

APPROCHE DU SURPOIDS ET DE L'OBÉSITÉ EN MILIEU SCOLAIRE

2^{ème} partie – Exemple pratique

Joseph GIANQUINTO et Marc CLOES

Le premier auteur a obtenu un Master en Sciences de la motricité, en Didactique, en 2011 et une spécialisation en Activité physique Santé et bien-être, en 2012. Le second auteur est professeur au Département des Sciences de la motricité de l'Université de Liège. Ce projet didactique dont l'ancrage théorique a été présenté dans une première partie, parue dans le n° 2012/1.

Dans la partie théorique, nous avons rappelé les notions principales de la problématique du surpoids et de l'obésité. Nous avons aussi souligné que, en éducation physique, il convenait de proposer des leçons dans lesquelles les élèves peuvent s'engager dans un travail de réflexion susceptible de les amener à devenir des citoyens responsables de leur corps sans porter préjudice à leur taux d'activité physique réel.

Dans cette seconde partie, nous proposons une séance type dont l'objectif consiste donc à améliorer les connaissances des élèves sur la problématique du surpoids tout en leur permettant d'être actifs. Nous avons choisi une leçon de renforcement musculaire, notamment parce que cela nécessite peu de matériel.

Description de la séance : circuit musculaire

Nous avons opté pour une leçon groupée (2 x 50 minutes). Le matériel nécessaire se résume à 6 élastiques, 2 chaises et 2 cordes à sauter. La séance est prévue pour 20 élèves. Il est naturellement possible d'adapter l'organisation pour des groupes plus ou moins importants.

En début de séance, les élèves sont invités à répondre à un questionnaire afin d'évaluer leurs connaissances initiales concernant la problématique du surpoids. Un exemple de questionnaire est disponible en fin d'article (annexe 1). Il peut évidemment être proposé de manière fractionnée afin de maximiser le temps d'activité physique et modifié à loisir, en s'inspirant d'ouvrages spécifiques, d'articles sélectionnés dans des revues spécialisées et/ou du contenu de certains sites Internet sérieux. L'enseignant peut répartir les questions sur plusieurs séances d'un cycle. De plus, en prévoyant plusieurs formulaires dans lequel l'ordre des questions diffère, il est possible de limiter une grande partie des tricheries que l'on constate inévitablement lorsque l'on fait compléter ce type de document dans une salle de sport.

Concernant le principe général de la séance, retenons que celle-ci comporte plusieurs ateliers de renforcement musculaire général. Si les exercices sont réalisés pour la première

fois, il est important de prendre un peu de temps afin d'expliquer les consignes de sécurité et de respiration propres à chaque exercice, afin de montrer aux élèves qu'ils peuvent utiliser ce type d'exercice dans la vie quotidienne. Ceci est particulièrement important dans la perspective de donner du sens à ce qui est appris dans le cadre du cours d'éducation physique et de renforcer ainsi le statut de ce dernier.

Une fois chaque atelier expliqué, les élèves doivent se placer par deux à l'un des exercices proposés. L'activité proposée à chaque atelier dure une minute et est suivie par une période de repos pendant laquelle les deux élèves vont pouvoir lire, individuellement, un texte portant sur différents aspects de la problématique du surpoids et comportant des indices pour corriger leurs réponses. Dans la suite du texte, nous proposerons une description de chaque exercice ainsi qu'un exemple de texte qui pourrait être directement repris par les enseignants. En effet, ces exemples ont déjà été testés par des élèves de 5^e technique de qualification et sont tout à fait compréhensibles. En plus de ceux-ci, en annexe 2, nous proposons une liste de quelques sites Internet utiles pour préparer d'autres documents à utiliser avec les élèves. Il convient de retenir que les textes proposés aux élèves doivent être très concis. Après leur lecture, les élèves disposent de 10 secondes pour se placer à l'atelier suivant.

Le rythme de travail peut être dicté par de la musique. Une musique A dynamique (1 minute) au cours de laquelle les deux élèves travaillent. Celle-ci est suivie d'une musique B plus calme (1 minute) pendant laquelle les élèves vont pouvoir lire et, enfin, par une musique C de transition (10 secondes), indiquant aux élèves qu'ils doivent passer à l'atelier suivant.

La séance se termine par 10 minutes d'étirements des différents muscles travaillés lors de la leçon. Pendant ces 10 minutes, il est intéressant de corriger oralement et avec les élèves le questionnaire proposé en début de séance.

