

2013-2014

Cycle Ingénieur, 1ère année

Semestre 6

Stage à l'étranger

L'obésité en Ecosse

Maxence Moynet

Sous la direction de Mme. Michele Cano, Mme. Elizabeth O'reilly et
Mr. Abderafi Charki



ENGAGEMENT DE NON PLAGIAT

Je, soussigné(e) Mr. Maxence Moynet,
déclare être pleinement conscient(e) que le plagiat de documents ou d'une
partie d'un document publiée sur toutes formes de support, y compris l'internet,
constitue une violation des droits d'auteur ainsi qu'une fraude caractérisée.
En conséquence, je m'engage à citer toutes les sources que j'ai utilisées
pour écrire ce rapport ou mémoire.

signé par l'étudiant(e) le jj / mm / aaaa



**Cet engagement de non plagiat doit être signé et joint
à tous les rapports, dossiers, mémoires.**

ISTIA
62 Avenue Notre-Dame du Lac
49000 Angers cedex
Tél. 02 44 68 75 00 | Fax 02 44 68 75 01



REMERCIEMENTS

Je tiens à remercier les personnes suivantes qui ont contribué, de près ou de loin, au bon déroulement de mon stage en Ecosse :

Tout d'abord ma maître de stage Elizabeth O'Reilly pour le soutien qu'elle m'a apporté et pour la prise en charge de mes repas du matin et du midi.

Michele Cano, maître de conférences à l'UWS de Paisley que j'ai rencontré à l'Université d'Angers, pour son soutien et pour m'avoir trouvé un logement.

Logan Taylor, directeur marketing à NHS Credit Union, pour avoir accepté mon aide dans son travail.

Mon tuteur à l'ISTIA, Abderafi Charki, pour m'avoir donné son avis sur ma problématique ainsi que pour avoir lu mes rapports.

Karine Dolet, responsable des relations internationales de l'ISTIA, pour sa patience et son aide dans les démarches administratives de mon stage.

Enfin, je souhaite remercier Kevin Briand et Arnaud Renaudier pour avoir passé ces trois mois de stage en ma compagnie et pour les bons souvenirs que nous partageons.

J'ai également une pensée pour ma famille qui m'a soutenue moralement tout au long de ce stage, je les en remercie.



Ma maître de stage Elizabeth O'Reilly et moi-même lors de la cérémonie de remise des diplômes le 09 Juillet 2014 à Coats Memorial Church.

Table of Contents

Introduction	5
Première partie : le stage	6
1 L'Ecosse	6
2 L'université & NHS Credit Union.....	7
3 Ma mission	8
Deuxième partie : le rapport d'étonnement.....	9
1 Les causes de l'obésité en Ecosse	9
La nourriture.....	9
Le manque d'exercices.....	11
2 Un enjeu national	12
Les mesures prises.....	12
Les résultats et conséquences	14
Conclusion.....	16
Bibliographie	17
Annexe	20

Introduction

Je suis un élève à l'ISTIA, l'Institut des Sciences et Techniques de l'Ingénieur d'Angers, depuis septembre 2011, j'ai donc commencé par effectuer le cycle préparatoire intégré. Depuis septembre 2013, j'ai intégré le cycle ingénieur qui se déroule en trois ans, trois ans durant lesquels il faut choisir une des trois spécialités que propose l'école. J'ai opté pour la spécialité « Qualité et sûreté de fonctionnement ». Dans le cadre de cette première année de cycle ingénieur, j'ai dû effectuer un stage à l'étranger du 28 avril au 25 juillet 2014. Je suis donc allé en Écosse dans la ville de Paisley qui se trouve à une douzaine de kilomètres de Glasgow. Pendant ces trois mois, j'ai logé dans la résidence universitaire « The Storie Street » qui se trouve à moins d'une minute à pied de l'université.

J'ai choisi cette destination car un des objectifs du stage est d'améliorer son niveau linguistique. Voulant travailler mon anglais, je voulais absolument partir dans un pays anglophone, et je souhaitais également que mon stage ait un minimum de liens avec ma spécialité. Le stage à l'université de Paisley ne recevant pas de demandes, j'ai saisi cette opportunité correspondant aux critères que je m'étais donné.

Ma mission consistait donc à aider la responsable du lean management de l'université. Le lean management est une méthode d'organisation du travail qui consiste à éliminer les pertes de temps, les déplacements inutiles, mieux répartir les charges de travail, afin que l'efficacité et la performance d'une entreprise ou autre augmentent.

Je reproduisais donc des processus fait sur papier sur un logiciel informatique appelé Visio (faisant parti de la suite bureautique de Microsoft).

J'ai également produit une enquête de satisfaction clients pour la coopérative financière NHS Credit Union.

Pendant mon séjour, en me promenant dans les grandes villes comme Glasgow, Edimbourg, Inverness ou même Paisley, j'ai pu constater qu'il y avait plus de personnes sujettes à l'obésité ou au surpoids en Écosse qu'en France. Cela m'a beaucoup surpris, parce que je pensais que le taux d'obésité écossais devait être équivalent au taux français, voir même légèrement inférieur. Je me suis alors interrogé sur les potentielles origines de ce problème, et une question m'est alors venue à l'esprit :

Que fait le gouvernement écossais pour endiguer la progression de l'obésité et du surpoids ?

Les termes clés « obésité » et « surpoids » sont à définir. D'après l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé), le surpoids et l'obésité se définissent comme une accumulation anormale ou excessive de graisse corporelle qui peut nuire à la santé. L'indice de masse corporelle (IMC) est une mesure couramment utilisée pour estimer le surpoids et l'obésité chez l'adulte. L'indice de masse corporelle se calcule par la formule suivante : $\text{masse}/(\text{taille en m})^2$. L'OMS définit :

- le surpoids comme un IMC égal ou supérieur à 25
- l'obésité comme un IMC égal ou supérieur à 30

Ce rapport contient deux grandes parties : la première traite de l'Écosse et d'une présentation de mon stage au sein de ce pays, la deuxième traite du sujet d'étonnement afin de répondre à la problématique écrite plus haut.

Première partie : le stage

C'était la première fois que je partais aussi longtemps dans un pays étranger, j'étais donc à la fois excité et inquiet par cette nouvelle expérience. Mais grâce à cela, j'ai pu parler et améliorer un peu mon anglais, et j'ai également pu découvrir l'Ecosse et sa culture.

Ainsi, je vais vous présenter l'Ecosse et l'université dans un premier temps, puis j'expliquerai en quoi a consisté mon stage. Je donnerais également mes impressions ainsi que ce que j'ai appris, les points positifs et négatifs que j'aurais pu constater. Cela constituera la conclusion de cette première partie.

1 L'Ecosse

L'Ecosse est la partie septentrionale de la Grande-Bretagne. Elle est également constituée d'un ensemble d'archipels dont les plus connus sont les Hébrides, les Orcades et les Shetlands. L'Ecosse est aussi considérée comme l'une des six nations celtiques (avec l'Irlande, l'Ile de Man, le Pays de Galles, les Cornouailles et la Bretagne). Avec sa superficie de 78 772 km², l'Ecosse occupe le tiers du Royaume-Uni. Au dernier recensement de 2011, l'Ecosse comptait 5 295 000 habitants, soit 67 hab./km².

La capitale administrative et financière est Édinburgh, mais la plus grande ville et la plus peuplée est Glasgow, et elle est historiquement considérée comme la ville la plus industrielle du pays en raison des ressources de charbon et de fer qui se trouvent dans les régions alentours. Aberdeen est considérée comme la capitale européenne du pétrole offshore, grâce à sa proximité avec la mer du Nord. Il s'agit d'une des villes les plus riches du Royaume-Uni. En 1891, Aberdeen reçoit officiellement le statut de cité (soit « Aberdeen City »). Édinburgh et Glasgow ont aussi le statut de cité. Les autres grandes villes écossaises sont Dundee, Stirling, Perth et Inverness.

