

Tweet



En regard du rapport publié récemment par l'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ), la Dre Julie Saint-Pierre croit plus que jamais en l'importance pour le gouvernement d'instaurer une taxe sur les produits non essentiels afin de réduire leur consommation.

L'obésité infantile est en hausse au Québec entre autres en raison de la consommation régulière de boissons sucrées. Dre Saint-Pierre n'est pas du tout étonnée par les conclusions de ce rapport, elle qui depuis quelques années déjà, lutte contre le phénomène au Saguenay par l'entremise de la Clinique 180, dont le but est d'offrir des soins de santé préventifs au Québec, l'enseignement d'un mode de vie sain, et l'application de nouveaux traitements reconnus.

«Cette tendance, on l'avait observé en 2014. Ça nous confirme que depuis les 30 dernières années, nous sommes passés de 400% à 500% d'augmentation. C'est fou!», souligne Dre Saint-Pierre, pédiatre et lipidologue.

À ce sujet:

- [Manger sans gluten ni produits laitiers: Chocolat! Chocolat!](#)
- [3000 assiettes pour sensibiliser à la faim des écoliers](#)
- [La famine menace cinq millions de Somaliens](#)

De par son titre de présidente du comité des saines habitudes et de la santé cardiométabolique de l'American Heart Association, Dre Saint-Pierre échange régulièrement avec des spécialistes de partout dans le monde. Selon elle, les experts au niveau international sont tous sur la même longueur d'onde.

«La cause de l'obésité infantile est à 90% les sucres cachés et les sucres liquides que les jeunes consomment. Le reste c'est le manque d'activité physique», explique la professionnelle de la santé, en précisant tout de même l'importance de ne pas sous-estimer l'activité physique. «C'est prouvé que l'activité physique, une fois l'âge adulte atteint, aide à enrayer plusieurs maladies.»

Sucre

L'American Heart Association recommande que les jeunes de 2 à 17 ans consomment un maximum de 25 grammes par jour. À titre indicatif, elle donne comme exemple le Nutella, consommé par bon nombre de jeunes le matin, qui représente avec deux cuillères à thé seulement la quantité permise.

«Ce qu'on observe, c'est que la moyenne de jeunes qui souffrent d'obésité consomme de 4 à 5 fois la limite permise », explique-t-elle, en précisant que 100% des aliments transformés en contiennent.

Solutions

Certains pays de l'Europe de l'Est ou même nos voisins des États-Unis appliquent une taxe sur les boissons sucrées, ce qui parviendrait à diminuer le fléau, selon elle.

«Nous sommes à l'heure de faire des pressions sur les gouvernements canadiens et québécois. Cela nous permettrait d'aller chercher du financement pour mettre sur pied d'autres cliniques de médecine nutritionnelle personnalisée», mentionne Dre Saint-Pierre.

Selon les chiffres de sa clinique saguenéenne, le fait de combiner le travail de divers professionnels de la santé tels que des médecins, infirmières, nutritionnistes, peut faire changer à plus de 80% les habitudes des gens.

La collaboration de tous les intervenants autour de la problématique est aussi cruciale pour arriver à obtenir des changements.

«Chacun a commencé son travail dans sa cour, a fait ses propres tentatives, maintenant on doit se regrouper», conclut Dre Saint-Pierre.