

## Appel de Nutrinet sur l'alimentation à l'école

Nutrinet, Réseau nutrition et santé, [www.nutrinet.ch](http://www.nutrinet.ch), printemps 2006

Nous mangeons trop, nous ne bougeons pas assez ! Les conséquences à long terme de ce mode de vie sont fatales pour notre santé. Mais à l'école, il est possible de combattre efficacement cette évolution aberrante en prenant des mesures appropriées. Notre appel récapitule les revendications formulées dans le but d'introduire dans et au travers de l'école une alimentation plus saine et davantage d'exercice physique.

### Exposé de la situation

On ne dispose pas actuellement d'une vue d'ensemble sur la situation en matière de nutrition, de mouvement et de poids corporel dans les écoles suisses. Différentes études semblent toutefois indiquer que le rapport à l'alimentation et à l'exercice physique est déjà problématique chez beaucoup d'enfants scolarisés et que cette situation pourrait, à long terme, représenter un risque sanitaire avec les conséquences financières que cela implique.

#### **Poids corporel**

- Le nombre d'enfants et d'adolescents en surpoids ne cesse d'augmenter. Près d'un enfant sur cinq entre 6 et 12 ans est trop gros, voire obèse.
- Parallèlement, le pourcentage des enfants ayant un poids insuffisant est en augmentation. Cette évolution concerne au premier chef les adolescentes et les jeunes femmes, mais les adolescents ne sont désormais plus épargnés.
- Selon l'Office fédéral de la santé publique, le coût de la surcharge pondérale et des maladies qui en résultent se situerait en Suisse entre 2.1 et 3.2 milliards de francs par année.

#### **Comportement alimentaire**

- Mauvaises habitudes alimentaires (p.ex. trop peu de fruits et de légumes, trop d'aliments gras).
- Un quart des élèves ne prennent pas de petit-déjeuner.
- Diminution du nombre de repas pris en famille, notamment pour les élèves de l'enseignement secondaire supérieur.
- 70% des 13-14 ans et 50% des 15-16 ans prennent le repas de midi à la maison. Les alternatives à cet égard sont le restaurant scolaire ou les snack-bars et les supermarchés situés dans les environs de l'école.

#### **Mouvement**

- Les trajets parcourus par ses propres moyens (en vélo, à pied) sont toujours moins nombreux; les mouvements exigeant force ou coordination disparaissent progressivement (désuétude du fitness).
- Davantage d'activités scolaires ou de loisir se déroulent en position assise : télévision, ordinateur, consoles de jeux, etc., évolution à l'origine de certaines faiblesses physiques (lésions posturales, troubles de la motricité).
- Société à deux vitesses en matière de pratique sportive : certains jeunes font beaucoup de sport, les autres de moins en moins.

#### **Rapport à l'alimentation et à l'aspect physique**

- Près d'un quart des adolescentes et un élève sur quatorze avoue un rapport perturbé à l'alimentation : trop ou trop peu, trop rapide, irrégulier, déséquilibré.
- 62-77% des filles de 14 à 17 ans souhaitent maigrir ou se trouvent trop grosses.

#### **L'offre d'aliments**

- L'omniprésence de denrées alimentaires et la confrontation permanente de notre société à une surabondance d'aliments et à la publicité qu'en fait l'industrie agro-alimentaire pose problème, notamment pendant l'enfance.
- La publicité vante même avec insistance les « produits pour enfants » qui sont souvent riches en énergie et peu équilibrés (sucreries, snacks, etc.).

## **Nutrition et mouvement à l'école et pendant les cours**

- Dans de nombreuses écoles, on cherche déjà à sensibiliser les élèves à l'alimentation et à leur donner les moyens de porter un jugement critique sur leurs habitudes alimentaires. Mais la nutrition n'est pas encore établie partout comme thème de réflexion et sujet d'enseignement.
- Souvent, les sujets touchant à la nutrition sont isolés dans le cadre étroit d'une matière au lieu de faire l'objet d'une réflexion générale menée sous plusieurs angles.
- Dans la plupart des établissements scolaires, le repas de midi est monotone et peu équilibré.
- Trop peu d'écoles proposent des collations saines.
- Trop rares sont les écoles qui, dans leur programme, accordent suffisamment de place à l'exercice physique.
- Les conditions dans lesquelles est dispensé l'enseignement ne permettent pas aux élèves de prendre suffisamment d'exercice pendant les pauses (durée insuffisante des récréations, pré-aux inadaptés, etc.).

## **Stratégies**

### **1. L'école, lieu de santé**

L'école représente un lieu idéal pour la promotion de la santé. En effet, elle permet de toucher pratiquement toute la population d'une classe d'âge donnée, sans distinctions sociales ou culturelles, les mesures préconisées peuvent être mises en œuvre précocement dans le développement de l'enfant, l'occasion est donnée d'intervenir régulièrement dans certaines structures et des ponts existent avec d'autres lieux tels que la famille. Dans ce contexte, il n'est pas étonnant que de nombreuses écoles lancent déjà des projets de promotion de la santé. Quelques centaines d'établissements sont déjà engagés dans le Réseau suisse d'écoles en santé.

