

den ins!der

n° 89 • Mars 2022

**Ce poids
qui pèse**



**Fondation
Cancer**

Info - Aide - Recherche

A quoi reconnaît-on qu'on a un problème de poids ?



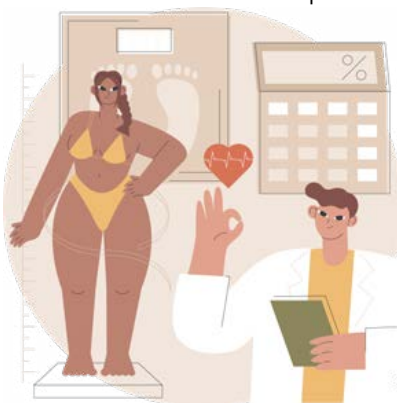
« Je suis trop grosse ! » ou encore « Je suis trop gros ! » Voilà une phrase que les adolescents sortent souvent. Peut-être l'as-tu entendue au collège ou au lycée. Qu'est-ce que cela signifie au juste ? Les médecins et les scientifiques sont unanimes pour dire qu'une personne est « **trop grosse** » quand son poids a des conséquences négatives sur sa santé.

Mais, comme tu le sais certainement, le poids n'est pas le seul facteur déterminant. En effet, tu pèses peut-être quelques kilogrammes de plus que ta meilleure amie

ou ton meilleur ami, mais tu mesures peut-être aussi quelques centimètres de plus ou tu as plus de muscles !

Il peut aussi arriver que tu penses être trop grosse ou trop gros, alors que ce n'est pas du tout le

cas ! Selon une enquête menée en 2018, 39,4 % de toutes les adolescentes se trouvent trop grosses. Mais, en réalité, ce n'est vrai que dans moins de la moitié des cas ! Les garçons du même âge ont plutôt tendance



des adolescentes se considéraient en surpoids en 2018



à sous-estimer leur poids. Ainsi, à côté du vrai surpoids, il y a un autre problème : la perception que l'on a de son propre poids.

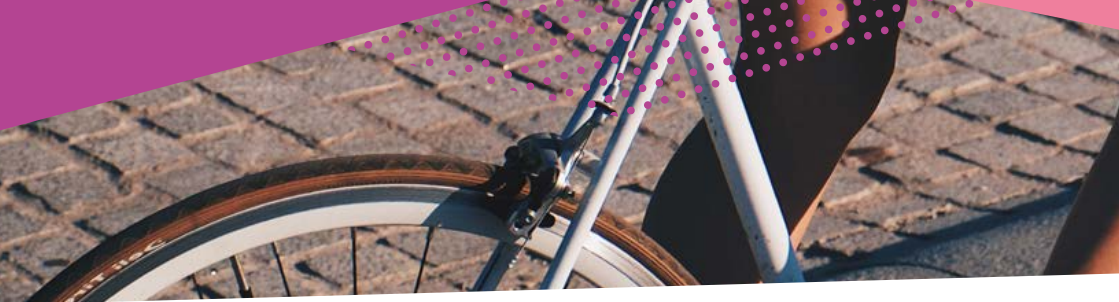
Si tu veux savoir si ton poids n'est vraiment pas dans la norme pour ta taille et ton âge, c'est une autre mesure que tu dois prendre en considération.

L'indice de masse corporelle (IMC)

Au cours des dernières décennies, l'indice de masse corporelle (*Body-Mass-Index*, BMI, en anglais) s'est imposé comme principal moyen pour évaluer la corpulence d'une personne. Mais attention ! Comme l'IMC ne tient pas compte de certaines caractéristiques comme le sexe, l'âge exact et la proportion de masse musculaire et de masse osseuse, il ne constitue **un indicateur pertinent que pour les adultes**. Chez les enfants et les adolescents, de nombreux facteurs empêchent de tirer des conclusions générales. Par exemple, si tu fais beaucoup de sport, ton IMC est sans doute moins pertinent. Pourquoi ? Parce que les muscles pèsent plus que la graisse !

L'IMC se calcule au moyen d'une formule mathématique compliquée. Il s'obtient en divisant ta masse corporelle, c'est-à-dire ton poids, par ta taille au carré ! Chez les enfants et les adolescents, l'IMC se calcule légèrement différemment en fonction de l'âge – on applique une formule légèrement différente aux aînés et aux benjamins d'une fratrie. Si tu veux calculer ton indice de masse corporelle, fais-le de préférence sur une page Internet spécialisée (par exemple www.imc.fr/enfant-adolescent).





