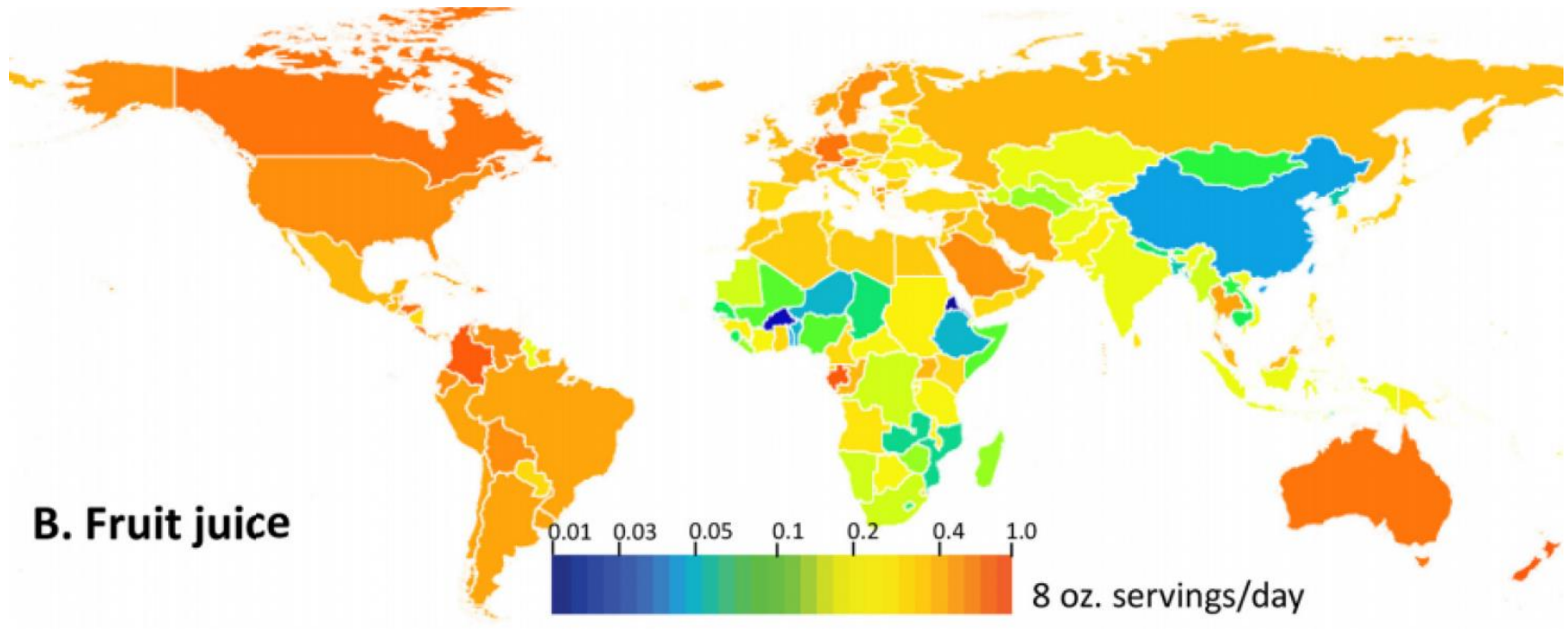
Consommation de soda dans le monde en 2015



