

# Den Trend zu Übergewicht bremsen = Freiner la tendance au surpoids

Autor(en): **Casanova, Brigitte**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Physioactive**

Band (Jahr): **45 (2009)**

Heft 1

PDF erstellt am: **06.08.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-928807>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

## Den Trend zu Übergewicht bremsen

### Freiner la tendance au surpoids

BRIGITTE CASANOVA

Sportförderungsgesetz, Pédibus oder Schrittzähler – ganz unterschiedlich sind die Massnahmen, mit denen das Übergewicht in der Schweiz bekämpft wird. An einer Tagung in Magglingen wurden sowohl Projekte auf Bevölkerungsebene als auch individuelle Ansätze vorgestellt.

Am ersten nationalen Treffen der drei schweizerischen Netzwerke Ernährung (nutrinet.ch), Bewegung (hepa.ch) und Körpergewicht (Forum Obesity Schweiz FOS) am 28. Oktober 2008 in Magglingen kamen die Fachleute aus den drei Bereichen zusammen und stellten unterschiedliche Strategien und Projekte zur Bekämpfung des Übergewichts vor. Die Palette reichte dabei von gesetzlichen Massnahmen bis hin zu Erfahrungen mit Schrittzählern.

#### Sport für alle

2011 wird zum Beispiel das Sportförderungsgesetz revidiert, das noch aus dem Jahr 1972 stammt. Lorenz Ursprung, Chef der Sportförderung beim Bundesamt für Sport Baspo, erläuterte den Kerngedanken der Revision: Es soll nicht mehr um «Turnen für die Sportlichen» gehen, sondern um «Sport für alle», um eine sportlich bewegte Schweiz. Dementsprechend sollen die Subventionen verteilt werden. Der Gesetzesentwurf sieht ausserdem vor, das J+S-Alter von heute zehn auf neu fünf Jahre herabzusetzen. Im Programm J+S-Kids sollen die Kinder umfassende Bewegungserfahrungen machen und auch «ihre» Sportart finden können, Monospezialisierungen sollen dabei verhindert werden. Bei Kindern ab zehn Jahren ist J+S sehr erfolgreich und erreicht 90 Prozent aller 12-Jährigen. Bei älteren Jugendlichen nimmt dieser Anteil jedoch ab.

#### Koordination und Zusammenarbeit verbessern

Ebenfalls auf Bundesebene besteht das nationale Programm «Ernährung und Bewegung 2008–2012». Die Schweiz soll

La loi sur la promotion du sport, le «Pédibus» ou un podomètre – les mesures par lesquelles le surpoids est combattu en Suisse sont tout à fait différentes. Lors d'une réunion à Macolin, les projets ont été présentés aussi bien au niveau de la population qu'au niveau des approches individuelles.

La première réunion nationale des trois réseaux de l'alimentation suisses (nutrinet.ch), de l'exercice physique (hepa.ch) et du poids (Forum Obésité Suisse FOS) a réuni les spécialistes des trois secteurs le 28 octobre 2008 à Macolin. A cette occasion, ils ont présenté divers stratégies et projets pour lutter contre le surpoids. L'éventail allait des mesures juridiques à des expériences utilisant des compteurs d'étapes.

#### Le sport pour tous

En 2011, par exemple, la loi de 1972 sur la promotion du sport sera révisée. Lorenz Ursprung, chef de la promotion du sport à l'Office fédéral du sport, a présenté le thème central de cette révision: il ne s'agit plus de «faire des exercices pour les sportifs», mais du «sport pour tous», pour une Suisse sportive. Les subventions doivent être distribuées en fonction de cela. Le projet de loi prévoit en outre d'abaisser l'âge J+S – dix ans aujourd'hui – à cinq ans. Dans le programme J+S-Kids, les enfants doivent faire de vastes expériences d'activité physique et pouvoir trouver «leur» propre sport, tout en évitant les spécialisations. Chez les enfants à partir de dix ans, J+S réussit très bien et touche 90% de tous les jeunes de 12 ans. Chez les jeunes un peu plus âgés, ce pourcentage diminue.

