



Organisation Européenne de la Santé

OES - Rue de la Rôtisserie, 6 - CH - 1204 GENÈVE
E - mail : oe.sante@gmail.com - www.o-e-s.org

Surpoids et Obésité de l'enfant : quelques chiffres

Monde

Nombre de nourrissons et de jeunes enfants (0 à 5 ans en surpoids et obèses dans le monde s'est accru passant de 32 millions en 1990 à 42 millions en 2013)

Source : Obésité de l'enfant, faits et chiffres OMS 2014

Région africaine de l'OMS : enfants en surpoids ou obèses est passé de 4 à 9 millions de 1990 à 2013

Europe : Pays d'Europe

1/3 des enfants entre 6 et 9 ans est en surpoids.

Source : Société savante United European Gastroenterology (UEG)

Le Figaro Santé Thomas Delozier 31/05/2016

France : 1 enfant sur 5 est en surpoids (1,7 millions)
3,5% en situation d'obésité (450 000)

*Source : Société savante United European Gastroenterology (UEG)
Le Figaro Santé Thomas Delozier 31/05/2016*

Suisse : Ville de Berne, Bâle et Zurich

Ecole enfantine, 12% des petits en surpoids et 2,9% obèses

Ecole primaire, 20,8% des enfants en surpoids et 5,5% obèses

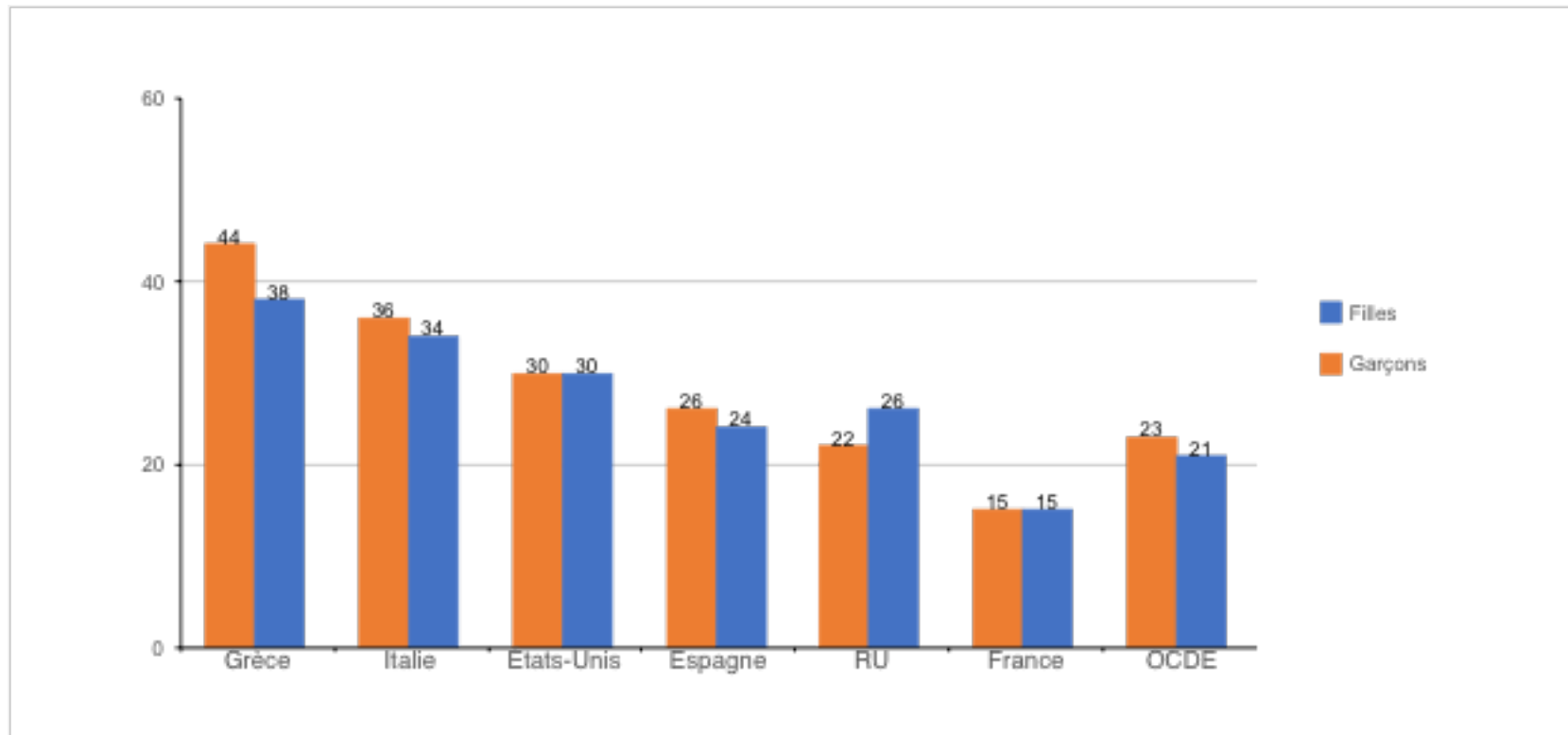
Niveau secondaire, 23,4% d'adolescents en surpoids et 6% d'obèses

