



Maximilien Lamy / En Jeu

Le sport contre l'obésité

La multiplication des écrans, la généralisation de la voiture et du travail au bureau ont fait de nous des sédentaires, tandis que notre alimentation est devenue plus riche. Conséquence : nous grossissons. Cependant, donner dès le plus jeune âge une éducation à la nutrition et le goût de l'activité physique peut aider à enrayer l'épidémie d'obésité.

LES ENFANTS SONT LES PREMIERS CONCERNÉS

Bouger pour préserver sa santé !

L'obésité n'est pas inéluctable, et les écoles sont le lieu privilégié pour informer les enfants sur l'alimentation et leur délivrer un message sur les bienfaits de l'activité physique.

Les Français sont de plus en plus gros, et ce de plus en plus jeunes: le phénomène, que l'on pensait il y a peu réservé aux Américains, touche désormais toute l'Europe. L'Organisation mondiale de la santé (OMS) qualifie d'ailleurs ce fléau d'«épidémie», terme médical d'habitude réservé aux virus, tant la propagation du phénomène semble échapper à tout contrôle. La France, qui se croyait protégée par sa tradition culinaire, réalise que l'obésité est bel et bien installée dans sa population: d'après les définitions internationales, en effet, un adulte sur deux est en surcharge pondérale et un sur six est obèse (1). Plus inquiétant, chez les 5-16 ans, un enfant sur cinq souffre de surpoids, c'est-à-dire six fois plus qu'en 1965 (*lire ci-contre*). Pourtant, la France est engagée depuis presque dix ans dans la lutte contre l'obésité. Suite à un rapport sur le sujet en 2000 – déjà –, les auto-

rités avaient mis en place dès l'année suivante le Programme national nutrition santé (2). Mais les objectifs en matière de baisse du nombre d'obèses n'ont pas été atteints. Un deuxième PNNS a donc été lancé en 2006 et c'est à ce programme que l'on doit la campagne «Manger mieux, bougez plus» et le fameux repère des «cinq fruits et légumes par jour».

GRANDE CAUSE NATIONALE ?

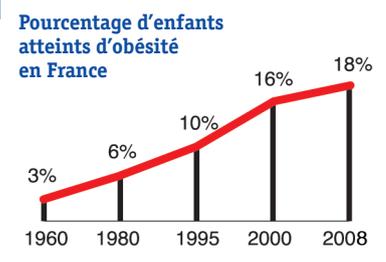
Valérie Boyer, présidente de la mission parlementaire d'information sur la prévention de l'obésité, présentait également tout début octobre ses conclusions à l'Assemblée nationale. Parmi ses 80 propositions, on trouve notamment la lutte contre la sédentarité et la promotion de l'activité physique, ainsi que l'inscription de l'éducation à la santé et à la nutrition dans les missions de l'école. L'objectif de la députée des Bouches du Rhône est même de

faire de la lutte contre l'obésité une «grande cause nationale» en 2009. Car l'obésité provoque des problèmes en cascade: c'est un facteur de risque majeur de maladies chroniques, y compris chez les enfants (problèmes cardiovasculaires, hypertension artérielle, diabète de type 2, complications respiratoires et même cancers); elle entraîne aussi des effets secondaires tels que l'exclusion sociale, la discrimination, la dépression. Le coût annuel du surpoids et de l'obésité pour l'assurance maladie est aujourd'hui estimé à 10 milliards d'euros. Or ce bilan risque encore de s'aggraver quand la génération des moins de quinze ans – plus touchée par les problèmes de poids que leurs parents au même âge – deviendra adulte.

