Exemples d'actions menées dans les établissements

- **Encourager les déplacements pédestres pour venir au collège (collège Camille Guérin de Poitiers).**
- **Inciter les enfants à prendre un petit déjeuner équilibré. Étude des aliments et notamment du pain (école Paul Émile Victor de Dissay).**
- **Habitudes alimentaires et pratique physique : expositions, jeux divers, échanges … (collège Léon Huet de La Roche Posay).**
- **Alimentation et sport : expositions diverses réalisées par les élèves, quiz alimentaire et sportif, jeux spécifiques (collège André Brouillet de Couhé).**
- **Un petit déjeuner « modèle » : notion d'équilibre des repas, calcul des calories par rapport à la pratique d'APS, décryptage des étiquettes, bien bouger au quotidien (collège Jean Jaurès de Gençay).**
- **Liaison CM2-6ème autour de l'alimentation et le mouvement. Bien manger : actions autour de l'équilibre alimentaire. Bien bouger : avec les écoles primaires du secteur, dans un autre milieu en relation avec d'autres disciplines (collège Henri IV de Poitiers, écoles Jules Ferry de Poitiers et Quinçay).**
- **Débats, recherches, expositions, rencontres avec des associations de commerçants, médecins … échanges sportifs avec le collège (école Jean Monnet de Dissay).**
- **Réflexions autour du petit déjeuner, mise en place d'un cross autour du thème de l'alimentation, visite d'une exposition intitulée « au fil du lait » (collège Rabelais de Poitiers).**
- **Travail autour du petit déjeuner, réflexions sur l'apport calorique par rapport à la pratique d'APS (collège Louise Michel de Lussac les Châteaux).**
- **Conférence-débat ouverte à tous les parents, rencontre CM2-6ème autour d'APS diverses et expositions des travaux réalisés par toutes les classes de CM2 et 6me lors de la journée « découverte du collège, 27 mai 2005 » (collège de Saint Jean de Sauves, écoles primaires de Moncontour, Monts sur Guesnes et Saint Jean de Sauves).**

Conclusion

En conclusion, le rappel déclaratif des 24 heures a mis en évidence le faible pourcentage d'enfants ayant leurs consommations alimentaires se rapprochant des repères de consommation journaliers conseillés dans le cadre du PNNS ; de ce fait on note un déséquilibre alimentaire chez les enfants de cette tranche d'âge.
Il ressort de cette évaluation :

- une carence d'apport en fruits et légumes, en produits laitiers, en pain et en eau. Cette carence d'apport est plus marquée chez les collégiens que chez les élèves du primaire.
- un apport trop important en produits protidiques, et en produits riches en lipides du type cacahuètes, chips, viennoiserie, brioche pour la moitié des enfants interrogés.
- une consommation importante de produits sucrés et de boissons sucrées, et cela à n'importe quel moment de la journée.

Ce programme de promotion de la santé par la pratique d'APS, a priori positives, et l'éducation nutritionnelle va donc s'appuyer sur l'ensemble de ces constatations. Il prévoit d'une part de maintenir et consolider dans le temps le niveau de pratique, en l'accompagnant d'une meilleure alimentation, d'autre part de mettre un frein sur les activités sédentaires, qui peuvent avec l'âge, prendre le pas sur les habitudes bénéfiques pour la santé. Enfin, il vise à éduquer cette population et son environnement, à transformer le quotidien pour qu'elle pratique un minimum d'activités physiques, régulièrement et sans contrainte.

Rédaction, réalisation et conception :

- Médéric Roncheau (Observatoire Régional de la Santé de Poitou-Charentes)
- Emmanuelle Leleu (Direction Régionale et Départementale de la Jeunesse et des Sports de Poitou-Charentes)
- Cécile Marcheix (Programme National Nutrition Santé - Direction Régionale des Affaires Sanitaires et Sociales de Poitou-Charentes)
- Christian Barrault (Direction Départementale UNSS 86)

Juin 2005

Dans ce numéro :

Le public « cible » 1
L'outil de mesure : l'Indice de Masse Corporelle 2
L'Indice de Masse Corporelle 2
Enquête alimentaire - Le rappel des 24 heures 2
Enquête sur l'activité physique et sportive 3
Les actions développées dans les établissements 4
Conclusion 4

En bref :