Source : Tribune de Genève Judith Mayencourt Promotion Santé Suisse

Selon les experts de l'Organisation United European Gastroenterology (UEG) « *si la progression continue à ce rythme, le nombre d'enfants en surpoids dans le monde pourrait presque doubler d'ici 2025, passant de 41 millions à 70 millions* »

Rapport. *Matt Slocum / ASSOCIATED*

Le surpoids chez les 5-17 ans (en %)



Selon le rapport de l'OCDE réalisé en 2014

Source: Thomas Delozier

<http://plus.lefigaro.fr/page/thomas-delozier-0>

Gagner en santé

En appliquant 3 principes d'action

Observer : Recenser les indicateurs de santé des populations de jeunes enfants et les mettre en liens avec les déterminants de santé sanitaires et sociaux

Prévenir : Réduire les facteurs à l'origine des problèmes de santé: malnutrition, surpoids, obésité, par l'apprentissage de la connaissance en découvrant les liens entre les cinq sens et l'alimentation

Agir : Développer une culture de la santé par la mise en pratique d'une pédagogie active à la nutrition pour transformer les connaissances en comportements sains.

L'éducation nutritionnelle à la santé

Une chance pour tous les enfants

Abstract

Objectif Général

Promouvoir une éducation nutritionnelle à la santé chez les jeunes enfants au sein des Etats membres de l'Union Européenne

- pour réduire la progression du taux de surpoids et de l'obésité chez les jeunes enfants,

-pour éviter le développement des pathologies aux retentissements physiques, psychologiques et social

Stratégie et contribution au programme de santé publique

Le projet apportera une réponse aux enjeux fondamentaux de santé publique avec pour objectif d'optimiser la santé des enfants au sein de la population européenne

par la promotion de la santé

par une prévention des pathologies inhérentes à la malnutrition, au surpoids et à l'obésité

pour favoriser l'adoption de comportements alimentaires sains

pour accroître par le biais de l'encadrement parental le sens des responsabilités de l'enfant vis-à-vis de sa santé et de son bien-être

par la mise en œuvre de stratégies et de mesures concrètes contribuant au développement de bonnes pratiques et du savoir

pour réduire les inégalités entre et dans les pays de l'Union et permettre une meilleure coopération à travers le partage des connaissances

pour participer au renforcement de la culture de la prévention

Méthode et Moyens

Le projet sera conduit par des partenaires des pays de l'Union, voire des pays membres du Conseil de l'Europe

Les partenaires se référeront à l'ensemble des indicateurs développés pour chaque pays, et ils collecteront les données relatives aux déterminants de santé en rapport avec l'alimentation et la nutrition

La collecte des données et le recensement d'information seront utilisées, pour examiner, comparer et faire la synthèse des différentes politiques d'éducation à la nutrition

Le travail servira de base de réflexion à la mise en œuvre de stratégies de prévention active nécessaires à l'évolution des politiques de santé sur le plan international

Résultats attendus

Un renforcement des actions de santé publique, entre et dans les États membres

Une réalisation d'un état des lieux en matière d'éducation nutritionnelle.

Une contribution à la mise en application d'une nouvelle stratégie de santé au sein des États membres.

Un partage de savoir, des connaissances, et un développement des moyens de prévention active approprié à la jeunesse.

L'optimisation de la pratique des soins primaires et ses répercussions favorables sur le plan humain social et économique.

Une participation à la réforme et à l'évaluation des systèmes de santé éducatifs dans les États membres.

L'éducation nutritionnelle à la santé

Une chance pour tous les enfants

Programme

La santé des jeunes

Les constats sur l'état de santé de la jeunesse

Alimentation peu variée : forme de malnutrition et de maladies carencielles.