L'Ecosse est divisée en deux grandes zones : les Highlands et les Lowlands. La majeure partie de la population se concentre dans la partie centrale des Lowlands (Glasgow, Édinburgh, Stirling). C'est effectivement la région la plus agricole : on peut voir des champs et pâturages s'étendre à perte de vue entre chaque grande ville.



Au niveau politique, l'Écosse est frappée d'un mouvement indépendantiste important. En effet, après les élections législatives de 2007, le SNP (parti national écossais) a formé le premier gouvernement indépendantiste de l'Écosse. Le SNP obtient la majorité absolue des sièges lors des élections du 5 mai 2011 et le 15 octobre 2012 David Cameron, le premier ministre du Royaume-Uni (de nationalité écossaise, NDLR), a signé un accord portant sur l'organisation en 2014 d'un référendum sur l'indépendance de l'Écosse. Le 30 mai 2014, la campagne pour le référendum a débuté. Les Écossais âgés de 16 ans et plus sont appelés à voter le 18 septembre 2014.

La culture écossaise passe tout d'abord par un certain nombre de symboles nationaux. Les plus marquants étant le drapeau écossais et le chardon, emblème de l'Écosse. Cependant, l'Écosse ne possède pas d'hymne national officiel (il en existe deux officiels : « Flower of Scotland » et « Scotland the Brave »). Le kilt, la cornemuse ou encore le tartan (étoffe de laine présente dans les costumes traditionnels écossais, comme le kilt, reconnaissable aux carreaux de différentes couleurs qui représentent les différents clans écossais) sont aussi des éléments appartenant au folklore écossais. La gastronomie n'est pas en reste, puisque l'Écosse compte entre 90 et 100 distilleries de whisky, ce qui implique que le pays a la plus grande variété de whisky au monde. La spécialité culinaire du pays est appelé le haggis, c'est de la panse de brebis farcie, c'est assez spécial mais c'est bon. Une boisson gazeuse écossaise nommée Irn Bru (à prononcer « Iron Brew ») est mondialement connue pour sa couleur orange vif. En Ecosse, sa consommation surpasse celle du coca-cola.

Enfin, en plus de l'anglais, l'Écosse compte deux autres langues nationales : le scots (très proche de l'anglais) et le gaélique écossais. Certains établissements scolaires proposent l'enseignement de ces deux langues.

2 L'université & NHS Credit Union

L'université de l'Écosse de l'Ouest (University of the West of Scotland -> UWS) est une université publique basée à Paisley, fondée en 2007 suite à la fusion entre le Bell College d'Hamilton et l'université de Paisley. En réalité, l'université dispose de 4 campus : Paisley, Ayr, Dumfries et Hamilton. Elle compte environ 15 375 étudiants, dont 1 110 étudiants étrangers (européens et internationaux confondus), et 1 500 professeurs et personnels administratifs.

L'université est structurée suivant 8 composantes : industries de la création et de la culture, sciences sociales, santé et formation d'infirmières, ingénierie, sciences, éducation, informatique et commerce. Une réforme est en cours visant à regrouper certaines composantes (ingénierie et informatique par exemple).

NHS Credit Union est une coopérative financière. Elle a été créée en 1998 par son actuel membre directeur Robert Rae. C'est une coopérative qui propose des prêts d'argent à ses membres. L'argent dont dispose la coopérative est celui mis à disposition par les membres. Cette coopérative est donc détenue par ces membres actionnaires. Les différentes agences de NHS Credit Union sont contrôlées par un groupe de directeurs volontaires. NHS Credit Union compte environ 10 000 membres.

3 Ma mission

Ma mission principale s'est déroulée à l'université. Il a fallu que le personnel me trouve un bureau et un ordinateur afin que je puisse travailler. Ma mission principale avait pour but d'aider ma maitre de stage Elizabeth O'Reilly, la *lean project manager* de l'université. Pour se faire, elle me donnait des processus écrits sur de grandes feuilles et je devais les retranscrire sur un logiciel informatique appelé Visio, faisant parti de la suite Microsoft Office.

Souvent, il m'arrivait de n'avoir rien à faire, car ma maitre de stage avait beaucoup de rendez-vous avec des personnes lui demandant de corriger les processus de leurs services ou d'en créer de nouveaux plus performants. L'université étant en pleine réforme, cela n'a rien arrangé pour avoir du travail à faire. En effet, certaines personnes risquent d'être licencié ou de changer de service, par conséquent elles ne travaillaient pas, donc ma maitre de stage n'avait aucun projet en cours, et moi non plus. Quand je n'avais rien à faire, je faisais des recherches sur internet sur l'Écosse afin d'en apprendre plus sur le pays. Il m'arrivait de ne pas comprendre certains mots de vocabulaire, je les cherchais donc sur le site WordReference et je me suis fait un lexique (cf. Annexes). J'ai également commencé à rédiger mon rapport pendant ces heures « libres ».

J'ai assisté à deux conférences au cours de mon stage : la première était sur les « *hybrid wind-gas turbine* », où un professeur expliquait l'intérêt des éoliennes hybrides pour notre environnement, et la deuxième était sur un projet d'application mobile pour l'université appelé « *Airwatch* », consistant à aider les étudiants à trouver leur chemin dans l'université (qui est assez labyrinthique au début), ainsi qu'à organiser leur emploi du temps, etc... C'est donc une application de gestion.

A partir de mi-juin, j'ai commencé à travailler chez *NHS Union Credit*. J'y allais de temps en temps, le plus souvent le mercredi. Je devais aider Logan Taylor, le directeur marketing, en apportant un œil neuf et extérieur sur leur nouveau site internet et en l'aidant dans la réalisation d'enquêtes de satisfaction. J'ai notamment réalisé l'enquête de satisfaction jointe en annexe. Les autres jours de la semaine je continuais d'aller à l'université.

Le 09 juillet, j'ai également aidé au bon déroulement de la cérémonie de remise des diplômes des nouveaux diplômés qui s'est déroulé à la Coats Memorial Church.

Pendant mon stage, je n'ai pas beaucoup parlé anglais, parce qu'il n'y avait personne d'autre avec moi dans le bureau, et lorsque je voyais ma maitre de stage, elle ne restait jamais très longtemps. J'ai parlé un peu plus grâce à Logan, étant donné que je travaillais avec lui. Je n'ai pas pu me faire beaucoup de contacts écossais puisque je travaillais à l'université la plupart du temps et que les élèves étaient en vacances.

Cependant, j'ai appris beaucoup de choses grâce à ce stage, notamment sur le système universitaire, la vie et la culture écossaise, j'ai également pu découvrir de magnifiques paysages lors de mes excursions des week-ends.

J'aurais aimé pouvoir parler davantage en anglais afin de m'améliorer encore plus, mais je ne regrette pas ce stage, car j'ai découvert un pays magnifique que je n'avais pas envisagé de visiter.

Ce stage aura été une très bonne expérience sur le plan culturel, et il m'aura également appris à vivre seul et en autonomie puisque c'est la première fois que je quittais le domicile familial pour vivre seul.

Deuxième partie : le rapport d'étonnement

Que fait le gouvernement écossais pour endiguer la progression de l'obésité et du surpoids ?

Pour répondre à cette problématique, je présente le sujet en deux grandes parties : la première apporte des précisions sur les causes de cette progression, afin d'expliquer dans une seconde partie les plans et solutions que le gouvernement écossais cherche à mettre en place.