Mais pourquoi nos enfants sont-ils touchés par l'obésité? Qu'est-ce qui a changé depuis vingt ou trente ans? «*Notre mode de vie*», répond Roland Krzentowski, médecin et président de

UNE INQUIÉTANTE PROGRESSION

Seulement 3% des jeunes de 5 à 16 ans étaient en surpoids en 1965, chiffre qui a connu depuis une croissance exponentielle: 6% en 1980, 10% en 1995 et 16% en 2000, avec des pics à 22% dans certaines régions. Et le nombre des enfants touchés par des formes sévères d'obésité augmente proportionnellement plus vite encore! D'après les dernières estimations, la France compterait aujourd'hui 18% d'enfants en surpoids, dont 3% réellement obèses. L'évolution est identique dans le reste de l'Europe, même si le sud est plus touché que le nord, et l'OMS parle depuis dix ans d'épidémie mondiale. Dans certaines régions l'obésité côtoie la famine, et l'Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO) soulignait récemment que, pour la première fois dans l'histoire, on compte autant de personnes obèses que de personnes dénutries dans le monde.





Philippe Brenot

Le sport scolaire permet de toucher les enfants auxquels leurs parents n'ont pas transmis la culture du sport ou de l'activité physique.



l'agence ClinicProSport (lire aussi p.21). Les enfants disposent de quatre grands moments pour se dépenser, explique-t-il : en famille, dans les transports, pendant les loisirs et sur le temps scolaire. Mais la voiture, l'ordinateur et la console de jeu ont envahi le quotidien et fabriquent toujours plus de sédentarité. » Seuls 13% des jeunes européens déclarent avoir une activité physique quotidienne, alors qu'ils reconnaissent dans le même temps passer 5h30 par jour devant un écran : télévision, ordinateur, jeux vidéos (3) ! On peut cependant se réjouir que notre pays affiche des résultats légèrement supérieurs à la moyenne au niveau de la pratique d'une activité sportive : 53,7% des jeunes français pratiquent au moins deux heures de sport par semaine, contre 51,8% chez nos voisins. Parallèlement à cette sédentarité, notre alimentation s'est transformée et intègre davantage de produits industriels transformés, souvent plus gras et plus sucrés que les produits de base, alors même que nos besoins se sont considérablement réduits. Des apports en hausse et des dépenses en baisse : l'équation de l'obésité est posée.

SENSIBILISER DÈS L'ÉCOLE

L'école a donc un rôle à jouer dans la prévention de l'obésité, pour que les enfants conservent – voire reprennent – la pratique d'une activité physique. « L'activité physique est bénéfique à plus d'un titre, détaille le Dr Claude

Goubault, médecin du sport et médecin fédéral de l'Usep. Tout d'abord, la répétition de gestes exigeant une dépense d'énergie porteuse de prévention. En effet, le corps est perçu comme un outil de l'activité physique ; donc on en prend soin, grâce à une alimentation équilibrée. Le message de diététique est induit. Ensuite, une bonne hygiène de vie permet de préserver sa santé, et s'occuper de son corps exige de s'intéresser à ce que l'on mange, à chercher ce qui est bon pour soi. »

Depuis trois ans, la Semaine nationale de l'Usep a choisi pour thème « Ma santé en jeu », et les milliers de rencontres sportives organisées sous son égide sont l'occasion de développer le thème de l'éducation à la santé. Les enfants participent à des ateliers reliant santé, nutrition et activité sportive, et souvent les préparent eux-mêmes en classe avec l'aide des documents pédagogiques diffusés auprès des associations.

À l'occasion de ces rencontres comme durant toute l'année, le temps du goûter est aussi prétexte à aborder la question. « En Poitou-Charentes, où j'interviens plus particulièrement, précise Claude Goubault, nous proposons lors de nos randonnées avec les enfants un goûter "Usépien" composé de pommes de notre région et d'un morceau de pain fait à partir de farines sélectionnées. Cela nous permet d'expliquer par l'image les différents groupes d'aliments, le pain devient ainsi l'essence qui sert à faire

avancer le corps, etc. » (4) Et parce que cette lutte contre la sédentarité ne s'arrête pas aux portes des écoles, l'UNSS, qui est le pendant de l'Usep pour le second degré, lancera mi-novembre un programme de prévention de l'obésité, en collaboration avec la Mutualité française. Une opération qui vise à sensibiliser aux bienfaits de l'activité physique et sportive les collégiens de quatre régions pilotes : Bourgogne, Lorraine, Franche-Comté et Île-de-France.