### **2. Intégration d'un enseignement nutritionnel dans l'école**

La transmission de compétences pratiques liées à l'alimentation doit avoir sa place dans les programmes scolaires. Plus les opinions sur la nutrition sont orientées tôt et plus les comportements appropriés sont rodés précocement, meilleure sera la prévention des problèmes de santé et leurs séquelles ultérieures. L'enseignement ménager, notamment, joue à cet égard un rôle essentiel et irremplaçable. Mais ce type de compétences devrait également être développé dans d'autres matières. De par leur diversité, des thèmes tels que santé, nutrition et mouvement fournissent d'innombrables prétextes didactiques dans de nombreux domaines. Un grand nombre de matériels pédagogiques comportant des informations générales et des propositions de travaux pratiques facilitent l'élaboration des cours. La bibliographie ci-jointe présente toute une série d'ouvrages consacrés à la nutrition.

D'un côté, c'est aux maîtres qu'il incombe d'intégrer dans leur enseignement des sujets touchant à l'alimentation. De l'autre, les conditions dans lesquelles se déroule l'enseignement déterminent dans quelle mesure cette intégration est possible. C'est la raison pour laquelle les responsables concernés sont invités à prendre les mesures suivantes :

- Encourager une intégration accrue de sujets touchant à la santé et à la nutrition dans les programmes de telle façon qu'ils soient abordés dans toutes les écoles.
- Intensification de la formation et du perfectionnement des enseignants dans le domaine de la santé et de l'alimentation.
- Création de conditions favorables pour permettre l'enseignement de la diététique et de la préparation des aliments à tous les degrés scolaires (p.ex. intégration dans le programme de formation et dans les cours de perfectionnement, fourniture de matériels pédagogiques et de travaux pratiques, mise à disposition de locaux, etc.).

### 3. L'école va au-delà de l'enseignement

Une école de qualité ne doit pas seulement transmettre savoir et compétences ; il lui incombe également d'encourager les comportements privilégiant la santé. Pour cela, elle doit remplir les conditions suivantes :

- Elaboration de l'offre alimentaire destinée aux écoles en fonction de recommandations nutritionnelles reconnues.
- Pas de vente de sodas ni de sucreries.
- Prohibition de toute publicité pour les aliments industriels en milieu scolaire.
- Aménagement de préaux invitant à l'activité physique.
- Mise en œuvre de projets destinés à promouvoir les comportements alimentaires sains et l'activité physique.

Tous les projets et activités envisagés devraient être guidés par les principes suivants :

- Accroître l'efficacité et la pérennité de ces projets et activités par des mesures de prévention comportementale.
- Faire porter l'effort en priorité sur les élèves et apprentis issus de milieux socialement défavorisés et de l'immigration.
- Adaptation des activités aux besoins et à la demande des écoles.
- Projets communs plutôt que d'innombrables projets individuels.
- Documentation et évaluation des activités.
- Participation de l'école tout entière au processus d'encouragement de la santé.
- Désignation de responsables chargés de piloter le processus.
- L'école doit accepter de se mettre en réseau avec d'autres écoles et institutions.
- Améliorer les échanges d'expérience entre les écoles et les institutions concernées afin d'exploiter les synergies existantes.
- Faire participer les parents.

### Appel aux politiques et à l'école

La mise en place d'une école de bonne qualité est une tâche difficile. Mais les établissements scolaires ne sont pas livrés à eux-mêmes : Un grand nombre d'institutions réunies sous l'égide de « éducation + santé Réseau suisse » répondent aux interrogations relatives à la promotion de la santé et à la prévention (voir le lien [www.educationetsante.ch](http://www.educationetsante.ch)). La pratique montre qu'un grand nombre de projets dans ce domaine sont déjà en cours. Dans de nombreuses écoles, des kiosques proposant des collations ou des en-cas sains ont déjà été installés et remportent un grand succès. Les documents ci-joints présentent d'autres projets réussis et des matériels didactiques utiles. Tous les enseignants sont invités à faire usage de ces différents moyens et à coopérer à l'instauration d'une école saine.

Si l'on entend aborder la question de la santé, notamment sous l'angle de l'alimentation et de la surcharge pondérale, l'appui des milieux politiques est indispensable. La Conférence suisse des directeurs cantonaux de l'instruction publique (CDIP) doit impérativement créer les conditions-cadre nécessaires et assumer des fonctions d'information et de coordination. La santé, la nutrition et le mouvement doivent être plus profondément ancrés dans la politique scolaire !

