

Opter pour un mode de vie sain

Jamais les gens n'ont aussi peu bougé qu'aujourd'hui et mangé de façon aussi peu équilibrée. Pour prévenir les maladies de civilisation, comme le diabète par exemple, on s'efforce de poser les bases d'une vie saine à l'école enfantine déjà.

PAR ORI SCHIPPER

Le mode de vie contemporain – rester assis et manger sans arrêt – est l'une des malédictions liées à notre aisance croissante. Dans les pays développés, les gens en excès de poids sont toujours plus nombreux, surtout parmi les plus défavorisés et les migrants. En Suisse, jusqu'à 20 pour cent des enfants en âge scolaire sont concernés, soit deux fois plus qu'il y a quarante ans. Or les enfants en surpoids le restent souvent à l'âge adulte et sont alors toujours plus nombreux à souffrir d'un diabète, d'une tension artérielle trop élevée ou de problèmes cardiovasculaires.

Plaisir de bouger

«La plupart des programmes qui visent à réduire le surpoids lorsqu'il est déjà installé n'ont malheureusement obtenu que des résultats modestes», rappelle Jardena Puder, médecin au Service d'endocrinologie, diabétologie et métabolisme au CHUV à Lausanne. On peut en effet développer un surpoids pour différentes raisons: manque de mouvement, augmentation de l'inactivité (par exemple lorsqu'on regarde beaucoup la télévision), déséquilibre alimentaire, stress et autres facteurs psychologiques, manque de sommeil. Pour être utile, un projet de prévention devrait, selon elle, englober tous ces aspects.

«Si nous nous concentrons sciemment sur le plaisir de bouger, c'est parce que nous souhaitons en première ligne encourager la santé et le bien-être des enfants», poursuit la chercheuse qui espère

ainsi – pour ainsi dire par ricochet – éviter le développement d'un excès de poids. Son projet cible ceux qui sont susceptibles d'en profiter le plus. Avec une équipe de spécialistes en sciences du sport, de médecins spécialisés dans la prévention et de pédiatres de Lausanne et de Bâle, elle a sélectionné dans les cantons de Vaud et de Saint-Gall vingt classes d'école enfantine dans lesquelles plus de la moitié des enfants avaient un parent qui n'était pas suisse. 655 des 727 couples de parents ont accepté que leur enfant participe à «Ballabeina». Le nom de l'étude est romanche et signifie «basculer». «Il symbolise ce que nous visons: une vie active et équilibrée», explique la scientifique.

Pendant l'année scolaire 2008/2009, la moitié des enfants se sont rendus à l'école comme d'habitude (dans dix classes de contrôle par région linguistique). L'autre moitié répartie dans les dix classes d'intervention de chaque région a été accompagnée, en plus de l'enseignant/e, par un «health promoter», un enseignant d'éducation physique spécialement formé. Dans le cadre de quatre périodes de gymnastique par semaine, celui-ci a encouragé la coordination et l'endurance des enfants. Les salles de classe



l'eau



RE LES
BOUGE!



Des repas réguliers

Des fruits et des légumes

© Société Suisse de Nutrition, Promotion Santé Suisse, 2008

ont été rendues plus propices au mouvement et lorsque c'était nécessaire, certains équipements ont été ajoutés, comme une paroi d'escalade dans la cour. Par ailleurs, les enseignants des classes d'intervention ont familiarisé les enfants avec des principes fondamentaux, comme l'importance de dormir assez et de se nourrir de façon équilibrée, par exemple en buvant de l'eau (et non des boissons sucrées) et en mangeant des fruits et des légumes (en non des chips devant la télévision).

Associer les parents

Ces principes ont également été expliqués par le «health promoter» lors de soirées de parents pendant lesquelles du matériel d'information traduit dans dix langues a été distribué. Les enfants emportaient chez eux pour deux semaines des cartes avec des exercices ludiques et des astuces alimentaires. Le projet a ainsi impliqué les parents tout au long de l'année.

Au début et à la fin de l'année, Jardena Puder et son équipe ont recueilli toute une série de données : outre la taille et le poids des enfants, ils se sont aussi intéressés à leur activité physique, à leurs compé-

tences, à leur bien-être, à leur comportement alimentaire et à leurs habitudes de sommeil. La chercheuse n'a pas encore fini de dépouiller toutes ces données, mais les premiers résultats sont déjà disponibles. Comme on pouvait s'y attendre, les enfants issus de milieux à faible niveau de formation et de familles de migrants passent chaque jour en moyenne 40 minutes de plus devant la télévision que les enfants dont les parents sont suisses et ont un niveau de formation plus élevé. Et ils grignotent pendant ce temps. Dans l'ensemble, ils présentent un taux de graisse corporelle légèrement supérieur, ils sont en moyenne moins actifs et obtiennent aussi des résultats légèrement moins bons lors des tests de motricité.

Facteurs socioculturels

Mais lorsqu'on compare les petits Vaudois (indépendamment de l'origine des parents) aux petits Saint-Gallois, les différences en termes d'activité physique sont trois fois plus importantes. Jardena Puder insiste sur la nécessité de ne pas en conclure que les petits Romands sont «plus paresseux et plus gros» que les petits Alémaniques. De telles affirmations sont problématiques car elles stigmatisent. Et il est peu probable que les classes étudiées soient représentatives de la population suisse. Mais comment expliquer ces différences? Apparemment, les influences socioculturelles jouent un rôle plus important qu'on ne l'imaginait jusqu'ici. La population saint-galloise a ainsi été sensibilisée plus tôt, par d'autres interventions, à l'alimentation et à l'importance de bouger.

D'autres données confirment l'hypothèse de Jardena Puder, selon laquelle les bases d'une vie saine s'acquièrent à l'école enfantine. A 4 ans, la différence au niveau du taux de graisse corporelle entre les enfants les plus lourds et les plus légers est encore relativement faible. Le fossé s'élargit les deux années suivantes. Le taux de graisse corporelle baisse chez les plus légers et augmente chez les plus lourds.

On observe la tendance inverse pour la forme physique, lors de tests de motricité comme un parcours d'obstacles. A 4 ans, tous les enfants s'en sortent bien. Mais alors que les enfants de poids moyen s'améliorent constamment au fil des années, les enfants de 6 ans les plus lourds ont des résultats à peine meilleurs que ceux de 4 ans. C'est pourquoi Jardena Puder se réjouit de voir les enseignants qui ont participé à «Ballabeina» poursuivre au moins partiellement le projet cette année encore. ■