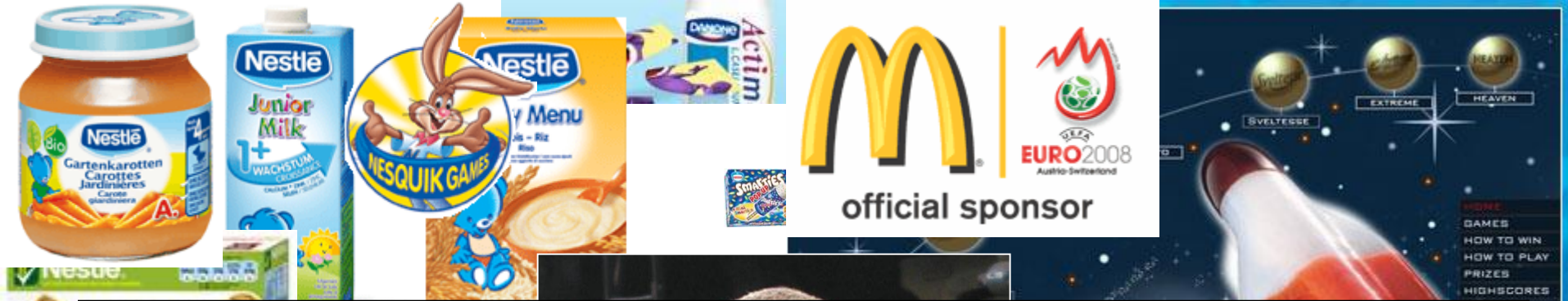
L'industrie des sodas est la plus menacée par les perspectives de réduction de la consommation de sucre.

<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/sugary-drinks-fact-sheet/>

Consommation de jus de fruit dans le monde en 2015



<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/sugary-drinks-fact-sheet/>



Droits de l'enfant ?



ADDICTION AU SUCRE CHEZ LES ENFANTS ?



L'INDUSTRIE AGRO-ALIMENTAIRE DEVRAIT ...

- ▶ **Modifier la composition des produits:** Réduire la teneur en graisse, en sucre et en sel des aliments préparés;
- ▶ **Informier le consommateur** (sucres ajoutés, graisses saturées)
- ▶ Proposer à tous les consommateurs des produits sains et nutritifs à **un prix abordable**;
- ▶ Pratiquer un **marketing responsable**, en particulier pour les enfants, adolescents et parents;
- ▶ Eviter de **placer** les produits gras et sucrés à portée des enfants
- ▶ Ne pas faire de **publicité mensongère** (ex. santé)

