

Février 2019



# ACTUS Obésité

CHANGEONS NOTRE PERCEPTION



## Miss France : « L'obésité est un sujet qui me préoccupe »



Vaimalama Chaves, Miss France 2019. Crédit photo : Sylvie Cambon, Midi Libre.

Sacrée Miss France le 15 décembre dernier à Lille, Vaimalama Chaves, 24 ans, 1,78 m, 69 kilos, n'a pas toujours connu la gloire et la médiatisation. Jeune fille, elle a vécu l'isolement en raison de son apparence. Aujourd'hui, celle qui est titulaire d'une licence de droit éco-gestion et d'un master de management, tient sa revanche. Elle raconte son parcours à la LCO. Et ça décoiffe !

### **Vous êtes Miss France après avoir été Miss Tahiti. Comment vivez votre arrivée dans l'univers des Miss ?**

J'adore. Je m'épanouis chaque jour dans ma nouvelle fonction. Mon métier est de faire sourire les gens. Ca me suffit largement. Et je profite de mon statut, qui est très important et reconnu par beaucoup de monde, pour essayer de véhiculer des messages qui me tiennent à cœur et des valeurs qui me sont chères.

### **Vous avez connu des problèmes de surpoids. En avez-vous souffert ?**

J'ai beaucoup plus souffert de l'image que je renvoyais que de mes soucis de surpoids. J'étais quelqu'un de très négligée. Je ne faisais pas attention à mon apparence. J'ai été victime de cette discrimination liée aux marques vestimentaires que l'on devait arborer à l'époque. Comme cela fait partie des

critères sociaux pour être intégré à un groupe, j'étais souvent seule. Je me réfugiais à la bibliothèque parce que je n'aimais pas cette pression qui était exercée sur moi.

### **Vous dites que vous avez pesé jusqu'à 84 kilos. Avez-vous toujours eu une propension à être ronde ?**

C'est vrai, j'ai atteint 84 kilos. Aujourd'hui je pèse 69 kilos. Si j'ai une propension, je l'ignore... Je sais surtout que j'ai des gènes qui pourraient favoriser le diabète. C'est une maladie familiale présente chez mon père et chez ma mère.

***Retrouvez l'intégralité de l'interview de miss France sur le site de la Ligue contre l'obésité.***

## **L'ACTUALITE**

### **La LCO rencontre trois ministres**



Patricia Nowak, responsable nationale des associations de patients de la LCO, entourée de trois membres du gouvernement : Agnès Buzyn (à gauche), François de Rugy et Brune Poirson.

Notre responsable nationale des associations de patients, Patricia Nowak a rencontré, récemment, trois ministres en déplacement à Bordeaux. Agnès Buzyn, ministre des Solidarités et de la Santé, Brune Poirson, secrétaire d'État auprès ministre de la Transition écologique et François de Rugy, ministre de la Transition écologique et solidaire ont participé, mi-janvier, aux 2e Rencontres nationales Santé environnement.

L'occasion pour la Ligue contre l'obésité d'interpeller une nouvelle fois les membres du gouvernement sur la maladie obésité et le travail de la Ligue. Patricia Nowak a également remis à la ministre de la Santé "Un sommeil de marmotte", un livre conçu avec les conseils du docteur Madiha Ellaffi, pneumologue-allergologue à Albi, dans le Tarn. Cet ouvrage sensibilise et informe le public sur l'apnée du sommeil de l'enfant.

### **La Ligue présente à l'Afero à Marseille**

Des membres de la Ligue contre l'obésité et d'Apamco (association de patients montpelliéraine) ont participé aux 35e journées scientifiques de l'Afero

(Association française d'étude et de recherche sur l'obésité) qui se sont déroulées à Marseille.