#### Améliorer la coordination et la collaboration

Le programme national «Alimentation et activité physique 2008–2012» existe également à l'échelon fédéral. La Suisse doit offrir de bonnes conditions générales pour une alimenta-



**Alberto Marcacci, Bundesamt für Gesundheit BAG: «Die Schweiz soll gute Rahmenbedingungen für eine gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung bieten, damit nicht-übertragbare Krankheiten verhütet werden.» | Alberto Marcacci, Office fédéral de la santé: «La Suisse doit offrir de bonnes conditions d'encadrement en vue d'une alimentation saine et suffisamment d'exercice physique pour éviter les maladies non transmissibles.»**

gute Rahmenbedingungen für eine gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung bieten, erläuterte Alberto Marcacci vom Bundesamt für Gesundheit BAG. Viele Akteure sind in diesem Bereich bereits tätig, und so geht es insbesondere darum, die Koordination und Zusammenarbeit zu verbessern. Zwei Instrumente dienen dem Bund dazu: Als Erstes wird ein Monitoring erarbeitet, damit die Datenlage zur Ernährungs- und Bewegungssituation in der Schweiz qualitativ und quantitativ verbessert werden kann. Als Zweites steht eine nationale Aktionsplattform «Ernährung und Bewegung» im Aufbau, sie soll im Frühjahr 2009 offiziell lanciert werden. Entsprechend europäischem und italienischem Vorbild können darauf Massnahmen vorgeschlagen und diskutiert werden, zum Beispiel wie Nahrungsmittel beschriftet werden sollen oder über Midnight-Aktivitäten<sup>1</sup>.

### Den Laien und den Politiker gewinnen

Auf gesamtschweizerischer und kantonaler Ebene angesiedelt, jedoch bereits in Umsetzung, ist das Programm «Gesundes Körpergewicht» der Gesundheitsförderung Schweiz. Gemäss Vizedirektorin Bettina Schulte-Abel geht es dabei darum, den «Trend zu Übergewicht bei Kindern zu bremsen» und langfristig den Anteil an gesundem Körpergewicht in der Bevölkerung erhöhen.

Nach der schweizweiten Medienkampagne, die sensibilisieren konnte, so Schulte-Abel, aber auch Widerstände hervorgerufen hat, liegt jetzt das Schwergewicht bei den kantonalen Aktionsprogrammen. In 19 Kantonen laufen regional ab-

tion saine et un exercice physique suffisant, expliquait Alberto Marcacci de l'Office fédéral de la santé. Beaucoup d'acteurs sont déjà actifs dans ce domaine et il s'agit d'améliorer la coordination et la collaboration. La Confédération utilise deux éléments dans ce but: l'élaboration d'un contrôle permettant d'améliorer qualitativement et quantitativement les données relatives à la situation de l'alimentation et de l'exercice physique en Suisse et, deuxième élément, une plate-forme d'action nationale «Alimentation et exercice physique» qui est en cours d'élaboration et doit être officiellement lancée au printemps 2009. Conformément à un modèle européen et italien sur ce thème, des mesures peuvent être proposées et discutées, par exemple la manière dont les denrées alimentaires doivent être étiquetées ou les activités «Midnight»<sup>1</sup>.

### Gagner à la cause le profane et le politicien

Le programme «Poids corporel sain» de «Promotion Santé Suisse» est déjà implanté à l'échelon national, à l'échelon cantonal et mis en œuvre. Selon la vice-directrice Bettina Schulte-Abel, il s'agit de «freiner la tendance au surpoids chez les enfants» et, à long terme, d'augmenter le nombre de personnes ayant un poids corporel sain.

Après la deuxième campagne de presse suisse qui pouvait sensibiliser mais qui, selon Bettina Schulte-Abel, a également provoqué des résistances, l'accent est mis maintenant sur les programmes d'action cantonaux. Assortis au niveau régional, divers projets sont en cours dans 19 cantons, comme «Pédibus»<sup>2</sup> et la «Fourchette verte»<sup>3</sup> dans les crèches et les écoles de Genève, ou comme le projet «Burzelbaum»<sup>4</sup> dans des jardins d'enfants de Bâle.

