Je cours …
avec mon Poids de Forme !

www.sportscolaire.be

F.R.S.E.L. • F.S.E.C. • F.S.E.O.S.

Editeur responsable : FRSEL asbl. - Avenue Jean Volders, 17 bte 15
B 1060 Bruxelles
☏ 02/544.10.01 🖷 02/537.97.30
courriel : federal@frsel.be

Ce document sera disponible sur le site FRSEL dès le 15 septembre 2005 (http:///www.frsel.be)

La reproduction partielle des textes et illustrations de ce document est autorisé moyennant la citation de la source et de l'éditeur responsable.

Septembre 2005- D/2005/9488/4

SOMMAIRE

A DOSSIER ENSEIGNANTS : «JE COURS … AVEC MON POIDS DE FORME »

Préface

1. Introduction .....p. 4

2. L'embonpoint parlons-en !.....p. 5 à 8
   2.1. Définitions
   2.2. Etat des choses.....p. 8 à 10

3. Les causes de la prise de poids .....p. 11 à 13

4. Les conséquences de la prise de poids .....p. 14

5. Lutter contre la prise de poids .....p. 15 à 16

6. Bouger pour être bien dans son corps, bien dans sa tête ..p. 17 à 20

7. L'équilibre alimentaire .....p. 21
   7.1. Définition
   7.2. Les 5 clés de l'équilibre alimentaire
   7.3. Les carburants, les matériaux de construction et les substances protectrices .....p. 22
   7.4. Les nutriments à privilégier .....p. 23 à 24
   7.5. L'apport énergétique des aliments .....p. 25
   7.6. Des fruits et des légumes 5 fois par jour.....p. 26
   7.7. La répartition alimentaire sur la journée .....p. 27
   7.8. Conseils .....p. 28 à 29
   7.9. Quelques idées reçues à combattre.....p. 30
   7.10. Témoignages.....p. 31

8. Mener un bilan.....p. 32

9. Références bibliographiques.....p. 33

B DOSSIER COMPLEMENTAIRE
   B.1. Alimentation
   B.2. Estime de soi

C FICHES D'APPLICATION POUR LES ELEVES
   C.1. Activités physiques
   C.2. Alimentation
   C.3. Estime de soi

PREFACE : Le monde en état d'indigestion

Il y a 5 ans, l'histoire de l'humanité a connu un événement tout à fait extraordinaire même si, paradoxalement, celui-ci est passé pratiquement inaperçu. Selon les chiffres d'un bureau d'études de Washington, The Worldwatch Institute, le nombre de personnes souffrant de surpoids venait de dépasser celui des personnes souffrant de la faim. L'inversion se serait produite à la fin du mois de janvier 2000. Désormais il y aurait, sur Terre, un peu moins d'1,2 milliard de gens qui ne mangent pas à leur faim et un peu plus d'1,2 milliard de gens qui mangent plus que nécessaire. Peut-on donner une image plus absurde du progrès? Mais attention aux solutions simplistes. La tentation est grande en effet d'en déduire qu'on résoudrait facilement le problème de la faim dans le monde en faisant en sorte que ceux qui mangent trop envoient des colis à ceux qui ne mangent pas assez. En vérité, les choses sont nettement plus complexes et la frontière difficile à tracer entre nantis et nécessiteux. Par exemple, dans les pays pauvres, ce sont les classes aisées qui sont les plus corpulentes; alors que, dans les pays riches, c'est exactement l'inverse. En outre, combattre l'obésité implique une remise en question profonde de notre mode de vie. Pas seulement sur le plan alimentaire! Inévitablement, on se heurte à la prééminence du modèle économique keynésien qui repose sur l'idée de croissance et des comportements d'achats de plus en plus frénétiques. Le fait que l'on mange beaucoup s'inscrit dans le cadre d'une surconsommation généralisée qui ne se fait guère de souci pour l'épuisement des ressources naturelles ou pour les problèmes de pollution.

