

Les premières années de la vie sont cruciales pour le développement de l'enfant en termes d'apprentissage, de comportement et de santé. Et dans ce cadre, il apparaît de plus en plus évident que la prévention de l'obésité doit se situer très tôt, dès les premiers jours de vie, voire même avant.

C'est ce que tend à démontrer une étude réalisée à Sydney. Il s'agit d'un essai randomisé contrôlé, incluant plus de 650 mères et leurs enfants, dans l'objectif d'évaluer l'efficacité d'interventions de prévention de l'obésité. Une partie des familles bénéficiaient des visites d'une infirmière à domicile, destinées à sensibiliser et à former les mères et les enfants à des comportements favorables à la santé.

Les interventions tournaient autour de 5 messages essentiels :

- « L'allaitement est ce qu'il y a de mieux » ;
- « Pas d'aliments solides pour moi jusqu'à 6 mois » ;
- « Je mange chaque jour des fruits et des légumes variés » ;
- « Seulement de l'eau dans mon verre » ;
- « Je fais partie d'une famille active ».

Les visites, au nombre de 8, étaient programmées à 30-36 semaines de grossesse puis à 1, 3, 5, 9, 12, 18 et 24 mois et duraient environ 2 heures pendant lesquelles étaient abordés les sujets concernant la santé de l'enfant, mais aussi toute autre question soulevée par la maman, y compris les problèmes sociaux (l'étude étant menée dans un quartier socialement défavorisé de Sydney). Ce groupe (n = 337) était comparé à un groupe contrôle (n = 300) qui bénéficiait des soins habituellement offerts aux enfants et à leurs mères en Australie.

L'intervention atteint son objectif, puisqu'à l'âge de 2 ans, les enfants ayant bénéficié du soutien à domicile ont un IMC inférieur à celui des enfants de l'autre groupe (16,52 vs 16,82 [différence 0,29] ; intervalle de confiance à 95 % de 0,02 à 0,55 ; p = 0,04). Cela n'empêche pas qu'à 2 ans certains enfants soient obèses, mais ils sont moins nombreux dans le groupe intervention que dans le groupe contrôle (11,2 % vs 14,1 %). Ils sont en revanche plus nombreux dans le groupe intervention à manger des légumes une ou plusieurs fois par jour (89 % vs 83 %), et moins nombreux à recevoir de la nourriture en récompense (62 % vs 72 %), à manger devant la télévision (56 % vs 68 %) et à regarder la télévision plus d'1 heure par jour

(14 % vs 22 %).

Le programme de prévention ne profite pas seulement aux enfants, puisque les mères en ayant bénéficié mangent plus de légumes que les autres et font plus d'activités physiques. Reste toutefois à évaluer la possibilité de généraliser de telles interventions et à calculer leur rapport coût-efficacité.

Univadis - 15/7/12 - Dr Roseline Péluchon