

CONTRE LA SURCHARGE PONDÉRALE, PRIORITÉ À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

VANESSA
LENTILLON-KAESTNER

Le surpoids d'une grande proportion de la population suisse, particulièrement celui des enfants, est alarmant. Ce constat prouvé a pourtant une solution: encourager le mouvement et l'activité physique non seulement lors des cours ou en compétition, mais surtout au quotidien et collectivement. Et avec un nécessaire plaisir. La formation des enseignants vise ces objectifs.

Nos sociétés occidentales font face à des problèmes de surpoids et d'obésité grandissant au point que l'Organisation mondiale de la santé (OMS) a classé en 2010 l'obésité comme la «1re épidémie non infectieuse». La prévalence de l'obésité a doublé depuis les années 1980. La Suisse n'échappe pas à cette évolution. Selon une étude effectuée par le CHUV de Lausanne en 2010 et 2011 sur mandat de l'Office fédéral de la santé publique (OFSP), 53% de la population suisse serait en surpoids, avec un tour de taille trop élevé. En prenant comme indicateur l'indice de masse corporelle (IMC), la prévalence du surpoids est moins élevée, mais reste alarmante: en Suisse, 37% des adultes et 25% des enfants sont en surcharge pondérale¹. En s'intéressant davantage aux enfants, Zimmermann *et al.* (2004) ont étudié l'évolution inquiétante, surtout chez les filles, du pourcentage de masse grasse chez les enfants suisses entre 1960 et 2002.

Le surpoids provient d'une balance énergétique positive, dans le sens où les apports caloriques sont trop élevés par rapport à la dépense énergétique. En effet, l'évolution de notre société est marquée, d'une part par l'augmentation des repas déstructurés, la surabondance alimentaire, des aliments trop riches, et d'autre part par la diminution de l'activité physique et l'augmentation des activités sédentaires au cours des activités professionnelles et domestiques (télévision, jeux vidéo). Deux leviers peuvent permettre de rééquilibrer cette balance: réduire l'apport nutritionnel et/ou augmenter la dépense énergétique. Les régimes

alimentaires non accompagnés d'activités physiques sont souvent voués à l'échec.

«L'activité physique a des effets bénéfiques sur tous les aspects de la santé.»

De nombreuses études pointent l'importance de l'activité physique pour lutter contre le surpoids (Farpour-Lambert *et al.*, 2007, 2009). Au-delà de la lutte contre le surpoids, l'activité physique a des effets bénéfiques sur tous les aspects de la santé, sur le «bien-être physique, mental et social» pour reprendre la définition de la santé de l'OMS: gain de l'espérance de vie de 8 à 10 ans, diminution de la mortalité cardiovasculaire, réduction de la mortalité due au cancer de 40 à 60%, baisse de la morbidité des maladies chroniques de 40 à 60%, meilleure circulation du sang dans les artères, augmentation de la puissance musculaire du cœur, ralentissement du pouls au repos (économie d'énergie), meilleure oxygénation des muscles et des organes, augmentation de l'endurance, la coordination, la force, la vitesse, la souplesse, une influence positive sur l'humeur (baisse des symptômes de dépression) et sur l'estime de soi, meilleure intégration sociale...

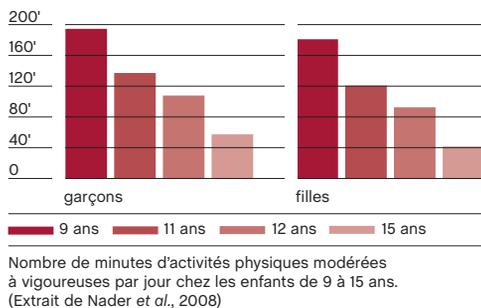
Des recommandations peu suivies...

Au regard de ces différents bienfaits et de l'augmentation des problèmes de surpoids dans notre

société, des recommandations minimales d'activité physique pour maintenir notre capital santé ont été émises. En Suisse, les recommandations pour les adultes sont de faire au moins 30 minutes par jour d'activité physique à une intensité comparable à une marche rapide (Promotion Santé Suisse). Les adolescents devraient faire une heure d'activité physique par jour et les enfants encore plus. Durant cette heure quotidienne d'exercice physique et plusieurs fois par semaine en plus, les jeunes devraient pratiquer des activités propres à renforcer les os, à stimuler le système cardiovasculaire, à renforcer les muscles, à conserver la souplesse et à améliorer l'habileté.