Il serait également pertinent de distribuer aux élèves une synthèse ou un carnet reprenant différentes informations sur la surcharge pondérale (comme décrit lors de la première partie de cet article). Dès lors, pourquoi ne pas réinterroger les élèves, lors du cours suivant afin de comparer les résultats entre les deux tests. Pour ce faire, il suffirait de reprendre le même questionnaire en inversant l'ordre des questions.

La suite de l'article est consacrée à la description des différents exercices musculaires et textes proposés.

Exercice N° 1 : Flexion des avant-bras avec un élastique (photo 1)

- Position de départ: debout, une jambe devant légèrement fléchie, l'autre jambe est tendue. Les deux mains, en supination, attrapent les extrémités de l'élastique et sont en dessous des hanches. Les bras, quant à eux, sont légèrement fléchis et les coudes collés au corps.
- Action: effectuer une flexion des avant-bras en gardant les coudes au corps ; redescendre ensuite jusqu'à la position de départ. La flexion ne doit pas être plus haute que la poitrine.

- Sécurité: garder la tête et le dos droit ; éviter de compenser le mouvement en levant les épaules. En fin de mouvement, ralentir la descente des avant-bras.
- Respiration: expirer lors de la flexion et inspirer lors de l'extension.
- Muscle principal sollicité: biceps.
- Temps de travail: 1 minute.
- Document à analyser : fiche 1.



Photo 1

Fiche 1: Prévalence

La surcharge pondérale est l'un des plus grands fléaux de ce 21^e siècle. Le nombre de personnes obèses a triplé au cours des 20 dernières années. L'obésité est de plus en plus considérée comme une véritable épidémie. L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) estime qu'il y a de l'ordre de 1,6 milliard de jeunes de 15 ans qui sont en surpoids et 400 millions qui franchissent le seuil de l'obésité. Cela représente 27% de la population mondiale.

Qu'est ce que l'excès de poids ?

Le poids de chaque individu résulte de l'équilibre entre les dépenses énergétiques et les apports énergétiques. En général, le surpoids et l'obésité sont la conséquence d'un déséquilibre de cette balance énergétique avec un apport d'énergie supérieur à la dépense d'énergie.

Selon l'OMS, l'obésité se caractérise par une accumulation de graisse tellement excessive dans le corps que cela induit des risques pour la santé. L'obésité n'est donc pas seulement un désagrément ou un problème esthétique, elle est aussi une maladie.

Exercice N°2: Gainage en planche ventrale (photo 2)

- Position de départ: en appui sur les avant bras (bras et avant bras formant un angle de 90°), genoux posés au sol et bassin décollé.
- Action: lever les genoux et contracter les abdominaux.
- Sécurité: alignement des pieds, des fesses, du dos et de la tête. Le regard est dirigé vers le bas.
- Respiration: respirer tout le long de l'exercice.
- Muscle principal sollicité: les muscles de la sangle abdominale.
- Temps de travail: 1 minute.
- Document à analyser : fiche 2.



Photo 2

Fiche 2: Quand parle-t-on de surpoids et d'obésité ?

Il existe plusieurs méthodes pour mesurer l'excès de poids :

- L'indice de masse corporel (IMC ou BMI) – Formule expliquée ci-dessous.
- Les plis cutanés – Praticqué en cabinet médical.
- Le rapport entre le tour de taille et le tour de hanches – Voir fiche 3.
- L'impédancemétrie – Avec une balance pèse-personne spéciale.
- L'hydro-densitométrie – Réservé à des milieux spécialisés.
- L'imagerie par résonance magnétique – Milieu médical.
- ...

Une des méthodes simples à réaliser est l'**IMC**.

Le poids normal est défini par un indice de masse corporelle (IMC) appelé également indice de Quetelet ou Body Mass Index (BMI). Cet indice est calculé par le rapport entre le poids (Kg) et la taille (m), élevée au carré (Poids / Taille ²). Cette formule est valable à partir de 18 ans. En dessous de cet âge, il faut reporter l'IMC obtenu sur les courbes de croissance. Les courbes utilisées par l'ONE se trouvent sur Internet (http://www.mangerbouger.be/IMG/pdf/enfant_et_nutrition-2.pdf). Si votre IMC se situe au-delà d'une certaine courbe, vous êtes alors considéré en surpoids ou obèse et ce, en fonction de la courbe que vous dépassez. On peut aussi être sous le poids recommandé (même si on l'oublie parfois !).

Un individu est considéré en surpoids s'il possède un IMC compris entre 25 et 30 et est obèse à partir d'une valeur d'IMC supérieure à 30.