Bettina Schulte-Abel fait remarquer que la Promotion de la santé est un champ d'action difficile: contrairement au secteur curatif où hôpitaux et médecins collaborent au projet, les structures de la Prévention sont faibles. En outre, elle nécessite une volonté politique durable si nous voulons changer les styles de vie. Les collectes de données sont nécessaires afin de pouvoir prouver les réussites. Bettina Schulte-Abel estime que les résistances viennent souvent de l'économie. Celle-ci est par exemple contre le fait de limiter la publicité pour les sucreries avant et après les émissions pour enfants à la télévision. À quel point la promotion de la santé est exigeante: Le fait qu'elle doive simultanément atteindre les profanes et

<sup>1</sup> Par exemple des tournois de basket pour les jeunes le samedi soir.

<sup>2</sup> Pédibus: un adulte accompagne les enfants d'un quartier à pied jusqu'à la crèche.

<sup>3</sup> Fourchette verte: label de qualité pour les repas au restaurant, dans les restaurants d'entreprise et dans les cantines scolaires.

<sup>4</sup> Les jardins d'enfants Burzelbaum sont aménagés pour donner du plaisir à faire de l'exercice et les enseignants sont formés pour s'occuper d'un «jardin d'enfants qui bouge». Le projet de Bâle a été repris par plusieurs cantons.

<sup>1</sup> Beispielsweise Basketball-Turniere für Jugendliche am Samstagabend.

gestimmt unterschiedliche Projekte, wie der «Pédibus»<sup>2</sup> und die «Fourchette verte»<sup>3</sup> in den Genfer Krippen und Schulen oder in Basel das Projekt «Burzelbaum»<sup>4</sup> in den Kindergärten.

Bettina Schulte-Abel wies darauf hin, dass die Gesundheitsförderung ein weites, schwieriges Feld sei: Im Gegensatz zum kurativen Bereich mit seinen Spitälern und Arztpraxen sind die Strukturen für die Prävention schwach. Zudem braucht es einen nachhaltigen politischen Willen, wenn wir Lebensstile verändern wollen. Vorgängige Datenerhebungen sind nötig, damit Erfolge ausgewiesen werden können.

Widerstände erwachsen oft aus der Wirtschaft, so Schulte-Abel, welche zum Beispiel dagegen ist, die Werbung für Süßes vor und nach Kindersendungen am Fernsehen einzuschränken. Wie anspruchsvoll Gesundheitsförderung ist, zeigt sich auch darin, dass sie einerseits die Laien erreichen muss, andererseits beispielsweise auch Politiker dazu bringen soll, sich für gesunde Schulwege einzusetzen.

### Netzwerke bilden: ça marche!

Auch Vertreter aus den Kantonen zeigten ihre Projekte auf, einer davon war Franco Genovese: In der Waadt fehlte es vor allem an Koordination der Aktivitäten. So wurde das Netzwerk «ça marche» gebildet, wo sich die Akteure an Tagungen und auf einer Internet-Plattform austauschen können. In der Zwischenzeit laufen insgesamt zehn koordinierte Projekte unter «ça marche»: So zum Beispiel die Schulung von interessierten Krippen-MitarbeiterInnen, um mehr Bewegung in die Kleinkinderbetreuung zu bringen. Oder eine Weiterbildung für medizinische Grundversorger, um in der Arztpraxis kompetent Bewegungsberatungen anbieten zu können. Eine Website soll zudem die Bevölkerung über «gesunde» Aktivitäten informieren, und sie enthält auch eine Treffpunkt-Plattform, um gemeinsam Sport treiben zu können.

Franco Genovese, Kommunikationsverantwortlicher der Gesundheitsliga Waadt, betonte, dass es wichtig sei, effektiv zu kommunizieren. Für das Logo zu «ça marche» wurde beispielsweise ein Schüler-Wettbewerb durchgeführt. Der mediale Projektauftritt konnte so zugleich mit einer Prämierung aufwarten, und die wichtige Zielgruppe Schüler war bereits involviert.

