

## Obésité juvénile : à qui la faute ?

Nous n'insisterons jamais trop sur les ravages que cause l'obésité chez les jeunes. C'est pourquoi nous les blâmons couramment pour leur manque d'exercice physique et la malbouffe qu'ils ingurgitent. Toutefois, n'aurions-nous également, adultes et parents, notre part de faute dans cette pandémie mondiale ?

Bon an, mal an, il se dépense plus de 30 milliards par année en publicité pour la malbouffe en Amérique du Nord. On embauche les meilleurs psychologues industriels pour exploiter les faiblesses psychologiques de nos enfants et adolescents afin de les rendre dépendants à ce poison. Les industriels ne reculent devant rien pour laver le cerveau de nos jeunes, y compris construire des parcs d'amusement dans leurs restaurants ou encore associer leurs produits à leurs héros du cinéma.

Tout parent connaît la naïveté et la vulnérabilité d'un enfant. Aussi ne faudra-t-il pas s'étonner de l'efficacité avec laquelle la pub réussit à manipuler les goûts des enfants. Hélas la plupart des ados occidentaux sont aujourd'hui convaincus de préférer la poutine au saumon grillé sans se douter un instant qu'on a reprogrammé leurs sens gustatifs et olfactifs.

Les industriels ne sont pas les seuls à blâmer. L'école est une institution dont la mission première est l'éducation de nos jeunes. Pourtant, la cafétéria y sert la même nourriture pauvre et insipide. De plus, nombre d'écoles ont vendu leur âme au diable en signant de lucratifs contrats de distribution de boissons gazeuses dans leurs aires communes.

Les écoles ne se contentent pas de mal nourrir leurs élèves, elles les incitent en plus à la sédentarité. Sous prétexte de compressions budgétaires, les heures consacrées hebdomadairement à l'éducation physique sont réduites. Au nom de leur sécurité, on empêche les élèves de se chamailler dans la cour de récréation et même, dans certaines institutions, on leur défend carrément de courir ! Il est vraiment pathétique d'entendre les directeurs d'écoles défendre ces politiques administratives avec leur jargon technocrate dernier cri.

Même nous les parents ne sommes pas blancs comme neige. Dans la plupart des couples, les deux conjoints travaillent et ont moins de temps pour cuisiner ou s'occuper de leurs enfants. Cette douloureuse réalité combinée avec un sentiment de culpabilité envers les enfants a engendré un nouveau phénomène : l'enfant-roi. Ainsi la plupart des parents n'osent pas confronter leurs enfants sur leurs choix alimentaires. De plus, ils acceptent de les reconduire toujours et partout, ce qui diminue passablement les occasions des enfants de marcher ou de prendre leurs vélos.

Il y a vingt ans, la plupart des parents décidaient du menu des enfants. Aujourd'hui, c'est rendu l'inverse, du moins en apparence. Dans les faits, ce sont plutôt les industriels qui dictent le menu des enfants via leur publicité. Il est donc d'autant plus important que les parents mettent leurs culottes et fassent contrepoids à ce lavage de cerveau industriel. Il ne suffit pas de mettre des enfants au monde, il faut aussi les amener en bonne santé physique et mentale jusqu'à l'âge adulte.

Romain Gagnon, ing., Auteur du livre : « *Vivre mince, gourmand et en santé* »