Je suis en surpoids. Que faire ?

Imaginons que tu aies calculé ton indice de masse corporelle, que tu aies discuté du résultat avec un médecin et que vous soyez arrivés à la conclusion suivante : tu es en surpoids. Que faire ?



Commençons par le plus important : en l'état actuel des connaissances, le surpoids chez les enfants et les adolescents a différentes causes. Et il y a de nombreux moyens de lutter contre le surpoids. Ne te laisse pas abattre !

Deux causes fréquentes sont une **mauvaise alimentation** et le **manque d'activité physique**. Dans un cas comme dans l'autre, le corps reçoit plus d'énergie qu'il n'en dépense !

Tu peux influencer toi-même sur ces deux facteurs. Mais ton surpoids

peut avoir d'autres causes, que tu ne maîtrises pas ! Des facteurs génétiques ou encore certains médicaments peuvent influencer sur ton poids.

Que peux-tu faire ?

Tu dois commencer par trouver les causes de ton surpoids. Aurais-tu une activité physique insuffisante ? Manges-tu au déjeuner des aliments hypercaloriques comme de la nourriture de *fast-food* ? Y a-t-il une prédisposition au surpoids dans ta famille ?

Une fois que tu as identifié les raisons possibles, à toi de jouer ! Comme le premier pas est souvent le plus difficile, commence par de petits changements.

C'est l'alimentation qui pêche chez toi ? Alors essaie de **changer de petites choses dans ton quotidien**. Attention ! Dans une alimentation équilibrée, tous les aliments sont autorisés, tant que tu les consommes en quantité adéquate !



Manger suffisamment de fruits et de légumes est indispensable à une alimentation équilibrée. Les protéines et les matières grasses saines, comme celles issues des produits céréaliers et du poisson, sont également recommandées. En revanche, évite de commettre les péchés alimentaires classiques (manger trop gras, trop sucré et en trop grandes quantités)

– tout comme tu dois éviter les préparations cuisinées. Côté boissons, tu peux aussi commettre beaucoup d'erreurs : les jus de fruits, les sodas et les boissons énergisantes contiennent en général beaucoup de sucres nocifs pour la santé. L'eau reste le meilleur moyen de se désaltérer.

Mais l'important, ce n'est pas uniquement ce que tu manges, mais aussi comment tu manges !
Manger à heures fixes est bon pour la santé, l'idéal étant de faire trois

repas par jour. Essaie aussi de te concentrer sur ton repas : pas de télévision ni de portable à table !

As-tu déjà fait aujourd'hui ton heure d'activité physique quotidienne ? Une promenade avec ton chien, un jogging ou un tour à vélo ... fais ce que tu veux.

Mais là aussi : commence en douceur, **personne n'attend de toi que tu fasses d'emblée un marathon !**



Comme pour beaucoup de choses dans la vie, ces nouvelles habitudes sont plus faciles à prendre à deux que tout seul. Fais-le avec quelqu'un de ton entourage amical ou familial ! Vous pouvez ainsi vous motiver et vous conforter mutuellement dans vos progrès.





Les conséquences du surpoids sur la santé

« Bon, j'ai des kilos en trop. C'est un problème ? » tu te dis peut-être maintenant. D'une certaine manière, tu as raison ! Car on ne doit pas avoir honte de son surpoids ! On ne doit jamais blâmer qui que ce soit à cause de son poids ou de sa taille.

Le problème est juste que le surpoids peut entraîner un certain nombre de soucis de santé. En particulier parce qu'environ la moitié des enfants en surpoids le restent à l'âge adulte, comme l'a constaté la fédération allemande des pédiatres, le *Deutscher Bundesverband der Kinder- und Jugendärzte*.



A court et moyen terme, le surpoids accroît le risque de développer toutes sortes de maladies par exemple :

- **diabète de type 2**
- **maladies cardiovasculaires (hypertension, crise cardiaque)**
- **maladies de l'appareil locomoteur (articulations du genou et de la hanche, dos)**
- **stéatose hépatique et calculs biliaires**
- **troubles du sommeil**
- **dérèglement hormonal**





Comme tu le vois, certaines de ces maladies peuvent avoir un impact sur ton développement à l'adolescence. Les modifications hormonales, que l'on observe souvent chez les enfants et les adolescents en surpoids, ont des conséquences graves.

Le taux de testostérone peut augmenter chez les filles. Ce qui, associé à d'autres altérations dans le métabolisme, peut entraîner des problèmes de fertilité à l'âge adulte.

