

## « Je hebt een heel dorp nodig om een kind op te voeden »<sup>1</sup>

De communautaire aanpak ten dienste van de gezondheidskloof:  
eerste resultaten van het EPHE-project in Moeskroen

**Brussel, 24 september 2015.** *Sociale ongelijkheid wordt beschouwd als een van de belangrijkste factoren die bijdragen tot een verhoogde prevalentie van overgewicht en obesitas bij kinderen. De creatie van een omgeving die de gezonde keuze gemakkelijk maakt, kan die gezondheidskloof verkleinen. Dat zijn de bemoedigende, eerste resultaten van het Europese EPHE-project (EPODE for the Promotion of Health Equity). In België, slaagde het project erin om in Moeskroen via gezondheidsopvoeding voor zowel kansarme kinderen als hun ouders de ouderlijke controle op TV kijken te verbeteren en zo kinderen een half uur per dag minder TV te laten kijken.*

### **Sociale ongelijkheden in gezondheid en obesitas**

In België heeft 1 kind op 5 overgewicht. Die cijfers zijn opvallend hoger bij jongeren afkomstig uit een gezin met een laag opleidingsniveau (lager middelbaar), ten opzicht van jongeren uit een gezin met een hoger opleidingsniveau (overgewicht: 38% vs 12% / obesitas: 22% vs 3%)<sup>2</sup>. Obesitaspreventie heeft nood aan een globale aanpak die met deze realiteit rekening houdt.

Dat is het geval voor communautaire interventieprogramma's die functioneren volgens de EPODE-methodologie (Ensemble Prévenons l'Obésité des Enfants<sup>3</sup>). Dergelijke programma's, zoals Viasano in België, bereiken alle socio-economische groepen en kunnen op die manier bijdragen tot het verminderen van sociale ongelijkheden in gezondheid.

### **7 Europese programma's bundelen hun krachten tegen de gezondheidskloof**

Gedurende 3 jaar, van 2012 tot 2015, namen 7 communautaire interventieprogramma's die functioneren volgens de EPODE-methodologie deel aan het EPHE-project: Viasano in België, Healthy Kids in Bulgarije, EPODE in Frankrijk, Paideiatrofi in Griekenland, JOGG in Nederland, Maia Menu Saudavel in Portugal en Sets-I'm living healthy, too in Roemenië. Elk programma koos een pilootstad, en selecteerde tussen de 150 en 200 kinderen (6 tot 7 jaar), die gedurende 2 jaar gevolgd werden. **De doelstelling van het EPHE-project is te evalueren of communautaire interventieprogramma's de gezondheidskloof kunnen verkleinen.**

In het project werden ongelijkheden in gedrag geïdentificeerd (1<sup>e</sup> enquête), en werden specifieke acties opgezet bij de kinderen en hun familie om dat gedrag bij te sturen (de veranderingen werden opgetekend in de 2<sup>e</sup> enquête). Vervolgens werd gemeten of de veranderingen ook duurzaam zijn wanneer er niet specifiek op gewerkt wordt (3<sup>e</sup> enquête).

---

<sup>1</sup> Afrikaans gezegde

<sup>2</sup> Drieskens, S. État nutritionnel. Dans : Gisle L, Demarest S (éd.). Gezondheidsenquête 2013. Rapport 2 : Gezondheidsgedrag en levensstijl. WIV-ISP, Brussel, 2014

<sup>3</sup> Ensemble Prévenons l'Obésité des Enfants – laten we samen obesitas bij kinderen voorkomen

### **EPHE in Moeskroen: het verhaal van 196 kinderen en hun familie gedurende 2 jaar**

10 lagere schoolklassen in 4 scholen namen deel aan het EPHE-project, wat neerkomt op 196 kinderen bij aanvang.

In de EPHE-klassen werden tal van activiteiten opgezet rond de 4 thema's van het project: groente&fruit, dranken, beweging&schermtijd en slaap. In de 2<sup>e</sup> fase spitsten de activiteiten zich toe op de specifieke thema's waarvoor in België gezondheidsongelijkheden vastgesteld werden: consumptie van fruitsap en schermtijd. De doelstelling was om educatieve boodschappen te verspreiden via spel, ontdekking of ervaring. Bijvoorbeeld, in een workshop leerden kinderen de link leggen tussen de energiewaarde van een glas water, frisdrank of fruitsap en de tijd die nodig is om die energie te verbranden via sport en spel. Er werden eveneens workshops voor ouders georganiseerd om hun vaardigheden te vergroten via discussiegroepen.

### **In België: sociale ongelijkheden in schermtijd en fruitsapconsumptie**

Kinderen waarvan de moeder een laag opleidingsniveau heeft, drinken meer fruitsap (mediaan: 580ml vs 500ml) en spenderen 7 uur per week meer voor een scherm (televisie en computer – mediaan: 19u30 vs 12u30 per week).