Fin janvier début février, ce congrès national dédié à la recherche fondamentale et clinique sur l'obésité a permis d'aborder de nombreux thèmes. Parmi eux : "L'innovation technologique en recherche préclinique" et "La cardiomyopathie, diabète et obésité". Un focus a été également présentée sur les recommandations de suivi de grossesse après une opération de chirurgie bariatrique. On y a évoqué le sujet de la sénescence du tissu adipeux au vieillissement.

Les prochaines journées scientifiques de l'Afero auront lieu en 2020 à Paris.

## La LCO invitée aux Journées Respiration Sommeil

En janvier dernier, la Ligue contre l'obésité a participé au 23e congrès de pneumologie de langue française qui s'est déroulé au parc Chanot à Marseille. Au cours de cet événement, la LCO a été invitée à l'organisation des prochaines Journées pratiques Respiration Sommeil (JPRS) qui auront lieu en 2020 au palais du Pharo à Marseille. Le thème abordé est déjà défini : "Sommeil, santé, obésité".

## LE DOSSIER

### La pollution, facteur d'obésité



#### **Respirer un air pollué dès leur plus jeune âge ferait prendre davantage de poids aux enfants. Deux études espagnole et américaine l'attestent.**

L'exposition à la pollution atmosphérique, en particulier à l'école, pourrait être associée à un risque plus élevé de surpoids et d'obésité pendant l'enfance. Telle est la conclusion de l'étude de l'Institut de Barcelone pour la santé mondiale réalisée avec 2 600 enfants âgés, de 7 à 10 ans, issus de 39 écoles à Barcelone.

Pour réaliser cette étude, les chercheurs ont d'abord recueilli des données sur le poids et la taille des enfants. Ils ont calculé l'IMC, évalué les états de surpoids et d'obésité.

Simultanément, ils ont utilisé des capteurs dans les cours d'école pour mesurer les niveaux de pollution extérieure pendant une semaine en été et une semaine en hiver. Ils ont également mesuré les niveaux d'exposition au domicile des élèves. « *Nous avons observé que les enfants exposés à des niveaux moyens ou élevés de pollution atmosphérique à l'école avaient un risque plus élevé d'obésité et de surpoids par rapport à ceux exposés à des niveaux inférieurs* », estime Jeroen de Bont, chercheur chez ISGlobal.

L'exposition à des concentrations élevées de particules fines à la maison a également été associée à un risque accru d'obésité et de surpoids pendant l'enfance.

Martine Vrijheid, chercheur et coordinatrice de l'étude d'ISGlobal reconnaît que « *l'étude a cependant quelques limitations et que les résultats doivent être interprétés avec prudence* ».

## Une enquête américaine en 2018

Déjà en 2018, une étude menée par l'Université de Californie du Sud (Etats-Unis) révélait cette menace. Selon les chercheurs américains, le dioxyde de carbone aurait un rôle dans l'épidémie mondiale d'obésité infantile.

Au total, 2 318 enfants avaient participé à cette enquête. Les résultats ont démontré qu'à l'âge de 10 ans, les enfants fortement exposés au dioxyde d'azote - principalement émis par les moteurs diesel - au début de leur vie pesaient un kilo de plus que ceux exposés à de faibles niveaux.

Pour être encore plus précis, les chercheurs ont pris en compte d'autres facteurs, comme le sexe, l'éducation parentale, l'origine ethnique ou le régime alimentaire. Ils en ont finalement conclu qu'aucune de ces variantes ne pouvaient expliquer le lien entre obésité et pollution de l'air.

Ces recherches confirment des travaux antérieurs qui avaient désigné cette pollution atmosphérique comme un facteur majeur de risque du développement du surpoids chez les plus jeunes. « *Nous invitons les parents à savoir où leurs jeunes enfants passent leur temps, en particulier si ces zones sont situées à proximité de routes principales, avait déclaré à l'époque la directrice de l'étude Jeniffer Kim. La première année de la vie est une période de développement rapide de divers systèmes dans le corps et la pollution peut avoir des répercussions sur le développement futur du corps.* »

## LE COUP DE POUCE

Inscrivez-vous sur Prizle et soutenez la LCO

The logo for Prizle, featuring the word "Prizle" in a white, stylized, sans-serif font. The letter 'P' is significantly larger and more decorative than the other letters. The logo is centered on a background that transitions from a light blue at the top to a bright green at the bottom.

