

Gros papas, enfants obèses?

Une étude récente estime qu'au Canada, les pères sont à la clé de l'obésité de leurs enfants

Partout au pays, les enfants deviennent de plus en plus obèses et les pères pourraient en être responsables. Une étude canadienne publiée récemment en prévision de la Semaine canadienne de la santé des hommes remarque que les enfants sont plus portés à imiter les habitudes alimentaires de leur père que celles de leur mère et les papas obèses risquent de manière disproportionnée d'avoir des enfants obèses.

Selon Statistique Canada, 65 % des hommes de notre pays sont obèses. Pis encore, ils élèvent des enfants dont le destin pourrait également les entraîner dans l'obésité. Pourquoi s'étonner que le taux d'obésité soit en hausse chez les enfants? En 2014, 23 % des enfants canadiens, en particulier 28,5 % des garçons étaient en surpoids ou obèses. Qui plus est, l'adolescence ne met la plupart du temps pas un terme à l'obésité et certains adolescents continuent même de prendre du poids. Si la tendance se poursuit, jusqu'à 70 % des adultes de 40 ans ou plus seront en surpoids ou obèses en 2040.

Une étude récente met aujourd'hui le doigt sur un facteur important qu'avaient négligé les études antérieures sur l'obésité infantile et, de ce fait, les efforts déployés pour régler ce problème. Ce facteur, ce sont les hommes, ou plutôt les pères.

Selon l'Étude sur la santé familiale menée par l'Université de Guelph et publiée dans le numéro de juin de la revue *Applied Physiology, Nutrition and Metabolism*, les pères sont les grands responsables du développement des comportements de leur progéniture face à la santé. Elle révèle que les enfants imitent les habitudes alimentaires de leur père et non celles de leur mère.

Wayne Hartrick, président de la Fondation pour la santé des hommes au Canada, qui joue un rôle primordial dans l'organisation de la Semaine canadienne de la santé des hommes, explique qu'il est important que les hommes prennent en mains leur santé et exercent un rôle de leadership pour celle de leurs enfants. « Cette étude, précise-t-il, démontre que si papa mange mal, ses enfants risquent fort d'avoir de mauvaises habitudes alimentaires et des problèmes de surpoids. C'est pourquoi les hommes doivent comprendre que pour être un bon père, ils doivent être un père en santé. »

Cette étude canadienne confirme les résultats d'autres recherches menées dans les grandes universités de la planète. Une étude menée en 2011 à l'Université de Newcastle, en Australie, a suivi durant quatre ans des enfants de huit et neuf ans pour découvrir que ceux dont le père était obèse et la mère avait un poids santé au début de l'étude avaient dix fois plus de chances que ceux dont les deux parents avaient un poids santé de devenir obèses à la fin de l'étude. Les chercheurs ne sont pas arrivés à la même conclusion lorsque c'était la mère qui était obèse.

Le docteur Larry Goldenberg, président du conseil de la Fondation pour la santé des hommes au Canada, explique que son organisme a pour but de faire comprendre aux hommes que changer positivement n'exige pas des efforts surhumains. « Pour améliorer votre santé, pas besoin de faire table rase du jour au lendemain. De modestes changements soutenus ont beaucoup d'impact sur la santé. »

Ce concept est le moteur de la campagne « Change pas trop » de l'organisme, qui a pour but d'inciter les hommes à opérer dans leur vie des changements modestes, mais soutenus. « Non seulement, précise Wayne Hartrick, de petits changements améliorent-ils la santé du papa mais, selon les conclusions de

l'étude, celle de ses enfants également. N'est-ce pas là l'héritage que nous souhaitons tous leur laisser? »

-30-

QU'EST-CE QUE LA FONDATION POUR LA SANTÉ DES HOMMES AU CANADA?

La Fondation pour la santé des hommes au Canada (FSHC) est un organisme national sans but lucratif qui s'est donné pour mission d'inciter les Canadiens et leur famille à vivre plus sainement. Les statistiques sont inquiétantes lorsqu'il est question de la santé des hommes au Canada; il serait possible de prévenir 70 % des problèmes de santé chez les hommes s'ils adoptaient un mode de vie plus sain. Apprenez-en davantage à fondationsantedeshommes.ca, youcheck.ca/fr et fondationsantedeshommes.ca/notre-campagne.

QU'EST-CE QUE LA SEMAINE CANADIENNE DE LA SANTÉ DES HOMMES?

La Semaine canadienne de la santé des hommes est une semaine homologuée au Canada qui a pour but d'améliorer la santé des hommes dans notre pays. Elle se tiendra du lundi 12 au dimanche 18 juin (jour de la fête des Pères). Cette semaine est l'occasion de conscientiser la population sur les problèmes de santé des hommes et de fournir aux Canadiens et à leurs proches des conseils pour leur permettre d'adopter un mode de vie plus sain.

Renseignements supplémentaires sur le taux d'obésité

Selon Statistique Canada, le taux d'obésité est à la hausse chez les enfants :

- En 2011, on considérait que 20 % des Canadiens âgés de 12 à 17 ans étaient en surpoids ou obèses. Cette proportion atteignait 23 % en 2014.
- Dans le cas particulier des jeunes garçons, cette proportion a augmenté de 23,5 % à 28,5 %. Au total, presque 307 000 jeunes garçons sont en surpoids dans ce pays.

Statistiques sur l'obésité masculine :

- Selon l'Organisation mondiale de la santé, 39 % des adultes dans le monde étaient en surpoids ou obèses.
- Selon Statistique Canada, 65 % des hommes sont en surpoids ou obèses*** au Canada. Ce taux dépasse de plus de 50 % le taux mondial de l'OMS.
- Le Canada se classe au rang des pires pays de l'OCDE (Organisation de coopération et de développement économiques) en ce qui a trait à l'obésité des adultes.

DEMANDES DES MÉDIAS

Andrea Chrysanthou, Global Public Affairs

achrysanthou@globalpublic.com

416-797-8194