### Annexes

- L'alimentation à l'école: Inventaire des projets réalisés dans les écoles de Suisse romande et du Tessin
- Übersicht über Ernährungsprojekte in Deutschschweizer Schulen
- L'alimentation à l'école: Inventaire du matériel didactique utilisé dans les écoles de Suisse romande et du Tessin
- Übersicht über Ernährungsmaterialien an Deutschschweizer Schulen

## Bibliographie

- Ahrens HJ, Schreiner-Kürten K (2006). Schulen auf dem Weg zur gesunden und gesundheitsförderlichen Lebenswelt, Prävention und Gesundheitsförderung, Band 1, Heft 1, 72-77, Springer.
- Bärlocher K et al (1998). Essgewohnheiten und Nährstoffversorgung von Jugendlichen in St. Gallen. Vierter Schweizerischer Ernährungsbericht, Hrsg. Schweizer Bundesamt für Gesundheit, 290-305.
- Buddeberg B (1996). Zürcher Adoleszentenstudie 1993-1996. Ergebnisse einer epidemiologischen und Interventionsstudie“ Forschungsbericht Nr. 2/1996 der Abteilung für psychosoziale Medizin des Universitätsspital Zürich.
- Consumers International (1999). Easy Targets: Survey of Television Food and Toy Advertising to Children in Four Central European Countries Phare, October 1999.
- Frei S (2005). Entwicklung einer Kampagne zur Förderung eines gesunden Ernährungs- und Bewegungsverhaltens von Schülern in der Schweiz, Diplomarbeit.
- Lamprecht M, Stamm HP (2005). Inactivité en chiffres : Beaucoup de spectateurs, moins d'acteurs, mobile 1/2005, 30-31. [http://www.mobile-sport.ch/upload/pdf/f\\_30-31\\_Brennpunkt.pdf](http://www.mobile-sport.ch/upload/pdf/f_30-31_Brennpunkt.pdf)
- Mielck A (2000). Soziale Ungleichheit und Gesundheit: Empirische Ergebnisse, Erklärungsansätze, Interventionsmöglichkeiten. Huber; Bern Göttingen.
- Narring F et al (2002). Santé et style de vie des adolescents de 16 à 20 ans en Suisse. SMASH 2002: Swiss multicenter adolescent survey on health. Téléchargeable sous [www.umsa.ch](http://www.umsa.ch)
- Office fédéral de la santé publique (2006). Activité physique et santé des enfants et des adolescents. Bulletin 18/06.
- Office fédéral de la santé publique OFSP (2005), Hoigné C. La Suisse face au miroir, Version abrégée et illustrée du Cinquième rapport sur la nutrition. Extraits choisis sur l'alimentation des enfants et des adolescents.
- Office fédéral de la statistique. Enquêtes suisses sur la santé 1992/1997/2002. [www.statistik.admin.ch](http://www.statistik.admin.ch)
- Office fédéral du sport (2005). Mobilité von Kindern und Jugendlichen – Vergleichende Auswertung der Mikrozensen zum Verkehrsverhalten 1994 und 2000. [www.hepa.ch/Publikationen/Schlussber\\_Mob\\_Ki\\_Jugend\\_0206.pdf](http://www.hepa.ch/Publikationen/Schlussber_Mob_Ki_Jugend_0206.pdf)
- Schmid A et al (2005). Economic burden of obesity and its comorbidities in Switzerland. Soz Präventivmed 50: 87-94.
- Schmid H et al (2004). Health Behaviour in School aged Children (HBSC) Gesundheit und Gesundheitsverhalten von Schülerinnen und Schülern. Entwicklungen, Trends und internationale Vergleiche. Download von [www.sfa-isp.ch/index.php?IDcat=34&IDarticle=1001&IDcat34visible=1&langue=D](http://www.sfa-isp.ch/index.php?IDcat=34&IDarticle=1001&IDcat34visible=1&langue=D)
- Schopper D (2005). Poids corporel sain : comment enrayer l'épidémie de surcharge pondérale ? Bases scientifiques en vue de l'élaboration d'une stratégie pour la Suisse.
- Ullrich C, Kustermann W, Ayriner M. Ernährungsaufklärung und -erziehung an Grundschulen, Ergebnisse einer Lehrerbefragung, Ernährungslehre und -praxis.
- Wagner N, Kirch W (2006). Gesundheitsförderung im Vorschulalter, Prävention und Gesundheitsförderung, Band 1, Heft 1, 33-39.
- Werbung und Marketing „ungesunder“ Lebensmittel für Kinder in Europa: Ein Bericht über Phase 1 des Projekts „Kinder, Adipositas und damit verbundene vermeidbare chronische Erkrankungen“.
- Zimmermann MB et al (2004). Overweight and obesity in 6-12 year old children in Switzerland. Swiss Med Wkly 134, 523-528.
- Zimmer R (2002). Gesundheitsförderung im Kindergarten. Bundesgesundheitsbl Gesundheitsforsch Gesundheitsschutz 45:964-969.