



## Manger et bouger pour avoir de meilleures notes à l'école !

Enseigner un style de vie sain aux enfants de primaires, leur faire pratiquer une activité physique régulière et leur proposer une alimentation équilibrée peut accroître leurs performances scolaires.

Une bonne hygiène générale influencerait non seulement le poids des enfants, mais également leurs performances académiques. C'est ce qui ressort de l'étude HOPS (Healthier Option for Public Schoolchildren), qui a été lancée pour la première fois en août 2004 dans 4 écoles de Floride. Deux autres établissements scolaires ont été désignés pour servir de contrôle. Cette étude portait sur 3200 enfants de primaires âgés de 6 à 12 ans.



### Tous au jardin

Il s'agit d'un programme de prévention de l'obésité infantile, qui comprend l'enseignement d'un style de vie sain, la création d'un potager à l'école, la pratique d'une activité physique et une alimentation équilibrée. Dans le programme HOPS, les organisateurs avaient particulièrement veillé à ce que cette alimentation soit riche en aliments sources de fibres, tels que des féculents complets, des fruits et légumes frais et qu'elle soit appauvrie en aliments à fort indice glycémique, comme des céréales pour petit déjeuner riches en sucres et les féculents raffinés et à faible teneur en graisses saturées et trans.

Pour chaque élève, des données démographiques, anthropométriques (taille, poids, indice de masse corporelle) et académiques ont été collectées durant l'année scolaire.

Après trois ans, les enfants présents dans les écoles où le programme HOPS était mis en place avaient non seulement pris moins de poids que les contrôles mais ils présentaient également de meilleures performances académiques. Les résultats ont montré une réduction significative du Z weight score pour les garçons (une mesure du poids standardisée qui tient compte de l'âge et du sexe de chaque élève), ainsi qu'une tendance similaire pour les filles. Les performances académiques

»»

» en mathématiques étaient, elles aussi, significativement améliorées chez les filles. Les garçons avaient, quant à eux, de meilleures notes pour la lecture. Cette étude interventionnelle a également permis de constater que les enfants sont capables d'accepter sans problème une alimentation saine, pour peu qu'elle soit présentée de façon attrayante. De cette façon, il est également plus aisé de limiter leur prise de poids et de leur enseigner les meilleurs choix alimentaires à faire. Devant le succès de cette première tentative, la démarche fut répétée avec plus d'affinements encore, notamment dans l'alimentation apportée aux enfants. C'était l'étude HOPS 2, qui a confirmé les résultats de l'essai précédent.

### Les choses peuvent changer

Le surpoids et l'obésité infantiles peuvent être annonciateurs de bien des problèmes dans la vie future de l'enfant, comme les maladies cardiovasculaires ou le diabète. En intervenant précocement dans la vie de ce dernier par différentes méthodes, comme la création de potagers à l'école et d'autres activités qui allient style de vie sain, alimentation équilibrée et pratique d'une activité physique régulière, il est possible de prévenir ces pathologies.

De plus, selon les résultats de cette étude, il semble que ces interventions ont également un impact positif sur les performances scolaires des bambins. Voilà une raison supplémentaire d'éduquer les enfants le plus tôt possible dans leur vie afin de mettre toutes les chances de leur côté pour plus tard. Mais une telle expérience démontre aussi combien tous doivent se sentir impliqués, qu'il s'agisse des parents, des éducateurs ou du personnel de santé. ●

*Alexandre Dereinne, diététicien*

#### Références

Hollar D, Lombardo M, Lopez-Mitnik G et al. Effective multi-level, multi-sector, school-based obesity prevention programming improves weight, blood pressure, and academic performance, especially among low-income, minority children. *J Health Care Poor and Underserved* 2010; 21(2): 93-108.

Hollar D, Agatston A, Almon M et al. The Healthier Options for Public Schoolchildren (HOPS study). Preliminary results. February 2007. [http://www.whatkidscando.org/featuresstories/2009/11\\_healthy\\_eating/pdf/HealthierOptionsforPublicSchoolchildren.pdf](http://www.whatkidscando.org/featuresstories/2009/11_healthy_eating/pdf/HealthierOptionsforPublicSchoolchildren.pdf). En anglais, consulté en janvier 2013.

## DES RESSOURCES ÉDUCATIVES POUR TOUS

Conscientes des besoins en éducation pour une vie saine devant le spectre de l'épidémie d'obésité et de diabète qui se dresse devant nous, les autorités publiques de plusieurs pays et des différentes régions de notre pays ont lancé le programme « Manger Bouger ». Il est acquis aujourd'hui que la maîtrise du poids corporel ou même la préservation d'une bonne santé et la limitation des complications de nombreuses affections passe aussi par l'activité physique.

Tant la Région Flamande que la Fédération Wallonie Bruxelles se sont jointes à ce mouvement, qui concerne tous les citoyens. Le programme est soutenu par des sites internet que l'on peut atteindre aux adresses suivantes :

> Région Flamande

<http://www.zorg-en-gezondheid.be/Beleid/Gezondheidsdoelstellingen/Vlaams-actieplan-voeding-en-beweging-2009---2015/>

> Wallonie Bruxelles

<http://www.mangerbouger.be/>

Et pour les enfants, Danone a mis au point avec des spécialistes, notamment des diététiciens de l'enfance et des enseignants, un programme adapté très attrayant, avec quantité d'outils éducatifs. On peut le trouver aux adresses suivantes :

> En français:

<http://bonappetitbougetasante.vpso26.dgnus.net/>

> En néerlandais :

<http://bonappetitbougetasante.vpso26.dgnus.net/index.php?lang=nl>

