

# Mieux cerner l'obésité

Autor(en): **Di Potenza, Francesco**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Mobile : la revue d'éducation physique et de sport**

Band (Jahr): **10 (2008)**

Heft 2

PDF erstellt am: **21.07.2024**

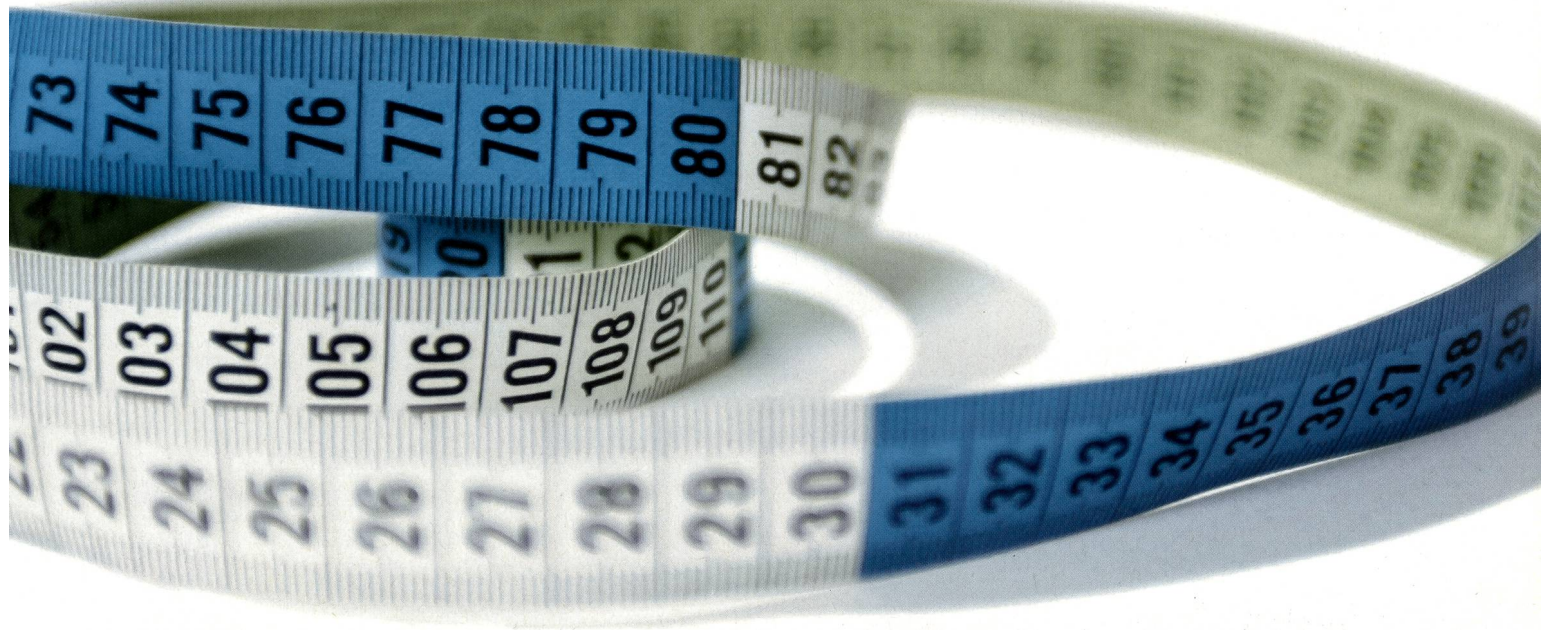
Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-995558>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



# Mieux cerner l'obésité

Contrairement à d'autres pays, la Suisse ne dispose que de données lacunaires sur l'évolution de «l'épidémie de surpoids» chez les enfants et les adolescents. Les résultats d'un projet pilote, mené à Bâle, Berne et Zurich, dressent un premier état des lieux. Une même étude est projetée pour la Suisse romande.