Vous ne connaissez pas Prizle ? Prizle, c'est d'abord la contraction de priceless solidarity. Traduire : la solidarité n'a pas de prix. Cette innovation sociale numérique permet aux internautes de financer des causes caritatives lors de leurs achats en ligne, sans verser un centime supplémentaire sur le montant total.

Comment ça marche ? Prizle a noué des partenariats avec près de 1 000 sites de e-commerce. À chaque achat réalisé par un internaute, le site rogne sur sa marge et reverse un pourcentage du total des commandes à l'association choisie par le client.

Depuis quelques jours, la Ligue nationale contre l'obésité a intégré ce circuit du shopping solidaire.

Pour lui permettre de bénéficier de dons, il suffit de :

Première étape

- Se munir de son ordinateur (attention cela ne marche pas sur les mobiles et les tablettes)
- Aller sur le site Prizle.com
- Cliquer sur s'inscrire
- Créer son compte personnel
- Aller dans la catégorie "santé"
- Chercher l'association Ligue contre l'obésité
- Sélectionner la Ligue
- Confirmer votre inscription avec le mail que vous avez reçu dans votre boîte mail.

## Deuxième étape

- Sur la page email validation, chercher "télécharger l'outil de don" dans le bandeau bleu foncé
- Installer l'outil de don (pour l'heure il ne fonctionne qu'avec les navigateurs Chrome et Firefox).
- Cliquer sur "ajouter à votre navigateur"
- Cliquer sur "ajouter l'extension"

Une fois réalisée cette petite manipulation, il n'y a plus rien à faire. Chaque fois que vous achèterez sur un site marchand partenaire de Prizle ([www.prizle.com/fr/eshops](http://www.prizle.com/fr/eshops)), la LCO bénéficiera d'un don calculé en fonction du montant de vos achats.

**N'attendez plus, inscrivez-vous !**

## LE BLOC-NOTES



### Bourse Obesinov : réclamez le dossier

La Ligue nationale contre l'obésité et l'entreprise Obesinov relancent la bourse annuelle. Dans le cadre de leur action auprès des associations de patients à but non lucratif oeuvrant dans le domaine du surpoids et de l'obésité, la LCO et Obesinov apportent un soutien financier à des structures qui se distinguent par la qualité et la pérennité de leurs actions.

Pour participer à cette bourse, merci de s'adresser à la Ligue contre l'obésité pour récupérer le dossier d'inscription faites votre demande par mail. Les dossiers de candidature devront être renvoyés à la LCO avant le 10 mai. Après décision du jury qui se réunira fin juin 2019, les lauréats seront annoncés lors des rencontres des Idées Fortes en novembre prochain.



### La LCO devient aussi un organisme de formation

C'est tout récent : la Ligue contre l'obésité vient d'obtenir son numéro de déclaration d'activité en qualité d'organisme de formation. Traduire : la LCO peut désormais dispenser des formations auprès des bénévoles, des adhérents et de tout ceux qui souhaitent rejoindre notre association.

Quatre formations sont désormais proposées aux candidats :

- Education thématique du patient (40 heures)
- Formation kinésithérapie et obésité (3 heures)
- Regard du personnel soignant (2 jours)
- Causes, conséquences et prise en charge de l'obésité (1 jour).