- **18 % des enfants de la classe d'âges des 10-13 ans sont en surpoids, 3 % d'entre eux sont obèses.**
- **38 % des enfants ont pris strictement les 3 repas principaux et la collation de 16 heures.**
- **5 % des enfants regardent la télévision à tous les repas.**
- **Le « plaisir » est la première motivation des enfants pour faire des activités physiques et sportives.**
- **94 % des enfants de 10-13 ans ont un temps de pratique APS qui dépasse les recommandations PNNS.**

Historique

Depuis 2000, se développe un partenariat, entre les services de l'Union Nationale du Sport Scolaire de la Vienne (UNSS) et ceux de la Direction Régionale et Départementale de la Jeunesse et des Sports de Poitou-Charentes (DRDJS) au travers d'actions de promotion de la santé par la pratique d'activités physiques et sportives (APS).

Dans le même temps et ce depuis 2003, le Programme National Nutrition Santé (PNNS) se décline au sein du Comité Technique Régional Nutrition (CTRN) en Poitou-Charentes.

« Bien manger, bien bouger » est un programme d'éducation nutritionnelle et de promotion des activités physiques et sportives, qui a permis de mutualiser les moyens des acteurs agissant dans le cadre de la prévention de l'obésité (Éducation Nationale, Ministère de la Jeunesse et des Sports et de la Vie Associative, CTRN, Observatoire Régional de la Santé de Poitou-Charentes).

Un programme de promotion de la santé

L'objectif de ce programme est d'associer à l'augmentation de la pratique des activités physiques et sportives, une meilleure hygiène alimentaire :

? Devant le développement des activités sédentaires dans notre société,

? Par le fait de l'augmentation de la prévalence de l'obésité, en particulier dans la région Poitou-Charentes (+ 51,9 % entre 2000 et 2003),

? Enfin, les directives nationales préconisent d'associer la pratique des activités physiques et sportives (APS) à l'éducation nutritionnelle pour la prévention du surpoids et de l'obésité.

Pour cela, l'action a été ciblée sur le public « jeunes » : en effet, ce public particulièrement réceptif aux actions de promotion de la santé, associe d'emblée la notion de « plaisir » à la pratique d'une activité physique. De plus, ce public d'enfants tient souvent une place de prescripteur dans son environnement, raison pour laquelle, ce programme prévoit d'associer outre les enseignants, le milieu extra-scolaire (association des parents d'élèves).

Les établissements scolaires, engagés dans le programme, ont développé de janvier à juin 2005 des actions d'éducation en lien avec le soutien du Comité de Pilotage. Ces actions font suite à une évaluation sous forme d'enquête par questionnaire, qui s'est déroulée de novembre à décembre 2004, permettant d'obtenir des données sur les habitudes alimentaires des enfants et la pratique d'activités physiques et sportives, et sédentaires des enfants et de leur famille. L'impact des actions d'éducation à la santé sera évalué en 2007.

Le public « cible »

Le public « cible » se compose d'enfants scolarisés dans les classes de cours moyen deuxième année du cycle primaire, et des enfants de sixième du cycle secondaire.

Au total, 2 716 élèves ont répondu au questionnaire d'évaluation (706 élèves de CM2 et 2 010 élèves de 6ème). Ces jeunes élèves sont scolarisés dans 125 classes de 56 établissements « volontaires » du département de la Vienne.

L'outil de mesure : l'Indice de Masse Corporelle

L'indicateur utilisé pour évaluer la corpulence est l'Indice de Masse Corporelle qui correspond au rapport poids (kg) / taille ^{2} (mètre). Les seuils retenus pour estimer le surpoids et l'obésité correspondent aux références du Childhood Obesity Working Group de l'International Obesity Task Force (IOTF), groupe de travail mis en place sous l'égide de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS). Les seuils de l'indice de masse corporelle varient en fonction du sexe et de l'âge chez les enfants de 2 à 18 ans.

Seuils internationaux de l'IMC pour définir le surpoids et l'obésité de l'enfant (normes IOTF)

Âge	IMC du surpoids		IMC de l'obésité	
	garçons	filles	garçons	filles
7 ans	17,92	17,75	20,63	20,51
8 ans	18,44	18,35	21,60	21,57
9 ans	19,10	19,07	22,77	22,81
10 ans	19,84	19,86	24,00	24,11
11 ans	20,55	20,74	25,10	25,42
12 ans	21,22	21,68	26,02	26,67
13 ans	21,91	22,58	26,84	27,76
14 ans	22,62	23,34	27,63	28,57

Lecture du tableau : un garçon de 10 ans dont le rapport entre le poids et la taille au carré dépasse 19,84 est considéré comme étant en surpoids. Si ce rapport dépasse le seuil de 24, il est considéré comme obèse.