Texte: Francesco Di Potenza; photos: Philipp Reinmann

► A situation exceptionnelle, mesures exceptionnelles: les services médicaux scolaires des villes de Bâle, Berne et Zurich ont décidé au printemps 2007 de relever et d'évaluer à l'avenir les données relatives au poids de leurs élèves selon un modèle uniforme. Avec l'appui de Promotion Santé Suisse a été créé chez «Lamprecht und Stamm Sozialforschung und Beratung AG», à Zurich, un poste de coordination et d'analyse qui récolte et évalue les données relevées par les services sanitaires scolaires.

## De la collecte à l'analyse

Les enfants et adolescents des degrés scolaires choisis de ces trois villes sont pesés et mesurés depuis plusieurs années lors des examens médicaux scolaires. Ces indications permettent de calculer l'indice de masse corporelle (IMC), puis de déterminer à partir de là quelles sont les personnes qui ont un poids normal et celles souffrant de surpoids ou d'obésité (voir encadré). Dans le cadre de cette analyse, tous les enfants d'une année scolaire donnée ne sont pas systématiquement examinés, mais seulement ceux des degrés scolaires sélectionnés. Il n'existe ainsi pas d'indications pour chaque tranche d'âge, mais des observations peuvent être faites pour les différents niveaux scolaires. Outre l'âge, d'autres critères comme le sexe, l'origine nationale et sociale ont été pris en compte.

## Bon à savoir

### Grouper correctement les enfants

► L'indice de masse corporelle se calcule de la manière suivante:  $IMC = \text{poids en kg} / (\text{taille en m})^2$ . Chez les adultes, un indice de 18 est synonyme de déficit pondéral, une valeur entre 18 et 25 de poids sain et un IMC supérieur à 25 d'excès de poids. Le groupe composé des personnes en surpoids est partagé en deux catégories. Au-dessus d'un indice de 30 intervient la notion d'obésité. Ces valeurs limites ne peuvent pas être directement appliquées aux enfants car leur IMC est plus nettement influencé par la croissance que celui des adultes. Sur la base d'une table de conversion, la classification entre poids sain, surpoids et obésité peut être également opérée pour les enfants. Un nouveau calculateur de l'IMC, couplé à une courbe de centiles, est disponible à l'adresse:

› [www.promotionsante.ch](http://www.promotionsante.ch)

# Forerunner 405

## Vous courez...

## ...et lui il vous aidera à gagner!



## Forerunner 405

Ce GPS de poignet tout-temps et tout-terrain, combiné au cardio-fréquence-mètre permet aux athlètes d'optimiser leurs différentes séances d'entraînement. La montre étanche avec écran tactile très lisible est dotée d'un récepteur GPS ultra sensible indiquant distance et vitesse même en forêt.

Avec le Forerunner 405, le sportif peut régler le rythme de son partenaire virtuel sans s'arrêter, pour en permanence, se lancer un nouveau défi. Equipé de la technologie sans fil ANT+Sport offrant la possibilité de transmettre les données d'entraînement vers un ordinateur.

Un capteur de cadence/vitesse pour vélo est également disponible en option.

# GARMIN

Distributeur:  
Bucher + Walt - 032 755 95 85 - [www.garmin.ch](http://www.garmin.ch)



Stiftung für junge Auslandschweizer  
Fondation pour les enfants suisses à l'étranger  
Fondazione per i giovani svizzeri all'estero  
Fundacion per giovani svizzeri a l'ester

### Organisation des Suisses de l'étranger

Camps d'été pour Suissesses et Suisses de l'étranger

### Nous cherchons monitrices et moniteurs

Nous cherchons des moniteurs motivés et engagés pour nos camps d'été pour enfants et jeunes Suisses de l'étranger. Les participants du monde entier apprennent à connaître la Suisse, nouent des contacts avec d'autres Suisses de l'étranger et passent des vacances inoubliables en Suisse.

