

Activité physique, alimentation et obésité : surprenantes conclusions de l'*International Association for the Study of Obesity*

Source

Summerbell CD et coll. (2009) **The association between diet and physical activity and subsequent excess weight gain and obesity assessed at 5 years of age or older: A systematic review of the epidemiological evidence.** *International Journal of Obesity* 33(Suppl. 3), juillet 2009.

Dans le discours sur les mesures à prendre pour contrer l'épidémie d'obésité, on dit souvent qu'il faut miser sur l'augmentation de l'activité physique, tout autant que sur une amélioration de l'alimentation. Certes, les jeunes physiquement actifs en récoltent de nombreux avantages, et ce, sur plusieurs plans (santé mentale et bien-être, compétences sociales et développement du réseau social, réussite scolaire et autres habitudes de vie liées à la santé). Mais peut-on affirmer que sédentarité rime avec obésité et qu'un mode de vie physiquement actif épargne automatiquement les jeunes du risque d'être en surpoids?

La question est importante car en pédiatrie, l'obésité juvénile est considérée comme le principal désordre chronique depuis plus d'une décennie. Elle pose un problème de santé publique important, notamment en raison de sa prévalence élevée, mais aussi à cause de la propension des jeunes obèses à développer des problèmes chroniques d'ordre physique, psychologique et social. On sait, par exemple, que l'obésité est un important facteur de risque d'hypertension, autant chez l'enfant que chez l'adulte.

Mais dans son édifiante recension des écrits, l'*International Association for the Study of Obesity* conclut : « Most of the studies reporting total physical activity had either no effect or a small negative association with subsequent excess weight gain. » (La majorité des études où l'on a mesuré l'activité physique globale ne révèlent pas de lien ou ne révèlent qu'une faible association négative avec le gain de poids).

Cela paraît surprenant, sachant que l'augmentation de l'adiposité passe indubitablement par un excès de l'apport énergétique alimentaire par rapport à la dépense énergétique, d'autant plus que la seule composante de la dépense énergétique sur laquelle on a un contrôle volontaire est l'activité physique.

L'Association explique cette étonnante difficulté de mettre en relation le manque d'activité physique et l'excès de poids surtout par la tendance des



personnes en surpoids de rapporter un niveau d'activité physique supérieur au niveau réel.

Guy Thibault