1 Les causes de l'obésité en Ecosse

L'obésité est devenue un problème mondial depuis quelques années, considérée même comme un fléau. En effet à l'échelle mondiale, le nombre de personnes obèses a doublé depuis 1980. Parmi les 1,4 milliards de personnes en surpoids (20 ans et plus), plus de 500 millions sont obèses (estimations de 2008). La population écossaise s'élevait à 5 295 000 habitants en 2011. En 2012, 64,3% des adultes (16 ans et plus) écossais sont en surpoids, ce qui représente 3,4 millions d'écossais, dont 27,1% sont obèses, soit environ 921 000 personnes. Entre 1995 et 2012, la part d'adultes (16-64 ans) en surpoids est passée de 52,4% à 61,9%, tandis que la part d'adultes obèses est passée de 17,2% à 26,1% (Les personnes de plus de 64 ans représentant le reste du pourcentage énoncé précédemment). Cette augmentation du taux de surpoids et d'obésité peut s'expliquer par deux choses principales : le fait de trop manger, et le fait de ne pas se dépenser suffisamment.

La nourriture

La première chose qui peut expliquer cette progression est la nourriture. Les habitants anglo-saxons payent leur nourriture à un prix plus élevé que les autres pays européens et trouvent donc plus difficile de s'alimenter sainement. Ils se retranchent donc sur de la nourriture peu chère et peu adaptée à une bonne santé.

La façon de cuisiner

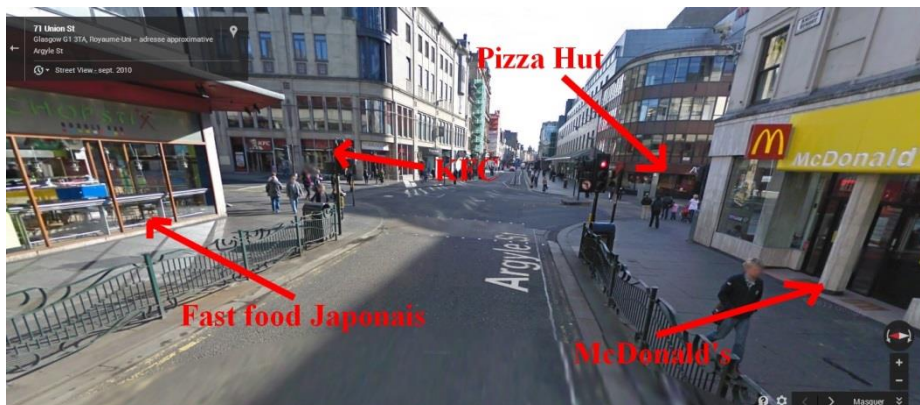
Le « petit déjeuner anglais », aussi appelé « full breakfast » ou « fry-up » en anglais, est le petit déjeuner typique des pays anglophones. Il est notamment connu pour son contenu fort en matière grasse. En effet, il apporte environ 1/3 des apports journaliers de la journée.

Les écossais ont également une façon assez particulière de préparer certains plats. Ils affectionnent le fait de faire frire leurs aliments avant de les consommer : ils appellent cette technique le « deep frying ». Il suffit de plonger les aliments dans de l'huile grasseuse bouillante, la plupart du temps grâce à une friteuse. On peut notamment trouver du poulet, du calamar, des intestins de porc, du haggis, de la pizza ou encore toutes sortes de choses incongrues cuisinées de cette manière, comme les barres chocolatées Mars. Il y a également le traditionnel « fish and chips », où le poisson est frit et servit avec des frites saucées de vinaigre.



Les fast-foods

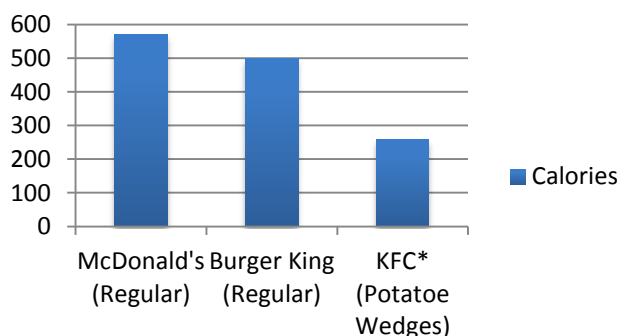
Les fast-foods sont très présents en Ecosse. Il y a tout d'abord un florilège de grandes chaînes telles que McDonald's, Burger King, KFC, Pizza Hut, Subway, Pret à manger, Greggs, Blue Lagoon, etc... Ces fast-foods ne sont pas réputés pour être très diététiques. On peut également trouver tous un tas de fish and chips indépendants. Tous ces fast-foods peuvent se trouver dans le même quartier, ou dans la même rue, ce qui est assez surprenant voir impressionnant.



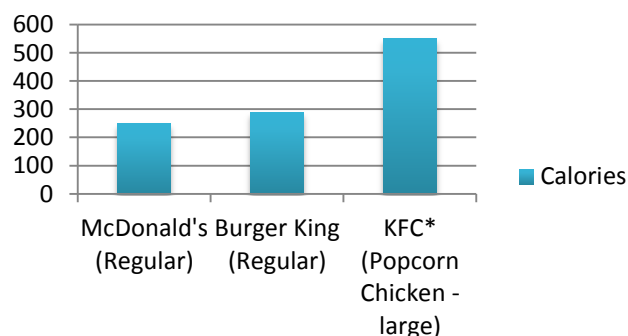
(Ci-dessus, Glasgow, le carrefour entre Argyle Street et Union Street partagé par quatre fast-foods)

Le terme « junk food » (malbouffe en français) est souvent associé à ce genre de restaurants rapides, puisque la nourriture, grasse et très calorique, y est souvent servie avec des boissons gazeuses riches en sucre, tel que le Coca-cola, Sprite, Fanta, Irn Bru, etc...

French Fries (large)



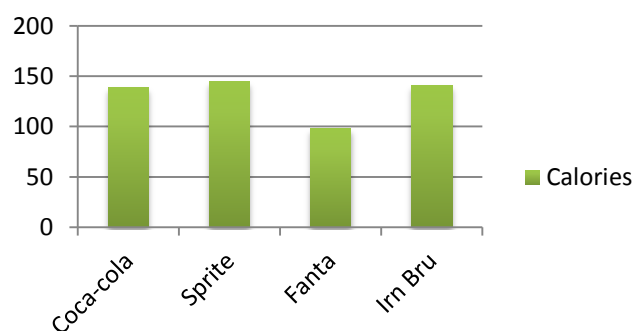
Hamburgers/Poulet



On peut constater que les repas montrés ci-dessus apportent entre 900 et 1000 calories (tout en sachant que ces repas sont les plus pauvres en apport de calories dans ces restaurants).

En moyenne, un repas classique (large hamburger, frites, milk-shake) dans un fast-food quelconque apporte 1500 calories. Sachant qu'un homme « normal » a besoin en moyenne de 2500 calories par jour et une femme de 2000 calories par jour. On imagine bien que le quota sera dépassé en fin de journée avec les autres repas (matin et soir).

Boissons



Le manque d'exercices

Un autre problème est que les écossais ne sont pas très actifs physiquement, donc toutes les calories citées précédemment ne sont pas entièrement consommées. Celles qui restent en surplus sont stockées dans le corps sous forme de graisse.

La population écossaise est considérée comme très sédentarisée. En effet, la plupart des écossais ont un travail qui implique d'être assis sur une chaise derrière un bureau toute la journée. De plus, lorsqu'ils se rendent au travail ou à l'école, ils y vont en voiture ou en bus, au lieu d'y aller à pied ou en vélo. Quand les gens se détendent, ils regardent la télé, surfent sur internet ou jouent à des jeux sur consoles ou ordinateur. Ils ne pratiquent pas ou peu de sport régulièrement, ce qui est assez étrange pour moi en tant que français, puisqu'ils ne semblent pas développer un intérêt particulier pour s'entretenir physiquement.

