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

Herausgeber: Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école

Band: 8 (2006)

Heft: 4

Artikel: La plus grande épidémie actuelle

Autor: Farpour Lambert, Nathalie / Leonardi Sacino, Lorenza

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-995672

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

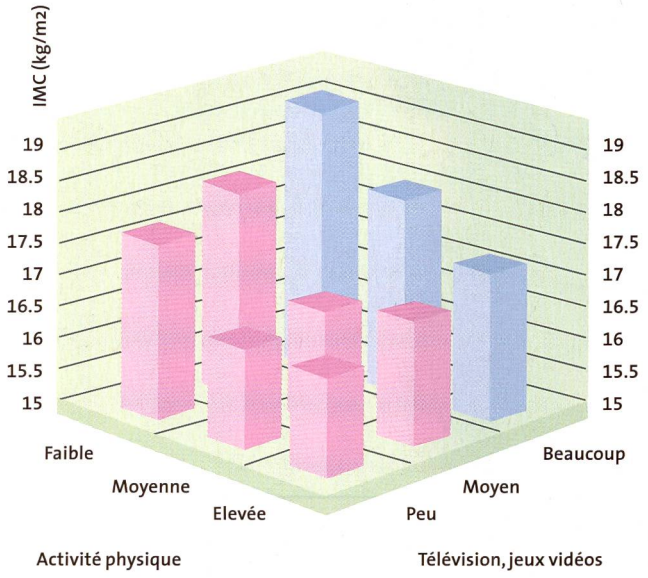
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 05.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch



Signes alarmants

▶ Une étude réalisée au Tessin s'est intéressée aux corrélations entre le poids corporel, le temps passé à regarder la télévision et à jouer à des jeux vidéo et l'activité physique. Le graphique ci-après est éloquent et débouche sur des conclusions inquiétantes: la colonne la plus haute, au milieu, représente les enfants qui passent beaucoup de temps devant la télévision et qui ne sont que peu actifs physiquement; la plus basse, au premier plan, montre quant à elle les enfants qui ne restent guère devant le petit écran et qui bougent beaucoup.

La différence entre ces deux groupes? Chez les enfants qui se dépensent peu, l'indice de masse corporelle (IMC) est beaucoup plus élevé (18.4) que celui de ceux qui pratiquent une activité physique et sportive (16.5). L'étude montre également que les enfants qui grandissent en ville sont nettement plus souvent en surpoids que ceux qui vivent à la campagne. Ils ont en effet un mode de vie qui favorise la surcharge pondérale: peu d'exercice, beaucoup de temps passé devant l'écran et une alimentation hypercalorique (grignotage devant la télévision).

Sutter, P.M. (2006). Ernährung, Lifestyle und Adipositas von Kindern und Jugendlichen in der Schweiz. In: Cinquième rapport sur la nutrition en Suisse.

La plus grande épidémie actuelle

Nathalie Farpour Lambert // La doctoresse en pédiatrie souligne la validité des nouvelles recommandations destinées aux enfants. Selon elle, il existe en Suisse la bonne mentalité pour lutter contre le manque de mouvement des plus jeunes, et donc contre l'obésité.

Interview: Lorenza Leonardi Sacino

▶ **«mobile»: face à un problème de telle envergure, n'estimez-vous pas qu'il aurait fallu agir avant, et d'une manière beaucoup plus concrète? Nathalie Farpour Lambert:** les recommandations n'ont pas pour but de résoudre les problèmes mais de servir de guide à l'élaboration d'interventions. L'obésité de l'enfant constitue une véritable crise de santé publique, puisque plus de 10% d'entre eux sont touchés en Suisse. Dès le plus jeune âge, ces enfants développent les premiers signes d'athérosclérose et de résistance à l'insuline, bases des maladies cardiovasculaires et du diabète. Les coûts de la santé explosent déjà. Qu'en sera-t-il dans dix ans si nous ne nous mobilisons pas rapidement? L'exemple des USA n'est pas réjouissant. Réagir implique une prise de conscience de la population et des autorités, puis des changements concrets à tous les niveaux: individu, famille, école, communauté, environnement et industrie.

L'augmentation du nombre de jeunes et d'enfants en surpoids est attribuée, d'une manière générale, aux

Photo: Daniel Käsermann

Quand les parents montrent l'exemple, les enfants suivent...

changements de mode de vie. N'y a-t-il pas d'autres raisons à cela? La prévalence de l'obésité de l'enfant a doublé voire quadruplé en l'espace de vingt ans. Cette augmentation ne peut en aucun cas être expliquée par des facteurs génétiques. Il est clair que les enfants sont de plus en plus livrés à eux mêmes et qu'ils compensent souvent l'ennui et le manque d'affection par la nourriture. Mais notre mode de vie s'est aussi complètement transformé: nous utilisons la voiture ou les transports publics pour des distances qui pourraient être facilement parcourues à pied, nos enfants passent plus de deux heures par jour devant les écrans de télévision ou d'ordinateur. En plus, la nourriture regorge dans les supermarchés et nous remplissons nos chariots d'aliments industriels qui contiennent beaucoup de sucre, de graisse et de sel.

En Suisse, une étude a montré qu'il existe une corrélation entre l'obésité et le temps passé devant l'écran de télévision ou d'ordinateur. Comment pourrait-on résoudre, ou du moins atténuer, ce problème? Cette inactivité engendre en effet des risques pour la santé: surpoids, troubles du sommeil et violence. Beaucoup d'enfants et d'adolescents rentrent de l'école et allument systématiquement la télévision sans savoir ce qu'ils vont regarder. Certains commencent déjà au lever ou à midi et ont même une télévision dans leur chambre. Les repas familiaux se passent fréquemment devant le petit écran. Même les adolescents préfèrent communiquer par internet plutôt que de se rencontrer. Il est actuellement recommandé de limiter le temps de télévision, jeux vidéos ou ordinateur à une, voire deux heures par jour au maximum, afin de prévenir les effets néfastes sur la santé. Je suggère aux parents de mettre en place un certain nombre de règles au sein de la famille: supprimer ou limiter le temps de télévision ou d'ordinateur les jours d'école, choisir son programme à l'avance et éteindre quand l'émission est terminée, ne pas mettre de télévision dans la chambre ni devant la table à manger. Les parents doivent montrer l'exemple!

Estimez-vous qu'en Suisse la mentalité existe pour faire passer avec succès le message de l'importance de l'activité physique sur la santé dès le plus jeune âge? Je pense que la population suisse est sensible aux problèmes de santé et à ses coûts. Cependant, il ne faut pas rêver. Seuls une mobilisation générale et des changements radicaux du mode de vie permettront peut-être d'enrayer l'épidémie d'obésité. Cela implique une augmentation de l'activité physique et une alimentation saine au sein de la famille, une réduction du temps de télévision et d'ordinateur, des écoles «actives», une amélioration de la sécurité sur la route, mais aussi une modification radicale de la qualité des aliments vendus dans les magasins. C'est trop facile d'accuser les enfants! Quand on parle de grippe aviaire, tout le monde s'inquiète et se mobilise. Alors pourquoi ne pas réagir contre l'obésité puisqu'il s'agit de la plus grande épidémie non infectieuse dans le monde?

› *Nathalie Farpour-Lambert, pédiatre et médecin du sport, responsable du programme de lutte contre le surpoids pour les Hôpitaux universitaires de Genève. Contact: nathalie.farpourlambert@hcuge.ch*