

LE GRAND SOIR

CopyLeft :
Diffusion autorisée
et même encouragée.

Merci de mentionner les
sources.

www.legrandsoir.info

 [imprimer page](#)

ajuster taille texte :



mardi 27 août 2013

Obésité : Le Qatar veut retrouver la ligne (The New York Times)

Rod NORDLAND

Trop sédentaires, les Qatariens sont en surpoids. Du coup, l'Émirat leur recommande de marcher davantage, surtout dans les centres commerciaux.

"Le centre commercial est le lieu idéal pour faire de la marche dans des conditions climatisées, un environnement propre et sain pour faire de l'exercice" (Karim Jaafar, AFP).

Les autorités qatariennes se creusent la tête pour trouver un moyen d'enrayer l'épidémie d'obésité qui frappe leur population : elles construisent des installations sportives, des parcs et une magnifique corniche à Doha, la capitale, avec des promenades en bord de mer et des circuits dédiés à la marche, accueillent des marathons caritatifs récompensés par de mirobolants prix en espèces, aménagent des centres de contrôle gratuits de l'indice de masse corporelle et de la tension artérielle.

Classé au premier rang mondial pour sa richesse et au sixième pour son obésité, le pays dépense tout ce qu'il est possible de dépenser pour encourager ses citoyens à renoncer à leur vie sédentaire.

Malheureusement, le Qatar, aussi fortuné soit-il, n'a aucun pouvoir sur le climat, et, dans un pays où la température dépasse les 38°C pendant la moitié de l'année, convaincre les gens de sortir pour marcher, et a fortiori faire du sport, est peine perdue. Les seuls piétons visibles en été, où le thermomètre peut dépasser les 50°C, sont des expatriés.

Récemment, les autorités de la santé et du sport ont lancé un programme ambitieux baptisé "En avant vers la santé : marchez davantage, marchez dans un centre commercial". Le but est de viser l'endroit où les Qatariens passent leur vie, ou du moins où ils font leurs achats : le centre commercial climatisé.

Le centre commercial : propre, sain, et surtout climatisé !

Les quatre grands centres qui participent à ce programme affichent des cartes, des itinéraires, ainsi que des informations sur le nombre de calories brûlées durant la marche. Pour ceux qui veulent faire de l'exercice sans succomber à la fièvre acheteuse, ils ouvrent leurs portes deux heures avant et après l'horaire de vente.

"Le centre commercial est le lieu idéal pour faire de la marche dans des conditions climatisées ; c'est un environnement propre et sain pour faire de l'exercice", lit-on dans une brochure d'"En avant pour la santé". Ce programme a été lancé dans le cadre d'une politique visant à encourager les Qatariens à "faire au moins 10 000 pas par jour dans des conditions non compétitives, récréatives et conviviales".

Les organisateurs rassurent les gens en précisant que la marche ne doit pas être épuisante. "A la différence de la plupart des programmes de remise en forme, 'En avant vers la santé' n'est pas censé vous faire transpirer", soulignent-ils. Les itinéraires et les vitesses n'ont pas été établis dans ce but et les participants ont amplement le temps de faire du lèche-vitrines. Au centre commercial du Hyatt Plaza, l'itinéraire – qui passe par toutes les boutiques - représente 1 200 pas et permet de brûler 70 calories. La durée recommandée est de 12 minutes et relève davantage de la balade que de l'épreuve de force.

Un enjeu de santé publique

L'obésité est un sujet sensible dans tout l'émirat. Les données de l'Association internationale pour l'étude de l'obésité montrent que le Qatar a un des taux les plus élevés du Moyen-Orient et que seuls quelques pays du Pacifique Sud ont des statistiques encore plus alarmantes. Quelque 34% des hommes et 45% des femmes sont atteints d'obésité, celle-ci étant définie par un indice de masse corporelle supérieur à 30.

Mais ces chiffres ne révèlent pas toute l'étendue du problème. En effet, ils sont basés sur la population totale de l'émirat – 1,9 million d'habitants -, mais parmi ces gens, la plupart sont des travailleurs immigrés, le nombre des Qatariens se limitant à 250 000. Comme ces immigrés sont en majeure partie des ouvriers du bâtiment et autres travailleurs manuels,

l'obésité est en réalité beaucoup plus répandue chez les Qataris que ne le disent les statistiques.

Le lancement du programme de marche dans les centres commerciaux, en juin dernier, a été présenté comme un grand succès par la presse d'État. Environ un millier de personnes se sont portées candidates, encouragées par la distribution de podomètres (gratuits pour les participants) et des tombolas non payantes pouvant rapporter des iPhones, des ordinateurs et d'autres babioles appréciées au Qatar.

Marcher plus pour dépenser plus

Mais une fois l'enthousiasme initial passé, le mouvement a été relativement peu suivi, ce qui est un phénomène courant, selon les coachs de gym. Peu de temps après le lancement, les centres commerciaux étaient presque aussi vides que d'habitude pendant les heures de fermeture des boutiques.

Les clients d'un centre commercial interrogés récemment étaient plutôt sceptiques. "Marcher dans le centre ?", s'est étonné Abdul Aziz, un hôtelier à la retraite qui déambulait d'un pas décidé dans le Hyatt Plaza dans le seul but d'acheter. "Mais nous le faisons déjà !"

"Personnellement, je pense qu'ils veulent encourager les gens à passer davantage de temps dans les centres commerciaux pour y dépenser plus d'argent. Ce qu'ils cherchent à nous dire, c'est : 'Ne sortez pas. Dépensez davantage'", a commenté Khalid Yazidy, un fonctionnaire de 29 ans.

<http://www.legrandsoir.info/obesite-le-qatar-veut-retrouver-la-ligne.html>