
9

Promotion de la santé physique

La prévention de l'obésité doit prendre en compte l'évolution des conditions de vie des enfants, marquées par une plus grande sédentarité et l'accès à une offre alimentaire industrialisée abondante. L'éducation à une alimentation équilibrée constitue la base indispensable à l'adoption de mesures spécifiques susceptibles de s'opposer efficacement à la dérive observée. Aussi, l'environnement éducatif doit être cohérent avec le souci de favoriser une alimentation équilibrée quantitativement et temporellement.

Par ailleurs, il est nécessaire de développer l'activité physique au cours de la vie scolaire et d'améliorer sa coordination avec l'activité de l'enfant et de l'adolescent en dehors de l'école. La notion d'activité physique ne doit pas être comprise dans un sens limité de « pratique sportive ». Il s'agit d'un concept plus étendu, intégrant toutes les activités sortant l'enfant de la sédentarité, qu'il s'agisse de danse, de jeux ou d'activités sportives. Cette démarche doit aussi aller de pair avec le dépistage précoce des enfants en situation d'hypo-activité.

Ainsi, la prévention de l'obésité est envisagée à travers trois types d'actions à réaliser par la communauté éducative et par les décideurs locaux :

- l'éducation nutritionnelle des enfants ;
- une offre alimentaire cohérente dans l'environnement des jeunes ;
- le développement de l'activité physique à l'école et dans la ville.

Les propositions sont des exemples de mesures minimales qui peuvent s'intégrer dans un programme plus large de promotion de la santé à l'échelle d'une classe, d'un établissement scolaire, d'une ville, voire au niveau d'une réglementation nationale.

Développer l'éducation nutritionnelle dès le plus jeune âge

L'éducation nutritionnelle s'intègre aisément dans les programmes dès l'école maternelle avec notamment, la familiarisation des enfants avec les fruits et les légumes. Une telle action peut répondre à la fois aux orientations des programmes scolaires et aux objectifs du Programme national nutrition santé : augmenter la consommation de fruits et légumes afin de réduire le nombre de petits consommateurs de fruits et légumes d'au moins 25 %.

Il est important de développer l'éducation nutritionnelle à l'école en lien étroit avec les familles en tenant compte de l'environnement social et des multiples incitations quotidiennes à la consommation. L'éducation au goût peut se faire dans le cadre d'animations diverses, notamment d'ateliers de découverte.

L'éducation nutritionnelle trouve sa place dans le programme officiel de l'école maternelle qui mentionne la découverte du corps et la sensibilité aux problèmes d'hygiène et de santé¹⁵. En fin d'école maternelle, l'enfant doit être capable de décrire, comparer et classer les perceptions élémentaires (tactiles, gustatives, auditives et visuelles) et de les rattacher aux organes des sens qui leur correspondent. Il doit être capable de retrouver l'ordre et les étapes du développement d'un animal ou d'un végétal, de connaître et d'appliquer les règles d'hygiène du corps (lavage des mains...), des locaux (rangement, propreté), de l'alimentation (régularité des repas, composition des menus).

Par ailleurs, certaines activités des nouveaux programmes d'enseignement des sciences concernent la thématique nutrition.

Ces actions ne peuvent avoir un impact réel que si un contrôle rigoureux est effectué sur les messages publicitaires concernant les produits alimentaires destinés aux enfants.

Exemple d'action : familiariser les enfants avec les fruits et légumes à l'école maternelle

Il est possible de favoriser la familiarisation et l'appréciation gustative des fruits et légumes par les enfants des classes maternelles à travers de multiples activités : reconnaissance des fruits, épluchage et lavage, confection de recettes, visites de marchés, décoration...(annexe, fiche 1). Pour habituer les enfants à la nécessité de manger des fruits et légumes chaque jour, les jours de la semaine peuvent être associés à un fruit ou à un légume en fonction des saisons et de leur disponibilité. La création d'un jardin potager permet de sensibiliser les enfants à la production des fruits et légumes et à la découverte du monde végétal.

La pédagogie repose sur la pratique et la connaissance des enfants. La disponibilité des fruits ou légumes est un préalable. La pratique très répandue d'apporter à l'école des aliments souvent utilisés en collation peut être, dans le cadre de discussions avec les parents, orientée vers la collecte de certains types de fruits. Il est possible d'organiser un approvisionnement en fruits au moins une fois par semaine par les producteurs locaux selon des modalités à négocier avec la mairie.

15. Ministère de l'Éducation nationale. « Qu'apprend-on à l'école maternelle. Les nouveaux programmes ». CNDP-XO éditions, 2002 :159 p

Une discussion initiale avec l'équipe pédagogique, incluant les personnels de la municipalité, permettra de préciser les fruits et légumes susceptibles d'être proposés de façon régulière. Il faudra tenir compte notamment de la saison, de la zone géographique et des prix, du travail supplémentaire créé : épluchage, déchets, ustensiles nécessaires, risques de taches...

En résumé, le groupe de travail recommande à la communauté éducative de développer des actions de familiarisation des enfants de maternelle avec les fruits et légumes en valorisant leur qualité gustative. Ces actions devraient se poursuivre les années suivantes en s'intégrant dans les programmes scolaires.

Exemple d'action : développer les classes à projet artistique et culturel « goût et art culinaire »

L'école est un lieu privilégié pour ouvrir l'enfant à des techniques et à des formes d'expression qui touchent à sa sensibilité quotidienne. Derrière l'alimentation, il y a des histoires, des pratiques, du travail, des identités, des hommes et des femmes : une culture qui concilie savoirs et saveurs. C'est pourquoi, le Ministère chargé de l'éducation nationale a préconisé le développement des classes du goût¹⁶, visant à doter les élèves d'une « culture générale alimentaire », articulée sur l'ensemble des savoirs enseignés à l'école.