L'Indice de Masse Corporelle (IMC)

Près d'un élève sur cinq de la classe d'âges des 10 à 13 ans est en surpoids, 3 % d'entre eux sont obèses.

18 % des élèves de CM2-6ème (classe d'âge 10 à 13 ans) présentent un excès de poids : en effet, 15 % des élèves sont en surpoids et 3 % sont obèses d'après les mesures de poids et taille effectuées par les infirmières scolaires du département. A l'inverse, 3 % des élèves présentent une insuffisance pondérale. La prévalence du surpoids et de l'obésité varie de 20 % en cycle primaire (dont 4 % d'obésité) à 18 % en cycle secondaire (dont 3 % d'obésité). La proportion de filles en surpoids est plus importante que celle des garçons parmi les élèves du cycle primaire (20 % contre 12 %, différence statistiquement significative).

En revanche, par rapport aux mesures de poids et taille faites par les infirmier(ère)s scolaires, les élèves ont tendance à sous-estimer leur poids et à sur-estimer leur taille. Quand on compare les IMC mesurés aux IMC déclarés, on s'aperçoit que 51 % des élèves se sont déclarés en sous-poids alors que 3 % seulement le sont en réalité.
A l'inverse, 7 % se sont déclarés en surpoids ou obésité alors qu'en réalité 18 % sont mesurés en surpoids ou obésité.
D'une manière générale, une proportion importante des élèves mesurés en surpoids ou obésité se déclarent en sous-poids, sans que l'on sache si ces déclarations erronées sont conscientes ou non.

Enquête alimentaire - Le rappel des 24 heures

Les élèves du primaire consomment plus de fruits et/ou légumes que les collégiens.

L'enquête alimentaire a consisté à relever les consommations alimentaires des enfants en procédant au rappel des 24 heures, avec l'aide des infirmières scolaires.
Chaque résultat est comparé aux repères de consommations journaliers conseillés dans le cadre du Programme National Nutrition Santé.

- **CONSOMMER AU MOINS 5 FRUITS +/- LEGUMES**

7 % des enfants ont déclaré avoir consommé au moins 5 fruits et/ou légumes la veille, et 10 % aucun fruit et/ou légume. Cela dit, les élèves de CM2 déclarent consommer plus de fruits et ou légumes que les élèves de 6ème.

- **CONSOMMER 3 A 4 PRODUITS LAITIERS OU LAIT**

47 % des enfants âgés de 10-13 ans ont déclaré avoir consommé au moins 3 produits laitiers ou lait. Il n'y a pas de différence de consommation entre un produit laitier (ex : le fromage) par rapport à un autre produit laitier (ex : le laitage). Tout de même, 7 % des enfants ont déclaré ne pas avoir consommé de produits laitiers ou lait la veille. Les enfants du primaire déclarent consommer plus de produits laitiers que les collégiens.

- **CONSOMMER A CHAQUE REPAS DU PAIN ET AUTRES ALIMENTS CEREALIERS, POMMES DE TERRES ET LEGUMES SECS**

14 % des enfants ont déclaré consommer du pain aux 3 repas principaux : 38 % des enfants ont mangé du pain au petit déjeuner, et 26 % au goûter de 16 heures. Un enfant sur cinq a déclaré consommer des féculents au déjeuner de midi et au dîner. Les élèves du cycle primaire déclarent

consommer plus de féculents que les collégiens au déjeuner de midi.

Pour ce même groupe d'aliments, le PNNS recommande de préférer les céréales peu sucrées au petit déjeuner : 37 % des enfants interrogés ont consommé des céréales sucrées au petit déjeuner.

- **CONSOMMER 1 OU 2 FOIS DE LA VIANDE OU DU POISSON OU DES OEUFS**

13 % des enfants ont déclaré n'avoir consommé aucun plat protidique, 37 % un plat, 39 % deux plats et 11 % trois plats la veille de l'évaluation. Les enfants du primaire déclarent consommer plus de plats protidiques que ceux du collège.