Cela aboutit à des situations complètement loufoques où des pays entiers basculent dans la maladie. Le record est actuellement détenu par les Etats-Unis avec environ 23% de personnes obèses et 32% menacées de le devenir bientôt. Au total, cela fait 55% des gens marqués par l'excédent de graisses. En Europe, la situation n'est pas encore aussi grave. Mais elle progresse plus vite. Enfin, on assiste à une explosion de la prise de poids dans des pays où on ne l'attendait pas. En Chine, par exemple, le nombre d'obèses est passé de 9 à 15% au début des années 90. Au Brésil, on estime que 31% de la population est trop nourrie alors que la misère frappe durement de l'autre côté du perron. Même tableau en Colombie avec 43% d'adultes trop gros! Cette nouvelle obésité touche aussi les enfants. Aux Etats-Unis, on estime qu'un écolier sur huit est atteint! Dans les pays occidentalisés, le nombre d'enfants obèses a progressé de 17% en dix ans, et celui des super-obèses de 28%. Chose nouvelle: on voit des enfants qui présentent à 12 ans tous les symptômes d'une usure précoce de l'organisme: athérosclérose, insuffisance cardiaque, problèmes articulaires. Les médecins diagnostiquent même chez nous les premiers cas de diabète gras chez des jeunes de moins de 18 ans, alors que, jusqu'à présent, il s'agissait d'une pathologie dite de maturité qui apparaissait après des dizaines d'années d'excès en tous genres. Tout cela justifie l'expression de "bombe à retardement" qu'utilisent certains spécialistes, parlant de ce problème en pleine expansion. Après des années de déni et d'immobilisme, des initiatives voient lentement le jour poussées par ceux et celles qui ont pris conscience de la menace. Mais la lutte est difficile à mener. Car les spécialistes ne s'entendent guère sur l'origine du phénomène et sur les remèdes à apporter. Plus on progresse dans la connaissance du syndrome et plus on est frappé par sa complexité. Dans le temps, les choses étaient relativement simples: on était gros parce que l'on mangeait trop! Aujourd'hui, on s'aperçoit que les causes de l'obésité sont multiples et qu'aucune action efficace ne peut s'envisager sans l'implication de tous. Au niveau politique, il s'agit en effet de repenser les habitudes de consommation (Ministère des Affaires économiques) mais aussi les modes de production (Agriculture), l'enseignement (Education nationale), l'organisation sociale (Transports), les responsabilités civiles (Justice), la prise en charge médicale (Santé), etc. Un vaste chantier qui, on le voit, devrait mobiliser les différents pouvoirs de l'Etat. Mais les politiques ne sont évidemment pas les seuls concernés. Chacun de nous peut agir pour organiser à son niveau le recul de ces trop lourdes statistiques. Le document entre vos mains a été conçu dans ce sens. Bonne lecture.

Gilles Goetghebuer

1. Introduction

Chers amis, chers collègues,

Pour la cinquième année consécutive et dans le cadre des « Je cours pour Ma forme », la FRSEL met à votre disposition un nouveau dossier de travail. Le thème de cette année, retenu par les enseignants et les organisateurs du jogging, s'intitule : « L'obésité et les jeunes ».

Les enfants vivent dans un monde à la fois plein de vitesse, de mouvement, de turbulences, et pourtant, ils sont de plus en plus sédentaires. Même paradoxe en ce qui concerne l'alimentation : nous n'avons jamais eu autant de choix d'aliments différents, mais de plus en plus d'enfants consomment une nourriture uniforme, trop riche en matières grasses. Beaucoup d'entre eux sont donc en excès de poids !

Dans ce dossier nous proposons, à vous les enseignants, des **stratégies de prévention à suivre au sein de votre école** ou de votre famille contre l'apparition de « l'épidémie » de l'obésité.
Via les fiches d'application, nous voulons faire prendre conscience aux jeunes de l'importance d'une alimentation équilibrée. Nous leur montrons les multiples façons d'intégrer les activités physiques dans leur quotidien afin de les aider à se sentir bien dans leur corps, bien dans leur tête. Nous leur proposons des pistes simples afin qu'ils trouvent du plaisir à prendre leur santé en main.

Comme l'an dernier, nous vous proposons en partenariat avec le **« Journal des Enfants »** un dossier spécial avec plusieurs rubriques consacrées au même thème.
Alors que le dossier de travail FRSEL s'adresse à l'enseignant, le supplément du mois de septembre du JDE est destiné au public des 9-12 ans, avec un vocabulaire et des illustrations à leur niveau. De plus, un dossier spécial adapté au public des 11-14 paraîtra dans **« Coup d'œil ».**Un exemplaire de chaque supplément sera d'ailleurs inséré dans le dossier de travail de l'enseignant, et si vous le désirez, vous pourrez vous en procurer un grand nombre en contactant votre bureau provincial FRSEL.

Brigitte FRANKARD
Responsable du dossier de travail.