Chez les garçons, c'est le taux d'œstrogènes qui augmente. Le surpoids stimule la production de ces hormones dans les cellules adipeuses du corps. Cela peut se manifester, par exemple, par une prise de volume de la poitrine.

Or le surpoids **nuît non seulement à ta santé physique, mais aussi à ta santé psychique !**



Les personnes en surpoids sont souvent stigmatisées par leur entourage. Les enfants et les adolescents victimes de harcèlement et de persécutions se replient sur eux-mêmes et perdent souvent confiance en eux. Le surpoids extrême, l'obésité morbide, va souvent de pair avec des maladies psychiques comme les dépressions.

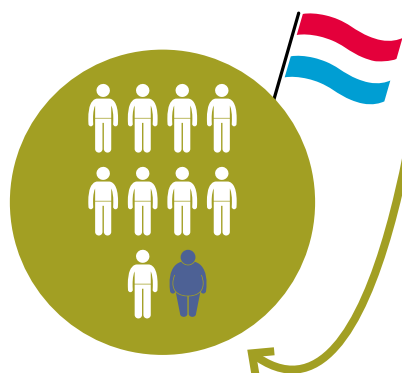
Et à long terme également, le surpoids peut aussi entraîner des maladies graves. Le *Deutsches Krebsforschungszentrum* estime que **7 % de tous les cancers** sont liés au surpoids, et cette tendance est à la hausse ! En particulier, les personnes atteintes de surpoids ont un risque nettement plus élevé de développer des cancers des organes du système digestif.





Le surpoids chez les élèves luxembourgeois – Aperçu

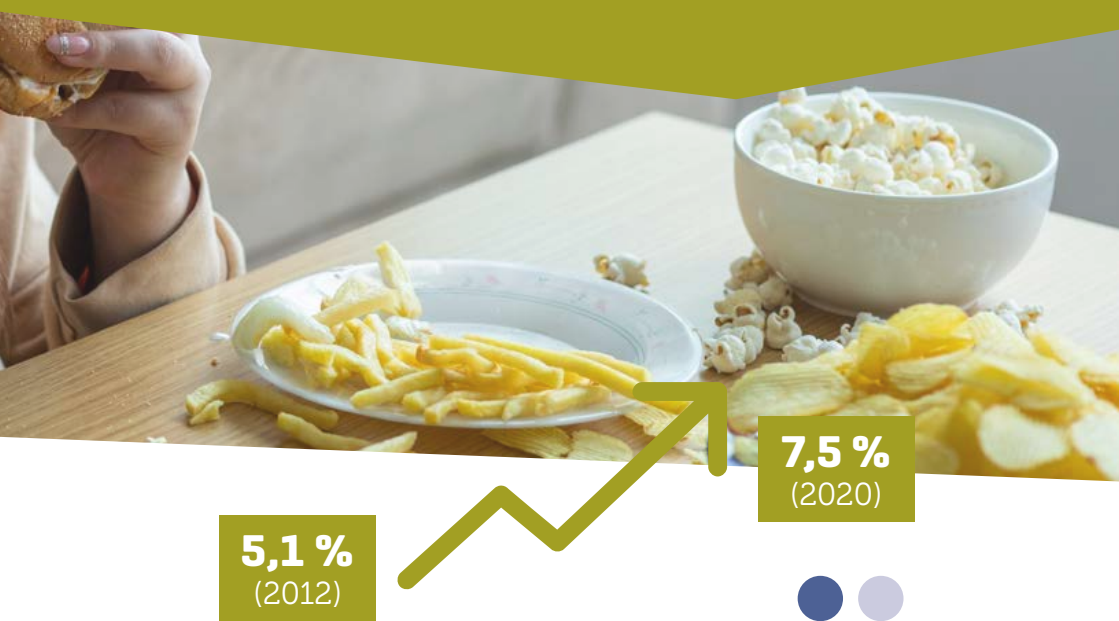
As-tu parfois l'impression que le Luxembourg est une île coupée du reste du monde ? Malheureusement, ce n'est pas le cas, et les tendances mondiales n'épargnent bien sûr pas le Grand-Duché ! Comme le montre le surpoids chez les enfants et les adolescents.