LES COLLECTIVITÉS LOCALES SE MOBILISENT

Les collectivités locales se sont elles aussi emparées de la question depuis plusieurs années et, à Évreux, Roubaix ou Béziers, les cours d'école sont au cœur de la prévention. Depuis 2004, ces villes sont en effet partenaires du programme Epode : « Ensemble, Prévenons l'Obésité Des Enfants ». Un projet qui réunit aujourd'hui 167 communes et dont, localement, des associations Usep sont partenaires. Notamment dans le Nord, à Roubaix et dans les deux communautés de communes du Valenciennois. (5) « Au niveau du département, nous avons notre propre projet "Ma santé en jeu", que nous déclinons désormais chaque année de mars à juin, explique le délégué Usep Guy Dhellemme. Mais, à l'initiative du Groupe régional de santé publique, qui soutient financièrement notre action, depuis la ren-

trée des contacts sont en cours pour établir des passerelles avec le programme Epode. » (5) Myriam Antolini, diététicienne et chef de projet Epode pour la ville d'Évreux, souligne les bienfaits de l'activité physique induite à l'école associée à un message d'information nutritionnel. « Au début, chez nous, la prévalence de l'obésité (enfants en surpoids ou obèses) était de 19,6%, c'est-à-dire au dessus de la moyenne nationale. Après trois ans, elle n'est plus que de 16,9%! », se réjouit-elle. Les chiffres restent élevés mais la tendance à la baisse est encourageante, surtout si on la compare à la courbe nationale. »

Le programme Epode intervient tout au long de l'année auprès de l'ensemble des élèves des écoles publiques et privées – soit 6 500 enfants à Évreux – autour d'ateliers nutritionnels et d'activités physiques. L'an dernier, le thème des animations sur l'alimentation était l'eau et les boissons. À travers un petit quizz – « que boit-on en pique-nique ? à un anniversaire ? tous les jours en mangeant ? » –, on s'est ainsi rendu compte qu'en plus des sodas et autres sirops, certains enfants de CM2 consommaient occasionnellement du cidre lors des fêtes familiales ! Quant à la campagne qui a débuté en octobre, elle explique que « le poisson, c'est tout bon ! ». « Ces ateliers permettent d'expliquer les messages d'information sur la nutrition et de les répéter encore et encore pour qu'ils soient assimilés », insiste Myriam Antolini.

Côté activité physique, Epode a porté ses efforts sur les cours de récréation en cherchant à y développer les jeux, par exemple en offrant aux enfants des volants de pétéca, cette sorte de badminton brésilien qui se



La cour d'école doit faciliter la dépense physique pendant la récré.

joue à mains nues. Et ils adorent, paraît-il... Pour l'Usep, Claude Goubault dresse aussi un constat plutôt encourageant des actions menées sur le terrain. « Grâce à nos interventions dans les écoles, nous touchons des enfants auxquels les parents n'ont pas transmis la culture du sport ou de l'activité physique. Cela permet à tous, y compris à ceux qui ne sont pas portés sur l'effort, de mieux se connaître et de découvrir leur corps. À l'école, enfants sédentaires et plus sportifs se confrontent sans esprit de compétition, car chacun a ses propres objectifs. » Le rôle de l'enseignant est donc essentiel : il invite l'enfant à se centrer sur ses propres performances, en aidant certains à oublier leurs complexes ou leur sentiment d'exclusion. Par ailleurs, des défis

collectifs lancés sur le moyen terme – comme additionner la distance parcourue en course longue sur plusieurs semaines par tous les enfants de l'Usep de l'Allier afin de couvrir la distance de Moulins à Pékin – facilitent la participation de tous.