Une étude du gouvernement écossais a mis en lumière les différents freins à l'exercice physique en fonction de l'âge. Le tableau qui en découle est le suivant :

Freins	Groupes d'âges (ans)					
	16-24 (%)	25-34 (%)	35-44 (%)	45-54 (%)	55-64 (%)	65-74 (%)
Préfèrent faire d'autres choses	36	24	16	16	18	9
Se sentent trop gros	11	18	10	14	15	17
N'aiment pas faire du sport	8	12	15	13	10	6
Sont trop vieux	3	1	3	9	8	21
Manque de temps en raison d'autres engagements	58	71	71	53	37	21
Mauvaise santé, blessure, handicapé	14	17	28	28	38	37
Manque d'équipements appropriés	34	22	18	22	12	14
Manque d'argent	28	14	13	10	4	3
Manque de moyens de transport	11	14	4	5	2	6
Personne pour accompagner	32	15	21	14	6	7
Décourager par la circulation, la sécurité routière, l'environnement	2	7	8	6	10	7
Décourager par la météo	16	14	14	19	17	33
N'ont pas les compétences ou la confiance en soi	9	6	8	8	5	9

Quand les plus jeunes préfèrent faire autres choses, manquent d'équipements ou n'ont personne pour les accompagner faire du sport, les plus vieux souffrent davantage d'une mauvaise santé, les empêchant de pratiquer une activité physique. On remarque que la cause principale pour la majeure partie de la population est le manque de temps en raison d'autres engagements. Les écossais privilégient donc d'autres activités aux activités physiques.

2 Un enjeu national

La prise de conscience du gouvernement écossais sur le problème de l'obésité est assez récente.

Plusieurs mesures ont été prises pour contrer le manque d'activités et améliorer le niveau d'hygiène de la consommation alimentaire.

Les mesures prises

Ainsi de nombreux plans ont vu le jour, tel que le plan « Healthy Eating, Active Living », mis en place entre 2008 et 2011. Ce plan a pour objectif d'améliorer l'alimentation, d'augmenter l'activité physique et donc de s'attaquer à l'obésité. Pour se faire, le gouvernement a investi 56 millions de livres et s'est donné des objectifs tels que :

- Créer, améliorer et entretenir les structures encourageant un style de vie plus actif (possibilité de marcher, faire du vélo, centres de loisirs, centres sportif, piscines, etc...)
- Stimuler l'intérêt et la demande d'activités physiques en relevant les connaissances de la population sur les bienfaits de ces activités (sur la santé et le bien-être)
- Promouvoir et accroître l'accès à une alimentation plus saine
- Accorder plus de temps aux activités physiques dans les établissements scolaires et offrir un panel plus large d'activités

En février 2010, le gouvernement écossais et COSLA (Convention of Scottish Local Authorities) ont lancé un plan de prévention à long terme appelé « Preventing overweight and obesity in Scotland : A route map towards healthy weight ». Ce plan reconnaît qu'il ne faut pas s'attendre à ce que les gens soient capables de changer d'eux-mêmes leurs habitudes. Il a donc été décidé de suivre plusieurs objectifs, afin d'aider la population à faire des efforts, dont certains sont similaires au plan précédent :

- Contrôler l'exposition, la demande et la consommation de quantités excessives de nourriture et boissons fortement caloriques
- Accroître le nombre d'occasions de marcher, faire du vélo et autres activités physiques dans la vie quotidienne et minimiser le comportement dit « sédentaire »
- Accroître la responsabilité des organisations et entreprises sur la santé et le bien-être de leurs employés

Des centres de loisirs ont ainsi pu voir le jour, comme l'ouverture en 2009 à Aberdeen du Aberdeen Sports Village Aquatics Centre, qui fut le premier établissement de ce genre en Ecosse. D'autres ont ouvert par la suite, comme le Tollcross International Swimming Centre de Glasgow ou The Peak à Stirling.

Un autre plan, plus axé sur l'encouragement à la marche à pied ou à l'utilisation du vélo a été mis en place en 2009. Le gouvernement a investi 15 millions de livres dans ce programme

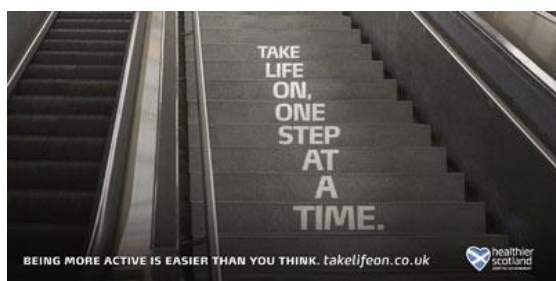
appelé « Smarter choices, smarter places », afin d'améliorer les équipements et installations pour marcher et faire du vélo.

Ces plans ont été lancés pour qu'à long terme, la courbe de l'obésité et du surpoids diminue de manière significative.

Une autre mesure prise par le gouvernement a été de lancer de large campagne publicitaire afin de sensibiliser la population à manger mieux ou à faire plus d'exercices. Les écossais ont donc pu découvrir des affiches comme celles-ci-dessous.



« Our mental health is as important as our physical health ». Voici ce que l'on peut lire sur cette affiche de sensibilisation faite par le gouvernement, où on voit un cerveau à la place d'un biceps. Le message que le gouvernement cherche à faire passer est de pousser les écossais à être en bonne santé mentale et physique, et pour cela ils doivent pratiquer une activité physique régulièrement.



« Take life on, one step at a time. » Le but de cette affiche publicitaire est de prouver aux écossais que de petits gestes peuvent améliorer leur santé physique. Cette affiche est, par exemple, censée encourager les gens à faire leurs différents trajets à pied.

**Scotland:
Lose the
Blubber**

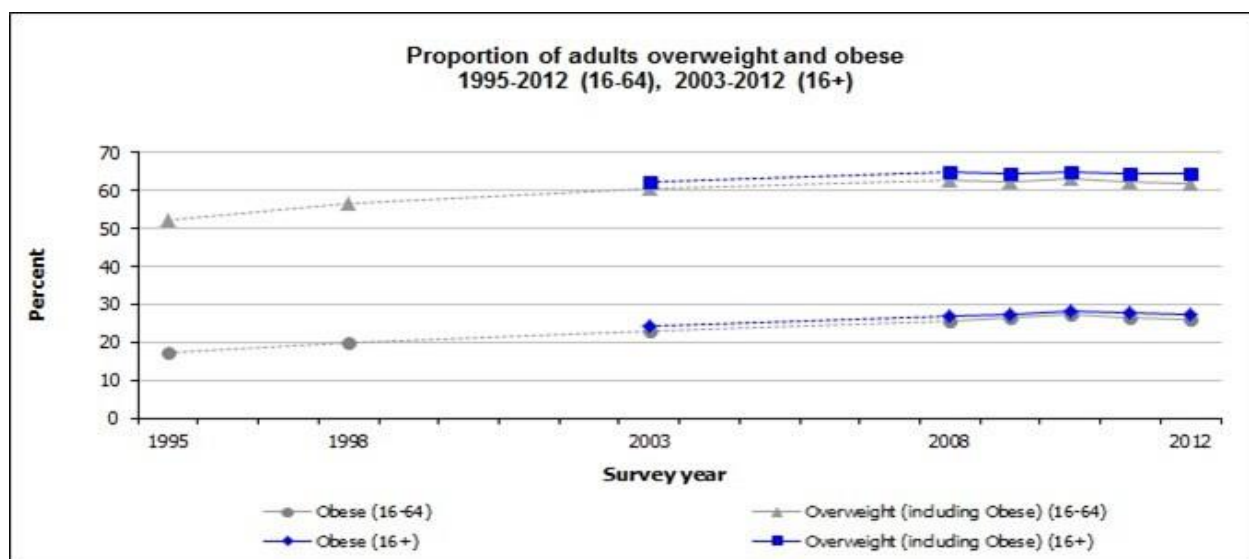
Go Vegan!