Le surpoids est une maladie planétaire. **A l'échelle de la planète, plus de 600 millions d'adultes et de 100 millions d'enfants sont obèses !**

Selon une étude menée **en 2020, presque 10 % de tous les élèves du pays sont en surpoids**. Et cette tendance est à la hausse : **depuis 2012, le pourcentage d'élèves en surpoids au Luxembourg a presque doublé !** En 2012, 6 % des élèves du fondamental et 6,9 % des élèves du secondaire étaient concernés. Et chez les élèves souffrant de surpoids extrême,





c'est-à-dire d'obésité, **la tendance est également à la hausse**, passant de 5,1 % en 2012 à 7,5 % en 2020.

Si l'on comptabilise les cas de surpoids et d'obésité, **pratiquement un cinquième des élèves du pays sont touchés**. Le Luxembourg se situe ainsi au-dessus de la moyenne mondiale.

Et c'est un problème grave ! Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), **60 % de tous les enfants en surpoids deviennent des adultes en surpoids**.

La pandémie a aggravé le problème

Le problème s'est encore aggravé au cours des deux dernières années. Enseignement à distance, beaucoup de temps devant la télévision ou un écran d'ordinateur, moins de sport :

« La tendance s'est aggravée », expliquait dernièrement le médecin du sport Tobias Stadtfeld, de Wormeldingen, au quotidien *Tageblatt* : « Ce n'est pas une hausse spectaculaire que j'observe dans mon travail, mais je peux déjà constater que le surpoids gagne du terrain chez les adolescents. »





Ai-je un trouble de l'alimentation ?

Dans les pages précédentes, il a beaucoup été question de surpoids. Le surpoids et l'obésité sont, statistiquement parlant, les plus gros problèmes liés à l'alimentation et au poids. Mais ce ne sont pas les seuls problèmes. Tu as certainement déjà entendu l'expression « troubles du comportement alimentaire ». Mais sais-tu aussi ce qu'elle signifie ?

Officiellement, on définit un trouble du comportement alimentaire (TCA) comme « *une perturbation de la relation à l'alimentation altérant de façon significative la santé physique* ». Les chercheurs distinguent différents troubles alimentaires.



Les plus connus sont :

- l'anorexie
- la boulimie
- l'hyperphagie (aussi appelée frénésie alimentaire)

Se nourrir est un besoin essentiel de l'être humain. Tu dois manger pour survivre. Chez les personnes souffrant d'un trouble du comportement alimentaire, ce besoin essentiel est devenu un problème, un problème qui a des conséquences graves !



Les filles et les jeunes femmes sont plus souvent touchées par un trouble du comportement alimentaire. Anorexie et boulimie se manifestent plus particulièrement entre 15 et 24 ans.



Qu'est-ce qui déclenche un trouble alimentaire ?

Comment et pourquoi une personne développe un TCA ? Cela tient à divers facteurs :

- **des facteurs biologiques (prédisposition)**
- **des facteurs psychologiques (famille, conflits)**
- **des influences sociales (idéal de beauté, représentation du corps dans les films et les médias)**

Tous les types de troubles alimentaires fonctionnent selon un cercle vicieux. Pour commencer, l'image idéale que les personnes ont de leur propre corps est altérée. Des modifications du comportement alimentaire interviennent alors. Il en résulte des changements physiques et psychiques, ce qui influe de nouveau sur le comportement alimentaire.



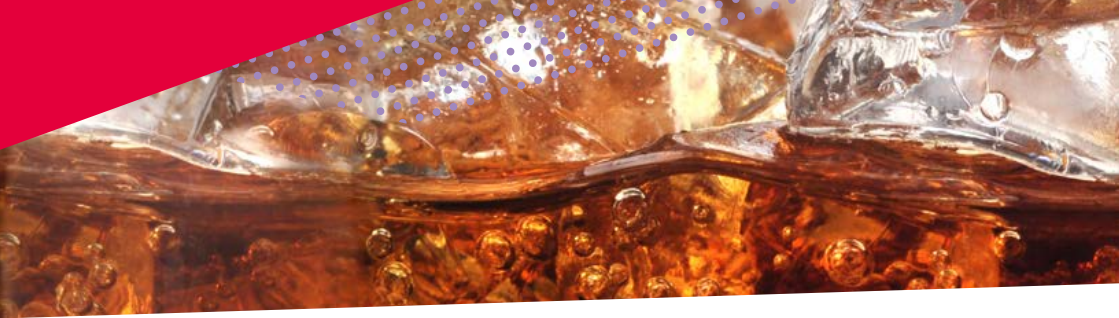
Que peux-tu faire si tu observes un comportement alimentaire étrange chez un ou une amie ?