Pour toute information, contacter la Ligue par mail : [contact@liguecontrelobesite.org](mailto:contact@liguecontrelobesite.org)

### Formation : activez votre compte d'engagement citoyen



Vous connaissez le Compte personnel d'activité (CPA), voici venu le temps du Compte d'engagement citoyen (CEC). Ce nouveau dispositif s'adresse aux bénévoles membres de l'instance de direction d'une association (conseil d'administration, bureau, etc.) et aux bénévoles qui encadrent d'autres bénévoles. Les impétrants doivent consacrer à leur bénévolat au moins 200 heures dans l'année, dont au moins 100 heures à la Ligue contre l'obésité.

Une fois éligibles, les bénévoles pourront se voir allouer un forfait en euros, utilisable pour s'inscrire à des formations. Pour les actifs (salarié, demandeur d'emploi, agent public, indépendant), ce forfait s'ajoute aux droits à la formation acquis sur leur compte personnel de formation.

Pour solliciter ces droits, le bénévole doit se rendre sur le site [www.associations.gouv.fr/compte-bénévole](http://www.associations.gouv.fr/compte-bénévole), et faire sa déclaration de bénévolat sur "Le compte bénévole". Sa déclaration est automatiquement transmise au dirigeant de son association qui sera désigné comme "valideur CEC". Le dirigeant devra attester de l'éligibilité du bénévole.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur [www.moncompteactivite.gouv.fr](http://www.moncompteactivite.gouv.fr) ou sur [www.associations.gouv.fr/CEC](http://www.associations.gouv.fr/CEC)

## LA RECHERCHE

**Emotion** Le fait d'être obligé de manger pour pouvoir faire face à ses sentiments négatifs peut favoriser l'embonpoint et l'obésité. Un concept psychologique peut aider à expliquer cette différence dans la gestion émotionnelle des individus : la théorie de l'attachement adulte. En fonction du degré qu'atteint leur peur d'être abandonnés par ceux qu'ils aiment, les adultes se situent plus ou moins haut sur l'échelle de l'anxiété d'attachement. C'est une récente méta-analyse (étude regroupant les résultats de nombreuses autres études, publication *Appetite* aux éditions Elsevier) qui tend à démontrer que plus l'anxiété d'attachement d'une personne est élevée, plus elle adopte des comportements alimentaires malsains.

**Ecran** Les pré-adolescents qui utilisent un téléphone portable ou regardent la télévision dans le noir une heure avant de se coucher courent le risque d'un manque de sommeil. L'étude réalisée par les chercheurs de l'Imperial College de Londres, plusieurs universités britanniques et l'Institut suisse de santé tropicale de Bâle (Suisse) démontre que l'utilisation nocturne des téléphones, tablettes et ordinateurs portables est systématiquement associée à une mauvaise qualité du sommeil et une mauvaise qualité de vie. Un sommeil insuffisant est également associé à des réponses immunitaires altérées, à la dépression, à l'anxiété et à l'obésité chez les enfants et les adolescents.

**Etude** Une publication basée sur l'initiative de l'OMS (Organisation mondiale de la santé) de surveillance de l'obésité infantile vient de recevoir le prix de la recherche 2018 de l'Académie royale de médecine en Irlande. L'article, qui décrypte les variables sociodémographiques des écoliers irlandais, montre que le statut socio-économique de l'école est un déterminant crucial du surpoids et de l'obésité chez les écoliers irlandais, sans lien avec le lieu de l'école. Selon les chercheurs, à l'approche de l'adolescence, les enfants des écoles défavorisées ont besoin d'une attention particulière autour de la prévention et du traitement de l'obésité.

**Restaurant** Les portions servies dans les restaurants sont-elles

surdimensionnées ? Une étude publiée dans la Revue médicale britannique a mesuré la teneur en énergie d'un échantillon de 223 repas populaires achetés dans 111 restaurants et fast-foods du Brésil, de Chine, de Finlande, du Ghana et d'Inde. La conclusion balaie quelques idées reçues : dans les restaurants dits assis, les consommateurs ne mangent pas seulement de mauvais aliments, ils mangent beaucoup trop en terme de calories. La teneur en énergie des repas de restauration rapide a été jugée plus faible en moyenne (809 kcal) que celle d'un repas servi dans un restaurant traditionnel (1 317 kcal).