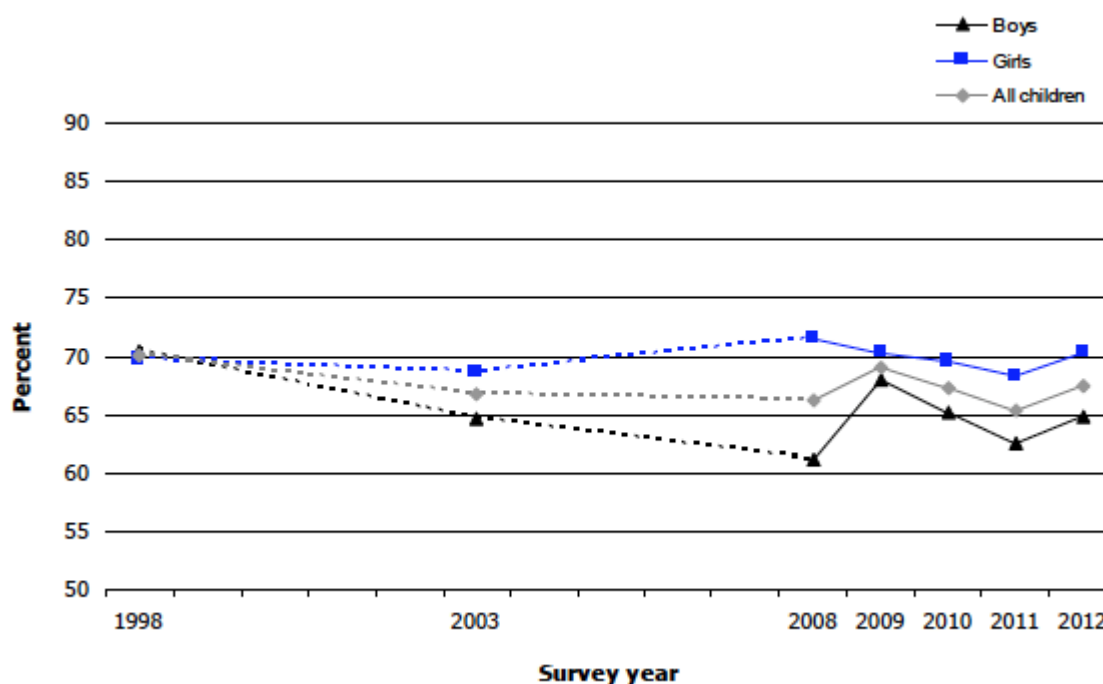
« Lose the blubber » signifie « Perdez votre graisse ». C'est en fait un jeu de mots basé sur le mot *blubber* puisqu'il signifie *graisse* quand on parle d'une personne, mais aussi *lard de baleine* ou *graisse de baleine*. L'association PETA (People for the Ethical Treatment of Animals) joue ainsi sur les mesures du gouvernement écossais face à l'obésité en encourageant les écossais à devenir végétarien.

Les résultats et conséquences

Grâce à ses plans, l'Ecosse a pu constater au cours des dernières années une très légère baisse du pourcentage de personne en surpoids ou obèses, comme on peut le voir ci-dessous.



On constate également une bonne remontée du nombre d'enfants écossais dont l'IMC est interprété comme « corpulence normale ». En effet, après une chute du pourcentage d'enfants de poids idéal, et suite aux différents plans mis en place, ce pourcentage est repassé au-dessus des 70%.



Cependant, d'après l'OCDE, l'Ecosse fait partie des pays où les enfants sont les plus obèses (entre 33 et 35%).

De plus, le fait de combattre l'obésité apporte son lot de polémique quand les limites de l'éthique sont dépassées. En effet en 2008, une famille a demandé de l'aide aux services sociaux pour assurer le bien-être d'une de leur fille qui souffrait d'un retard de développement. Le couple, en obésité massive, est parents de 7 enfants dont 6 sont en surpoids. Ils ne se doutaient pas qu'être obèse et avoir des enfants obèses est reconnu comme un critère de maltraitance par les services sociaux.

Cela a déclenché le début d'une enquête : leur maison est fouillée, et leur capacité à aimer et éduquer leurs enfants est remise en question. Ils ont dû par la suite emménager dans une maison surveillée nuit et jour par des employés municipaux. Ils sont ainsi observés sur leurs comportements alimentaires, leurs sorties en famille doivent être approuvées, ils doivent obéir à un couvre-feu, ...

Après plus de deux ans passés sous cette étroite surveillance, pendant lesquels des rapports ne faisaient pas état de maltraitances, cette famille n'avait pas réussi à atteindre les objectifs fixés par l'état, c'est-à-dire perdre du poids. Les services de protection à l'enfance écossaise ont donc décidé d'enlever aux parents la garde de leurs quatre plus jeunes enfants. Ils se sont vus confiés à l'adoption ou placés dans des familles d'accueil, avec l'interdiction de contacter leurs parents avant leur majorité.

Une décision cruelle qui a bouleversé la population écossaise.

Cette cruauté semble devenir de plus en plus banale puisqu'une étude écossaise a démontré que l'une des raisons poussant les écossais obèses à se tourner vers un traitement médicamenteux est le harcèlement dont ils font l'objet en raison de leur poids. En effet, 14% des personnes ont la conviction d'être victime de discrimination en raison de leur poids d'après cette étude, et 50% des personnes sondées ont demandé de l'aide à leur médecin ou à leur pharmacien pour perdre du poids. Cette tendance inquiète les militants pour la cause des personnes en surpoids, qui estiment que les obèses ne devraient pas être orientés vers des traitements médicamenteux mais plutôt être accompagné vers une perte de poids progressive grâce à des moyens naturels comme pratiquer une activité physique.

Le coût d'une alimentation équilibrée est toujours élevé, empêchant les gens de se nourrir sainement plus facilement. Ce n'est pas le résultat qui était attendu avec la mise en place des plans du gouvernement.

Le gouvernement écossais a bien compris que le surpoids et l'obésité sont un problème important et difficile à régler, constatant que sa population « s'américanise » de plus en plus. Depuis quelques années, ils s'efforcent donc de mettre des plans d'actions et des campagnes de sensibilisations en place pour contrecarrer la progression de l'obésité et du surpoids. Bien que l'on puisse se réjouir d'une légère évolution positive, il semblerait qu'il reste des points importants à améliorer, comme une meilleure sensibilisation des adultes, ou le coût de l'alimentation. On peut donc se poser la question suivante :

Ces actions entreprises par le gouvernement écossais sont-elles suffisamment efficaces et complètes ?

Conclusion

J'ai vécu cette expérience à l'étranger comme une véritable opportunité. Le fait de partir et de découvrir un nouveau pays pendant ses études est une chance qui n'est pas donnée à tout le monde, et je me sens reconnaissant vis-à-vis de l'ISTIA.

J'ai été agréablement surpris par l'attitude des écossais. Ce sont des personnes respectueuses, solidaires, généreuses et très polies. Ce sont des gens qui sont sympathiques et ouverts.

J'aurais voulu parler davantage en anglais afin de m'améliorer. Je suis arrivé en Ecosse deux ou trois semaines avant la fin des cours, je n'ai donc pas rencontré beaucoup d'étudiants. Ecrire et comprendre ce qui est dit en anglais me semble bien plus facile que de parler soi-même cette langue. C'est un exercice délicat qui nécessite de se couper de sa langue natale afin de progresser rapidement. Mais étant donné que je vivais avec Arnaud Renaudier et Kevin Briand, j'ai continué à parler français. Il aurait sans doute été plus intéressant au niveau de la langue de trouver une colocation avec des étudiants étrangers. Pour autant, je ne regrette pas d'avoir vécu ces trois mois avec Arnaud et Kevin, j'en garde de très bons souvenirs.

Les sorties que nous avons faites avec Arnaud et Kevin m'ont permis de découvrir un pays magnifique à la météo capricieuse. J'ai beaucoup aimé le Loch Lomond ainsi que notre week-end sur l'Isle de Skye : ce sont deux endroits sauvages offrant des paysages sublimes. J'ai profité de ces sorties pour prendre un maximum de photos et immortaliser ces instants. Le sujet que j'ai choisi de problématiser est vraiment un sujet d'étonnement en ce qui me concerne. J'ai été grandement surpris de voir autant de personnes obèses en Ecosse, alors que je pensais que le taux d'obésité écossais était équivalent au taux français. J'ai pu voir des affiches de sensibilisation dans certaines rues, c'est ce qui m'a donné l'idée de la problématique. Cela n'a pourtant pas été facile de développer autour de cette problématique, la difficulté se trouvant dans l'élaboration d'un plan et dans le fait de trouver des éléments que le gouvernement a pu mettre en place.

