

# Obésité commune

Type : Préconisation

- [Présentation](#)
- [Prise en compte des aspects psychologiques](#)
- [Vie quotidienne et à l'école](#)
- [Récapitulatif des mesures à privilégier](#)
- [Aspects pédagogiques](#)

## Présentation

L'obésité correspond à un excès de masse grasse qui est associé à un risque accru de troubles de la santé. Le pourcentage d'enfants qui présentent un excès pondéral s'est considérablement accru ces dernières années, atteignant le chiffre de 16 % en 2000. L'obésité est généralement due à l'association de comportements alimentaires inadéquats et d'un mode de vie trop sédentaire et provient donc d'une inadéquation entre les apports énergétiques de l'alimentation et les dépenses énergétiques du sujet. La très grande majorité des obésités (95 %) sont dites primaires ou communes par opposition à l'obésité secondaire liée à un trouble hormonal, une maladie génétique ou secondaire à un traitement.

Pour définir l'obésité, on utilise l'indice de masse corporelle (IMC) qui permet d'estimer la masse grasse : c'est le rapport du poids exprimé en kg sur le carré de la taille exprimée en m.

Chez l'adulte, on parle d'obésité si l'IMC est égal ou supérieur à 30 kg/m<sup>2</sup> et d'obésité sévère si l'IMC est supérieur à 40 kg/m<sup>2</sup>. Chez l'enfant on utilise des courbes de référence en fonction de l'âge. En France ces courbes sont imprimées dans le carnet de santé.

Outre les complications médicales qu'elle occasionne, elle peut entraîner aussi des difficultés dans la vie sociale (rejet par les camarades de classe, difficile acceptation de l'image de soi, difficultés pour choisir ses vêtements, refus de participer aux cours d'éducation physique et sportive, etc.).

La prise en compte par l'école d'un certain nombre d'éléments, tant au niveau des enseignements qu'au niveau de la vie quotidienne des élèves, contribue à la prévention du développement de l'obésité et d'aider les élèves qui souffrent d'une surcharge pondérale.

## Vie quotidienne et à l'école

### Les repas au restaurant scolaire

Avant l'âge de 10 ans, l'enfant doit être guidé dans ses choix alimentaires car il ne sait pas mettre en œuvre des choix respectant l'équilibre nutritionnel. En revanche, l'enfant jeune non boulimique sait généralement adapter sa prise alimentaire au niveau quantitatif. S'il fait un « gros » goûter, spontanément il mangera moins au dîner. Il n'est donc pas recommandé de l'inciter à finir systématiquement son assiette.

Concernant le traitement des enfants obèses, celui-ci ne leur est pas présenté comme un régime restrictif mais comme une modification de leur comportement alimentaire (repas réguliers, pas de grignotage, pas d'excès d'aliments gras ou sucrés, incitation à manger des fruits et légumes), l'ensemble étant associé à des encouragements à une activité physique quotidienne.

Les personnels de surveillance ou de service devront donc veiller à ce que les élèves mangent de façon équilibrée lors des repas sans les obliger systématiquement à finir leur assiette. En ce sens la *Circulaire n° 2001-118 du 25 juin 2001*, relative à la composition des repas servis en restauration scolaire et à la sécurité des aliments souligne qu'il s'agit d'adapter les portions à l'âge des enfants, d'assurer un apport adéquat en protéines, en fer et en calcium. Il s'agit de

lutter contre les principales erreurs alimentaires, en apportant suffisamment de fruits et de légumes (crus et cuits), de produits laitiers, en limitant les apports en graisses et en sel, en privilégiant la mise à disposition de distributeurs d'eau réfrigérée (pour éviter une consommation excessive de boissons sucrées). Il faut également prendre en compte les goûts des enfants et leur confort (temps de repas suffisant, qualité de l'environnement).

### **Les prises alimentaires hors repas**

La collation du matin pose deux types de problèmes : son horaire par rapport à celui du déjeuner et sa nature. Suite à un avis du 23/01/2004 rendu par l'Agence française de sécurité sanitaire des aliments (Afssa), le Ministère de l'Éducation nationale a établi les recommandations suivantes :

