



LIGUE
CARDIOLOGIQUE
BELGE ASBL

coeur & artères

JOURNAL DE LA LIGUE CARDIOLOGIQUE BELGE

PRÉVENTION DE L'OBÉSITÉ CHEZ LES ENFANTS ET LES ADOLESCENTS : LE PROGRAMME VIASANO

MIREILLE ROILLET, COORDINATRICE DU PROGRAMME VIASANO &
PROFESSEUR CHRISTIAN BROHET, PRÉSIDENT DE L'ASBL VIASANO.

Prévalence

L'Organisation Mondiale de la Santé constatait en 2016 que, à l'échelle de la planète, 1.9 milliard d'adultes étaient en surcharge pondérale¹, que 650 millions étaient obèses et que plus de 340 millions d'enfants et d'adolescents entre 5-19 étaient obèses ou en surpoids. Ces chiffres sont vertigineux et toujours en augmentation contrairement à d'autres problématiques de santé publique telle que le tabac qui enregistre une diminution de sa prévalence. En Belgique, un enfant sur cinq est en surpoids et 6% en obésité². Côté adultes, près de la moitié est en surpoids et 20 % en obésité, des chiffres qui augmentent régulièrement au fil des enquêtes de santé publique avec un gradient social.

Cet état des lieux est alarmant car l'obésité et le surpoids font le lit de nombreuses maladies chroniques telles que le diabète de type 2, des complications cardiovasculaires, certains cancers et des pathologies psychologiques chez les adultes obèses ou en surpoids mais aussi chez les enfants dont le risque est grand de rester obèse ou en surpoids à l'âge adulte.

Les déterminants de l'obésité et du surpoids

L'obésité est une maladie multi factorielle, conséquences d'un grand nombre de déterminants tels que nos habitudes de vie, notre milieu socio-culturel, nos dispositions génétiques, la qualité de notre environnement, etc. Parmi les déterminants du surpoids et de l'obésité, les habitudes alimentaires et relatives à l'activité physique jouent un rôle prépondérant. Or notre mode de vie est trop sédentaire et notre alimentation contient trop

d'aliments gras et sucrés et trop peu de fruits, légumes, légumineuses et céréales complètes. Combattre l'obésité nécessite d'agir sur l'ensemble de ces déterminants de manière concertée et collective.

L'intérêt des programmes d'interventions communautaires

De nombreuses études ont montré l'intérêt d'interventions basées sur les modes de vie et l'environnement au niveau communautaire.

L'étude scientifique française « Fleurbaix Laventie Ville Santé »³ a révélé l'efficacité d'une telle approche combinant l'éducation alimentaire à l'école et la mobilisation des acteurs locaux (les services de la ville, les associations, les médecins, les entreprises, les commerçants, les media locaux, les distributeurs ...) dans une dynamique de groupe qui facilite les choix sains. Cette phase a mené vers une décroissance significative de la prévalence de l'obésité auprès des enfants des deux villes en comparaison avec les villes pilotes.

