



RENDEZ-VOUS



DIX MILLE PAS ET PLUS

LE SPORT À L'ÉCOLE, UN ALLIÉ CONTRE L'OBÉSITÉ

Par PASCALE SANTI

Comment une hausse de l'activité physique à l'école peut-elle inverser les courbes d'obésité? Près d'un enfant européen de 7 à 9 ans sur trois (31 % des garçons et 28 % des filles) est en surpoids et, parmi eux, 11,6 % souffrent d'obésité, selon un rapport de l'Organisation mondiale de la santé (OMS), publié en 2021. C'était un sur quatre en 2010. Cette augmentation ne concerne pas que l'Europe: les taux d'obésité chez les enfants et les adolescents du monde entier sont passés de moins de 1 % en 1975 à près de 6 % chez les filles et de 8 % chez les garçons en 2016.

Une étude, publiée le 22 février dans la revue *Obesity*, conduite par des équipes de recherche des universités de Zagreb et de Ljubljana, a montré, chez des enfants âgés de 6 à 14 ans scolarisés dans des écoles slovènes, que de deux à trois leçons d'éducation physique et sportive (EPS) supplémentaires par semaine permettaient de prévenir l'obésité infantile. De 2011 à 2018, 34 000 élèves de 216 écoles slovènes ont participé à ce programme appelé Healthy Lifestyle. Ils ont suivi deux sessions d'EPS hebdomadaires supplémentaires, ce qui correspond à environ une heure de plus par jour. Des séances qui s'ajoutent aux cours d'EPS habituels, et se déroulent à la fin des heures de cours. Des sports différents étaient

proposés, liberté étant donnée à chaque enseignant de choisir le contenu des interventions.

Les enfants ont été répartis selon leur poids (normal, surpoids, obèses) et ont été comparés à un groupe contrôlé qui n'avait « que » les cours d'EPS standards. Conclusion : ceux qui avaient suivi le programme ont vu leur indice de masse corporelle (le poids divisé par le carré de la taille en mètre) baisser à partir de la troisième année, pour atteindre un pic d'amélioration de 1,4 kilo par mètre carré pour les filles et de 0,9 kilo par mètre carré pour les garçons, l'amélioration étant la plus forte chez les enfants touchés par l'obésité. « *Un mode de vie sain est efficace pour faire reculer l'obésité, atteignant son efficacité maximale après cinq ans de participation* », observent les auteurs.

Une période charnière

« *C'est une étude très intéressante, qui montre l'importance de la durée d'un programme de promotion de l'activité physique pour lutter contre le surpoids et l'obésité de l'enfant, mais aussi l'importance de l'environnement scolaire. Il s'agit d'un terrain de jeu essentiel* », constate Jérémie Vanhelst, de l'équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle (Inserm, Inrae, CNAM, université Sorbonne Paris Nord). Or, « *c'est une période charnière durant laquelle les habitudes de vie se construisent, s'installent pour perdurer jusqu'à l'âge adulte* », poursuit le chercheur. Il avait déjà coordonné une

étude, publiée dans *The Journal of Pediatrics* en 2015, montrant qu'une activité physique modérée a un effet bénéfique sur l'attention chez des adolescents de 12 à 17 ans. L'environnement familial est aussi très important dans la pratique de l'activité physique chez l'enfant, souligne-t-il aujourd'hui. Inverser les tendances est essentiel, et c'est tout l'enjeu du programme des trente minutes d'activité physique à l'école qui a été généralisé, en France, en septembre 2022.

Dans cette étude, des informations sont également données sur la nécessité pour les enfants d'une alimentation équilibrée, en limitant la consommation de produits et de boissons sucrés, d'aliments transformés, trop gras. La malbouffe, tout comme l'inactivité physique et la sédentarité, est l'un des facteurs conduisant au surpoids. Or l'OMS et de nombreux experts en santé publique, tout comme l'association Foodwatch, exhortent depuis des années à interdire la publicité pour les produits trop sucrés ou trop gras ciblant les moins de 16 ans. Jusqu'ici en vain.

« *Il y a un contexte obésogène favorisé par les aliments industriels* », a pointé Karine Clément, professeure de nutrition et directrice de l'unité Inserm « Nutrition et obésité: approches systémiques », lors d'une conférence de presse, lundi 20 février. Elle rappelle que « *le régime méditerranéen est l'exemple d'alimentation dont les effets bénéfiques sur la santé cardio-vasculaire sont les plus importants* ». ■

