

Le sport : un outil de prévention et d'intégration pour l'enfant obèse

Thierry Fauchard
Conseiller Technique National FFEPMM Sports pour tous

La prévalence de l'obésité de l'enfant croît dans tous les pays occidentaux. En France, elle a doublé en près de 10 ans, touchant actuellement 10 à 15 % des enfants. Nous savons que près de 50% des enfants obèses de 6 ans deviendront des adultes obèses contre 75% des enfants obèses de 12 ans. La stigmatisation sociale de l'obésité est aussi très souvent à l'origine d'une souffrance psychologique chez ces enfants (moqueries...).

Les enfants obèses sont en général peu actifs : ceci peut être à l'origine de l'obésité, ou bien secondaire au surpoids. Le handicap sportif (essoufflement rapide, vitesse inférieure) se double souvent d'une inhibition par crainte des moqueries.

Le sport pour tous promeut dès à présent une activité physique régulière et modérée quotidienne (marche, jeux de plein air, etc.), soit en club, soit en famille ou avec les amis (bicyclette, randonnée, piscine) et ainsi accompagne le message de santé publique du programme national de nutrition santé (PNNS). Nous le retrouvons dans les réseaux de prévention et de prise en charge de l'obésité (REPOP, ville santé OMS, Ville active PNNS, EPODE, etc.).

La fédération française EPMM Sports pour tous aimerait aller plus loin dans la lutte contre la stigmatisation sociale et réalise actuellement des formations de formateurs et d'animateurs sur l'obésité infantile (prévention primaire et secondaire). Ces formations pilotes s'inscrivent dans des partenariats locaux entre, par exemple, des centres médicaux spécialisés et des clubs multisports. Un guide d'animation est en cours d'élaboration qui présentera un programme multifactoriel avec des jeux d'éveil pour les 3-6 ans et des jeux sportifs pour les 6 ans et plus.

Une extension est prévue dans des centres de la petite enfance et des écoles primaires sur les bienfaits du sport pour tous. Trois axes sont d'ores et déjà privilégiés :

- l'enfant et son environnement (crèche, école, club, etc.),
- la famille et son influence,
- et les professionnels (éducateurs sportifs, pédiatres, assistantes maternelles, etc.).

Nous espérons par ce projet à plusieurs dimensions augmenter la pratique d'activités physiques des enfants en surpoids et ainsi agir en complémentarité des professionnels de la santé sur le facteur de risque de la sédentarité.