Exercice N°3: élévation sur les pointes de pied (photo 3)

- Position de départ: debout, mains posées sur le dos chaise.
- Action: effectuer une élévation dynamique sur la pointe des pieds et revenir ensuite à la position de départ.
- Sécurité: garder le dos droit et le regard dirigé devant soi.
- Respiration: expirer lors de l'élévation et inspirer lors de la descente.
- Muscle principal sollicité: triceps sural
- Temps de travail: 1 minute
- Document à analyser : fiche 3.

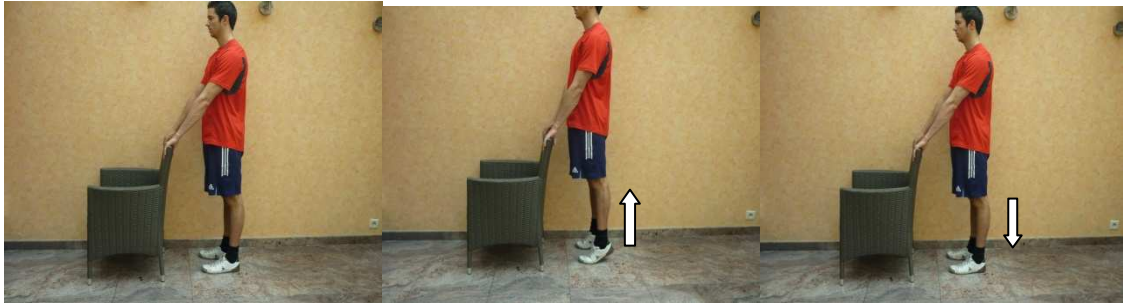


Photo 3

Fiche 3: Quand parle-t-on de surpoids et d'obésité ?

Il existe plusieurs méthodes pour mesurer l'excès de poids :

- L'indice de masse corporel (IMC ou BMI) – Formule expliquée dans la fiche 2.
- Les plis cutanés – Praticué en cabinet médical.
- Le rapport entre le tour de la taille et le tour de hanches – Voir ci-dessous.
- L'impédancemétrie – Avec une balance pèse-personne spéciale.
- L'hydro-densitométrie – Réservé à des milieux spécialisés.
- L'imagerie par résonance magnétique – Milieu médical.
- ...

Une méthode assez facile consiste à calculer le **rapport entre le tour de taille et le tour de hanches**

La répartition de la masse grasse se fait de manière différente entre les hommes et les femmes. De plus, elle représente 20 à 25 % du poids chez la femme et seulement 10 à 15% chez les hommes. Cette différence est naturelle !

Chez la femme, la masse grasse s'accumule sur les hanches et les cuisses. On parle dès lors de répartition gynoïde. Chez l'homme, la graisse s'accumule sur l'abdomen et le thorax. On parle alors de répartition androïde.

Le quotient taille/ hanches permet de savoir où se situent les amas graisseux. Ce rapport se calcule comme suit : tour de taille (cm) divisé par le tour de hanches (cm). Ce rapport doit être inférieur à 1 chez les hommes et inférieur à 0,85 chez les femmes sinon il y a obésité abdominale.

Exercice N°4: Corde à sauter (photo 4)

- Position de départ: debout, extrémités de la corde en main
- Action: sauter à un ou deux pieds sans s'arrêter.
- Sécurité: garder le dos droit.
- Respiration: respirer tout au long de l'exercice.
- Muscles principaux sollicités: membres inférieurs
- Temps de travail: 1 minute.
- Document à analyser : fiche 4.



Photo 4

Fiche 4: Quelles sont les causes de l'excès de poids ? Première partie

L'excès de poids résulte d'un déséquilibre de la balance énergétique. Celle-ci représente la différence entre la totalité des dépenses énergétiques et la totalité des apports énergétiques.

L'origine de la problématique du surpoids est multifactorielle. Dans cette fiche nous nous centrons sur l'une des plus importantes.

L'alimentation

Les principales causes du déséquilibre alimentaire sont :

- Une alimentation trop riche en calories, c'est-à-dire une consommation trop élevée de matières grasses (huile, beurre,...) et de boissons sucrées (Coca Cola, Fanta,...) ou alcoolisées.
- Les prises alimentaires en dehors des repas (les grignotages,...).
- La perte de rythme alimentaire comme sauter le petit déjeuner et/ou le dîner (au repas suivant, les aliments consommés sont plus facilement transformés en graisse plutôt qu'en énergie).
- Les régimes trop sévères et les prises alimentaires déclenchées par les contrariétés, le stress, les émotions,... Les régimes répétitifs entraînent un plus grand risque de prendre du poids (lorsqu'une personne craque lors du régime, elle consomme rapidement beaucoup de calories en peu de temps, ce qui entraîne une augmentation de la masse corporelle).