MOYENS D'ACTION

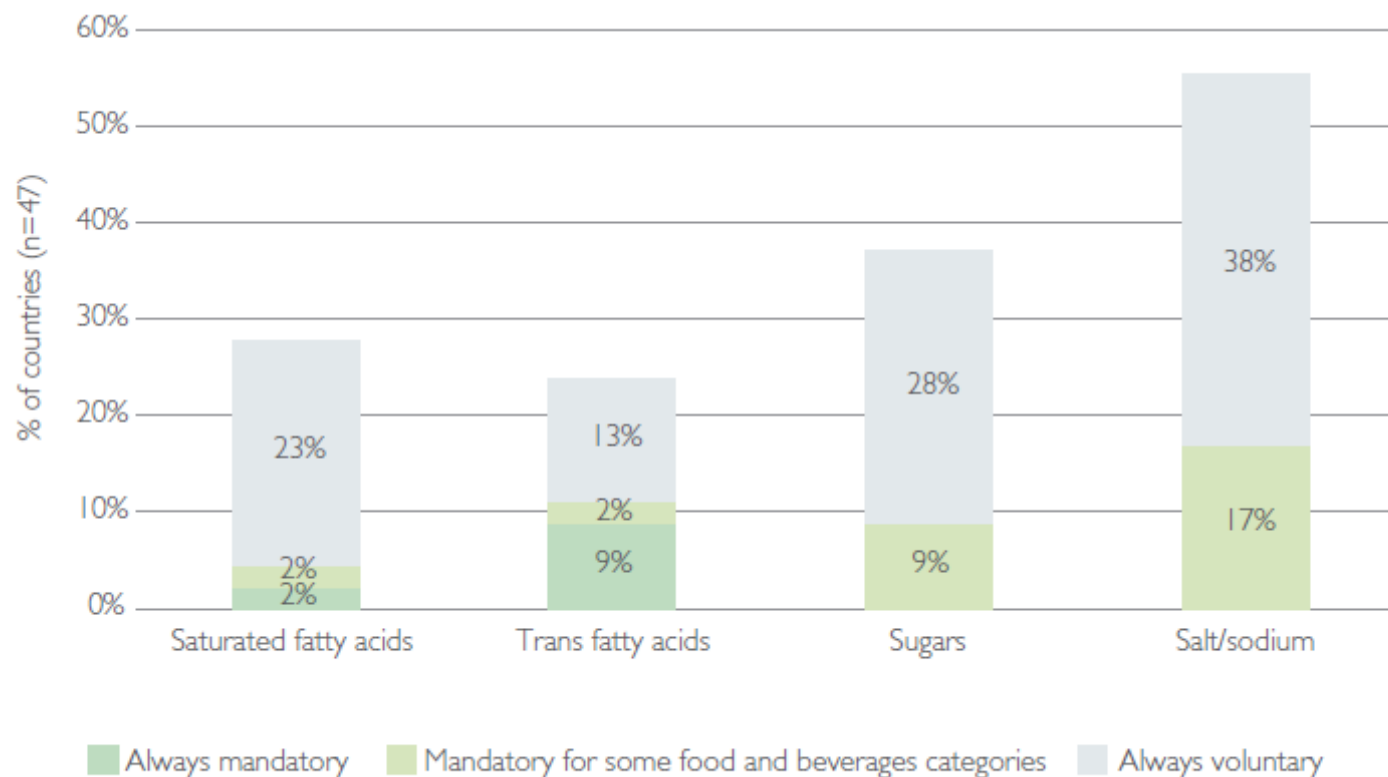
**Taxes and mesures
d'encouragement**

**Régulation, législation
et initiatives volontaires**

**Information et
education
(enfants, adultes,
professionnels)**

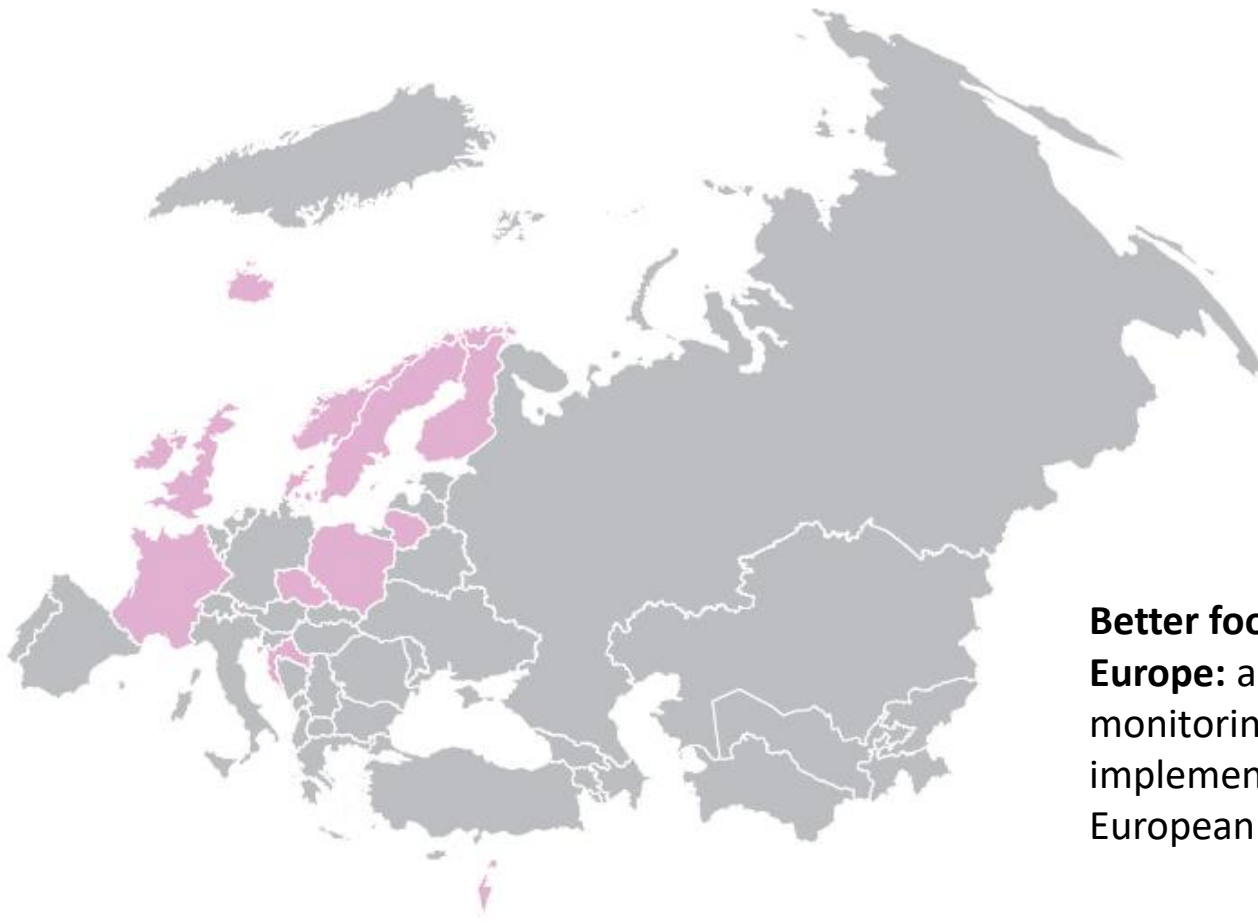
**Environment
(crèches, écoles,
institutions, ...)**