Nous demandons:

- Une formation J+S valable (p.ex. sports de camps, polysports, etc.)
- Expérience dans la direction d'un camp ou dans le travail avec des enfants/jeunes
- Connaissances de langues étrangères et intérêt pour d'autres cultures
- Fiabilité, esprit d'équipe, sociabilité et flexibilité

Dates:

Camps de jeunes:	Flumserberg I	(13.7. – 25.7.2008)
	Flumserberg II	(27.7. – 08.8.2008)
Camps d'enfants:	Abländschen	(28.6. – 12.7.2008)
	Elm	(28.6. – 12.7.2008)
	Münstertal	(09.7. – 19.7.2008)
	Adelboden	(12.7. – 26.7.2008)
	BULA Linthebene	(21.7. – 02.8.2008)
	S-chanf	(26.7. – 09.8.2008)
	Lantsch	(26.7. – 09.8.2008)
	Enney	(09.8. – 24.8.2008)

Pour certains camps nous cherchons également des **cuisiniers** ou des **cuisinières**. Indemnité entre CHF 50.– et 80.– par jour, repas et logement inclus. Les affectations pour le service civil sont également possibles.

Renseignements supplémentaires: Organisation des Suisses de l'étranger et Fondation pour les enfants suisses de l'étranger  
Alpenstrasse 26, 3006 Berne  
Tél. 031 356 61 00  
[youth@aso.ch](mailto:youth@aso.ch) / [www.aso.ch](http://www.aso.ch)



## Camp d'entraînement dans le Valais

A partir de 40,50 francs  
par jour et par personne  
(pension complète)

Salles de séminaire et de détente

Vaste offre de sports et de loisirs

Halle de sports & terrains extérieurs

Hébergement en dortoirs ou en  
chambres doubles (supplément)

**SPORT**  
**FERIEN**  
FIESCH

3984 Fiesch/Valais  
Téléphone 027 970 15 15  
[www.sport-feriencenter.ch](http://www.sport-feriencenter.ch)  
[info@sport-feriencenter.ch](mailto:info@sport-feriencenter.ch)

Tunnel de base du Lötschberg: jusqu'à une heure de moins pour se rendre à Fiesch!

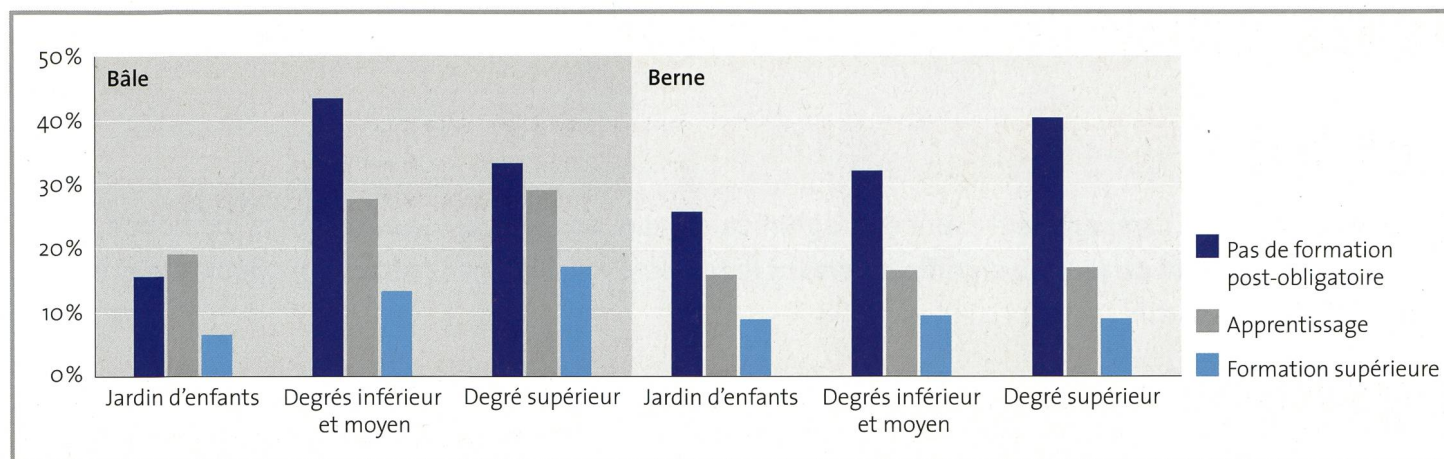


Fig. 1: Nombre d'enfants en surpoids aux degrés scolaires choisis selon leur origine sociale (niveau de formation des parents) dans les villes de Bâle et Berne (année scolaire 2005/2006)

