

<http://ec-jean-mermoz-orleans.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/spip.php?article355>



d. Le poids des mêmes

- Les Blossières - Les articles de "La Boussole" -



Date de mise en ligne : lundi 20 mai 2013

Copyright © Ecole Jean Mermoz - Tous droits réservés

LE POIDS DES MOMES ...

Récemment, les médias se sont fait l'écho d'une étude intéressante concernant la progression de l'obésité en France. Le constat est alarmant : ces six dernières années, les français ont grossi de 1,7 kg et pris 2,6 cm de tour de taille. Pour tout dire, un Français sur trois est considéré comme trop gros. Que l'on parle de rondeur, surpoids, embonpoint, surcharge pondérale ou obésité, la réalité est là, de plus en plus préoccupante. On évoque même un véritable enjeu de santé publique.

Les enfants ne sont pas épargnés. A l'heure actuelle, un sur cinq souffre d'un problème de poids. Et, on le sait, avec des kilos en trop, la vie n'est pas facile : les difficultés pour s'habiller viennent s'ajouter aux moqueries des autres enfants et contribuent à développer un mal-être autant physique que psychique. A qui la faute ? Aux parents qui laissent les enfants manger trop ou mal ? A la publicité qui vante les mérites de produits trop sucrés ou trop gras ? A une vie devenue de plus en plus sédentaire où la télé et les jeux vidéo ont remplacé pour certains le sport ou l'activité physique ? A une alimentation pas toujours très équilibrée, au grignotage entre les repas ?

Le problème est suffisamment alarmant pour mobiliser le monde médical et même les élus qui ont récemment voté des mesures pour lutter contre les mauvaises habitudes alimentaires des enfants (suppression des distributeurs automatiques de boissons et friandises dans les établissements d'enseignement). Les enseignants ne sont pas en reste et mènent des actions de sensibilisation tant auprès des élèves que de leurs parents. L'école Jean Mermoz, par exemple, a mis en place l'an passé, en partenariat avec la mairie, un passeport santé. L'objectif était d'apprendre aux enfants à mieux comprendre leur corps, à identifier la grande variété des aliments et leur rôle, à connaître leurs goûts, leurs habitudes alimentaires et ainsi à faire des choix concernant leur santé.

Si l'école a un rôle indéniable à jouer, il n'en reste pas moins vrai que le poids d'un enfant reste une affaire de famille. C'est en effet à la maison que l'enfant va acquérir les habitudes alimentaires qu'il gardera à l'âge adulte. Alors n'hésitons pas à mettre en pratique les recommandations des médecins : au moins 5 fruits et légumes par jour ; des céréales et des féculents, en quantité raisonnable, à chaque repas ; du lait et des produits laitiers trois fois par jours ; de la viande, du poisson ou des oeufs pour garantir l'apport en protéine et en fer ; des matières grasses en petite quantité et de l'eau plutôt que des boissons sucrées. La douceur, il vaut mieux que les enfants la trouvent dans les câlins de leurs parents et dans le (bon) temps qu'ils passent avec eux.