### Die innere Dynamik von Adipositas beachten

Aber nicht nur die Bevölkerungsebene wurde an der Tagung thematisiert, auch individuelle Ansätze wurden vorgestellt.

<sup>2</sup> Pédibus: Ein Erwachsener begleitet die Kinder eines Quartiers zu Fuss zur Krippe.

<sup>3</sup> Fourchette verte: Qualitätslabel für gesundes und genussvolles Essen in Restaurants, Firmen-Kantinen und Schulküchen.

<sup>4</sup> Burzelbaum-Kindergärten sind bewegungsfreundlich gestaltet und die Lehrpersonen weitergebildet für einen «bewegten Kindergarten». Das Basler Projekt wurde von mehreren Kantonen übernommen.

amener les politiciens à se prononcer pour des méthodes d'éducation saines montre à quel point la promotion de la santé est ardue.

### Former des réseaux: ça marche!

Les représentants des cantons ont également présenté leurs projets, comme Franco Genovese: dans le canton de Vaud, les activités manquaient principalement de coordination. Alors, le réseau «ça marche» a été formé. Les acteurs peuvent y échanger, lors de réunions et sur une plate-forme Internet. Entre temps, dix projets coordonnés sont en cours sous l'égide de «ça marche»: la formation de collaboratrices



**Bettina Schulte-Abel, Vizedirektorin Gesundheitsförderung Schweiz: «Viele Stimmen auch aus dem kurativen Bereich, so zum Beispiel die Herzchirurgen, mahnen inzwischen zur Prävention.» | Bettina Schulte-Abel, Vice-directrice de «Promotion Santé Suisse»: «Beaucoup de voix du secteur curatif, par exemple les praticiens en chirurgie cardiaque, incitent à la prévention.»**

en crèche, qui sont intéressées par le fait d'ajouter plus d'exercice physique dans les soins aux nourrissons. Ou bien un perfectionnement pour les médecins de famille, pour pouvoir proposer des conseils compétents concernant l'exercice physique dans les cabinets médicaux. Une page Internet doit informer la population sur les activités «saines»; elle comportera une plate-forme de réunion pour pouvoir pratiquer du sport en commun.

Franco Genovese, responsable de la communication de la Ligue pour la santé du canton de Vaud, insistait sur le fait qu'il est important de communiquer efficacement. Pour le logo de «ça marche», on a par exemple réalisé un concours entre élèves. Le préprojet proposait un prix et les élèves du groupe principal étaient ainsi déjà impliqués.

### Observer la dynamique interne de l'adiposité

Mais la population n'a pas été le seul thème de la réunion, il a également été question d'approches individuelles. Erika

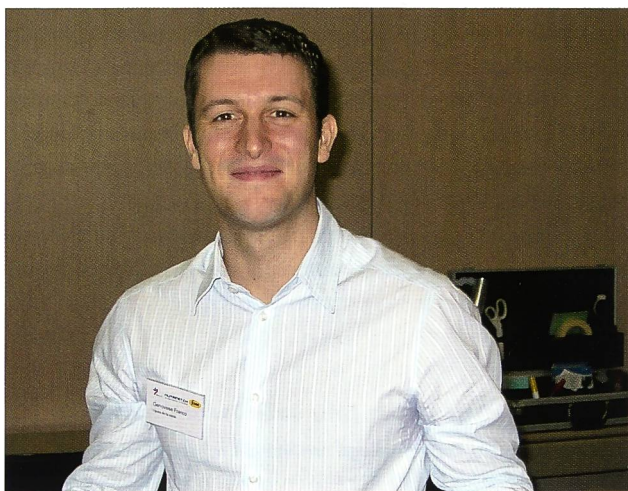
Erika Toman, Leiterin des Kompetenzzentrums für Essstörungen und Adipositas in Zürich, führte die Zuhörenden auf eine bis anhin meist übergangene Ebene von Übergewicht: «Heute wird Adipositas meist von aussen betrachtet und gemanaget. Die innere Dynamik der Adipositas bleibt unberührt, der Betroffene wird oft zuletzt gefragt.» Die Betroffenen entwickeln deshalb oft eine starke Ambivalenz den Fachpersonen gegenüber.