- La collation n'est ni systématique, ni obligatoire.
- Selon les conditions de vie des enfants et des familles, elle peut être proposée aux élèves d'école maternelle ou élémentaire dès leur arrivée à l'école ou au plus tard 2 heures avant le déjeuner.
- Les aliments proposés doivent permettre aux élèves de choisir. Doivent être privilégiés l'eau, les jus de fruits sans sucre ajouté, le lait ou les produits laitiers demi-écrémés, le pain, les céréales non sucrées. Éviter les produits riches en sucre et en matières grasses.
- Proposer chaque fois que possible des dégustations de fruits. Les « petits goûters » au cours de l'après-midi ne sont pas justifiés. Seul le « vrai » goûter vers 16 heures 30 doit être proposé. Les enfants ne doivent pas grignoter lors des récréations. Les fêtes à l'école sont des moments de convivialité et des occasions de rencontre avec les familles. Il convient toutefois de ne pas les multiplier (par exemple regrouper les anniversaires mensuellement), de favoriser la consommation de fruits, salades de fruits, de jus sans sucre ajouté et de produits laitiers demi-écrémés, de limiter les apports de sucre et de matières grasses.

Selon la loi du 9 août 2004 relative à la santé publique, dans les distributeurs, à compter du 01/09/2005, ne devraient être proposés que certains produits dont la composition est fixée en Conseil d'État (par exemple des fruits ; mais pas de barres chocolatées ni de boissons gazeuses).

Il est conseillé aux parents de veiller à ce que les enfants prennent un petit déjeuner consistant et d'éviter de fournir des en-cas injustifiés dans les cartables.

### **La lutte contre la sédentarité**

Il faut encourager les élèves à pratiquer une activité physique suffisante dans la vie quotidienne : marcher (venir à l'école à pied plutôt qu'en voiture quand c'est possible), monter les escaliers plutôt que prendre l'ascenseur, ne pas consacrer trop de temps à la télévision ou aux jeux vidéo.

### **Aspects pédagogiques**

#### **L'éducation nutritionnelle**

L'éducation nutritionnelle fait partie de l'éducation à la santé qui se décline dans les programmes de l'école selon plusieurs axes (connaissance et maîtrise du corps, environnement et santé, vie sociale et santé, développement de compétences personnelles et relationnelles). Outre les compétences acquises en biologie (connaissance des aliments, digestion, etc.), il peut s'agir d'activités concernant par exemple l'analyse des publicités alimentaires, ou visant à développer la solidarité et le respect de chacun ou la capacité à résister à la pression des autres (refuser des bonbons, oser se montrer en maillot de bain, etc.).

Chez les enfants jeunes, jusqu'à l'âge de 6-7 ans, voire plus, on constate souvent un rejet par rapport aux fruits et aux légumes ainsi que des réactions de refus devant les aliments nouveaux. Mais l'éducation des goûts alimentaires peut permettre de dépasser ces attitudes. Les activités de familiarisation des enfants avec les aliments peuvent être mises en œuvre (jardinage, culture de plantes en pots, visite au marché, préparations culinaires, développement du vocabulaire concernant les aliments – couleur, consistance, saveur, etc.). Il est donc nécessaire de développer une éducation sensorielle qui facilitera l'éducation nutritionnelle.

### **EPS**

Les dispenses pour les cours d'EPS doivent rester exceptionnelles et limitées dans le temps. Pour les élèves atteints de surpoids, on veillera à adapter les activités et à prendre compte l'essoufflement ou les douleurs articulaires éventuelles qu'ils peuvent présenter. L'avis du médecin scolaire pourra être requis, pour affiner le choix des adaptations à mettre en œuvre si elles semblent nécessaires.

### **Prise en compte des aspects psychologiques**

Il convient de lutter contre la stigmatisation dont sont souvent victimes les enfants obèses (moqueries, vexations, etc.). En outre, ils sont fréquemment l'objet de discriminations de la part de leurs camarades (mises à l'écart). Cela peut les conduire à une autodépréciation et à une image d'eux-mêmes très dévalorisée. Il peut s'ensuivre un isolement et un échec scolaire. Tous les adultes de la communauté éducative devront faire preuve de vigilance à cet égard et soutenir l'enfant afin qu'il puisse se construire une identité positive.

### **Récapitulatif des mesures à privilégier**

- Éviter la discrimination envers les élèves atteints d'obésité dans toutes les situations de vie collective.
- Lutter contre la stigmatisation tant de la part des adultes que des camarades.
- Mettre en place une éducation nutritionnelle qui favorise la connaissance des équilibres alimentaires et qui privilégie l'éducation du goût.
- Veiller à la cohérence des pratiques alimentaires mises en œuvre dans le cadre scolaire avec les discours éducatifs.
- Favoriser la pratique d'une activité physique quotidienne.