Exercice N°5: Flexion / extension de l'avant-bras avec un élastique (photo 5)

- Position de départ: debout, l'élastique est placé derrière soi; tenir une des extrémités avec une main tandis que la seconde main est située à la moitié de l'élastique. Remarque: plus les deux mains sont proches, plus l'exercice sera difficile.
- Action: réaliser une extension (non maximale) avec l'avant bras supérieur, l'autre membre supérieur restant fixe. Revenir ensuite à la position de départ en freinant le retour du mouvement.
- Respiration: expirer lors de l'extension et inspirer lors du retour à la position initiale.
- Muscle principal sollicité: le triceps.
- Temps de travail: 25 secondes par bras. Ici, l'enseignant veillera à faire changer la position des bras au bout de 25 secondes, au moyen d'un coup de sifflet (s'il y a des dispensés, ce sont eux qui devraient s'occuper de cette tâche).
- Document à analyser : fiche 5.

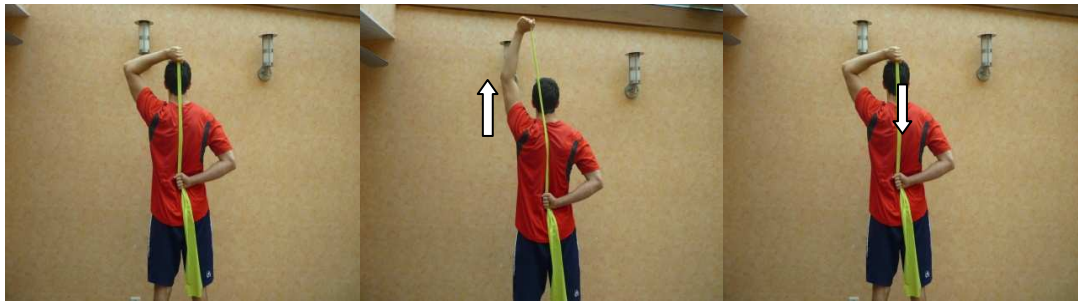


Photo 5

Fiche 5: Quelles sont les causes de l'excès de poids ? Deuxième partie

L'excès de poids résulte d'un déséquilibre de la balance énergétique. Cette balance représente la différence entre la totalité des dépenses énergétiques et la totalité des apports énergétiques.

L'origine de la problématique du surpoids est multifactorielle. Deux causes sont discutées ci-dessous.

Les facteurs génétiques

L'obésité parentale est reconnue comme un facteur de risque majeur d'obésité future. Le risque d'être obèse est de 80% si les deux parents le sont, de 40% si seulement un des deux parents est atteint d'obésité et de 10% si aucun ne l'est. On estime actuellement que les gènes impliqués dans la prise de nourriture augmentent la prédisposition à développer une surcharge pondérale lorsque le sujet se trouve dans un environnement défavorable (OMS, 2003).

Les facteurs psychologiques

Autour de l'incorporation de l'aliment se mettent en place des processus psychologiques essentiels tels que l'identification de l'autre et donc de soi, la gestion des pulsions, la tolérance à la frustration, la capacité à mettre une distance entre les besoins et les satisfactions,... Il n'est donc pas étonnant que les facteurs psychologiques jouent un rôle dans le développement de certaines obésités (Basdevant, 2006).

Exercice N°6: Squat (photo 6)

- Position de départ: debout, bras le long du corps.
- Action: fléchir les genoux et pousser les fesses en arrière. Descendre théoriquement jusqu'à ce que les cuisses soient parallèles au sol. Remonter ensuite. Remarque: les bras peuvent aider à l'équilibration lors du mouvement.
- Sécurité: garder le dos droit. Lors de la flexion, les genoux ne doivent pas dépasser la pointe des pieds. Ne pas réaliser d'extension maximale afin d'éviter une surcharge articulaire au niveau des genoux.
- Respiration: inspirer lors de la flexion et expirer lors de l'extension.
- Muscle principal sollicité: les quadriceps.
- Temps de travail: 1 minute.
- Document analysé : fiche 6.



Photo 6

Fiche 6: Quelles sont les causes de l'excès de poids ? Troisième partie

L'excès de poids résulte d'un déséquilibre de la balance énergétique. Cette balance représente la différence entre la totalité des dépenses énergétiques et la totalité des apports énergétiques.

L'origine de la problématique du surpoids est multifactorielle. Celle qui est décrite ci-dessous est très importante.