Je recommande à quiconque d'aller visiter l'Ecosse, car elle offre des lieux dépaysant.

Bibliographie

Wikipédia [en ligne]. « Lean », 27 mai 2014 [consulté le 02 juin 2014]. Disponible sur : <http://fr.wikipedia.org/wiki/Lean>

Wikipédia [en ligne]. « Obésité », 01 juin 2014 [consulté le 03 juin 2014]. Disponible sur : <http://fr.wikipedia.org/wiki/Obésité>

Wikipédia [en ligne]. « Indice de masse corporelle », 17 mars 2014 [consulté le 03 juin 2014]. Disponible sur : http://fr.wikipedia.org/wiki/Indice_de_masse_corporelle

Wikipédia [en ligne]. « Écosse », 16 mai 2014 [consulté le 05 juin 2014]. Disponible sur : <http://fr.wikipedia.org/wiki/Écosse>

La passion des vins [en ligne]. « Carte des distilleries de whisky en Ecosse », 30 septembre 2011 [consulté le 05 juin 2014]. Disponible sur : <http://www.lapassiondesvins.fr/2011-09/carte-des-distilleries-de-whisky-en-ecosse/>

Wikipédia [en ligne]. « University of the West of Scotland », 08 juin 2014 [consulté le 09 juin 2014]. Disponible sur : http://en.wikipedia.org/wiki/University_of_the_West_of_Scotland

BBC [en ligne]. BBC, « Scots risk « sleepwalking into obesity », US profesor says », 07 février 2014 [consulté le 12 juin 2014]. Disponible sur : <http://www.bbc.co.uk/news/uk-scotland-26066606>

NHS Credit Union [en ligne]. NHS Credit Union, 2014 [consulté le 26 juin 2014]. Disponible sur : <http://www.nhscreditunion.com/>

Organisation Mondiale de la Santé [en ligne]. « Obésité et surpoids », mai 2014 [consulté le 30 juin 2014]. Disponible sur : <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/fr/>

The Scottish Government [en ligne]. « Obesity indicators 2013 », 26 novembre 2013 [consulté le 01 juillet 2014]. Disponible sur : <http://www.scotland.gov.uk/Publications/2013/11/4898>

NHS [en ligne]. « Causes of Obesity », 03 juin 2014 [consulté le 04 juillet 2014]. Disponible sur : <http://www.nhs.uk/Conditions/Obesity/Pages/Causes.aspx>

OXFAM [en ligne]. « La situation alimentaire dans le monde », janvier 2014 [consulté le 04 juillet 2014]. Disponible sur : <http://www.oxfam.org/sites/www.oxfam.org/files/br-140115-good-enough-to-eat-fr.pdf>

Wikipédia [en ligne]. « Petit déjeuner anglais », 13 mai 2014 [consulté le 07 juillet 2014]. Disponible sur : http://fr.wikipedia.org/wiki/Petit_déjeuner_anglais

Wikipédia [en ligne]. « Deep-frying », 24 mai 2014 [consulté le 07 juillet 2014]. Disponible sur : http://en.wikipedia.org/wiki/Deep_frying

Wikipédia [en ligne]. « Restauration rapide », 05 juillet 2014 [consulté le 08 juillet 2014]. Disponible sur : http://fr.wikipedia.org/wiki/Restauration_rapide

A calorie counter [en ligne]. « Fast food restaurants and nutrition facts compared », 6 novembre 2007 [consulté le 10 juillet 2014]. Disponible sur : <http://www.acaloriecounter.com/fast-food.php>

Fatsecret [en ligne]. 2011 [consulté le 10 juillet 2014]. Disponible sur : <http://www.fatsecret.co.uk/>

The Scottish Government [en ligne]. « Let's make Scotland more active : A strategy for physical activity », 14 septembre 2005 [consulté le 14 juillet 2014]. Disponible sur : <http://www.scotland.gov.uk/Publications/2003/02/16324/17897>

The Scottish Government [en ligne]. « Healthy Weight », 07 avril 2014 [consulté le 14 juillet 2014]. Disponible sur : <http://www.scotland.gov.uk/Topics/Health/Healthy-Living/Healthy-Eating>

The Scottish Government [en ligne]. « Obesity route map action plan », 07 avril 2014 [consulté le 14 juillet 2014]. Disponible sur : <http://www.scotland.gov.uk/Topics/Health/Healthy-Living/Healthy-Eating/Obesity-Route-Map>

Aberdeen sports village [en ligne]. « Aberdeen sports village », 2014 [consulté le 15 juillet 2014]. Disponible sur : <http://www.aberdeensportsvillage.com/>

Glasgow life [en ligne]. « Tollcross international swimming centre », 2014 [consulté le 15 juillet 2014]. Disponible sur : <http://www.glasgowlife.org.uk/sport/glasgow-club/Tollcross%20International%20Swimming%20Centre/Pages/default.aspx#>

The Peak Stirling [en ligne]. « The Peak », 2014 [consulté le 15 juillet 2014]. Disponible sur : <http://www.the-peak-stirling.org.uk/>

PAHA [en ligne]. « Smarter choices, smarter places » [consulté le 15 juillet 2014]. Disponible sur : <http://www.paha.org.uk/Feature/smarter-choices-smarter-places>

The Scottish Government [en ligne]. « Smarter choices, smarter places », 2009 [consulté le 15 juillet 2014]. Disponible sur : <http://www.scotland.gov.uk/Resource/Doc/935/0097048.pdf>

Smashing apps [en ligne]. « 39 masterpieces of Creative advertisements », 10 septembre 2008 [consulté le 17 juillet 2014]. Disponible sur : <http://www.smashingapps.com/2008/09/10/39-masterpieces-of-creative-advertisements.html>

The Scottish Government [en ligne]. « People urged to « take life on » », 01 juin 2008 [consulté le 17 juillet 2014]. Disponible sur : <http://www.scotland.gov.uk/News/Releases/2008/06/30115937>

The Scottish Government [en ligne]. « Take life on », 18 décembre 2012 [consulté le 17 juillet 2014]. Disponible sur : <http://www.scotland.gov.uk/Topics/ArtsCultureSport/Sport/physicalactivity/takelifeon>

Take life on [en ligne]. « Take life on, one step at a time », 2008 [consulté le 17 juillet 2014].

Disponible sur : <http://www.takelifeon.co.uk/>

Blog PETA [en ligne]. « Scotland : Lose the Blubber, go vegan ! », 2012 [consulté le 17 juillet 2014]. Disponible sur : <http://blog.peta.org.uk/wp-content/uploads/2012/12/scotlandblubberBB300.jpg>

PETA [en ligne]. « People for the Ethical Treatment of Animals », 2014 [consulté le 17 juillet 2014]. Disponible sur : <http://www.peta.org.uk/>

The Scottish Government [en ligne]. « Health of Scotland's population - Obesity », 13 janvier 2014 [consulté le 18 juillet 2014]. Disponible sur : <http://www.scotland.gov.uk/Topics/Statistics/Browse/Health/TrendObesity>

The Scottish Government [en ligne]. « Scottish health survey 2012 – Volume 1 Main Report », 24 septembre 2013 [consulté le 18 juillet 2014]. Disponible sur : <http://www.scotland.gov.uk/Publications/2013/09/3684/11>

La Presse [en ligne]. « Le classement des pays les moins obèses », 28 septembre 2010 [consulté le 21 juillet 2014]. Disponible sur : <http://www.lapresse.ca/vivre/sante/201009/28/01-4327355-le-classement-des-pays-les-moins-obeses.php>