### Un problème sérieux

Dans l'ensemble, on constate qu'un enfant sur cinq (20%) est en surpoids et qu'un sur vingt (5%) est obèse. Le nombre d'enfants et de jeunes obèses varie peu entre les degrés scolaires, alors que les différences sont considérables concernant le surpoids: au jardin d'enfants, 16% des enfants souffrent de surpoids, alors qu'aux degrés inférieur et moyen, ce sont 20% qui sont en surpoids, et même 23% au degré supérieur. Une différence de la répartition des enfants en surpoids et obèses à Bâle, Berne et Zurich a également été observée. Alors qu'au jardin d'enfants, l'excédent de poids diffère peu d'une ville à l'autre, les différences sont plus marquées aux degrés scolaires inférieur, moyen et supérieur. Celles-ci doivent toutefois être interprétées avec précaution lorsque de fortes fluctuations annuelles sont connues.

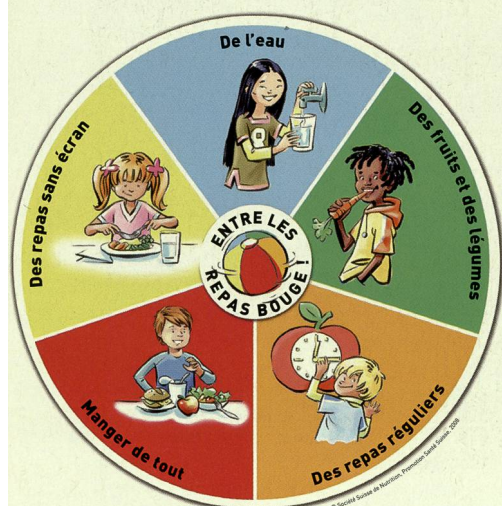
### Niveau de formation déterminant

Pour Bâle et Berne, des indications fondées sur l'origine sociale des enfants existent également. Elles montrent que les enfants issus de ménages avec un faible niveau de formation sont plus souvent concernés par le surpoids que ceux dont les parents ont accompli un apprentissage ou suivi une formation supérieure (voir fig. 1). Selon le degré scolaire, le nombre des enfants en surpoids est jusqu'à quatre fois plus élevé chez les jeunes issus de ménages sans formation post-obligatoire que chez ceux dont les parents ont accompli une formation scolaire supérieure: 1% des enfants de parents au bénéfice d'une formation supérieure souffre d'obésité; ce nombre s'élève à 6% chez les enfants dont les parents ont terminé un apprentissage et à 9% chez ceux dont les parents n'ont pas suivi de formation scolaire post-obligatoire.

## Succinct et clair

► La Société Suisse de Nutrition et Promotion Santé Suisse se mobilisent pour combattre la problématique du surpoids chez les enfants. Un nouveau pas est effectué dans cette direction avec la parution du disque de l'alimentation.

Une alimentation saine et des mouvements en suffisance sont sources de plaisir et contribuent au développement corporel et mental des enfants. Le disque de l'alimentation s'inspire de la cible motrice et montre de manière compréhensible la voie vers une alimentation saine. Un programme en cinq points pour un style de vie sain.



### De l'eau!

- L'eau est la championne des boissons. Fraîche du robinet, avec ou sans bulles, tu peux en boire à tout moment.
- Préfère l'eau aux boissons sucrées.

### Des fruits et des légumes!

- C'est un plaisir de partir à la découverte de l'immense variété de fruits et de légumes.
- Il existe mille manières de les préparer. Manges-en à tous les repas et aux collations.

### Des repas réguliers!

- Un bon petit déjeuner, c'est un bol d'énergie pour bien démarrer la journée.
- Le dîner, le souper, la collation de la matinée et celle de l'après-midi te permettent d'être en forme jusqu'au soir. Evite de grignoter entre deux.

### Manger le tout!

- Découvre la diversité des aliments disponibles et ose manger de tout.
- Laisse une toute petite place aux sucreries et aux aliments gras.