L'inactivité physique

Aujourd'hui, la société est structurée de telle sorte que la majorité des individus n'ont pas besoin d'être physiquement actifs au cours d'une journée. L'urbanisation décourage l'utilisation de modes de transports actifs tels que la marche ou le vélo et favorise la dépendance vis-à-vis de la voiture. De plus, la place des loisirs passifs tels que la télévision, les jeux vidéos,... a augmenté de manière considérable. Ceci interfère avec la pratique d'activités physiques.

Selon l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé), la sédentarité fait chaque année deux millions de victimes, ce qui en fait un véritable fléau des temps modernes. L'absence d'activité physique augmente quatre fois le risque d'obésité.

L'activité physique est le facteur qui peut être le plus modulé dans la dépense énergétique. C'est pour cela qu'elle joue un rôle primordial dans la perte la masse grasse.

Il existe encore d'autres causes expliquant la prise pondérale que nous n'allons pas dans le cadre du cours, comme par exemple : l'origine ethnique, le niveau socio-économique, le rebond d'adiposité précoce, le manque de sommeil, le tabac, l'allaitement maternel arrêté trop tôt,...

Exercice N°7: Abdominaux (photo 7)

- Position de départ: assis, genoux fléchis.
- Action: lever les deux pieds pour n'avoir qu'un appui au niveau du sol (les fesses). Effectuer ensuite des rotations du tronc à gauche puis à droite, en alternance.
- Sécurité: contracter les abdominaux. Eviter de creuser le dos.
- Respiration: respirer normalement tout au long de l'exercice.
- Muscle principal sollicité: les abdominaux (principalement les obliques).
- Temps de travail: 1 minute.
- Document analysé : fiche 7.

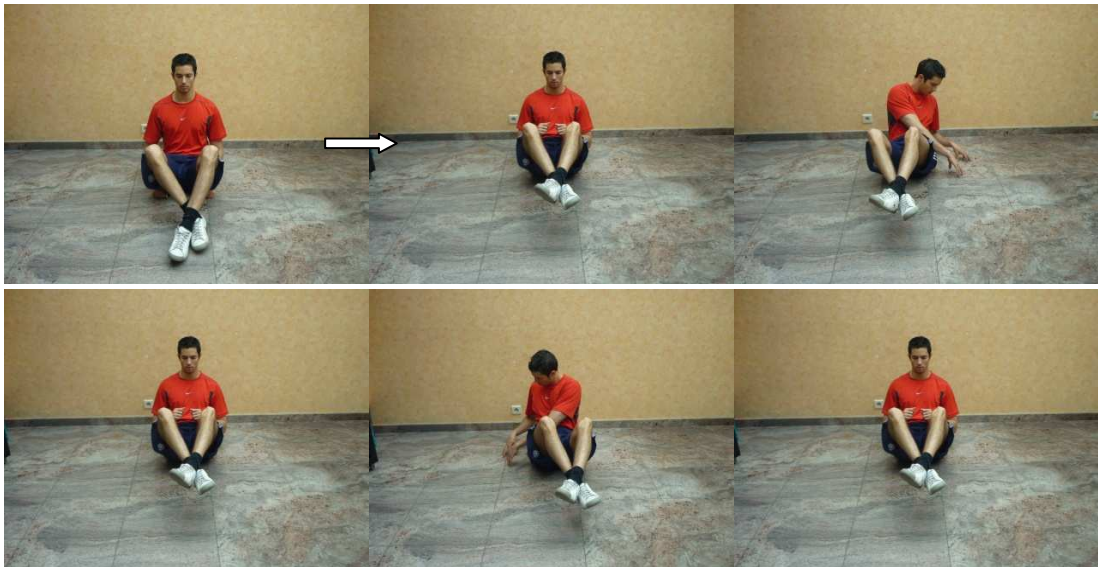


Photo 7

Fiche 7: Conséquences du surpoids

Le surpoids et l'obésité engendrent des conséquences néfastes aussi bien pour la santé de l'individu que pour la société. On distingue trois types de répercussions:

- 1) Les répercussions sur la santé.
- 2) Les répercussions psychologiques et sociales (dépression, mauvaise estime de soi,...).
- 3) Les répercussions économiques (coût pour la sécurité sociale,...).

Nous allons nous centrer sur une des plus importantes.