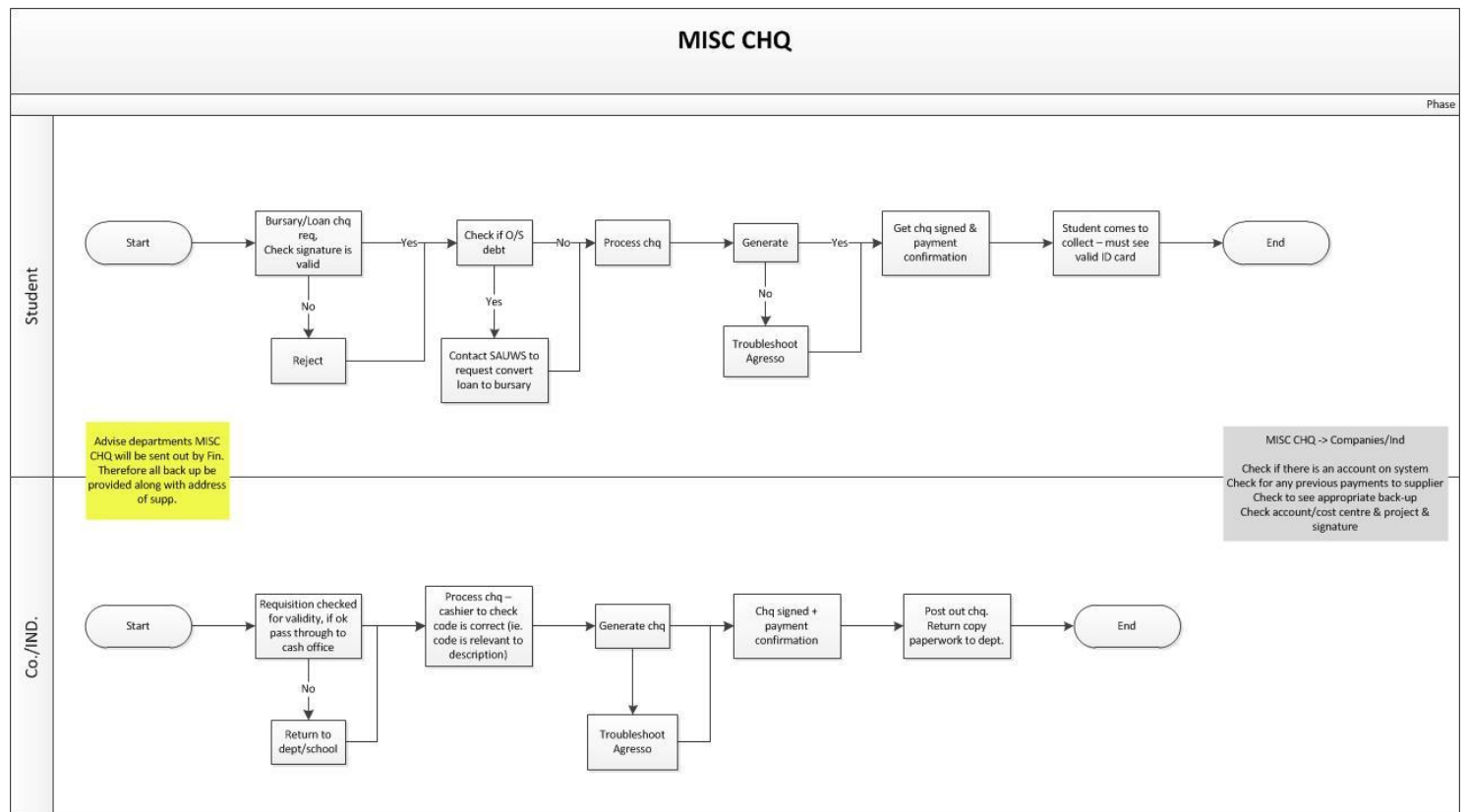
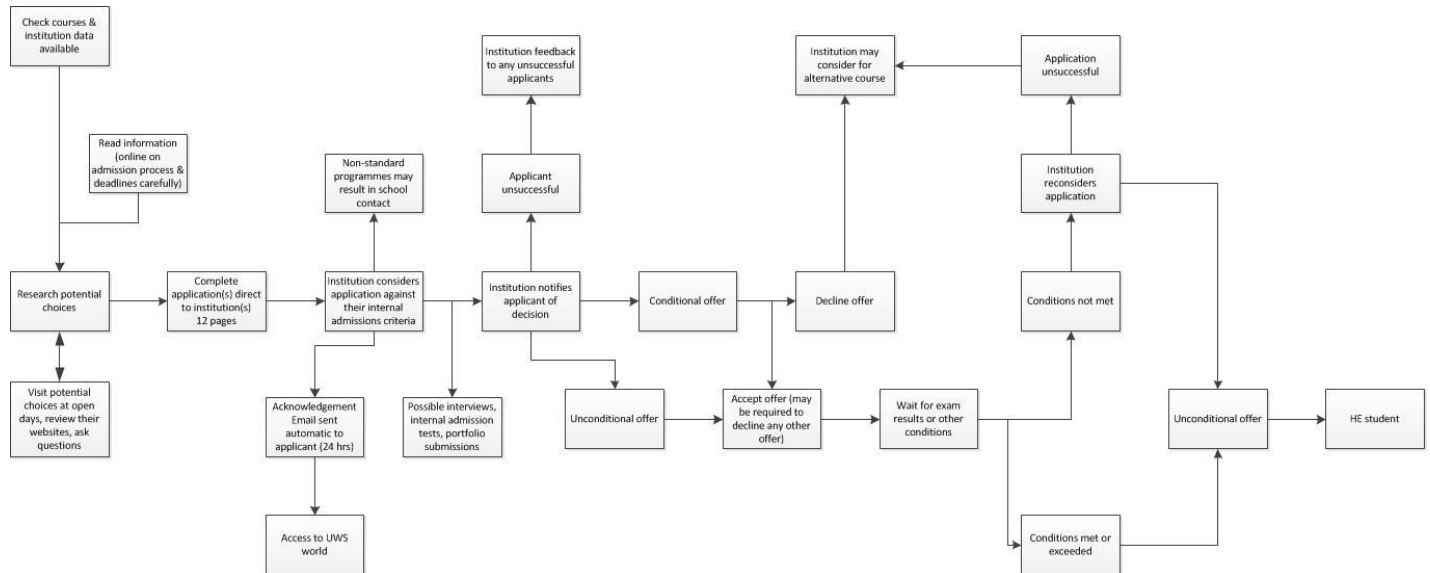
Le Nouvel Observateur [en ligne]. « Les gros se multiplient : la solution écossaise à l'épidémie », 09 septembre 2011 [consulté le 21 juillet 2014]. Disponible sur : <http://leplus.nouvelobs.com/contribution/190667-l-ecosse-ce-pays-ou-il-ne-fait-pas-bon-d-etre-obese-et-parent.html>

Blog Obésité en Écosse [en ligne]. « Obésité en Écosse : les victimes d'intimidations se tournent vers les médicaments », 19 octobre 2011 [consulté le 22 juillet 2014]. Disponible sur : <http://obesite-en-ecosse.artblog.fr/>

Herald Scotland [en ligne]. « Rising utility and food prices forecast to push up inflation », 19 décembre 2012 [consulté le 22 juillet 2014]. Disponible sur : <http://www.heraldscotland.com/business/markets-economy/rising-utility-and-food-prices-forecast-to-push-up-inflation.19713503>

Annexe

Figure 1 et 2 : Exemples de travaux réalisés sur le logiciel Visio



Questionnaire réalisé pour NHS Credit Union

In order to improve the quality of our services, we need you to help us to reach this goal. In this way, we are asking you to complete this following customer survey. As you can imagine, your evaluation of our services is the greatest sources of information we can have to improve ourselves. Please, take a few minutes of your time to complete this survey. If you can't answer one of the questions, please leave it blank.