**Génétique** Des chercheurs de l'université de Cambridge (Royaume-Uni) ont publié dans la revue scientifique PLOS Genetics, une étude selon laquelle la minceur, comme peut l'être l'obésité, est inscrite dans les gènes. Pour en arriver à cette conclusion, les scientifiques ont étudié le patrimoine génétique de plus de 10 000 personnes. Trois groupes ont été établis : un groupe de participants considérés comme "minces", un groupe de patients qui souffrent d'obésité et un groupe témoin de personnes à l'IMC normal. Les participants ont été invités à répondre à des questions sur leurs habitudes alimentaires. Les scientifiques ont constaté que « l'héritabilité de la minceur était comparable à celle de l'obésité sévère ».

## ALERTE GROSSOPHOBIE



### Festival

Le collectif Gras Politique, association de lutte contre la grossophobie, organise son premier festival Gros les 23 et 24 mars au Pavillon des Canaux, à Paris. Objectif : mettre en lumière les talents de la communauté grosse. Conférences, ateliers, rencontres avec d'autres associations, avec des militants et des militantes, soirée dansante... L'association féministe Gras Politique, qui lutte contre la grossophobie, existe depuis trois ans. Elle anime plusieurs activités comme des groupes de parole, des séances d'autodéfense féministe, de la médiation artiste. L'association intervient aussi dans le milieu scolaire pour expliquer la discrimination grossophobe.



### Avion

Aux Etats-Unis, une passagère a été expulsée d'un vol de la compagnie United Airlines pour avoir tenu des propos grossophobes envers deux passagers en surpoids. Assises entre deux personnes de forte corpulence, la passagère s'est dit incommodée et a multiplié les insultes envers ses voisins de siège. Face à la situation, une hôtesse l'air a prié la passagère indélicate de s'asseoir à l'arrière de l'appareil en attendant de trouver une solution. C'était sans compter sur la réaction outrée des passagers qui ont refusé que l'avion décolle tant que la passagère qui avait proféré des humiliations restait à bord. Elle a finalement été débarquée et fera l'objet d'une plainte de la part des victimes qui ont également filmé la scène.



### Chanson

La chanteuse Louane a été victime d'un déversement haineux sur les réseaux sociaux au cours de la soirée des Victoires de la Musique

2019 qui s'est déroulée début février. La tenue et l'apparence physique de la jeune interprète française ont été moquées par des internautes qui ont multiplié les messages grossophobes. Un florilège d'insultes anonymes largement condamné par tous les fans de l'artiste. Le lien de la vidéo des victoires de la musique 2019 [ici](#).



## LES TEMOIGNAGES

### Déjà plus de 1 000 appels à l'aide

Depuis le lancement du mail du centre d'aide [info.obesite@liquecontrelobesite.org](mailto:info.obesite@liquecontrelobesite.org), nous avons reçu 1012 témoignages de personnes souffrant d'obésité ou en état de surpoids. Nous tentons de répondre à chacun d'eux afin de ne pas laisser s'installer la détresse et l'isolement. Chaque mois, nous publierons un ou deux témoignages anonymes dans le but de démontrer que les conséquences de la maladie sont souvent complexes et multiples.