- **LIMITER LES MATIERES GRASSES AJOUTEES, FAIRE ATTENTION AUX ALIMENTS GRAS ET SUCRES**

51 % des enfants ont déclaré n'avoir consommé aucun produit riche en lipide (ex : cacahuètes, chips, viennoiserie, brioche), et 4 % déclarent en avoir consommé trois et plus au menu de la veille. Les collégiens déclarent consommer plus de produits riches en lipides que les élèves du primaire.

52 % des enfants ont grignoté en dehors des 3 repas principaux et de la collation de 16 heures.

- **LIMITER LES PRODUITS SUCRES**

Le nombre moyen de produits sucrés consommés par jour est de 2, 5 d'après le déclaratif des élèves. Les produits sucrés que les élèves déclarent le plus consommés sont les viennoiseries (les collégiens en consomment plus que les primaires), la confiture-miel-nutella, les desserts sucrés, et les confiseries. Ces produits sucrés sont consommés au goûter (60 %), au petit déjeuner (52 %), et aux moments de la journée (35 %).

- **DE L'EAU A VOLONTE, LIMITER LES BOISSONS SUCREES**

5 % des enfants ont déclaré avoir consommé au moins cinq verres d'eau par jour, un enfant sur cinq ne déclare n'en avoir consommé qu'un, et un sur cinq aucun.
En revanche, 41 % des enfants ont déclaré consommer au moins deux boissons sucrées. C'est au petit déjeuner que les boissons sucrées sont les plus consommées (42 % ont consommé des jus de fruits autres que des fruits frais pressés), 35 % en ont consommé au goûter et 24 % au dîner (13 % ont consommé des sirops à l'eau et 10 % des sodas).

- ***IMPORTANCE DES 3 REPAS PRINCIPAUX ET DE LA COLLATION DE 16 HEURES, FAVORISER LES REPAS EN FAMILLE***

Le rappel des 24 h a révélé que : 38 % des enfants ont déclaré prendre 3 repas principaux et 1 collation à 16 h, 4 % ont déclaré sauter leur petit déjeuner, et 13 % n'ont pas pris de goûter à 16 h.

5 % des enfants ont déclaré regarder la télévision à tous les repas, 84 % de façon irrégulière et 11 % jamais. Regarder la télévision en mangeant se fait principalement au dîner (33 % des enfants) et au goûter (29 % des enfants).

Les moments du grignotage:

44 % après le dîner,

41 % à la récréation du matin,

40 % après le goûter de 16 h,

32 % avant le goûter de 16 h,

27 % à la récréation de l'après midi.

Enquête sur l'activité physique et sportive

Les recommandations du PNNS prennent en compte l'ensemble des activités quotidiennes ayant un caractère physique (ex : les activités sportives, jardinage, jeux d'extérieur, ménage, …) en trois classes selon leur intensité. Pour rester en bonne santé, il est conseillé de faire au quotidien, un minimum de :

- 45 minutes d'activité faible ou,
- 30 minutes d'activité modérée ou,
- 20 minutes d'activité intense.

Dans le département de la Vienne, l'évaluation menée auprès des enfants âgés de 10-13 ans a démontré que la pratique d'une activité physique était avant tout associée à la notion de « plaisir ». Ce premier constat est déterminant pour le développement et l'impact d'un tel programme de promotion de la santé, puisqu'il proposera de maintenir ou développer des habitudes de vie sur un public déjà conquis. En ce qui concerne la pratique scolaire obligatoire des jeunes, elle est plus importante au collège (4 heures hebdomadaires) qu'en primaire (1 heure 50 minutes hebdomadaire). Il ne semble pas y avoir d'influence du milieu d'implantation de l'établissement (urbain ou rural). Aussi, si l'on additionne ce temps de pratique d'activités physiques et sportives libres ou organisées en club, on constate que pour 94 % des 10-13 ans, elle dépasse les recommandations minimales du PNNS puisque, en moyenne, ces jeunes pratiquent des activités à dominance physique pour un total de 5 heures 20 minutes hebdomadaires en primaire à 7 heures 20 minutes au collège. A noter que ces élèves évoluent pour la majorité dans un environnement sensibilisé (61 % des parents et 74 % de la fratrie pratiquent un sport), ce qui sans doute conditionne ce choix.
A l'inverse, les activités sédentaires (télévision, ordinateur, …) occupent une partie non négligeable de l'emploi du temps des jeunes qui déclarent au minimum réserver 1 heure par jour d'école à ces occupations.