Mandatory or voluntary reformulation measures to reduce the content of specific nutrients in foods and beverages



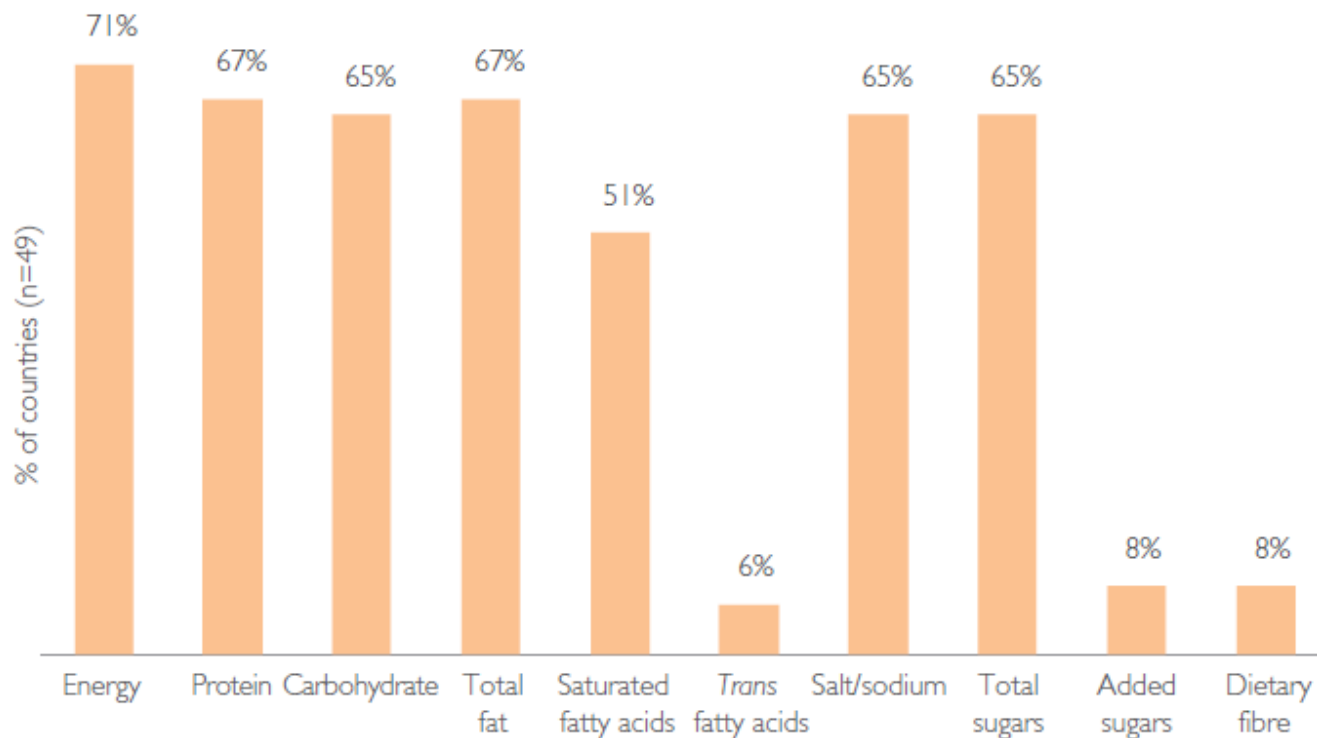
**Better food and nutrition in
Europe: a progress report**
monitoring policy
implementation in the WHO
European Region, 2018