Les études montrent que ces recommandations sont rarement suivies. L'enquête suisse sur la santé (2002) montre que 60 à 69% de la population est insuffisamment active pour préserver son capital santé et qu'un tiers des Suisses sont totalement inactifs (Sacco & Golay, 2012). Si l'on s'intéresse à l'activité physique des jeunes, on observe qu'elle diminue au fur et à mesure que l'âge augmente avec un net recul à l'adolescence. Plus précisément, l'étude longitudinale de Nader *et al.* (2008, cf. schéma 2) sur des enfants âgés de 9 à 15 ans met en exergue qu'à l'âge de 9 ans les enfants ont une activité modérée à vigoureuse 3 heures par jour, que ce soit durant la semaine ou le week-end. Durant la semaine, la quantité de pratique sportive diminue de 38 minutes par année, et de 41 minutes par année le week-end. A 15 ans, les adolescents ont une activité modérée à rigoureuse de seulement 49 minutes durant les jours de la semaine et 35 minutes par jour le week-end. Les garçons sont plus actifs que les filles, passant 18 minutes d'activités modérées à vigoureuses de plus les jours de semaine et 13 minutes de plus le week-end.

Au regard de ces données alarmantes, les actions de promotion de l'activité physique dès l'enfance sont primordiales. Différents acteurs ont un rôle à jouer: le gouvernement, les parents, le secteur privé, mais également l'école. Avec l'arrivée du Plan d'études romand (PER), la santé a pris une place



très importante dans les finalités de l'école et de certaines disciplines scolaires comme l'éducation physique et sportive (EPS). «Santé et bien-être» est l'une des cinq visées prioritaires de la formation générale dans le PER. Puis l'une des trois du domaine «Corps et mouvement» est «Préserver son capital santé par le choix responsable d'activités sportives et de pratiques alimentaires». Aussi ce domaine comprend-il deux parties: l'éducation physique avec quatre axes thématiques (condition physique et santé, activités motrices et/ou d'expression, pratiques sportives, jeux individuels et collectifs) et l'éducation nutritionnelle avec deux axes thématiques (sens et besoins physiologiques, équilibre alimentaire). Pour répondre à ces priorités, la HEP Vaud joue un rôle important dans la promotion de la santé au travers de ses offres de cours².

Le rôle primordial de l'enseignant

Prenant en compte ces finalités prioritaires, comment les enseignants peuvent-ils contribuer à la promotion de la santé à l'école, à réduire les problèmes de sédentarité et de surpoids dans notre société? Pour répondre à cette question, il est important avant toute chose de connaître le processus physio-psychologique qui accompagne la sédentarité (Bertouze-Aranda & Reynes, 2011). Le manque d'activité provoque une altération des capacités physiologiques («syndrome des 3H»: hypodynamie, hypokinésie et hypoxie). Cette altération des capacités physiologiques provoque une baisse du plaisir dans l'activité physique, et donc une baisse de la motivation intrinsèque à l'activité physique; elle augmente les risques d'abandon de l'activité physique, et donc la sédentarité. C'est un cercle vicieux qu'il faut éviter ou briser. La notion de plaisir est une notion centrale dans la pratique d'activité physique. Que ce soit en cours d'éducation physique ou lors de la mise en place de

projets santé en lien avec l'activité physique, il faut avoir conscience de l'importance du plaisir; il est indispensable si l'on souhaite que la pratique de l'activité physique se poursuive en dehors du contexte scolaire.

«La notion de plaisir est une notion centrale dans la pratique d'activité physique.»

Il faut ainsi en tant qu'enseignant faire des choix très réfléchis sur l'activité proposée aux élèves et sur le mode d'entrée dans l'activité en tenant compte des besoins, capacités et orientations motivationnelles des élèves.