Les répercussions sur la santé

Le surpoids et l'obésité entraînent de graves conséquences pour la santé. Les risques augmentent progressivement avec l'IMC. Un indice de masse corporelle élevé est un facteur important de risque de maladies chroniques (OMS) :

- Hypertension artérielle et maladies cardio-vasculaires.
- Conséquences respiratoires (apnée du sommeil, hypoventilation alvéolaire,...).
- Pathologies ostéo-articulaires (arthrose au niveau des genoux, des hanches,...).
- Conséquences métaboliques (diabète ; augmentation du mauvais cholestérol, LDL ; diminution du bon cholestérol, HDL).
- Impacts esthétique (acné, gynécomastie - développement des seins chez les garçons), dermatologique (lésions cutanées,...) et cancers.

Exercice N°8: Elévation des épaules avec un élastique (photo 8)

- Position de départ: debout, élastique placé sous la plante des pieds. Les bras sont tendus le long du corps et les mains tiennent chaque extrémité de l'élastique.
- Action: lever les épaules le plus haut possible et redescendre ensuite.
- Sécurité: garder le dos droit. Réaliser l'exercice sur le rythme de la respiration.
- Respiration: expirer lors de l'élévation des épaules et inspirer lors de la descente.
- Muscle principal sollicité: le trapèze.

- Temps de travail: 1 minute.
- Document analysé : fiche 8.



Photo 8

Fiche 8: Traitement du surpoids et de l'obésité – Première partie

Parmi les traitements existants, nous allons insister dans cette leçon sur les deux principaux à savoir la pratique d'une activité physique suffisante et le contrôle de l'alimentation.

L'activité physique

Les jeunes (7 à 18 ans) ont besoin d'un minimum de 60 min d'activité physique d'intensité modérée, tous les jours, mais ils ont également besoin de deux activités aérobies (d'endurance) d'intensité élevée par semaine.

L'activité physique ne se résume pas qu'aux sports. Elle peut englober des activités quotidiennes, qu'il s'agisse de faire une promenade avec le chien, de faire du jardinage, de faire le ménage, etc., pour autant que l'on sente que la fréquence cardiaque et le rythme de la respiration s'accroissent.

Maintenir la régularité dans la pratique d'activités physiques tout au long de l'année est le plus important. De plus, selon l'OMS, il est plus profitable de faire 6 fois 10 min. d'activité physique /jour que de faire 60 min. en une fois.

Exercice N°9 : Elévation du bassin en coucher dorsal (photo 9)

- Position de départ : décubitus dorsal, jambes fléchies et écartées à la largeur des hanches, pieds et bassin au sol. Les bras sont le long du corps.
- Action : élever le bassin de sorte à former un alignement entre les genoux, les cuisses et le tronc. Redescendre ensuite lentement le bassin mais sans le poser au sol.
- Sécurité : garder la tête posée au sol.
- Respiration : expirer lors de l'élévation et inspirer lors de la descente.
- Muscle principal sollicité : les ischio-jambiers.
- Temps de travail : 1 minute.
- Document analysé : fiche 9.



Photo 9

Fiche 9: Traitement du surpoids et de l'obésité – Deuxième partie

Parmi les traitements existants, nous allons insister, dans cette leçon, sur les deux principaux à savoir la pratique d'une activité physique et l'alimentation

L'alimentation et l'hydratation

Les besoins énergétiques varient d'un individu à l'autre en fonction de l'âge, du sexe, du poids et du niveau d'activité physique. Ainsi un garçon âgé de 14 à 18 ans aurait besoin théoriquement de 2.900 Kcal / jour contre 2.200 Kcal / jour pour une fille du même âge.

L'alimentation doit idéalement être constituée de :

- 50 à 55% de glucides. On distingue les glucides lents (pommes de terre, pâtes, pain) et les glucides rapides (sucreries, bonbons, alcool) et qui ne devraient pas excéder 10% de la ration énergétique journalière des glucides.
- 30 à 35% de lipides. Ceux-ci sont naturellement présents dans les produits d'origine animale (viande, beurre, charcuteries,...) et végétale (olives, huile, margarine, noix,...).
- 15% de protéines. On distingue les protéines animales (viandes, poissons, œufs, lait...) qui contiennent également des lipides et du cholestérol et les protéines végétales (pain, légumes, fruits, riz...) qui ne contiennent ni lipides ni cholestérol.

Concernant l'hydratation, notre corps est constitué de 60 à 70% d'eau. L'alimentation fournit en moyenne 20% de nos besoins en eau. Il reste donc à absorber plus ou moins 1,5 litre d'eau chaque jour, et encore plus quand il fait chaud ou quand nous faisons du sport, comme au cours d'éducation physique par exemple.