Attention ! Mauvaises habitudes alimentaires et trouble du comportement alimentaire sont deux choses très différentes ! Ce n'est pas parce que quelqu'un a une alimentation déséquilibrée, qu'il a un trouble du comportement alimentaire.

Cependant, la frontière entre comportement alimentaire étrange et trouble du comportement alimentaire peut être floue. Sois attentif ! Ne reste pas inactif lorsque tu remarques que quelqu'un a changé ses habitudes alimentaires du tout au tout. Certains signaux doivent t'alerter, par exemple : contrôle du contenu de l'assiette, prise des repas exclusivement à des heures déterminées, repas sautés, vomissements provoqués après un repas.

En tout cas, ne perds jamais de vue qu'**un trouble du comportement alimentaire est une maladie, pas un style de vie**. Il est légitime d'avoir son propre idéal corporel. Mais vouloir s'y conformer à tout prix peut comporter des risques pour ta santé. Ne l'oublie surtout pas.

Un trouble du comportement alimentaire n'est pas un état passager et on n'en vient pas à bout tout seul : il est indispensable de se faire aider.



Interview: Jandira raconte comment le surpoids a marqué sa vie.



« La balance affichait trois chiffres ! J'ai alors compris que je devais changer mes habitudes. »

Jandira Da Cruz, 26 ans, travaille comme éducatrice. De l'enfance jusqu'à l'entrée dans l'âge adulte, elle a souffert de surpoids. Dans l'interview qui suit, Jandira explique comment cette époque l'a marquée et ce qu'elle fait aujourd'hui encore pour maîtriser son poids.

Jandira, quand as-tu commencé à avoir des problèmes de poids ?

Petite, j'étais déjà un peu potelée, mais c'est à l'âge de douze ans que ma courbe de poids a commencé à grimper de manière spectaculaire. Et cela a continué jusqu'à mes 18 ans, jusqu'à ce que je me décide enfin à changer mes habitudes.

Comment expliques-tu cette prise de poids soudaine ?

Il y a eu deux causes principales : d'une part, en entrant au lycée, j'ai eu soudain en permanence des aliments gras et sucrés à disposition. Kebab, plats chinois ou pâtes à la cantine, et pour couronner le tout, des petits pains au chocolat à la cafétéria ou du Coca-Cola au distributeur de boissons. D'autre part, j'étais très souvent seule à la maison. Mes parents travaillaient tous les deux, personne n'a surveillé mon alimentation.





Quand as-tu pris conscience de ton problème de poids ?

Pendant l'adolescence, j'ai pris environ dix kilos par an, même plus sur la fin. Si bien qu'à 18 ans je pesais 102 kilos. La balance affichait trois chiffres ! J'ai alors compris que je devais changer mes habitudes. Et je voulais aussi les changer. Je touchais le fond.

N'as-tu jamais eu une conversation avec tes parents au sujet de ton poids ?

Bien sûr, je grossissais à vue d'œil. Mes parents m'ont aussi mise en garde : « *Fais attention, on a des diabétiques dans la famille.* » Ils m'ont aussi dit qu'avec l'âge, c'est plus difficile de perdre du poids. Mais l'adolescente que j'étais n'a pas pris au sérieux ces mises en garde.

Comment as-tu vécu ton surpoids à l'adolescence ?

Heureusement, je n'ai jamais été victime de harcèlement. On ne s'est jamais moqué de moi à cause

de mon poids. Cela arrive hélas souvent. Comme on était toujours deux ou trois élèves en surpoids dans la classe, on ne me remarquait pas trop. Malgré tout, le poids a un impact sur plein de choses. Le matin, dans le bus de ramassage scolaire, j'essayais toujours d'occuper une banquette à moi toute seule. A la fête foraine, en été, il m'est arrivé de ne pas pouvoir attacher la ceinture de sécurité de la voiture des montagnes russes. Dans ces moments-là, j'ai quand même eu honte.

Quel impact ton poids avait-il sur ta santé dans ta jeunesse ?

Je ne me suis intéressée aux conséquences du surpoids sur la santé que plus tard, quand j'ai commencé à maigrir. Quand j'étais adolescente, des diététiciennes m'avaient conseillée de réduire la taille des portions alimentaires.





Mais cela m'était impossible. Pour moi, c'était tout ou rien du tout ! Je me suis alors mise à jeûner, je ne mangeais presque plus rien. J'ai ainsi perdu beaucoup de poids, mais ce n'était pas bon pour la santé.

