
COMMUNIQUE DE PRESSE

Un enfant sur 7 en surpoids. La France s'enrobe et le cœur s'emballé !

Les jeunes Français seraient-ils toujours plus gros ? A l'occasion de la journée mondiale contre l'obésité infantile ce lundi 10 janvier, la Fondation Cœur et Artères tient à rappeler les risques considérables de l'évolution de l'obésité des enfants en France, sur leur avenir et leur cœur. L'obésité s'installe dans la durée. De l'enfant en surpoids on passe à l'adulte obèse présentant d'importants facteurs de risques de maladies cardiovasculaires.

Un enfant sur 7 en surpoids, soit 14 % des 3-17 ans dont 2,8 % d'obèses.¹ En France, on aime manger, mais à quel prix ? L'obésité est un fléau, dont il est difficile de se débarrasser. Malgré des chiffres en baisse par rapport à nos voisins européens et le caractère bon élève de la France², il ne faut pas nous reposer sur nos lauriers.

En effet, près de deux tiers des enfants obèses le restent toute leur vie. Nous connaissons les conséquences lourdes que cela implique sur leur estime et leur confiance en soi. Mais de surcroît, le surpoids et l'obésité d'un enfant peuvent provoquer sur l'adulte devenu obèse des pathologies invisibles mais graves comme le diabète, l'hypertension et l'excès de cholestérol. Ces maladies sont des facteurs de risques reconnus sur la santé du cœur : un infarctus ou un accident vasculaire cérébral peuvent en être des conséquences dramatiques.

L'obésité est une maladie chronique, qui s'installe dans la durée et qui est malheureusement évolutive. Si avant 6 ans, un enfant prend plus de poids que de taille par rapport à la normalité de sa classe d'âge, il est en surpoids et peut atteindre le cap de l'obésité. Cela, nos enfants n'en sont pas les seuls responsables.

Nous pouvons certes montrer du doigt la société de consommation actuelle, le manque d'activité physique et les nombreuses publicités pour aliments gras diffusées aux heures de grande écoute. Mais nous pouvons aussi agir, empêcher par de petits gestes l'installation de l'obésité chez nos enfants et protéger ainsi la santé de leur cœur :

- Il est possible de dépister l'obésité très tôt grâce à la courbe de croissance que suit le médecin. Le rôle des parents et des médecins est alors très important car plus l'obésité est détectée jeune, plus elle peut être contrée efficacement.
- Il est important de favoriser la consommation de légumes (potages, cuisson vapeur etc.). Il n'est pas nécessaire pour un enfant de consommer de la viande le soir s'il en a mangé le midi.
- Le goûter est un moment crucial de la journée au même titre que le petit déjeuner. En effet, il est facile à ces instants de faire exploser le compteur de calories en donnant aux enfants de la « *malbouffe* » (céréales sucrées ou/et chocolatées, gâteaux sucrés et gras), plutôt que du pain, du lait et des fruits.
- Enfin, le secret c'est aussi l'exemple montré par les parents et les adultes proches : nous mêmes, évitons de grignoter, mangeons équilibré et apprenons à nos enfants à cuisiner avec des aliments de qualité ! Optons pour la marche à pied ou le vélo au lieu de prendre la voiture pour des petites distances. Nous aiderons ainsi les enfants à adopter de bonnes habitudes alimentaires et d'activité physique au quotidien.

¹ International Association for the Study of Obesity- Dernière étude réalisée en France entre 2006 et 2007.

<http://www.iaso.org/iotf/obesity/?map=children>

² DRESS – Etudes et Résultats. La santé des enfants en grande section de maternelle entre 2005 et 2006. N° 737. Septembre 2010.

10 grands Chefs se mobilisent contre la malbouffe !

Dans ce cadre et pour la 1^{ère} fois, les plus grands chefs cuisiniers montrent eux-mêmes l'exemple et se mobilisent ensemble aux côtés de la Fondation Cœur et Artères contre les maladies du cœur et pour la prévention de l'obésité.

Dix grands Chefs de la gastronomie française (BRAS, ETCHEBEST, LIGNAC, PIC, POURCEL, ROBUCHON, TROISGROS, VEYRAT) ont livré leur passion de la cuisine et leurs secrets pour une alimentation de qualité dans un livre de 40 recettes intitulé « Les Chefs ont du cœur ». Cet ouvrage est édité et distribué par Hachette. Il est disponible sur le site : www.chefs-coeur.com. 1 livre vendu = 19,90€ dont les bénéfices reviennent entièrement au profit de la recherche et de la prévention contre les maladies cardiovasculaires.

La Fondation Cœur et Artères soutient de nombreux programmes de recherches, notamment un programme de prévention cherchant à modifier de manière durable les comportements alimentaires de l'adolescent.

Plus d'informations ?

Sur les maladies du cœur et la Fondation : www.fondacoeur.com

Sur l'initiative exceptionnelle des grands Chefs : www.chefs-coeur.com

L'équipe de la Fondation Cœur et Artères se tient à votre disposition pour toute information supplémentaire, demande d'interview ou de reportage :

VOTRE CONTACT PRESSE :

Clémence Dubois – Chargée de mission - Communication

Tél. : 03 28 16 92 08 - Email : clemence.dubois@fondacoeur.com

www.fondacoeur.com

www.chefs-coeur.com