### Des repas sans écran!

- Manger est une activité. Jouer, lire, bouger ou regarder la télé en sont des autres. Chaque chose en son temps.
- A table, profite de manger et de déguster tranquillement. Hors de table, il y a plein d'activités qui peuvent te plaire. Laisse un peu de côté les écrans.

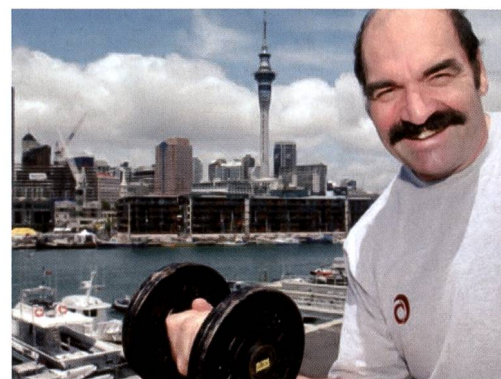
# Myotest, la révolution de l'entraînement sportif

Premier appareil compact de mesure et d'optimisation des performances musculaires au monde, le Myotest permet de réduire significativement le temps d'entraînement nécessaire pour atteindre ses objectifs sportifs.

« Comment améliorer ma performance ? » Cette question est au cœur de tout entraînement sportif, quel que soit le sport pratiqué ou le niveau de l'athlète.



En première mondiale, le Myotest permet d'y répondre par une approche quantitative précise et rapide accessible à tous les sportifs. Le Myotest est un nouvel appareil qui permet de mesurer en cinq minutes le niveau de performance musculaire d'un athlète en calculant la puissance, la force et la vitesse d'un geste sportif selon le principe de l'accélérométrie. Il ouvre ainsi des perspectives révolutionnaires pour la préparation physique de sportifs de tous niveaux, quelle que soit la discipline sportive pratiquée.



Jean-Pierre Egger à Auckland, préparateur physique de l'équipe Alinghi, vainqueur de la Coupe de l'America 2003 et 2007

## Avec le Myotest, vous pourrez :

### 1. Mesurer vos performances rapidement et simplement

Le Myotest vous permet de contrôler en permanence vos progrès, l'efficacité de votre programme d'entraînement ou encore votre niveau de fatigue. C'est un peu comme pour un programme d'amaigrissement : la première chose dont il faut se

munir est une bonne balance, afin de pouvoir mesurer son poids et ses progrès.

### 2. Optimiser votre entraînement

Le Myotest fournit des indications précises pour améliorer vos performances. Il permet de déterminer votre profil musculaire et vos charges d'entraînement optimales afin d'obtenir les gains de performance souhaités en un minimum de temps. Vous pourrez ainsi réduire significativement votre temps d'entraînement.

### 3. Analyser, partager et comparer vos résultats

Avec le Myotest, vous pouvez analyser et comparer vos résultats dans le temps, mais également avec d'autres utilisateurs sur la plateforme Internet Myotest : vos amis, les sportifs de votre équipe, de votre club ou de votre région, et même les meilleurs athlètes du monde !

### Pour plus d'informations,

Numéro pour la Suisse : (+41) 0 22 59275 62

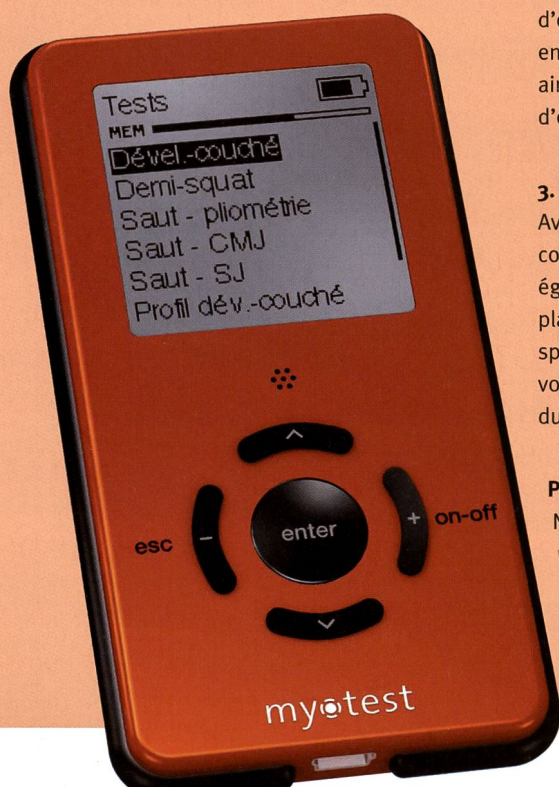
[www.myotest.com](http://www.myotest.com)

Découvrez les possibilités de l'espace user Myotest en saisissant le code 05001271 dans la rubrique «e-coupon».