Psychologisch betrachtet, erläuterte Erika Toman, fällt der zentrale Widerspruch auf zwischen dem starken Willen und Wunsch abzunehmen und dem gezeigten Verhalten. Deshalb dies so ist, kann individuell ganz unterschiedliche Ursachen haben. Dazu zählen genetische, soziokulturelle und psychosoziale Faktoren. Eine psychologische Erklärungsweise hängt damit zusammen, dass «essfremde» Bedürfnisse mit Essen befriedigt werden. «Essen stillt und macht still», beschreibt Toman. Eine Patientin meinte dazu, esse sie nicht, müsste sie sonst explodieren. Die Psychologin spricht dabei von verschobenen Bedürfnissen, deren Hintergründe sind meist sehr komplex.

Therapeutisch begegnen kann man der psychischen Problematik mit Sprache. Offene Fragen können dazu führen, so Toman, dass die innere Bewegung benannt werden kann. Dies alleine könne schon den dysfunktionalen Ablauf ändern. Das Ganze verlangt aber ein sehr sorgfältiges Vorgehen, falsche Kommunikation kann die Betroffenen nämlich retraumatisieren.

### Das Dessert verzappeln

Ebenfalls auf der individuellen Ebene werden Energieverbrauch-Messgeräte und Schrittzähler eingesetzt. Diese Mög-



**Franco Genovese, Kommunikationsverantwortlicher der Gesundheitsliga Waadt:** «Wichtig ist es, die Aktivitäten effektiv zu kommunizieren.» | **Franco Genovese, Responsable de la communication de la Ligue de la santé du Canton de Vaud:** «Il est important de communiquer efficacement sur les activités.»

Toman, cheffe du Centre de compétences des troubles du comportement alimentaire et de l'obésité de Zürich, a rendu les auditeurs attentifs à la prédominance du surpoids, thème jusqu'alors négligé: «De nos jours, l'obésité est la plupart du temps observée et gérée de l'extérieur. La dynamique interne de l'obésité reste intouchée, la personne concernée est souvent la dernière questionnée.» Les personnes concernées développent de ce fait une forte ambivalence vis-à-vis des professionnels.

Du point de vue psychologique, expliqua Erika Toman, une contradiction majeure apparaît entre la force de la volonté et le désir de maigrir, et le comportement que l'on affiche. Pourquoi en est-il ainsi? Cela peut avoir des causes individuelles diverses. Entre autres des facteurs génétiques, socioculturels et psychosociaux. Une explication de type psychologique est liée au fait que les besoins «autres que la nourriture» sont satisfaits lorsque l'on mange. «Manger apaise et calme», explique E. Toman. Une patiente pensait même que si elle ne mangeait pas, elle allait exploser. La psychologue parle ici de besoins refoulés, dont les contextes sont pour la plupart très complexes.

Dans le cadre du traitement, on peut rencontrer la problématique psychique au travers du langage. Selon E. Thoman, des questions ouvertes peuvent conduire à ce que le mouvement interne puisse être nommé. Ce fait peut à lui seul déjà modifier le déroulement dysfonctionnel. Mais l'ensemble exige un processus très minutieux, une mauvaise communication pouvant traumatiser à nouveau les personnes concernées.

### Brûler le dessert en s'agitant

Même sur le plan individuel, on propose maintenant des instruments de mesure de la consommation d'énergie et des podomètres. Franco Salomon, endocrinologue à l'hôpital de Lachen, a présenté toutes ces possibilités. Les patients peuvent ainsi mesurer chaque jour leur consommation d'énergie. Des patients se plaignent de «ne pas maigrir malgré le régime». La plupart des gens sous-évalueraient cependant leur apport énergétique, alors qu'ils surévalueraient leur consommation d'énergie.