Excès de nourriture : forme de malnutrition génératrice de maladies chroniques.

Surpoids et obésité : source de maladies chroniques, de souffrance physique et psychique et d'handicap social.

Mode vie et cadre de vie : Ils influencent l'adoption des comportements alimentaires.

Importance du contexte socio-économique dans l'apparition des problématiques de santé.

Mise en œuvre du projet

OBSERVER

Les conditions de vie et les comportements de santé de l'enfant

Sélection d'un groupe de population mère- enfant père-enfant

Cibler l'âge des enfants de 3 à 8 ans (3 groupes d'âge au minimum)

Recenser le cursus scolaire par classe d'âge

Recenser les conditions socio-culturelles des enfants

Les comportements alimentaires:

Recenser les habitudes alimentaires en référence aux spécificités du pays

Les habitudes de vie

La pratique d'une activité physique

Identifier le nombre d'enfants par classe d'âge face à la malnutrition, au surpoids, et à l'obésité

PREVENIR

L'enfant et l'apprentissage de la connaissance

Mise en pratique d'une alimentation saine et diversifiée

Description des grandes catégories d'aliments, glucides, lipides, protéides, à partir d'images les représentants

Répertorier les aliments végétaux, fruits et légumes selon la saisonnalité : printemps, été, automne, hiver

Atelier d'éveil

Rédaction des menus : apprendre à faire les bons choix alimentaires pour équilibrer son repas

Atelier ludique: expérience du goût

A partir d'une grille de lecture représentatives d'aliments de saveurs typiques, nommer les sensations et d'écrire les saveurs

Modifier les comportements alimentaires à partir de l'éveil des cinq sens :

La vue, l'odorat, le toucher, le goût et l'ouïe

Atelier de cuisine:

La vue : (les yeux) aspect, forme, fraîcheur, couleur (anticiper le goût des aliments, estimer l'appétit)

L'odorat : (le nez) les odeurs des aliments et de cuisine, ouvrent l'appétit (l'odorat représente 80 % de la perception de l'aliment)

Le toucher: (les doigts, les lèvres, la langue, les dents) identifier la texture de l'aliment : mou, liquide,

onctueux, râpeux, croquant

Importance de la texture dans le goût de l'aliment

Le goût : (la langue) au moment de la mise en bouche l'aliment est en contact avec la langue et les récepteurs du goût qui engendrent le plaisir

Stimuler les 5 sens déclenchent le plaisir de manger, du partage, mais aussi des yeux, du palais.

L'ouïe: (les oreilles) les bruits émis par la mastication : craquement etc. influence le plaisir et l'appréciation des aliments

Les habitudes alimentaires

Répertorier les régimes alimentaires des enfants et les changements dans les habitudes alimentaires: régimes diversifiés et équilibrés, sans gluten, végétarien, végétalien, réduction des sucres à index glycémique haut, réduction du sel, des acides gras Trans, du grignotage

AGIR

L'enfant acteur de sa santé

Type de consommation alimentaire % de consommation de produits frais, transformés, congelés, surgelés déshydratés en conserve

Source d'approvisionnement alimentaire

Lieux : grandes et moyennes surfaces (GMS) circuits courts de distribution: marchés, coopératives biologiques, associations de producteurs

Types de produits alimentaires:

de qualité biologique, labellisé, marques de distributeurs

Fréquence d'achat: quotidienne, hebdomadaire, mensuelle, occasionnelle

Modes d'alimentation

conventionnel, biologique, labellisé

% d'aliments conventionnels dans la ration alimentaire

% d'aliments biologiques consommés dans la ration alimentaire de façon quotidienne, hebdomadaire, mensuelle

% de produits alimentaires biologiques introduits dans le menu des cantines

Education nutritionnelle à la santé

Support audiovisuel, éducation à partir de l'image, échange oral et commentaires des enfants

Etablir une grille de lecture comparative des aliments issus des modes de production conventionnel et biologique

Lister les inconvénients des aliments industriels

Lister les avantages des aliments biologiques

Promouvoir l'alimentation saine au sein du milieu familial

Recenser les obstacles à une alimentation saine :

Manque de connaissances, d'information, éloignement des réseaux de distribution, budget des familles, habitudes alimentaires néfastes à la santé

Mise en place de moyens pour lever les obstacles à la pratique quotidienne d'une alimentation saine