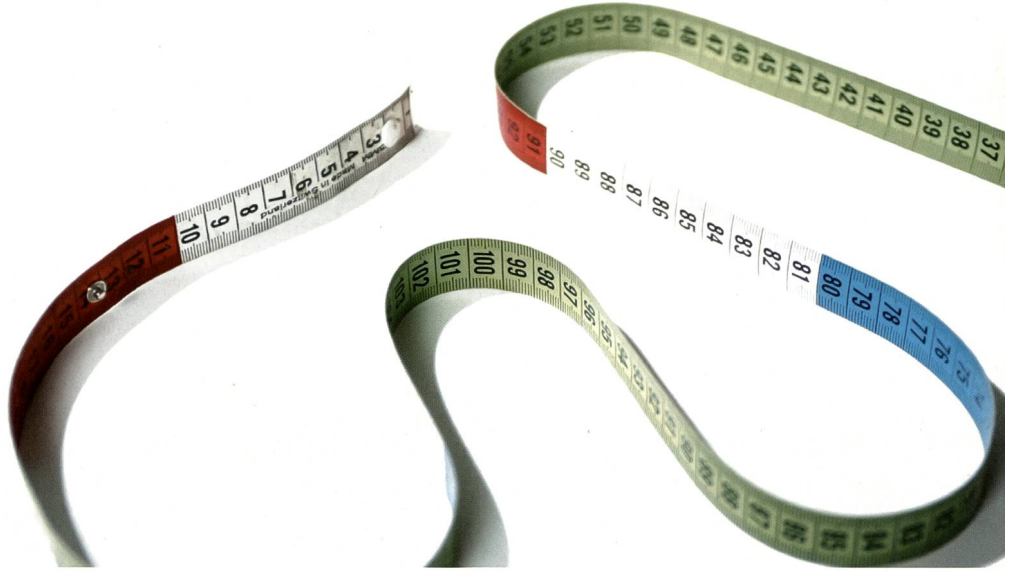
« Myotest, c'est l'appareil dont j'ai toujours rêvé... »

... affirme Jean-Pierre Egger, entraîneur et préparateur physique de sportifs et d'équipes de haut niveau telles qu'Alinghi (double vainqueur de la Coupe de l'America) ou l'équipe de France de Basketball.

« Le Myotest donne simplement et en quelques secondes les informations dont vous avez besoin pour un entraînement de qualité », ajoute le coach professionnel.



myotest  
mesure comprends progresse



Cette étude met également en évidence que l'excédent de poids est un peu plus répandu chez les garçons que chez les filles. Cette faible différence spécifique au sexe est toutefois à relativiser compte tenu de la problématique des valeurs de poids élevées chez les filles et les garçons.

### Influence de la nationalité

Les différences entre Suisses et étrangers sont plus marquées que celles constatées entre les sexes: dans les trois villes participant à l'étude, le nombre des enfants et adolescents étrangers en surpoids, à tous les degrés scolaires, atteint presque le double de celui de leurs camarades suisses. Au total, plus d'un quart (27%) des enfants et adolescents étrangers souffrent de surpoids, alors que ce chiffre atteint 16% chez les Suisses.

La couche sociale et l'origine sont ainsi des «facteurs de risque» importants dans l'explication de l'excédent de poids (voir fig. 2). Ces facteurs expliquent d'ailleurs aussi une partie des différences entre les trois villes. En comparaison des deux autres villes, Bâle présente la population étrangère la plus élevée, ainsi qu'une plus grande proportion d'ouvriers et de personnes à la formation scolaire élémentaire.