Die opvallende verschillen zijn toe te schrijven aan een grotere toegeeflijkheid van de ouders, minder controle over de activiteiten van de kinderen en minder makkelijk regels kunnen handhaven. Bovendien zijn er ook verschillen in de fysieke omgeving van kinderen uit de lage socio-economische klasse: er is minder fruit thuis beschikbaar (over alle landen: 50% van de ouders uit hogere socio-economische klasse geven aan dat er steeds thuis fruit staat, versus slechts 30% van de ouders in lagere socio-economische klasse), er wordt vaker televisie gekeken tijdens het eten en het kind heeft vaker een televisie op de kamer. 31% van de kinderen van een gezin waarin de moeder een laag opleidingsniveau heeft, heeft een televisie in zijn eigen slaapkamer ten opzichte van 14% van de kinderen uit een gezin waarin de moeder een hoger opleidingsniveau heeft.

### **Na de interventies: minder TV, meer ouderlijke controle op TV kijken en striktere regels voor fruitsap**

Na een reeks activiteiten voor de ouders en de kinderen, konden opvallende verbeteringen vastgesteld worden in het gedrag van de kinderen en de determinanten uit hun omgeving die dat gedrag mee bepalen.

1. In de lage socio-economische groep, verminderde de schermtijd (TV) tijdens de week met 30min (van 2u naar 1u30 per dag)
2. Bovendien verhoogde de ouderlijke controle op de schermtijd, zodat het verschil tussen de lage en hoge socio-economische groep verkleinde
3. En hoewel de consumptie van fruitsap niet verminderde in absolute cijfers (mediaan voor de lage socio-economische groep: 580ml per dag), evolueerde de houding van de ouders toch ten aanzien van het gebruik, in de zin dat ze minder toegeeflijk werden

De andere gedragingen waar een ongelijkheid werd vastgesteld, evolueerden niet op een statistisch significante manier.

### **1 jaar na de interventies: 2 van de 3 veranderingen blijken duurzaam**

De vermindering van schermtijd en de ouderlijke controle op het TV kijken werden aangehouden, ook nadat er geen specifieke activiteiten meer georganiseerd werden (buiten de activiteiten die Moeskroen het hele jaar door in het kader van het Viasano-programma opzet).

Gezien de relatief korte interventieperiode, tekent het EPHE-project bemoedigende resultaten op, die pleiten voor de communautaire aanpak.

### **En de andere Europese programma's?**

Internationaal gaan de belangrijkste resultaten van het EPHE-project over schermtijd, fruitsap- en fruitconsumptie.

Net zoals in België, verhoogde de ouderlijke controle op de schermtijd in Griekenland en Portugal in de groep waarvan de moeder een lager opleidingsniveau heeft. Dat resultaat wordt aangehouden voor België en Griekenland. De consumptie van fruitsap wordt beter gecontroleerd in België, Roemenië, Griekenland en Portugal maar wordt alleen in Portugal aangehouden. Daar verminderen de ouders ook de aanwezigheid van frisdrank in huis (eveneens duurzaam). Nederlandse kinderen eten meer fruit na de interventies (niet duurzaam). Nederlandse ouders vermijden het om computerspelletjes te spelen in het bijzijn van hun kinderen, en blijven dit ook doen.

Ook op Europees niveau tonen deze bescheiden resultaten aan dat het communautaire model efficiënt is voor het verkleinen van de gezondheidskloof.

Het EPHE-project wordt gesteund door de Europese Commissie en de financiële partners Ferrero, Mars en Danone.

<http://ephestory.eu>  
[www.viasano.be](http://www.viasano.be)

### **Over Viasano**

Viasano is een nationaal actieplan met als doel gezinnen te helpen hun levensstijl op een grondige en duurzame manier te veranderen via de mobilisatie van lokale actoren. Hiervoor baseert het zich op officiële wetenschappelijke aanbevelingen en moedigt het de gezinnen aan om samen evenwichtig, gevarieerd en lekker te eten en om dagelijks te bewegen. Viasano stelt jaarlijks een campagne rond die thema's voor aan de steden en gemeentes.

In de deelnemende steden en gemeentes engageren de burgemeester en het schepencollege zich om gedurende 4 jaar aan de omgeving van gezinnen te werken en zo gezonde keuzes makkelijk te maken. Ze stellen hiervoor een projectleider aan die, bijgestaan door de nationale coördinatie samen met lokale actoren, het programma vertaalt op het terrein. Een onafhankelijke en multidisciplinaire expertencommissie waakt haar waarden. Viasano steunt op die manier op een publiek-private samenwerking, gedefinieerd door een ethisch charter.

Viasano lanceerde sinds 2007 in België 14 campagnes rond gezonde voeding en beweging in 20 steden.

Volg ons op Facebook/viasano.epode of Twitter @ViasanoByEpode

### **Perscontact**

Valerie Bruyninckx (Viasano)  
vbruninckx@viasano.be  
02 210 44 85