Countries that have consumer-friendly labelling, with symbols, colours or words



Better food and nutrition in Europe: a progress report
monitoring policy
implementation in the WHO
European Region, 2018

Mandatory nutrients provided in nutrient declarations



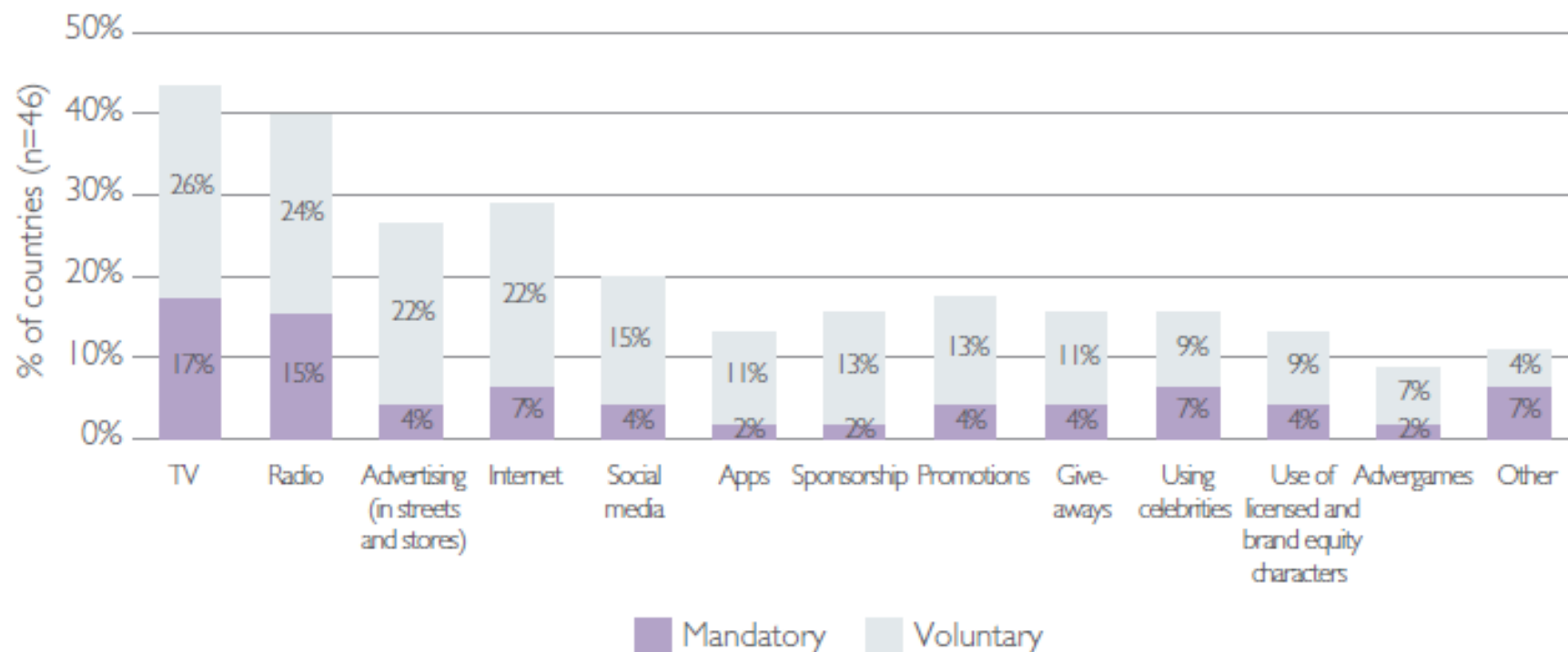
Better food and nutrition in Europe: a progress report monitoring policy implementation in the WHO European Region, 2018

