



FICHE 1 : Lutter contre l'obésité, un enjeu de santé publique

L'obésité est la conséquence d'un bilan énergétique positif c'est-à-dire d'un apport énergétique supérieur aux dépenses, l'excédent étant stocké sous forme de graisses.

L'indice de masse corporelle (IMC) :

L'IMC tient compte de deux données combinées : le poids et la taille. On le calcule en faisant le rapport du poids sur la taille au carré :

$$\text{IMC} = \text{Poids (kg)} / \text{Taille}^2 \text{ (m)}$$

L'IMC permet d'interpréter le rapport existant entre la taille et le poids de l'enfant en reportant la valeur de l'IMC sur sa courbe de corpulence (courbe graduée en percentiles). On détermine ainsi si l'enfant a une corpulence normale, s'il souffre d'une insuffisance pondérale ou, au contraire, s'il est en surpoids.

L'IMC augmente naturellement au cours de la première année de vie et diminue jusqu'à l'âge de 6 ans environ, avant d'augmenter de nouveau jusqu'à l'âge adulte. La remontée de la courbe d'IMC vers l'âge moyen de 6 ans est appelée « rebond d'adiposité ».

Obésité et santé de l'enfant

Il est reconnu que le risque d'être obèse à l'âge adulte est 3 à 6 fois plus important pour un enfant obèse que pour un enfant de corpulence normale. La prévention de l'obésité de l'enfant est donc un enjeu majeur ; elle figure parmi les objectifs prioritaires du Programme National Nutrition Santé (PNNS).

Prévenir l'obésité chez les plus jeunes

L'obésité ou le surpoids touchent aujourd'hui entre 13 et 16% des Français en âge scolaire. Elle tient à la fois aux habitudes alimentaires des enfants, à leur niveau d'activité physique et à leur comportement actif ou sédentaire, ce dernier étant d'ailleurs souvent associé au grignotage, cause majeure de surpoids.

La lutte contre l'obésité des plus jeunes passe donc nécessairement par une éducation aux bonnes pratiques alimentaires, une promotion de l'activité physique et une sensibilisation aux risques de la sédentarité.

La sédentarité ne correspond pas uniquement à une absence d'activité physique ; elle désigne aussi certaines occupations telles que les jeux vidéo, les activités sur ordinateur ou la télévision... Plusieurs études scientifiques ont clairement établi le lien entre le temps passé par un enfant devant un écran et le risque d'obésité. La réduction du temps passé à

des activités sédentaires constitue donc un objectif essentiel de la prévention de l'obésité de l'enfant, au même titre que la promotion de l'activité physique.

Le rôle de la famille est essentiel. Les bonnes pratiques enseignées à l'école (éducation physique, information et éducation) doivent être relayées par l'entourage de l'enfant. Par exemple, les parents peuvent établir des limites en terme de temps passé devant un écran (télévision, jeux vidéo ou ordinateur). Ils peuvent également proposer des activités à pratiquer en commun : promenades, jardinage ou bricolage...