Exercice N°10 : Extension du tronc (photo 10)

- Position de départ : coucher ventral, mettre les mains sous le front, coudes en dehors. Les jambes sont tendues.
- Action : dans le même mouvement, élever le haut du corps et les jambes de 5-10 cm maximum puis redescendre.
- Sécurité : ne pas effectuer d'hyper-extension trop importante (l'élévation des extrémités est limitée à 10 cm).
- Respiration : inspirer lors de l'élévation et expirer lors de la descente.
- Muscle principal sollicité : les lombaires.
- Temps de travail : 1 minute.
- Document analysé : fiche 10.



Photo 10

Fiche 10: Traitement du surpoids et de l'obésité – Troisième partie

Les recommandations du plan opérationnel du PNNS (Plan National Nutrition Santé) sont traduites en termes de fréquence et de quantité journalières pour la consommation de différentes catégories d'aliments. Ainsi, il est préconisé de consommer :

- 1,5 litre d'eau par jour, soit 6 à 8 verres ;
- des féculents (riz, pâtes, pommes de terre) à chaque repas en diversifiant sa consommation et en privilégiant les céréales complètes ;
- 400 grammes de fruits et légumes par jour, soit 3 portions de légumes et 2 portions de fruits ;
- 100 grammes de produits riches en protéines (viande, volaille, œuf, poisson) par jour dont du poisson une à deux fois par semaine ;
- 2 ou 3 rations de produits laitiers par jour pour les enfants et les adolescents ;
- 25 à 60 grammes de matière grasse par jour, en variant son origine et en privilégiant les matières grasses d'origine végétale (huile de colza, huile de tournesol, noix,...) ;
- maximum une à deux fois par semaine un snack sucré et maximum une à deux fois par semaine un snack salé (on est généralement loin du compte, ce qui justifie les problèmes actuels).

Conclusion

Convaincus que les professeurs d'éducation physique ont un rôle à jouer dans la lutte contre le surpoids des adolescents, nous avons souhaité proposer un procédé susceptible d'amener les élèves à améliorer leurs connaissances dans ce domaine. La séance décrite ci-dessus nous semble rencontrer les attentes actuelles de la société à l'égard des éducateurs physiques.

La mise en place de cette séance permet d'identifier le niveau de connaissance des élèves sur la problématique mais également de voir dans quelle mesure elle permet de changer les représentations des adolescent(e)s.

D'après notre expérience, il apparaît que les élèves présentent des lacunes importantes en ce qui concerne la problématique du surpoids. De plus, la différence de connaissance entre deux élèves est parfois très importante. Le deuxième constat que nous avons pu établir est que tous les élèves améliorent leur niveau de connaissance après avoir participé à la leçon. Très rares sont ceux/celles qui semblent rejeter l'activité. Nous considérons même que l'intégration de notions théoriques dans le cours tend à inciter les élèves à s'impliquer davantage dans les exercices de renforcement musculaire.

Le succès rencontré par cette démarche renforce notre conviction que les professeurs d'éducation physique ont vraiment un rôle à jouer dans l'information des élèves concernant cette problématique. Outre les compétences qu'ils doivent développer au sein de leurs cours, ils devraient également sensibiliser davantage les jeunes à adopter un mode de vie sain. En effet, qui mieux que les enseignants d'EP peuvent expliquer les effets bénéfiques d'une bonne alimentation et d'un mode de vie actif dans la vie quotidienne?

A l'attention des lecteurs qui pourraient penser qu'introduire de la théorie dans le cours d'éducation physique pourrait être contraire aux objectifs fondamentaux de notre discipline, il faut rappeler qu'il ne s'agit pas de faire asseoir les élèves dans une classe pour simplement expliquer les effets bénéfiques de l'activité physique mais bien de proposer des leçons dans lesquelles les élèves alternent travail de réflexion et travail pratique.

Annexe 1 : Exemple de questionnaire

1. Tu trouveras ci-dessous un certain nombre de propositions. Coche la case selon que tu penses que la proposition est correcte ou fautive. (6 points)

VRAI FAUX

a) Il est conseillé de manger 5 rations quotidiennes de fruits et légumes		
b) Notre corps est constitué de + ou - 70% d'eau		
c) Seul le sport en club apporte la dépense d'énergie nécessaire pour avoir une meilleure santé		
d) Il est plus profitable de faire 6 fois 10 min. d'activité physique /jour que de faire 60 min. en une fois		
e) L'obésité est une maladie chronique		
f) Il faut boire au moins un litre et demi d'eau par jour		

2. Selon toi, quel est le pourcentage de personnes dans le monde qui présentent actuellement un excès de poids (coche la bonne réponse) (1 point)

