

## ÉCLAIRAGE VERT

### RÉDUIRE LA «GLOBÉSITÉ» COMMENCE À LA MAISON

Mindy Pennybacker

Soixante-quatre pour cent des Américains sont en surpoids ou obèses, mais le reste du monde nous rattrape rapidement. Contrairement à ce qu'affirme Mireille Giuliano dans son succès de librairie, les femmes en France peuvent être en surpoids ; 42 pour cent des Français sont loin d'être minces selon les critères de la mode. En Chine pendant ce temps, 20 pour cent des femmes et 15 pour cent des hommes sont en surpoids. Une évolution que l'on a traduite à l'Organisation mondiale de la santé par «globésité».

Ce qui est sans doute le plus alarmant, ce sont les progrès de l'obésité que l'on observe chez les enfants. Aujourd'hui, plus de 15 pour cent des enfants âgés entre 6 et 11 ans sont en surpoids, alors que cette proportion était de 4 pour cent dans les années soixante. En France, le nombre d'enfants lourds à obèses croît de 17 pour cent par année contre 6 pour cent pour les adultes. Cette évolution représente une élévation des risques de maladies cardio-vasculaires, des taux élevés de cholestérol et de pression artérielle, et une augmentation des diabètes de type 2 («le début de la maladie chez les adultes») pour les jeunes.

La réponse est simple, mais pas toujours facile à appliquer : nous devons brûler au moins autant de calories que nous en consommons. Tel que cela fut documenté dans l'ouvrage d'Eric Schlosser, *Fast Food Nation*, ou dans celui de Greg Critser, *Fatlands*, le mode de vie sédentaire—encouragé par la



télévision, la dépendance à la voiture et le manque d'espaces sûrs pour l'exercice—et les aliments bon marché, faciles à consommer et riches en graisse et en sucres raffinés sont la cause de cette évolution. (Une alimentation rayonnant à partir d'une agro-industrie destructrice de notre environnement : la demande de la restauration rapide pour des pommes de terre frites uniformes a fait émerger la monoculture

d'une seule variété de pommes de terre faisant lourdement usage des pesticides et des engrais synthétiques tandis que les usines à poulets, de production de porc et les fermes bovines polluent nos cours d'eau par le fumier qu'elles produisent.)

La bonne nouvelle c'est que les gens prennent des mesures. Les étapes pour mettre en échec la *globésité* sont les suivantes :

- **Manger beaucoup de produits différents.**

L'automne est la saison des récoltes, alors faites vos courses aux étals des fermes et aux marchés fermiers qui proposent des fruits et des légumes frais et en abondance. Ce sont des denrées faibles en calories et dont les teneurs en vitamines et en fibres sont élevées, ce qui remplit l'estomac et évite de trop manger. Une nouvelle initiative du gouvernement français fait la promotion de denrées locales. Aspect positif : vous soutenez les fermiers locaux et protégez les terres agricoles. En outre, l'alimentation locale nécessite moins de pesticides et moins de carburants pour les transports. Choisir les produits biologiques contribue à maintenir les sols fertiles, protège les bassins hydrographiques, protège l'habitat et évite le développement des aliments génétiquement

modifiés.

- **Manger des aliments et des boissons fabriqués avec des produits entiers.**

Les recommandations nutritionnelles américaines prescrivent une ration quotidienne d'au moins 85 grammes de céréales riches en fibres par jour—des éléments typiquement absents du pain blanc, des pommes chips, et d'autres produits riches en hydrates de carbone produits par l'agro-industrie. Les gâteaux, les biscuits et les autres aliments frits confectionnés industriellement contiennent des taux élevés d'acides gras trans, ce qui augmente le risque de crise cardiaque. On trouve également souvent des sucres tels que le sirop de maïs, à haute teneur en fructose, dans les boissons gazeuses et les autres breuvages sucrés, ce qui augmente les niveaux de triglycéride dans le sang. L'OMS affirme que les suppléments en sucres ne devraient pas dépasser 10 pour cent des calories journalières. Professeur à l'Université de New York, Marion Nestle affirme que comme à l'égard du gras trans, l'objectif que chacun devrait viser est «aussi proche de 0 gramme que possible».

- **Manger moins de viande, et de la viande plus maigre.** Limiter le gras saturé, prévalant dans la viande rouge et le fromage, à 10 pour cent ou moins des calories consommées. Manger moins de viande réduit également votre exposition aux produits chimiques toxiques qui s'accumulent dans les graisses animales, comme les dioxines et les diphényles polychlorés (PVCs).

- **Manger des produits laitiers sans ou à faible teneur en gras.** Les études montrent qu'une alimentation avec une haute teneur en produits laitiers peut contribuer à la perte de poids, particulièrement la perte de graisses abdominales.

- **Mangez moins à l'extérieur (ou en provenance de l'extérieur).** La nourriture des restaurants contient davantage de gras et de sucres que l'alimentation préparée à la maison et les portions tendent à y être plus importantes.

- **Lisez les étiquettes.** «Huile végétale partiellement hydrogénée» signifie qu'elle contient des gras trans. Il faut éviter les gras saturés, le sirop de maïs avec des hautes teneurs en fructose, les calories entières et faire particulièrement attention aux proportions. Choisissez les restaurants qui vous informent sur les teneurs en gras et en calories.

- **Exercice:** Marchez 11 kilomètres par semaine là où aujourd'hui vous utilisez votre voiture et vous contribuerez ainsi à réduire le smog et à épargner à l'atmosphère 187 kilogrammes de dioxyde de carbone.

- **Limiter le temps que vous passez devant la télévision:** Et expliquez à vos enfants que les publicités ne sont pas l'équivalent des émissions mais qu'elles visent plutôt à vendre.

- **Travaillez avec les institutions que fréquentent vos enfants:** Encouragez les écoles et les camps à assurer aux enfants une activité physique quotidienne, une alimentation entière et constituée de produits frais, d'eau, de lait, et encouragez-les à éviter les sucreries, les pommes chips et les boissons gazeuses.

**Mindy Pennybacker** est la rédactrice en chef du *Green Guide*, publié par le *Green Guide Institute*, qui a fourni les données scientifiques mentionnées dans cette rubrique.