Concernant le choix de l'activité, il est important, lorsqu'on parle de «santé et mouvement», de ne pas restreindre l'activité physique seulement au sport. En effet, l'activité physique, selon la définition de l'OMS, est «toute forme de mouvement corporel produit par la contraction des muscles squelettiques et résultant en une augmentation de la dépense énergétique au-dessus du métabolisme de repos». Toutes les activités physiques du quotidien sont importantes et à promouvoir dans ce cadre-là: se déplacer à pied ou à vélo, utiliser les escaliers, promener le chien, les activités de relaxation ou d'entretien de la maison. Mais toutes les activités sédentaires sont à éviter, par exemple en réduisant le temps passé assis devant un écran. Les plus profitables pour la santé sont les activités durantes et de faible intensité, comme la marche, la natation ou le vélo.

Concernant les modes d'entrée dans l'activité, certains élèves prennent du plaisir dans le sport compétitif, d'autres dans le sport détente, d'autres dans les activités physiques où ils peuvent échanger avec leurs pairs, d'autres dans les activités où la dépense énergétique est très forte. Ainsi, il est important de varier, d'adapter au mieux aux attentes et caractéristiques des élèves. Si l'on prend l'exemple d'un élève en surpoids, il faut éviter toute recherche de performance dans le sport et les comparaisons interpersonnelles, les activités comme la course à pied ou les activités trop axées sur les apparences. Au contraire, il faut valoriser la progressivité, et la cohésion du groupe est très importante. C'est dans cette idée de prise en compte des différences qu'a été créé le cours de formation

continue à la HEP Vaud pour la mise en place d'un cours complémentaire d'activités physiques pour les élèves en difficulté motrice (troubles de la motricité, surpoids, etc.). Car le rôle de l'enseignant est primordial pour développer du plaisir et de la motivation chez les élèves: par ses *feed-back* positifs, il doit favoriser la confiance en soi et les expériences positives dans les tâches proposées. Si l'élève a le sentiment d'être efficace, il conservera la motivation de pratiquer de l'activité physique.

Il est important, enfin, de souligner que la santé est une finalité commune pour l'ensemble des enseignants, et le mouvement n'est pas réservé aux cours d'éducation physique. Les nouvelles approches de l'enseignement («Apprendre en mouvement», «L'école bouge») prônent le mouvement pour mieux apprendre en classe. Des projets santé peuvent également être mis en place ponctuellement par les enseignants. A la HEP Vaud, des cours sont proposés, intitulés «Promotion de la santé à l'école: alimentation saine et mouvement» et «Sport et santé». Ils sont destinés aux enseignants du primaire et du secondaire en formation initiale et poursuivent cette visée. Les étudiants doivent organiser un projet santé interdisciplinaire dans leur établissement de stage. De très beaux projets ont été réalisés dans le cadre de ces cours³. Nous encourageons tout enseignant de toute discipline d'enseignement à lancer un tel projet en collaborant avec d'autres enseignants et avec les services santé de l'école (Promotion de la santé et prévention en milieu scolaire [PSPS], infirmière, psychologue scolaire...). C'est en partie grâce à ces initiatives ponctuelles que les finalités du PER pourront être atteintes et que l'école contribuera à limiter ces problèmes grandissants de sédentarité et de surpoids dans notre société.

Vanessa Lentillon-Kaestner est professeure à la HEP Vaud dans le cadre de l'unité d'enseignement et de recherche didactiques de l'éducation physique et sportive (UER EPS) et responsable du cours MSEPS36 «Sport et santé».

Bibliographie sur www.hepl.ch/prismes

Notes

- 1 www.alimentationmouvementvs.ch/sante/surpoids-obesite-epidemie.html
- 2 «Cours MSEPS36: sport et santé» depuis 2007 pour les enseignants de secondaire 1 et 2, «Cours BP63-ID-d: promotion de la santé à l'école» depuis 2011 pour les enseignants du primaire; trois cours de formation continue: «Cours complémentaires pour les élèves en difficulté en EPS», dès 2010; deux cours sur la santé et l'EPS, un pour les enseignants du primaire, et l'autre pour les enseignants du secondaire, dès 2012.
- 3 Certains de ces projets sont présentés dans ce numéro de *Prismes*. Voir les articles pp. 30 et 31.