PRISE DE CONSCIENCE

En portant ses efforts sur la sensibilisation des enfants dès leur plus jeune âge, les programmes de lutte contre l'obésité et la sédentarité visent ainsi à initier un cercle vertueux, pour l'enfant et, par ricochet, pour sa famille. Mais la réussite de ce combat contre l'obésité passe par une prise de conscience plus large encore. « L'OMS encourage l'adoption de plans nationaux contre l'obésité et la promotion de l'activité physique,

DÉPISTER L'OBÉSITÉ DÈS L'ÉCOLE MATERNELLE

Parce qu'à l'entrée à l'école élémentaire un enfant sur dix est en surpoids ou déjà obèse, les médecins scolaires cherchent à prévenir l'obésité dès la maternelle. « Au cours de la croissance du jeune enfant, sa corpulence varie. De un à cinq ans elle baisse, avant de remonter vers 6 ans. C'est ce qu'on appelle le "rebond d'adiposité". Or plus il est précoce, c'est-à-dire s'il intervient vers 4 ans, ou voire dès 3 ans, plus le risque que l'enfant devienne obèse est élevé » prévient le Dr Marie-Claude Boivin, médecin, vice-présidente de l'Ascomed (1).

En France, plus de 80% des classes de grande section de maternelle sont l'objet d'une visite médicale systématique. Cette visite, effectuée en présence d'un parent, permet de repérer ce qui peut entraver la réussite scolaire des enfants, y compris son poids. « Si un enfant se situe au-dessus des courbes moyennes pour son âge, nous expli-

quons aux parents qu'il présente un risque d'obésité. Attention, il n'est pas question de parler de régime pour un enfant de cinq ou six ans ! Mais nous sensibilisons les parents au fait de changer certaines habitudes alimentaires et d'introduire ou d'accroître les activités physiques. Et, dans les cas les plus préoccupants, nous les adressons à des médecins spécialisés pour une prise en charge médicale adaptée. » Il ne s'agit pas de culpabiliser les parents mais bien de les informer et de leur donner des outils pour inverser la tendance. Si grâce à ces changements l'enfant parvient à grandir sans grossir, le risque d'obésité s'éloigne. ●

E.M

(1) Ascomed : Association des médecins conseillers techniques de l'éducation nationale



explique François Decaillet, en charge du dossier pour l'OMS en Europe. *Cependant, le problème de l'obésité touche une trop grande part de la population européenne pour que la solution se trouve dans des intentions individuelles. Nous devons lutter contre l'épidémie par des politiques de transports et de santé publique cohérentes, et notamment nous demander comment organiser la ville pour que recule la sédentarité.* » Une façon de lier les deux défis d'aujourd'hui que sont le développement

durable et la lutte contre l'obésité : bouger, se dépenser, n'est-ce pas aussi une façon d'être écolo avec soi-même ? ●

EMMANUELLE MELLAH

(1) Leur indice de masse corporelle (IMC, c'est-à-dire rapport poids/taille²) se situe au-delà de 30. Entre 25 et 30, le sujet est en surpoids.

(2) PNNS 1 : 2001-2005 ; PNNS 2 : 2006-2010 ; www.manger-bouger.fr

(3) Source : INPES (Institut national de prévention et d'éducation pour la santé)

(4) L'Usep Vienne organise notamment des rencontres sport-santé-nutrition, parfois sous la forme de randonnées dans les vergers de l'agriculture raisonnée (voir En Jeu n°414, mars 2008). On mentionnera aussi l'opération « Bien bouger, bien manger » menée avec la collaboration de l'Usep Paris et qui s'est matérialisée par de petits journaux reprenant la maquette du journal *L'Équipe* afin de sensibiliser aussi les parents.

(5) Les dix villes pilotes (Asnières-sur-Seine, Beauvais, Béziers, Evreux, Meyzieu, Roubaix, Royan, Saint-Jean, Thiers, Vitry) ont en effet été rejointes par 20 autres communes ou communautés d'agglomérations, ce qui fait au total 167 communes aujourd'hui partenaires (www.epode.fr).

