

# SURPOIDS et OBESITE chez les Jeunes

## LUTTER CONTRE L'OBÉSITÉ

- En augmentant la consommation de fruits et légumes en favorisant l'accès à tous à des denrées de qualité sanitaire et gustative et peu caloriques,
- En prenant un petit-déjeuner pour éviter les grignotages,
- En augmentant l'activité physique journalière d'au moins l'équivalent d'une demi-heure de marche rapide supplémentaire.

**D**éfinition : l'obésité de l'enfant et de l'adolescent se définit par une augmentation de l'IMC (Indice de Masse Corporelle) par rapport aux courbes de référence.

**La cause** : un déséquilibre de la balance énergétique avec une augmentation des apports alimentaires (souvent excessifs pour l'âge et parfois aussi qualitativement critiquables) et une diminution des dépenses d'énergie (sédentarité).

Plan National Nutrition Santé (PNNS)  
2006-2010  
3 nouvelles mesures :

- ▶ Suppression de la publicité pour certains aliments et certaines boissons sucrés pendant les programmes jeunesse.
- ▶ Incitation au retrait des confiseries et des sucreries aux caisses des enseignes de grande distribution.
- ▶ Nouvelles recommandations nutritionnelles pour la restauration scolaire.

### Modifier les habitudes alimentaires et encourager l'activité physique

La pratique régulière d'une activité physique participe à une bonne hygiène de vie.

Il existe peu de contre-indications à la pratique d'une activité physique et sportive. Il suffit qu'elle corresponde aux aptitudes de chacun et à ses préférences.

**L'essentiel est d'adopter un mode de vie actif, et de limiter la sédentarité.**

L'obésité infantile est devenue un enjeu de santé publique majeur dans la plupart des pays industrialisés par ses conséquences cardiovasculaires à l'âge adulte.

Le Mouvement Sportif peut participer à la prévention de l'obésité en :

- accueillant des personnes obèses dans ses créneaux,
- proposant à ce public une activité ludique et progressive.

1 enfant sur 6 est obèse  
et 1 sur 4 le sera dans 25 ans

# Vive le sport!

### 5 idées pour bouger : le dire aux jeunes !

- Si c'est possible, va au collège à pied ou à vélo. Sinon, descend du bus un arrêt plus tôt et termine en marchant... pourquoi pas avec tes amis ?
- Tu habites dans un immeuble ? Laisse tomber l'ascenseur et monte à pied !
- Tu as un chien ? Emmène-le faire chaque soir le tour du pâté de maisons. Pourquoi pas en courant ?
- Propose à tes frères et sœurs ou à tes copains/copines une petite virée à la piscine pendant le week-end. Bouger à plusieurs, c'est sympa ! Essaie de nager 1/2 heure sans t'arrêter, à ton rythme.
- Si cela n'est pas dangereux, déplace-toi quand tu peux en skate, en rollers, en trottinette ou à vélo. Sais-tu que 15 à 20 minutes de rollers, ça équivaut à 1/2 heure de marche rapide ?

**S**i en plus de ton activité physique quotidienne, tu peux pratiquer un sport une ou deux fois par semaine, c'est formidable.

C'est l'occasion de rencontrer de nouveaux amis, de sortir mais aussi de te défouler quand tu es un peu énervé par le collège ou tes parents ! Tu apprendras à exercer ton sens de la solidarité grâce aux sports d'équipe, à aiguiser ton art de la stratégie dans les sports de combat, à développer ton sens artistique grâce à la danse... Beau programme, non ?

### Evaluation du comportement alimentaire du jeune sportif :

- Un fort déséquilibre entre les apports énergétiques et les dépenses
- Une hydratation insuffisante, notamment en dehors des phases d'entraînements
- Une consommation excessive de produits riches en sucres (sodas ...) et riches en graisses et sucres (barres chocolatées, viennoiseries, biscuits, etc. ...)
- Une consommation insuffisante d'aliments d'origine végétale (fruits et légumes) même si ceux-ci sont proposés sur les lieux de restauration
- Un comportement non dépourvu de danger pouvant induire à long terme des addictions (à l'alcool, au tabac ...)
- Des sauts de repas, ou des repas à faible densité nutritionnelle

## **SURPOIDS & OBÉSITÉ : CONTACTS ET LIENS UTILES**

**Site de l'Institut national de prévention et d'éducation à la santé (Inpes)**

<http://www.mangerbouger.fr>

**Site du Ministère de la Santé, de la Jeunesse, des Sports et de la Vie Associative**

<http://www.jeunesse-sports.gouv.fr>

**Le portail Santé du site du Ministère SJSVA**

<http://www.sante-jeunesse-sports.gouv.fr>

**Le site Santé Sport**

<http://www.santesport.gouv.fr>

**Site du ministère de l'Education Nationale**

<http://www.education.gouv.fr/cid1103/prevention-du-surpoids-et-de-l-obesite>

**Médecins Conseillers Jeunesse & Sports** : depuis 2000, création de 24 postes de médecins conseillers auprès des Directeurs régionaux et départementaux de la jeunesse et des sports. Ils ont pour mission de coordonner dans chaque région l'application de la politique médico-sportive décidée au niveau national et d'impulser de nouveaux projets locaux.

Les médecins conseillers peuvent être contactés dans les Directions Régionales Jeunesse et Sports :

**En Région Centre : Docteur Sondès EL FEKI M'HIRI 02.38.77.49.00**