Cibler les bons achats à travers des exemples de produits alimentaires

Recenser les achats inutiles et néfastes à la santé

Lister les achats établir une grille comparative des achats alimentaires

Recenser les recommandations nutritionnelles au sein de la famille

Evaluation simple des connaissances et de leur mise en pratique au quotidien

Impact des différents réseaux de publicités alimentaires

sur le choix des produits alimentaires demandés par l'enfant
sur son comportement nutritionnel

Répertorier les différents réseaux de publicitaires auxquels l'enfant est confronté

Mode de diffusion : télévision, ordinateur, magazines publicitaires, autres sources de diffusion

Fréquence de sollicitation chez l'enfant

Impact comportemental de l'enfant

Respect des recommandations parentales

Education de l'enfant vis-à-vis des impacts négatifs de la publicité Recenser la publicité éducative à la nutrition (message publicitaire ciblé sur l'adoption de comportements alimentaires sains

Les constants sur l'état de santé des enfants par classe d'âge

Malnutrition, surpoids obésité, autres problèmes

Prévenir les risques liés au mode de vie

Alimentation et sédentarité

Développement d'actions de sensibilisation pour éviter la survenue de maladies métaboliques non génétiques

liées au régime alimentaire entre autres, obésité, diabète, sources de maladies chroniques et d'affections de longues durées

Activités physique régulière de l'enfant:

actif chaque jour à travers le jeux libre, les jeux, les sports, les moyens de transports actifs (marche/ vélo), utilisation des escaliers,

participation aux travaux ménagers,

Les loisirs (activités amusantes à planifier)

L'éducation physique

Action d'information des parents à l'éducation nutritionnelle de l'enfant

Motivation et soutien des familles: apprendre à donner l'exemple

Apprendre à l'enfant à manger correctement et suffisamment à table en l'habituant à consommer plus de fruits et de légumes

Prendre son temps pour manger, impliquer l'enfant dans la préparation des repas, lui apprendre l'équilibre alimentaire

Choisir de l'eau pour la soif ,réserver les friandise aux occasions spéciales (fêtes, anniversaires..)

Pas de chantage ni de diabolisation des aliments

Limiter les tentations au sein de la famille (ne pas remplir les placards et le réfrigérateur de gâteaux de confiseries)

Prévenir les risques liés au mode de vie

Alimentation et sédentarité

Développement d'actions de sensibilisation pour éviter la survenue de maladies métaboliques non génétique liés au régime alimentaire,

tels le diabète, l'obésité, source de maladies chroniques et d'affections de longue durée

Activité physique régulière de l'enfant

Actif chaque jour à travers le jeu libre, les jeux, les moyens de transports actifs (marche/ vélo), participation aux travaux ménagers, utilisation des escaliers

Les loisirs (activités amusantes à planifier) l'éducation physique

Information des parents à l'éducation nutritionnelle des enfants

Motivation et soutien des familles: apprendre à donner l'exemple

Apprendre à l'enfant à manger correctement et suffisamment à table en l'habituant à consommer plus de légumes, de céréales (bio) et de fruits

Prendre son temps pour manger

Impliquer l'enfant dans la préparation des repas, lui apprendre l'équilibre alimentaire

Réserver les friandises aux occasions spéciales

Choisir de l'eau pour la soif

Briser la routine « pâtes pizzas soda »

Limiter les tentations au sein de la famille (ne pas remplir les placards et le réfrigérateur de gâteaux, yaourt sucré, crème dessert etc.)

Respecter le temps de sommeil nécessaire à l'enfant

Gagner en santé

Pédagogie active: *aspects théoriques*

Méthodologie

Apprentissage à l'éveil des cinq sens de l'enfant et à l'alimentation

Intégrer les connaissances par la vue, le toucher, l'odorat, le goût et l'ouïe

Stimuler les capacités de l'enfant à observer analyser ressentir mémoriser les expériences concrètes

Développement de la capacité de l'enfant à faire des choix et corriger les erreurs éventuelles

Développer l'habileté de l'enfant à utiliser les savoirs et à transformer les connaissances en

comportements sains au quotidien

Aspects pratiques

Activités ludiques

Le jeu

Il constitue un précieux outil pédagogique d'approfondissement et d'appropriation du savoir

L'enfant est impliqué en tant qu'acteur à partir de l'association du dire et du faire

Les jeux sur le thème de l'alimentation support des ateliers ludiques

Set de table à colorier (expression de l'enfant repérage es aliments à partir du dessin et du coloriage)