*Mireille* : « Bonjour, je sais qu'il existe des prédispositions génétiques liées à l'obésité (gènes impliqués dans l'obésité). Est-ce que ces mutations génétiques peuvent être acquises au cours de la vie (ou simplement à la naissance) ? Merci. »

Brigitte : « Bonjour, ma fille âgée de 13 ans mesure 1m73 et 120kg. Depuis son enfance, indépendamment du fait que je pèse tous ces aliments et que nous allons à des rendez-vous avec un endocrinologue, elle continue à prendre du poids. Nous avons découvert qu'elle a une mutation mc4r et une hyperinsulémie sans traitement. Connaissez-vous des spécialistes qui pourraient la prendre en charge, car moi toute seule je n'en trouve pas et on me demande constamment un courrier du médecin, qui ne m'oriente pas... Merci. »

## LES INFOS DE LA PLANÈTE



### La Russie veut se mettre au diapason japonais

Depuis 2008, les entreprises et les administrations japonaises ont pour obligation de mesurer le tour de taille de leurs employés âgés de 40 à 74 ans : un maximum de 85 centimètres pour les hommes et de 90 cm pour les femmes. Il s'agit essentiellement de combattre ce qu'on appelle le syndrome métabolique, qui se traduit



par une obésité au niveau du ventre, qui touche surtout les hommes. Ces mesures sont organisées dans le cadre de visites médicales annuelles. Or l'expérience japonaise est en passe de faire des émules puisque la Russie trouve ce modèle particulièrement intéressant. Au point que le gardien de la Santé et des droits des consommateurs de la Russie envisage de reproduire l'expérience du Japon. « *Nous avons étudié très attentivement la situation des pays avec l'espérance de vie la plus élevée* », explique le gouvernement russe qui a nié qu'une amende soit envisagée si le tour de taille maximum n'est pas respectée.



## Obésité, dénutrition et climat, même combat

Un collège d'experts, réuni en collectif par la revue médicale britannique The Lancet, estime qu'il faut combattre de façon globale l'obésité, la dénutrition et le changement climatique qui menacent l'humanité. Selon ces spécialistes, les multinationales de l'alimentaire doivent être encadrées comme l'ont été celles du tabac. Parce qu'obésité, sous-alimentation et changement climatique sont des maux « avec des moteurs communs » selon ces experts qui fustigent « de puissants intérêts commerciaux, une réponse politique insuffisante et un manque de mobilisation de la société civile. »

Ces spécialistes signent un document au ton engagé suite à une première étude consacrée au lien entre alimentation et environnement, qui préconisait déjà de diviser par deux la consommation mondiale de viande rouge et de sucre, et de doubler celle de fruits, légumes et noix.

## LES ADHESIONS

### Nouvelles têtes et nouvelles compétences

Au cours de ces dernières semaines, de nouveaux adhérents ont rejoint la Ligue contre l'obésité. Ces arrivées permettent de renforcer le maillage territorial constitué de professionnels impliqués dans la prise en charge de l'obésité. Bienvenue à :

#### - Association Ex'poids

Cette association organise régulièrement des journées d'informations à Fos-Sur-Mer (Bouches-du-Rhône).

**Contact** : 06 64 69 09 34 ou [associationexpoids@gmail.com](mailto:associationexpoids@gmail.com)

#### - Association Nouvelle vie

Cette association organise une conférence mensuellement. Elle effectue des visites en chambre à la demande de patients en pré et post opération à Toulouse (Haute-Garonne).

**Contact** : 07 68 51 18 45 ou [nouvelle\\_vieauxcedres@gmail.com](mailto:nouvelle_vieauxcedres@gmail.com)

## LA REVUE DE PRESSE

L'activité de la Ligue contre l'obésité intéresse les médias. Retrouvez ici les sujets traités par la presse locale, régionale et nationale, écrite, radio, télé ou numérique :

- Midi Libre : [cliquez ici](#)



**Ligue contre l'obésité**  
360, avenue des Etats-du-Languedoc  
34000 Montpellier  
[contact@liguecontrelobesite.org](mailto:contact@liguecontrelobesite.org)



Cet email a été envoyé à {{ contact.EMAIL }}.  
Vous avez reçu cet email car vous vous êtes inscrit sur Ligue nationale Contre l'Obésité.

[Se désinscrire](#)

Envoyé par



© 2018 Ligue nationale Contre l'Obésité