

# Activité physique et habitudes alimentaires: quels comportements chez l'adolescent obèse ?

E.Dendana<sup>a</sup>, J.Maatoug<sup>a</sup>, J.Sahli<sup>a</sup>, I.Harrabi<sup>a</sup>, M. Chaieb<sup>b</sup>, H.Ghannem<sup>a</sup>

<sup>a</sup>Service d'Epidémiologie, CHU Farhat Hached, Sousse, TUNISIE; <sup>b</sup> Service d'endocrinologie-diabétologie, CHU Farhat Hached, Sousse, TUNISIE

## Introduction

L'obésité est une maladie dont la prévalence est en nette augmentation parmi toutes les tranches d'âges dont les adolescents. Ses causes de survenue sont multiples et souvent cumulatives.

Le but de notre travail était de déterminer la prévalence de l'obésité et du surpoids dans une population d'adolescent et d'étudier leurs habitudes alimentaires afin d'identifier les comportements à risques quant au développement de la surcharge pondérale.

## Patients et méthodes:

Il s'agit d'une étude transversale, menée entre octobre 2009 et janvier 2010, ayant comporté 4003 élèves scolarisés dans 16 collèges du gouvernorat de Sousse. Un questionnaire détaillé sur les connaissances et les habitudes alimentaires leur a été auto-administré. Ce questionnaire a été conçu par « The Oxford Health Alliance » dans le cadre du projet « Community Intervention for Health » auquel a participé le service d'Epidémiologie du CHU Farhat Hached. La taille et le poids ont été mesurés pour tous les participants. Les seuils de surpoids et d'obésité sont ceux des standards internationaux de Cole (1). Pour la définition du seuil d'activité physique, nous nous sommes basés sur les recommandations de l'OMS (2). Un comportement sédentaire a été défini comme une période de temps supérieure à 2 heures, passée devant un écran ou en position assise (3).

## Résultats

L'échantillon comportait 4003 élèves composé de 48.3% (n=1933) de garçons et 51.7% (n=2070) de filles dont la moyenne d'âge était de 13,36±1.28 ans.

La figure 1 résume le statut pondéral des élèves.

Les tableaux 1 et 2 résument les habitudes alimentaires et l'activité physique des élèves.

	Poids normal n(%)	Surpoids n(%)	Obèse n(%)	P
<b>Consommation</b>				
≥ 5 fruits et légumes /jr	1798 (59,8)	314 (54,9)	110 (51,3)	0,005
<b>Consommation</b>				
d'aliments frits	494 (16,6)	108 (15,4)	21 (9,4)	0,01
<b>Ajout de sel aux</b>				
aliments	1340 (44,2)	319 (44,7)	77 (33,9)	0,009
<b>Consommation</b>				
d'aliments de la	1986 (65,0)	480 (66,9)	140 (54,1)	0,002
restauration rapide				

Tableau 1 : fréquence de consommation des différents types d'aliments selon le statut pondéral

	Poids normal n(%)	Surpoids n(%)	Obèse n(%)	P
<b>Activité physique</b>				
recommandée	766 (25,3)	179 (25,3)	43 (19,1)	0,11
<b>Comportements</b>				
sédentaire	1112 (36,4)	257 (35,8)	76 (33,2)	0,61

Tableau 2 : description de l'activité physique des élèves selon le statut pondéral

## Discussion

L'obésité de l'enfant a été en constante progression depuis quelques décennies. Selon le projet « Global Burden of Disease Study » mené sous l'égide de l'OMS les résultats de prévalence de notre étude se rapprochent plus des résultats des pays industrialisés que de ceux en voie de développement. En effet l'OMS estime que 12,9% des garçons et des 13,4% des filles de moins de 20 ans présentent un excès pondéral en 2013 dans les pays en voie de développement. Alors que 23,8 % des garçons et 22,6 % des filles de même âge sont en surpoids ou obèses dans les pays développés(4). Tout de même, nous rappelons que notre étude n'a concerné que des enfants âgés de 11 à 16 ans.

Cette fréquence étant plus élevée dans notre étude cela pourrait s'expliquer par la différence dans les modes de vie entre les deux pays. Nous avons également trouvé que la consommation de fruits et légumes était significativement plus basse chez les élèves en surpoids ou obèses ce qui a été rapporté par plusieurs études dont une étude cas-témoin menée au Brésil (5). Selon l'étude de Aounallah-Skhiri et al (6) apparue en 2011, le comportement alimentaire chez les adolescents dans notre pays serait en train de changer. Il subirait une transition, d'une alimentation traditionnelle à base de céréales et de légumes vers une alimentation modernisée comprenant des aliments d'origine animale et des produits sucrés. Ainsi, les adolescents tunisiens consommeraient désormais plus d'aliments à haute teneur énergétique et riches en graisse qui sont, selon l'OMS, fortement et positivement associés à la surcharge pondérale.

## Conclusion

Notre étude a montré que la prévalence de l'obésité infantile dans notre pays n'est pas négligeable. De ce fait des campagnes d'intervention à l'échelle régionale et nationale seront d'une grande aide pour lutter contre ce fléau.

## Références

- (1) Cole TJ et al. Establishing a standard definition for child overweight and obesity worldwide : international survey. *BMJ* 2000; 320 : 1-6
- (2) WHO. Global recommendations on physical activity for health . [http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_recommendations/en/](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/en/).
- (3) Canadian Society for Exercise Physiologie. Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire .
- (4) Ng M, Fleming T et al. Global, regional, and national prevalence of overweight and obesity in children and adults during 1980–2013: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2013. *The Lancet* Volume 384, Issue 9945, 30 August–5 September 2014, Pages 766–781
- (5) Triches RM & Giugliani ERJ. Obesity, eating habits and nutritional knowledge among school children. *Rev Saúde Pública* 2005;39(4)
- (6) Aounallah-Skhiri et al. Nutrition transition among adolescents of a south-Mediterranean country: dietary patterns, association with socio-economic factors, overweight and blood pressure. A cross-sectional study in Tunisia. *Nutrition Journal* 2011,10:38