Quelles conséquences jeûner a-t-il eu sur ta santé ?

J'essayais constamment de tenir le plus longtemps possible sans manger. Parfois trois jours d'affilée, parfois quatre. Puis un beau jour, j'en suis arrivée à deux semaines de jeûne. Le désir de maigrir avait tourné au trouble du comportement alimentaire. Si bien qu'il m'arrivait de m'évanouir soudainement. J'avais froid en permanence, mes doigts étaient engourdis.



Avec ce que tu sais maintenant, que dirais-tu à la Jandira que tu étais à 16 ans ?

Je lui déconseillerais vivement de jeûner. Ne rien manger du tout est une erreur. Je lui dirais : mange en fonction des quantités recommandées, c'est-à-dire assez pour être rassasiée, mais pas davantage. Pour apprendre à le faire, j'ai dû commencer par travailler avec une diététicienne. J'ai alors compris comment mon corps fonctionne. Seulement alors, on a une chance de maîtriser le surpoids. A 15-16 ans, je n'étais tout simplement pas encore en mesure de comprendre cela.

Que dirais-tu aux jeunes qui luttent contre les mêmes problèmes que toi autrefois ?

Mange sainement 80 % du temps, et les 20 % restants, mange pour le plaisir. On peut avoir des envies de pizza. Mais au lieu d'en manger une entière et d'avoir mauvaise conscience après, manges-en plutôt une petite part que tu savoures ! Il ne faut jamais tomber dans les excès. N'arrête pas de t'alimenter, comme je l'ai fait, lève plutôt simplement le pied sur la nourriture.

Interlocuteurs & consultations au Luxembourg

Ressens-tu le besoin de parler avec un spécialiste ou un médecin de tes habitudes alimentaires ou de ton poids ? Le premier pas étant souvent le plus difficile, voici un carnet d'adresses utiles. Par où donc commencer ?

Points de contact au Luxembourg

-  la *Erzēiungs- a Familljeberodung* (AFP-Solidarité-Famille), qui a des bureaux à Luxembourg, Ettelbrück et Remich (**T 46 000 41**)
-  le Service *Gesond Liewen* de la Ligue Médico-Sociale, avec huit centres d'accueil dans tout le pays (**T 22 01 22**)
-  le service *PSY Jeunes* de la Croix-Rouge (**T 27 55 63 00**)
-  la *Clinique de l'Obésité* du Centre Hospitalier de Luxembourg (**T 4411-7530**)
-  la *Clinique de l'Obésité* du Centre Hospitalier Emile Mayrisch (**T 5711-75075**)
-  l'initiative Sport-Santé fait le point sur l'offre de sport s'adressant aux adultes, aux adolescents et aux enfants atteints de maladies chroniques, notamment d'obésité sévère.

Le *Service National de Psychiatrie Juvénile*, dont font partie les *Kannerpsychiater*, est spécialisé dans les pathologies comme les troubles du comportement alimentaire.





Rejoins-nous sur les réseaux sociaux
Folge uns in den sozialen Medien



@fondationcancer



Fondation Cancer Luxembourg



@fondationcancerluxembourg



@FondationCancer



den ins!der

Intéressé(e)? / Interessiert?

Abonnement gratuit / Gratis-Abo

Il suffit de remplir le formulaire et de l'envoyer par e-mail
à fondation@cancer.lu ou par la poste à l'adresse ci-dessous.

Es genügt, das Formular auszufüllen, per E-Mail an fondation@cancer.lu
oder per Post an die untenstehende Adresse zu schicken.

- ☐ **Oui, je veux recevoir le magazine *den ins!der* gratuitement 4 x par an.**
Ja, ich möchte die Zeitschrift *den ins!der* 4 x pro Jahr kostenlos erhalten.

Nom / Name Prénom / Vorname

Adresse

.....

Code postal / Postleitzahl

Ville / Ort

Date de naissance / Geburtsdatum / /

E-mail

Editeur / Herausgeber: Fondation Cancer.

Alle Rechte vorbehalten/Tous droits réservés.

Conception, texte et rédaction / Konzept, Text und Redaktion: Matthias Kirsch

Photos / Fotos: iStockphoto

Layout: cropmark.lu | Imprimerie : imprimerie eXe s.a. | Revue trimestrielle de la Fondation Cancer - RCS Luxembourg G 25

den ins!der
c/o Fondation Cancer

209, route d'Arlon
L-1150 Luxembourg

T 45 30 331

E fondation@cancer.lu

cancer.lu