Countries with health-related taxes applied to food or drinks



Better food and nutrition in Europe: a progress report monitoring policy implementation in the WHO European Region, 2018

Mandatory or voluntary measures to regulate or guide marketing of food and non-alcoholic beverages to children in specific communication channels, settings and contexts



Better food and nutrition in Europe: a progress report
monitoring policy
implementation in the WHO
European Region, 2018

Mid Term Evaluation of the EU Childhood Obesity Action Plan (2017)

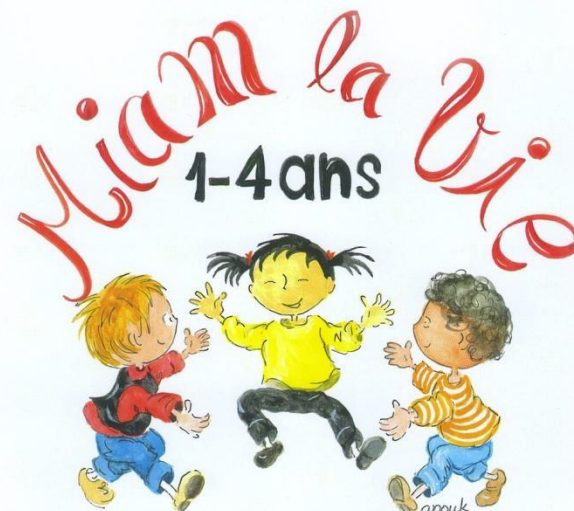
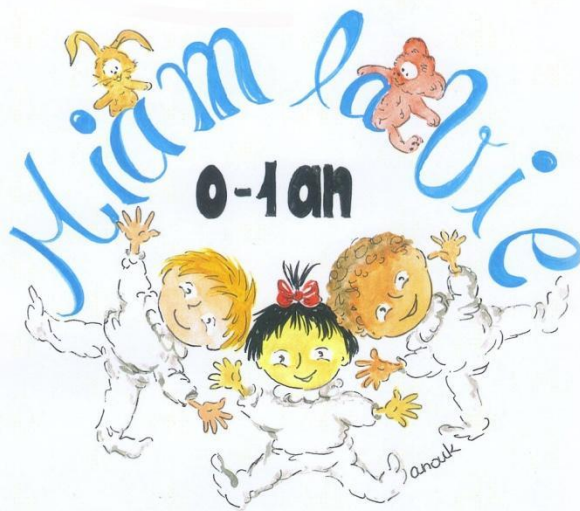
- Reformulation
- Labelling
- Subsidies
- healthy products
- Marketing



Mieux vaut prévenir que guérir !

- Encourager l'allaitement
- Promouvoir une alimentation équilibrée sans sucre ajoutés et de l'eau comme boisson
- Produits sains pour un prix abordable
- Favoriser le développement d'une bonne relation parents-enfant.
- Apprendre aux enfants à reconnaître leurs émotions et à les apaiser d'une autre manière qu'en mangeant.
- Augmenter les opportunités de bouger
- Attention particulière pour les populations précarisées.

Contrepoids 2012 – « Miam la vie »





Drink WATER
Be HEALTHY

HOW CAN YOU DRINK BETTER ?



- 1. Start and finish your day with a glass of water & drink during breaks.**



- 2. Drink throughout the day before you are thirsty.**



- 3. Water can be fun.**
To make it more tasty, add lemon juice to your water, slices of orange, mint leaves, or try sparkling water.