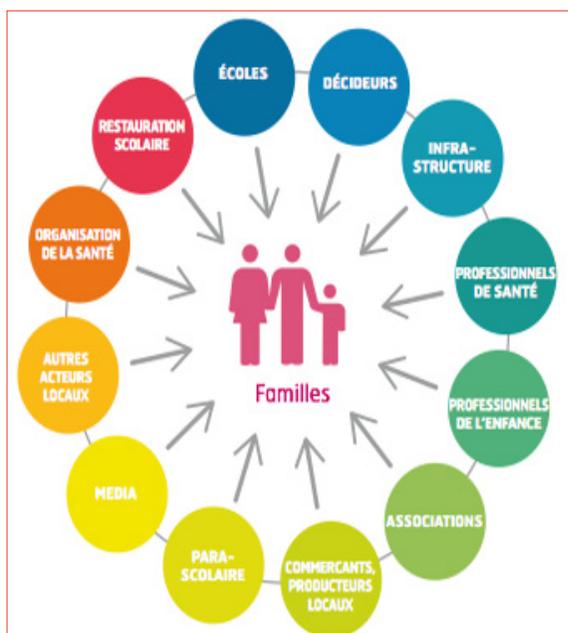
La genèse du programme Viasano

L'étude scientifique Fleurbaix Laventie Ville Santé est à l'origine du développement de divers programmes en Europe mais aussi sur d'autres continents. Citons le programme EPODE en France aujourd'hui Vif : Vivons-en-forme (250 villes)⁴, Viasano en Belgique (11 villes francophones), Jogg aux Pays-Bas (235 villes), Num-Si au Portugal (16 villes), SETS en Roumanie (19 villes). Certains programmes se regroupent comme le Youth Health Community⁵ pour partager leur expérience ou collaborer scientifiquement.

Viasano en Belgique⁶

Objectif, mission et méthodologie

Depuis son lancement en 2007 dans 2 villes pilotes Mouscron et Hasselt, le programme a beaucoup évolué tout en restant fidèle à son objectif, à sa mission et à sa méthodologie.



L'objectif est de créer une dynamique de groupe dans la ville en impliquant tous les acteurs locaux (les enseignants, les professionnels de santé, le réseau associatif, les commerçants, les entreprises, etc.) pour proposer à la population des actions concrètes, de proximité, inscrites dans la durée, qui visent à modifier progressivement et en profondeur les comportements relatifs à l'alimentation et à l'activité physique.

La mission de Viasano est de motiver les élus à faire de leur commune une « ville Viasano » en les sensibilisant à leur rôle clé dans la création d'un environnement plus sain pour la population. Par ailleurs, les élus et leur administration sont particulièrement proches des publics plus fragilisés qui recourent fréquemment aux services de la ville et chez lesquels la prévalence de l'obésité et du surpoids est la plus forte.

La méthodologie Viasano s'appuie donc en premier lieu sur l'engagement des élus dans le programme, concrétisé par une charte d'engagement de 2 ans renouvelable, signée par le collègue (bourgmestre et échevins). La charte stipule que les élus désignent parmi les employés communaux, un chef de projet «qui aura pour mission de coordonner le programme sur le plan local» et de «mettre en œuvre un maximum d'actions sur la période du programme (2 ans) qui répondent à l'objectif du programme Viasano ».

De son côté, l'asbl Viasano s'engage à :

- « permettre à la ville/commune de bénéficier de l'ingénierie de projet validée par les villes/communes

pilotes VIASANO et le Comité d'experts »,

- « assurer la formation initiale et continue de la cheffe de projet sur la méthodologie et leur accompagnement dans la mise en œuvre du programme et des actions »,

- « développer chaque année des outils de promotion de la santé ou une campagne sur une famille d'aliments ou une thématique liée à l'activité physique et remettre les supports d'information et de communication associés à chaque campagne (fiches actions, brochures d'information grand public, affiches, etc.).

Depuis 2022, le programme Viasano s'engage à rémunérer l'expertise d'une diététicienne ou d'un diététicien grâce à un subside de l'AVIQ.

Le réseau Viasano en 2023



En 2020, il a été décidé de se recentrer sur les villes francophones. En effet la promotion de la santé étant une compétence communautaire, chaque communauté a ses propres structures, recommandations (il y a 2 pyramides alimentaires) et ses propres acteurs. Pour disséminer le programme dans l'ensemble des communautés, il aurait fallu développer le programme dans 3 langues et cultures ce qui n'était pas possible compte tenu des ressources de l'asbl.

De nombreuses ressources à disposition des villes

18 campagnes ont été développées sur les thèmes de l'alimentation équilibrée, de l'activité physique et du sommeil. Une centaine d'outils validés (affiches, brochures, recettes, outils pédagogiques, jeux, vidéos, etc.) sont à la disposition des villes pour leurs activités sur le terrain. Un intranet permet aux chefs de projet de télécharger les outils des campagnes. Enfin chaque campagne a fait l'objet d'une formation des chefs de projet avec des intervenants experts.