Il existe toutefois un mécanisme interne qui agit pour équilibrer un apport énergétique trop élevé ou trop bas: si nous mangeons trop, nous compensons par plus d'agitation. Si nous ne mangeons pas assez, nous nous comportons plus calmement. Le corps cherche ainsi automatiquement à conserver son objectif de poids, en influant sur nombre d'activités involontaires: marcher, s'asseoir, toucher ou s'agiter.<sup>5</sup> Être étendu calmement consomme 1,3 kcal/min, être debout et agité 2,5 kcal/min, déjà presque le double. Cette

<sup>5</sup> Non-exercise activity thermogenesis NEAT.

lichkeiten stellte Franco Salomon vor, Endokrinologe am Spital Lachen. Patienten können damit ihren Energieverbrauch täglich messen. Patienten würden sich beklagen, dass sie «trotz Diät nicht abnehmen». Die meisten Menschen würden jedoch ihre Energiezufuhr unterschätzen, während sie den Energieverbrauch überschätzten.

Es gibt allerdings einen inneren Mechanismus, welcher ausgleichend auf zu viel oder zu wenig Energiezufuhr wirkt: Essen wir zu viel, gleichen wir es mit etwas mehr Zappeligkeit aus, so Salomon. Essen wir weniger, verhalten wir uns ruhiger. Der Körper versucht damit automatisch, dass wir unser Zielgewicht halten können, indem er den unwillkürlichen Leistungsumsatz beeinflusst mit Gehen, Sitzen und Nesteln oder Zappeln.<sup>5</sup> Ruhig Liegen verbraucht beispielsweise 1.3 kcal/min, zappelig Stehen schon fast das Doppelte, nämlich 2.5 kcal/min. Dieser unwillkürliche Energieverbrauch im kleinen Bereich summiert sich über den Tag und bewirkt so die Verwertung überschüssiger Kalorien: Insbesondere so genannt schlechte Essensverwerter, so Salomon, «verzappeln die Desserts».

Energieverbrauchs-Messgeräte brachten noch eine weitere unerwartete Erkenntnis: Ein Therapeut in einem fünfstöckigen Spital verbrauchte pro Tag mehr Energie, wenn er die Treppen stieg, anstelle den Lift zu benutzen, als wenn er Lift fuhr und am Abend Joggen ging. «Die Spitzen im Energieverbrauch korrelieren nicht mit dem Tagesenergieverbrauch», erklärt Salomon das erstaunliche Ergebnis. Die grossen Unterschiede entstehen mit den kleinen Massnahmen! Als eigentliche «Energiefalle» entpuppte sich der Sonntag, der gemütlich zuhause verbracht wurde.

Alle Referate der Tagung sind unter [www.hepa.ch](http://www.hepa.ch) aufgeschaltet. |



<sup>5</sup> Non-exercise activity thermogenesis NEAT.



**Erika Toman, Psychologin: «Abnehmen gelingt vielen, das tiefere Gewicht zu halten ist jedoch sehr schwierig.» | Erika Toman, Psychologue: «Beaucoup réussissent à maigrir; maintenir un poids plus faible est cependant très difficile.»**

consommation d'énergie involontaire dans un petit secteur s'additionne tout au long de la journée et provoque ainsi la valorisation des calories excédentaires: ceux que F. Salomon appelle les mauvais utilisateurs des repas, «brûlent le dessert en s'agitant».

Les appareils de mesure de la consommation d'énergie ont encore apporté une autre découverte inattendue: dans un hôpital de cinq étages, un thérapeute consomme chaque jour plus d'énergie s'il monte les escaliers au lieu de prendre l'ascenseur, que s'il prend l'ascenseur et fait un jogging le soir. Salomon explique ce résultat étonnant: «les pointes en consommation d'énergie ne sont pas en corrélation avec la consommation d'énergie de la journée». Les plus grandes différences apparaissent avec les petites mesures! Le vrai «piège énergétique», c'est le dimanche, que l'on aime passer confortablement à la maison.

Tous les exposés de la réunion figurent sous [www.hepa.ch](http://www.hepa.ch) |

**Franco Salomon, Endokrinologe am Spital Lachen: «Energieverbrauch-Messgeräte helfen, das eigene Bewegungsverhalten zu reflektieren.» | Franco Salomon, endocrinologue à l'hôpital de Lachen: «Les appareils de mesure de la consommation d'énergie sont le reflet du comportement face à l'exercice physique.»**