

<http://eps.enseigne.ac-lyon.fr/spip/spip.php?article264>



Prévention du surpoids et de l'obésité

- Sport et...
- Santé et EPS
-

Date de mise en ligne : jeudi 29 mars 2007

Copyright © EPS Académie de Lyon - Tous droits réservés

La prévention du surpoids et de l'obésité n'est pas dissociable de l'éducation à la nutrition. Néanmoins, outre cette éducation, des mesures spécifiques sont prises dans les établissements scolaires afin de prévenir les problèmes de surpoids.

Etat des lieux

Dans de nombreux pays de l'Organisation de coopération et de développement économiques (O.C.D.E.), l'accroissement des cas de surcharge pondérale et d'obésité parmi les enfants et les adultes est en train de devenir un grave problème de santé publique.

L'obésité est un facteur de risque reconnu pour plusieurs problèmes de santé, dont l'hypertension, le cholestérol, le diabète, les maladies cardiovasculaires, les problèmes respiratoires, l'arthrite et certaines formes de cancer.

En France, depuis 2001, le Programme national nutrition santé (P.N.N.S.) a pour objectif d'améliorer la santé des Français en agissant sur l'un de ses déterminants majeurs : la nutrition. L'un des objectifs du P.N.N.S. est d'interrompre l'augmentation du nombre d'enfants et de jeunes en situation de surpoids, actuellement estimé à 16 % des enfants d'âge scolaire (source : Repères et références statistiques 2005, ministère de l'Éducation nationale).

Mesures prises en milieu scolaire

Interdiction des distributeurs de produits alimentaires

Les distributeurs automatiques de boissons et de produits alimentaires payants et accessibles aux élèves sont interdits dans les établissements scolaires depuis le 1er septembre 2005, en application de l'article 30 de la loi n° 2004-806 du 9 août 2004, relative à la politique de santé publique.

En revanche, les établissements scolaires sont incités à installer, en liaison avec les collectivités locales, des fontaines d'eau rafraîchissantes.

Promotion de l'activité physique

La prévention du surpoids et de l'obésité implique un apprentissage concernant les apports et les dépenses énergétiques. Dans le cadre du Programme national nutrition santé (P.N.N.S.), l'école contribue à promouvoir l'activité physique et le sport. Les cours d'éducation physique et sportive (E.P.S.) jouent sur ce point un rôle essentiel.

Recommandations concernant les collations et goûters

La collation matinale à l'école n'est ni systématique ni obligatoire. Elle ne se justifie pas pour les élèves qui ont pris un petit-déjeuner avant de venir à l'école. Les enseignants peuvent cependant mettre en place une collation afin de s'adapter à des situations spécifiques. Dans ce cas, la collation doit intervenir au moins deux heures avant le déjeuner. Les boissons ou aliments proposés aux élèves doivent permettre une offre alimentaire diversifiée en privilégiant l'eau, les jus de fruit sans addition de sucre, le lait ou les produits laitiers demi-crèmes, le pain, les céréales non sucrées.

D'autres moments de la vie de l'école sont l'occasion d'apports alimentaires supplémentaires : goûters d'anniversaire, fêtes de Noël ou de fin d'année, etc. Ces événements festifs offrent un moment de convivialité, de partage et de plaisir qu'on ne peut négliger. Il est cependant souhaitable de ne pas les multiplier et de les regrouper par exemple mensuellement, afin d'éviter des apports énergétiques excessifs.

Cet article est tiré d'un dossier sur la santé à l'école sur le site ["education.gouv.fr"](http://education.gouv.fr)