7% 17% 27% 37% 47%

3. Que signifie l'IMC ? (1 point)

4. Parmi les propositions suivantes quelle est celle qui permet de mesurer l'IMC ? (entoure la bonne réponse) (1 point)

a)

$$\text{IMC} = \frac{\text{Poids (Kg)}}{\text{Taille (m)}^2}$$

b)

$$\text{IMC} = \frac{\text{Taille (m)}}{\text{Poids (Kg)}}$$

c)

$$\text{IMC} = \frac{\text{Taille (m)}^2}{\text{Poids (Kg)}}$$

5. A partir de quelle valeur d'IMC un adulte est-il considéré en surpoids ?
(coche la bonne réponse) (1 point)

- a) IMC = 20
- b) IMC= 25
- c) IMC= 30
- d) IMC = 35
- e) IMC= 40

6. Nous pouvons observer une augmentation du risque de prise de poids lorsque : (coche la bonne réponse) (1 point)

- a) Apport énergétique = Dépense énergétique
- b) Apport énergétique < Dépense énergétique
- c) Apport énergétique > Dépense énergétique

7. Cite 3 causes susceptibles de favoriser la prise de poids ? (3 points)

.....

.....

.....

8. Cite 3 conséquences du surpoids dans le domaine de la santé ? (3 points)

.....

.....

.....

9. En un mot, comment appelle-t-on la répartition typique de la masse grasse chez l'homme ? Et chez la femme ? (2 points)

Hommes :

Femmes :

10. Dans l'alimentation, on distingue principalement 3 types de molécules : les glucides, les lipides et les protéines. Les aliments proposés ci-dessous peuvent être classés principalement dans une catégorie. Relie-les (1 aliment par catégorie) (10 points)

- | | | | |
|------------------------|-----------------------|-----------------------|--------------|
| 1) Vin rouge | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | a) Glucides |
| 2) Mayonnaise | <input type="radio"/> | | |
| 3) Morceau de bœuf | <input type="radio"/> | | |
| 4) Beurre | <input type="radio"/> | | |
| 5) Noix | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | b) Lipides |
| 6) Caramel | <input type="radio"/> | | |
| 7) Une baguette (pain) | <input type="radio"/> | | |
| 8) Poissons | <input type="radio"/> | | |
| 9) Lard | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | c) Protéines |
| 10) Confiture | <input type="radio"/> | | |

11. Selon les recommandations actuelles, un jeune (7 à 18 ans) devrait pratiquer : (coche la bonne réponse) (1 point)

- a) 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée, **tous** les jours
- b) 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée, **3 fois** par semaine
- c) 30 minutes d'activité physique d'intensité modérée, **tous** les jours

d) 30 minutes d'activité physique d'intensité modérée, **3 fois** par semaine ○

Réponses

- 1) a)=V; b)=V; c)=F; d)=V; e)=V; f)=V
- 2) 27%
- 3) Indice de masse corporelle
- 4) a)
- 5) b)
- 6) c)
- 7) Facteurs génétiques, alimentaires, psychologique, l'inactivité physique, l'origine ethnique, le tabac, le manque de sommeil, le rebond d'adiposité,...
- 8) Hypertension artérielle et maladies cardio-vasculaire, conséquences respiratoire (apnée du sommeil, hypoventilation alvéolaire,...), pathologies ostéo-aticulaire (arthrose (genou, hanche),...), conséquences métaboliques (diabète, augmentation du mauvais cholestérol (LDL), diminution du bon cholestérol (HDL), cancers, lésions cutanée,...
- 9) Homme = androïde, Femme = gynoïde.
- 10) a)= 1,6,7,10 ; b)= 2,4,5,9 ; c)=3,8
- 11) a)

Annexe 2 : quelques sites utiles concernant la problématique du surpoids et pouvant faire l'objet de fiches complémentaires

<http://www.obesite.com/> → site dans lequel on peut retrouver la définition de l'obésité, la prévalence, les conséquences ainsi que différentes « solutions » en guise de traitement contre l'obésité.

<http://www.bioweight.com/> → site qui permet d'identifier les différents glucides, lipides, protéines, minéraux,... dans l'alimentation.

<http://www.linternaute.com/femmes/cuisine/magazine/dossier/0404minceur/nutriments.shtml> → site fournissant des informations sur les aspects alimentaires.

<http://www.eufic.org/article/fr/sante-mode-de-vie/activite-physique/artid/Recommandations-activite-physique/> → site expliquant les recommandations en matière d'activité physique.

<http://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/9789241599979/fr/index.html> → site expliquant les recommandations en matière d'activité physique.

<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/fr/index.html> → site renseignant sur la définition et la problématique de l'obésité.