Exemple de campagne : « Bien manger c'est pour la vie »

Cette campagne s'adresse aux parents d'enfants de plus de 18 mois jusqu'à 3 ans. L'objectif est de sensibiliser aux besoins spécifiques de l'enfant à cet âge (matières grasses en suffisance, apport mesuré en protéines, pas de sel ajouté avant 2 ans et demi) et à de bonnes habitudes alimentaires

familiales au moment où l'enfant mange « presque comme un grand » et imite les comportements des autres membres de la famille. Les bonnes habitudes alimentaires du tout-petit dépendent des bonnes habitudes alimentaires de toute la famille.

Viasano a créé divers outils pour aider les villes à déployer cette campagne :

- Un poster et une brochure : « Bien manger, c'est pour la vie »,
- Un test « Tous à table » qui explore les habitudes alimentaires familiales et les connaissances sur l'alimentation du tout-petit,
- Une infographie sur la journée alimentaire à 18 mois,
- Un set de table pour sensibiliser sur le taux de sucres dans les boissons, les assimilant à des friandises,
- Des cartes d'éveil sur les fruits et les légumes,
- 2 outils pour un repas tartine équilibré à chaque âge dès 2,5 ans.



Une démarche validée par des experts de la nutrition et des sciences de la motricité

L'asbl Viasano s'appuie sur un comité d'experts composé de médecins (cardiologue, pédiatre, médecin-nutritionniste), d'un diététicien-nutritionniste et d'enseignants wallons et bruxellois. Ce comité valide la stratégie de l'asbl et veille à la création d'outils conformes aux recommandations officielles. En effet, dans le domaine de l'alimentation,

de nombreuses informations contradictoires circulent et entretiennent la confusion dans l'esprit des populations. Dans ce cadre, les outils Viasano sont des repères fiables pour les villes.

Quelles actions dans les villes ?

Il existe une grande diversité d'actions Viasano. Le type d'actions dépend du service communal en charge du programme : les Affaires Sociales, le Service des Sports, le CPAS etc.

Lorsqu'une ville adhère au programme, elle est invitée à remplir un état des lieux des acteurs et des ressources mobilisables dans le cadre des objectifs du programme afin d'enrichir les actions existantes et/ou de développer de nouvelles actions. Toutes les communes ont déjà des activités sur les thèmes de la promotion de l'alimentation et/ou de l'activité physique. Le rôle de Viasano est de les aider à définir leurs besoins, à capitaliser sur l'existant et à développer ou enrichir les actions en motivant les acteurs locaux.

Leurs publics sont très diversifiés, de la population en général aux enfants et adolescents, ou à des publics spécifiques : employés communaux, professionnels de la santé ou de l'éducation, personnes handicapées etc.

Les actions Viasano se déroulent dans des milieux de vie très variés : la maison communale, les écoles, les centres de loisirs, les bibliothèques, les commerces, les restaurants, l'espace public (Grand Place, Parc, marchés), les centres sportifs, l'ONE, la Ligue des familles, les Mutualités et lors d'événements communaux (Fête de la ville).

Voici quelques exemples d'actions locales : un déjeuner sain pour les employés de la ville avec une animation pédagogique sur le petit déjeuner et la collation, une distribution de fruits aux services communautaires locaux, une conférence sur l'étiquetage nutritionnel, une exposition sur les fruits et légumes en bibliothèque, des ateliers de cuisine et des menus Viasano en collaboration avec des restaurants locaux, des conférences pour la population, une distribution de collations saines pendant le jogging ou les marches organisés par la ville, des interventions en classe, des prix attractifs sur les fruits et légumes chez un primeur pendant la semaine Viasano, des journées sportives avec une attention sur le repas et les collations, etc.

Parallèlement, les villes développent des actions pour des changements structurels : la révision des repas servis à la cantine, l'installation de fontaines à eau dans les écoles, la création de marelles dans les cours de récréation, la réalisation d'un Foodtruck Viasano associé à la plupart des activités Viasano à Mouscron, etc.