### Un modèle pour l'avenir

Les mesures préventives, proposées dans certaines villes depuis de nombreuses années, sont aussi des facteurs d'influence importants: repas de midi équilibrés dans les structures d'accueil et les écoles à horaire continu, projets de nutrition et de mouvement, etc.

En principe, les données obtenues d'une seule année scolaire sont partielles et ne permettent pas d'expliquer les causes du surpoids, ni de prédire l'évolution de cette problématique. Elle nécessite une collecte de données relatives au poids sur plusieurs années en tenant compte, pendant la période retenue, de l'évolution sociodémographique et des mesures prises pour influencer les comportements alimentaires et le rapport à la nourriture. Le monitoring sous cette forme peut être une composante d'une telle analyse et ainsi soutenir la planification de mesures futures. Promotion Santé Suisse compte d'ailleurs étendre cette étude comparative à la Suisse romande et aux régions de campagne dans un proche avenir. //

➤ De plus amples détails concernant cette étude figurent dans le rapport d'évaluation des données sur le poids, disponible sur le site de Promotion Santé.

[www.promotionsante.ch](http://www.promotionsante.ch)

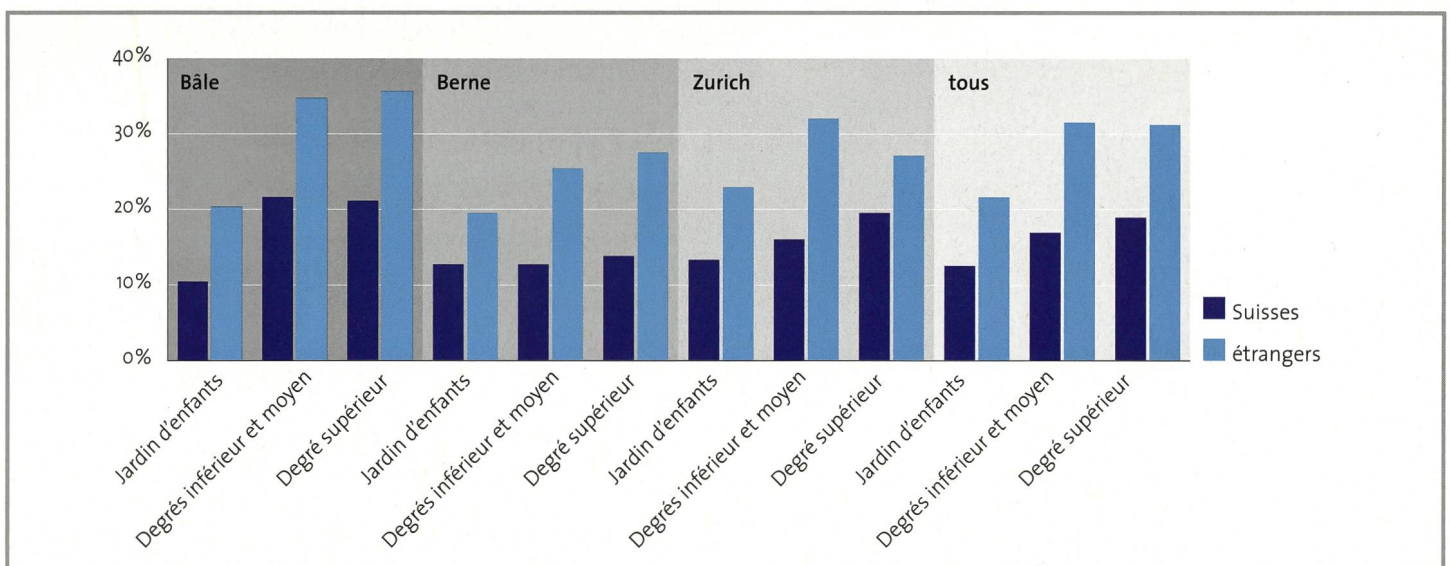


Fig. 2: Nombres de Suisses et d'étrangers en surpoids aux degrés scolaires choisis dans les villes de Bâle, Berne et Zurich (année scolaire 2005/2006).