L'INDICE DE MASSE CORPORELLE, MESURE DE L'OBÉSITÉ

18,5 à 24,9	25 à 29,9	30 à 34,5	35 à 39,9	+ de 40
-------------	-----------	-----------	-----------	---------

Corpulence normale : IMC de 18,5 à 24,9

Surcharge pondérale ou « embonpoint » : IMC de 25 à 29,9

Obésité modérée : IMC de 30 à 34,5

Obésité sévère : IMC de 35 à 39,9

Obésité très sévère : IMC supérieur à 40



Campagne de sensibilisation du réseau Epode, qui regroupe aujourd'hui 167 communes.

« Le retour à l'activité physique est une épreuve »

Le Dr Gilles Scetbon est spécialiste de la prise en charge de l'obésité par l'activité physique à la Pitié-Salpêtrière, à Paris.

« **L**e surpoids puis l'obésité résultent d'un excès d'apports énergétiques par rapport aux dépenses. L'idéal est évidemment de ne pas perdre l'habitude de pratiquer une activité physique dans l'enfance, mais il est clair que notre quotidien fabrique une hyperactivité sédentaire ! On peut lire ses mails ou son journal sur son téléphone, son ordinateur ; téléphoner devant la télévision, etc.



« En cas de surpoids, il est important de renouer avec l'activité physique. Le premier objectif n'est pas forcément la perte de poids, mais l'accroissement de la masse musculaire au détriment de la masse grasse. Pour cela, il faut réapprendre à marcher. Je demande à mes patients d'acheter un podomètre. Je cherche d'abord à évaluer le nombre de pas qu'ils font au cours d'une journée, puis on augmente progressivement cette distance.

« Au-delà de l'essoufflement, l'un des premiers obstacles à la pratique d'une activité physique chez un patient obèse, même jeune, est la douleur. C'est pourquoi cette activité doit être adaptée à sa corpulence, au risque d'être contre-productif : un obèse que l'on force à pratiquer du sport aura une mauvaise image de lui. Il court moins vite et moins longtemps que ses camarades ; la tenue de sport met en évidence son corps qu'il n'aime pas. D'ailleurs, pour éviter que cette situation de mal-être ait des conséquences graves sur sa scolarité, le patient trouvera souvent un médecin attentif à sa douleur qui le dispensera du sport. Et la logique infernale s'enclenche : mauvaise image de soi, repli sur soi, isolement... Et dans ces moments de déprime on grignote, accroissant encore un peu plus le poids et la mauvaise image de soi...

« À l'inverse, l'activité physique adaptée aux obèses va induire un cercle vertueux : grâce au sport, on reprend conscience de son corps et de ses mouvements. On gagne souvent en souplesse, en dynamisme et cette prise de conscience de son embonpoint pousse les malades vers davantage d'investissement dans les éléments santé de la nutrition, et non plus seulement le régime-miracle ! La lutte contre les aliments les plus caloriques deviendra moins difficile et, progressivement, l'amélioration de la condition physique fait que le sport n'est plus une contrainte et que la santé devient une motivation qu'il s'approprie...

« Cependant, les meilleures volontés se heurtent aussi à la discrimination : certains clubs ne voient pas d'un très bon œil l'arrivée d'un adhérent qui ne correspond pas à l'image dynamique qu'ils souhaitent donner. Sortir de l'obésité demande beaucoup de volonté et d'obstination. Un bon objectif consiste à sortir de l'inactivité physique. » ●

« Cependant, les meilleures volontés se heurtent aussi à la discrimination : certains clubs ne voient pas d'un très bon œil l'arrivée d'un adhérent qui ne correspond pas à l'image dynamique qu'ils souhaitent donner. Sortir de l'obésité demande beaucoup de volonté et d'obstination. Un bon objectif consiste à sortir de l'inactivité physique. » ●