Evaluation du programme Viasano

Viasano rencontre chaque année l'ensemble des villes pour discuter des actions réalisées et de l'évolution du programme au niveau local avec l'élu responsable et le chef de projets. Viasano demande aussi à la ville de lui fournir les rapports d'activité réalisés par le service en charge.

Outre cette évaluation qualitative et quantitative, une étude⁷ a été réalisée dans les 2 villes- pilotes francophones Marche-en-Famenne et Mouscron. Entre 2007 et 2010, la prévalence du surpoids chez les enfants scolarisés dans ces villes a enregistré une tendance à la baisse (- 2,1 %) alors qu'elle stagnait en Fédération-Wallonie-Bruxelles. Dans la lutte contre la surcharge pondérale des enfants, cette étude constitue un argument de plus en faveur des programmes d'intervention communautaire. Ces résultats ont été publiés le 31 mars 2015 dans *Pediatric Obesity*, la revue scientifique internationale de référence sur l'excès de poids chez les enfants et les adolescents.

Evolution du programme Viasano

1. Un nouveau modèle économique

Le programme Viasano a bénéficié lors de sa création en 2006 et jusque fin 2019 du soutien de partenaires privés issus du secteur agro-alimentaire. Un soutien encadré par une charte stipulant de « Ne pas associer directement le programme VIASANO à une quelconque marque produit ». Fin 2019, l'asbl décide de mettre fin à ses partenariats car cela freine le développement de l'asbl et se tourne vers la recherche de subsides et la participation des villes sous forme d'une cotisation. Le montant de cette cotisation est fixé chaque année lors de l'Assemblée Générale et n'excède pas 0.10€/ habitant. En 2023, elle est de 0.05€ par habitant. Parallèlement l'asbl recherche des subsides. En 2019, l'asbl a obtenu un subside de 80 000€ de la Province de Hainaut pour créer un Foodtruck Viasano pour les communes de Mouscron et Celles. En 2021 un subside de 20 000€ a été accordé par la Région wallonne pour développer le projet « Ensemble pour manger mieux dans les villes wallonnes ».

2. Un nouveau service aux villes

La genèse de ce nouveau service est le constat que les cheffes de projet Viasano qui sont diététiciennes sont particulièrement dynamiques dans l'implémentation locale du programme. L'expertise d'une diététicienne est parfaitement adaptée à l'animation locale du programme Viasano pour la promotion d'une alimentation équilibrée.

L'asbl Viasano s'est donc adressée à l'association des diététiciens francophones pour proposer aux diététiciens qui le souhaitent de recruter leurs communes et aux villes recrutées de bénéficier de l'expertise d'une diététicienne ou d'un diététicien la première année du lancement du programme à hauteur de 20 h dans le cadre d'un subside de l'AVIQ. Il s'agit d'une ressource de première ligne qui s'ajoute aux services de Viasano (ressource de 2ème ligne). En 2022, 7 communes dont 3 nouvelles villes ont bénéficié des services d'un diététicien ou d'une diététicienne et plusieurs villes ont été recrutées. Et la plupart des communes ont renouvelé leur partenariat avec la diététicienne en 2023 sur leurs fonds propres.

Références :

1. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
2. S. Drieskens, R. Charafeddine, L. Gisle : Enquête de santé 2018 : Etat nutritionnel. Bruxelles, Belgique : Sciensano ; Numéro de rapport : D/2019/14.440/62. Disponible en ligne : www.enquetesante.be
3. Romon M, & Al., 2009, Downward trends in the prevalence of childhood overweight in the setting of 12-year school- and community-based programmes. *Public Health Nutr.* 2009 Oct;12(10):1735-42.
4. <https://vivonsenforme.org/>
5. <https://youthhealthcommunity.com/>
6. www.viasano.be
7. J. Vinck et al. Downward trends in the prevalence of childhood overweight in two pilot towns taking part in the VIASANO community-based programme in Belgium: data from a national school health monitoring system, *Pediatric Obesity* 2015;11:61-67. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/ijpo.12022>