Q1. What is your name ?

Q2. How old are you ?

Q3. Since when are you a member of NHS Credit Union ?

Q4. How have you heard about NHS Credit Union ?

- Word of mouth
- Advertising
- Website
- Email
- Brochure

Any comments ?

Q5. Have you ever applied for a loan ?

- Yes
- No

Any comments ?

Q6. Can you rate the quality of our services ?

- Excellent
- Good
- Average
- Poor

Any comments ?

Q7. Can you rate our understanding of your project's needs ?

- Excellent
- Good
- Average
- Poor

Any comments ?

Q8. Can you rate us in relations to the on-time delivery of our services ?

- Excellent
- Good
- Average
- Poor

Any comments ?

Q9. Can you rate the NHS Credit Union communication? (newsletters, ...)

- Excellent
- Good
- Average
- Poor

Any comments ?

Q10. Can you rate the opening hours ?

- Excellent
- Good
- Average
- Poor

Any comments ?

Q11. Can you rate the kindness of our helpline ?

- Excellent
- Good
- Average
- Poor

Any comments ?

Q12. Can you rate the efficacy of our helpline ?

- Excellent
- Good
- Average
- Poor

Any comments ?

Q13. Can you rate our new website?

- Excellent
- Good
- Average
- Poor

Any comments ?

Q14. Can you rate your satisfaction about the loans provided ?

- Excellent
- Good
- Average
- Poor

Any comments ?

Q15. Would you use NHS Credit Union loans for future projects ?

- Certainly
- Probably
- Probably not
- Certainly not

Any comments ?

Q16. Would you recommend NHS Credit Union to your entourage ?

- Certainly
- Probably
- Probably not
- Certainly not

Any comments?

Q17. Overall, how would you rate the NHS Credit Union ?

- Excellent
- Good
- Average
- Poor

Any comments ?

Thank you for your answers.

Lexique anglais/français

- Afford = s'offrir, se payer
- Affordability = avoir les moyens de s'acheter quelque chose, se permettre d'acheter
- Arise = se produire/survenir
- Assess = évaluer, estimer
- Aside = de côté
- Attempt = tenter de faire quelque chose, essayer de faire quelque chose
- Backwards = en arrière, à l'envers
- Bankruptcy = faillite, banqueroute
- Below = sous, en dessous de
- Bias = préférence, penchant, attirance
- Borrow = emprunter
- Branch = agence
- Brash = effronté/impertinent, impétueux/irréfléchi
- Breed = sorte/race/espèce
- Browse = parcourir, naviguer
- Consent = consentir, accepter, accorder
- Crossroads = carrefour, tournant
- Cutlass (sailor sword) = coutelas, sabre d'abordage
- Dare = oser
- Deadly = meurtrier/mortel
- Disclose = révéler, dévoiler
- Entertainment = divertissement, spectacle
- Expenditure = dépenses
- Fares = prix
- Fearless = brave/courageux/intrépide
- Fees = prix, frais
- Figure out = résoudre
- Fill in = remplir, compléter (un questionnaire)/tenir au courant
- Fundraiser = collecteur de fond
- Gather = cueillir, ramasser/recueillir
- Genuine = véritable, authentique, sincère, franc
- Grant = accorder, exaucer, bourse, subvention
- Grocery = épicerie
- Guideline = directive, recommandation, indication
- Hire = embaucher, recruter, engager
- Household = ménage, foyer, famille, maisonnée
- Inaccuracies = inexactitudes
- Joint owner = copropriétaire
- Launder = laver, blanchir
- Leaflet = prospectus, brochure, dépliant

- Limbo = limbes
- Loan = un emprunt, un prêt
- Mortgage = prêt immobilier, emprunt-logement, hypothéquer
- Otherwise = sinon, autrement
- Overhaul = révision, remaniement, refonte
- Paramount = primordial/capital, suprême/souverain
- Payday = jour de paye
- Payroll = registre du personnel/ensemble du personnel/personnel, paie de tous les employés
- Pledged = engagement, vœu, promesse
- Range = portée (long range = longue portée)
- Relevant = pertinent
- Resemble = ressembler
- Revamp = rénover
- Roll in = arriver, survenir, tomber (sens figuré)
- Ruthless = sans pitié/impitoyable
- Scheme = plan, procédé
- Set up = installer
- Sharp = tranchant/aiguisé
- Stealthy = furtif
- Surge = poussée, élan, monter brusquement
- Survey = enquête, sondage
- Tenant = locataire
- Waste = gaspiller
- Wee hand = little help = assistance
- Wit = présence d'esprit/intelligence
- Withdraw = retirer (de l'argent)

RÉSUMÉ

Ayant effectué mon stage de trois mois au sein de l'**Université** de l'Ecosse de l'Ouest à Paisley, je devais aider ma maitre de stage dans ses projets de **lean management**. C'est-à-dire que nous devions travailler sur des processus permettant à l'Université d'être plus **organisée** et de **gagner du temps** dans les différentes tâches administratives (les inscriptions par exemple).

Ce stage m'a également permis de **découvrir** un pays magnifique : l'Ecosse, ainsi que de parler **anglais**. J'ai été surpris par le fait qu'il y ait beaucoup de personnes en **surpoids** ou **obèses** dans ce pays, je pensais qu'il y avait à peu près le même pourcentage qu'en France. Après quelques recherches, j'ai donc choisi la problématique suivante :

Que fait le gouvernement écossais pour endiguer la **progression** de l'obésité et du surpoids en Ecosse ? Je tente de répondre à cette problématique en parlant dans un premier temps des différentes **raisons** qui provoquent l'obésité et le surpoids en Ecosse pour traiter dans un second temps les **mesures** que prend le gouvernement écossais face à ce problème.

mots-clés : Université – lean management – organisée – gagner du temps – découvrir – anglais – surpoids - obèses – progression – raisons – mesures

ABSTRACT

I did my three-month internship in the **University** of the West of Scotland in Paisley; I had to help my work placement mentor in her **lean management** projects. That is to say we had to work on process allowing the university to be more **organized** and to **save time** in the different administrative tasks (the registrations for example).

This placement also allowed me to **discover** a wonderful country: Scotland, and to speak **English** too. I was surprised there are a lot of **excess weight** persons or **obese** persons in this country; I thought there was the same percentage as in France. After some research, I chose the following problematic: What does the Scottish government to restrain the obesity and excess weight **progression** in Scotland? I try to answer to this problematic by talking in a first time about the different **reasons** which cause the obesity and the excess weight in Scotland to deal in a second time with the **measures** the Scottish government is taking in front of this problem.

keywords: University – lean management – organized – save time – discover – English – excess weight – obese – progression – reasons – measures

RESUMEN

Hice mi práctica de tres meses en la **Universidad** de Escocia del Oeste en Paisley. Debí ayudar mi tutor de práctica con sus **lean management** proyectos. Es decir que debimos trabajar sobre procesos permitiendo a la Universidad estar más **organizada** y **ganar tiempo** en sus diferentes tareas administrativas (las inscripciones por ejemplo).

Esta práctica me permitió también **descubrir** un país magnífico : Escocia, y hablar **Inglés**.

Estuve sorprendido ver muchas personas **sobrepeso** u **obesas** en este país. Pensé que hube el mismo porcentaje que en Francia. Después algunas búsquedas, elegí la problemática siguiente :

¿ Qué hace el gobierno escocés para encauzar el **avance** del sobrepeso y de la obesidad en Escocia ?

Intento contestar esta problemática hablando en primer lugar de los diferentes **motivos** que provocan la obesidad y el sobrepeso en Escocia para tratar en un segundo tiempo de las **medidas** que toma el gobierno escocés frente a este problema.

Palabras clave: Universidad – lean management – organizada – ganar tiempo – descubrir – Inglés – sobrepeso – obesas – avance – motivos - medidas