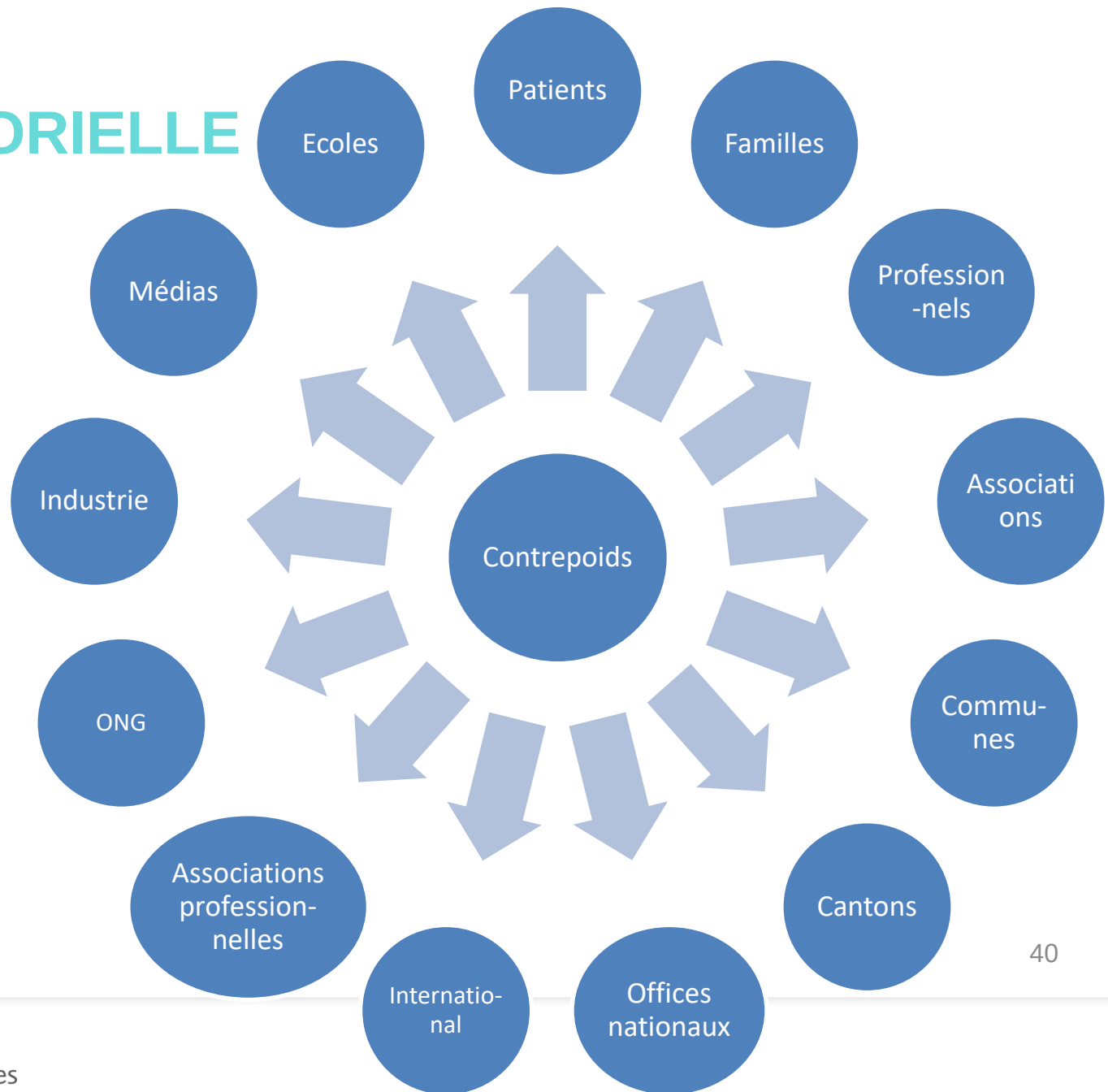
- 4. Keep water close at hand:**
in your schoolbag, sport bag or handbag, on your bedside table, in the kitchen, in your car or at your desk.



- 5. Are you drinking enough water ?**
Look at the color of your urine¹. It is a simple test, if the color is pale or straw-colored, you are well hydrated.



APPROCHE INTERSECTORIELLE



40

FUTURE GENERATIONS

“The long-term aim is to make the parents of tomorrow healthier so that they will not only have healthier lives as they grow up to become adults, but also so that they will pass on greater health to the next generation”

Mark Hanson, The lancet 2015