Guirlande de fruits et de légumes en papiers (décoration en couleur de fruits et de légumes pour familiariser les enfants avec les aliments)

Jeu de mini pizza à imprimer (choix des bons ingrédients a associer)

Devinette exotique (faire toucher, le fruit entier, faire sentir et faire goûter à chaque enfant un morceau de fruit le premier à deviner a gagner)

Recettes de la pâte a sel (pour le plaisir de malaxer de modeler et créer un fruit ou un légumes)

Jeu des menus équilibrées (test de connaissance sur l'équilibre alimentaire imaginer des menus pour les 4 repas

de la journée petit déjeuner déjeuner goûter dîner)

Jeux de carte des aliments

Jeu de carte des 7 familles d'aliments

Jeux de carte des végétaux reliés à la saison

Jeu à table pour l'équilibre alimentaire

Jeu de carte des aliments (fiches d'exercices)

Jeu des 4 cartes couleurs (jeu des saveurs)

Animation pédagogique autour des 5 sens

Animation à partir d'une palette d'outil pratiques pour faire le lien entre les cinq sens et l'alimentation

Abécédaire des aliments drôles de goûts

Cartes couleurs

12 cartes couleurs sons avec CD Audio

25 mini posters abécédaires 6 boîtes odorantes pour le memory olfactif

4 plaques (échantillons tactiles à toucher)

CD audio « ouvre grand les oreilles » comptine chantée histoire racontée et sonorisée

Série et sons issus de nos habitudes alimentaires

1 plateau olfactif

Guide ressources « les 5 sens et l'alimentation »

L'apprentissage numérique

Le E- learning

Les outils numériques sont l'objet d'exploration et d'apprentissage qui éveille l'enfant à la capacité d'attention visuelle

-interactivité de l'enfant avec son environnement

Diversifier les sources de stimulation d l'enfant qui peut effectuer des actions comme choisir, pointer, cliquer, comparer, classer, dessiner etc.

Règles accompagnement d l'enfant pendant le temps d'écran

Échange avec l'enfant lors de nouveau apprentissage

Choisir les applications qui demandent à l'enfant de réfléchir et d participer activement au jeu

Recommandation limiter le temps d'écran en fonction de l'âge

de ½ h à ¾ h pour les enfants e 3 à5 ans

de 1h à 1h ½ pour les enfants de 6 à 8 ans

Jouer à plusieurs plutôt que tout seul

Choix des logiciels aux interactions numériques

Les interactions sensorielles et motrices

L'enfant voit apparaître des objets sur l'écran et apprend à s'en emparer, les comparer, les classer, voire à les faire disparaître etc.

Les interactions émotionnelles et narratives

L'enfant peut se raconter une histoire sur le modèle du livre et non à travers le balayage de l'écran, pour simplement juxtaposer les scènes.

Thématiques numériques à développer :

Nutrition et alimentation (appli. Éducatives réf. You tube)

Question/ réponse (spécial ,alimentation des enfants)

Composition des repas (you tube)

Recettes simples en jouant sur les couleurs (info connect)

L'alimentation et l'équilibre alimentaire de l'enfant (tête à modeler)

Enfant cinq conseils pour une alimentation équilibrée (Psychologis.com)

Dessin animée alimentation

D'où viennent les aliments que nous mangeons

Origine des aliments végétaux ou animaux (tête à modeler)

Dessin animé (vidéo) sur l'agriculture biologique pour les enfants

La bio expliqué aux enfants

Dessin animé sur l'agriculture intensive pour les enfants

Du bon usage du numérique pour conduire l'enfant à la réussite

Thématique numérique pour les parents Nos petits mangeurs (nos petits mangeurs .org)

Les activités créatrices qui développent l'habileté motrice et l'imagination de l'enfant tels ;, le dessin, le modelage, le coloriage, le jeu

Qui permettent la maturation cérébrale doivent précéder l'usage du numérique pour en faciliter l'apprentissage

Choisir in format de présentation simple (texte et image) et non des formats de présentation de l'information trop nombreux : liens « hypertextes » et « hypermédias » qui provoquent une division de l'attention et perturbe l'apprentissage de l'enfant
Plus l'enfant maîtrise la lecture, plus l'enfant sera habile à sélectionner des liens pour se familiariser avec le numérique

Le Figaro samedi 1er et dimanche 2 avril 2017 article « Ecole les fausses promesse du numérique »