De multiples activités pouvant faire l'objet de projet d'école permettent d'ouvrir les enfants aux pratiques culturelles en matière d'alimentation, ceci en articulation avec l'acquisition des compétences disciplinaires et l'éveil scientifique et technologique (annexe, fiche 2). Par exemple, les projets suivants peuvent être mis en place :

- « On mange bien à l'école » cette action vise à favoriser à l'école le lien intergénération en tenant compte des rythmes de vie contemporains, en collaboration avec la Ligue de l'enseignement, des instituteurs à la retraite, des parents et des professionnels des métiers de bouche viennent dans les classes et les cantines partager avec les élèves des secrets de cuisine et des recettes de plats régionaux pour éveiller à ces éléments de patrimoine culturel ;
- « Une école des saveurs », le goût n'est pas simplement une question théorique, c'est surtout une expérience des sens. À cet effet, cette action permet d'organiser des journées thématiques autour du pain, des légumes ou des fruits plusieurs fois par an, en coordination avec les filières professionnelles. À cette occasion, chaque élève peut déguster et découvrir la variété des fruits ou les différents types de légumes issus de l'agriculture. Ceci contribue, pour les élèves, à une évolution de leur culture alimentaire qui peut s'étendre à d'autres familles de produits ;

16. Lancement des classes à projet artistique et culturel (PAC) « goût et art culinaire » octobre 2001

- « Les ateliers expérimentaux du goût » mettre en œuvre le protocole pédagogique imaginé par Hervé This¹⁷ (Inra, Collège de France) pour faire réfléchir les élèves à quelques-uns des produits nationaux (pain, beurre, fromage) dans une double perspective gastronomique et physico-chimique. C'est « la main à la pâte » dans sa version culinaire.

Pour construire les bases de ces actions, il est possible de s'appuyer sur :

- la circulaire sur la restauration scolaire (MEN, 2001) où figure une forte incitation à développer, dans le temps du repas ou en classe, des activités sur le goût, l'histoire des plats, les types de produits, la construction des repas... ;
- la formation des formateurs en lycées hôteliers dont le rôle est prépondérant pour la transmission du patrimoine gastronomique et culinaire. Leurs élèves ont en charge de faire vivre cet héritage ;
- les pôles de ressources nationaux labellisés par le Centre national de documentation pédagogique (CNDP) ; ils assurent des stages de formation pour les enseignants et constituent des ressources pédagogiques et documentaires ;
- la création d'outils pédagogiques, essentielle pour la mise en œuvre par les enseignants de ces activités dans les classes (livres, CD-ROM, protocoles pédagogiques, fiches...). Le CNDP, les CRDP (Centre régionaux de documentation pédagogique) et les pôles de ressources sont souvent en co-édition ou en co-production avec d'autres éditeurs.

En résumé, le groupe de travail recommande de favoriser les initiatives de classes à projet artistique et culturel « goût et art culinaire » et en particulier celles orientées vers des pratiques utilisant comme supports les fruits et légumes.

Exemple d'action : sensibiliser les enfants et leurs familles à l'importance du petit déjeuner

À la lumière des études publiées, les conseils nutritionnels pouvant être prodigués afin d'obtenir un petit déjeuner dont la composition et la satiété induite soient les plus satisfaisantes possibles sont les suivants : des produits céréaliers, essentiellement du pain sous diverses formes, éventuellement des céréales pour petit déjeuner ou d'autres aliments de temps en temps pour varier (brioches, gâteau de semoule...) ; un produit laitier (lait, yaourt, fromage blanc, fromage de temps en temps) ; un fruit ou le jus d'un fruit pressé (environ 1/3 de verre) ; de l'eau selon le goût et le besoin. Ces aliments peuvent être accompagnés selon les goûts de beurre, confiture, miel, chocolat... Ces recommandations permettent ainsi d'adapter son petit déjeuner habituel, moyennant quelques aménagements selon les cas (âge, pathologie, carence, surpoids, sport). Par ailleurs, il faut rappeler que la convivialité au petit déjeuner favorise la prise alimentaire.

Pour ce premier repas faisant la transition entre la nuit et les activités sociales, les préférences vont toujours, aujourd'hui comme hier, vers des produits consommables sans longue préparation. Ce qui a changé dans le petit déjeuner, c'est surtout la présentation des aliments retenus, leur qualité sanitaire, leur praticité. Cette diversité mérite d'être exploitée sans se laisser influencer par la pléthore et les incitations à la surconsommation.

Actuellement, il est parfois difficile de faire un petit déjeuner adapté à chacun avant de quitter la maison (lever très tôt, trajet long, horaires contraignants...). Par ailleurs, une collation en cours de matinée ne remplace pas ce qui peut être proposé au petit déjeuner. Il est rare de consommer un bol de lait à 10 heures, alors qu'à 8 heures, cela semble évident. À l'heure actuelle, la couverture des besoins calciques chez les enfants et particulièrement chez les adolescents n'est pas assurée. Deux tiers des filles entre 10 et 18 ans ne consomment pas suffisamment de calcium. Les études ont montré que l'apport en calcium est quasi impossible à atteindre lorsque le petit déjeuner est escamoté. Pour les vitamines et les minéraux, la couverture est meilleure lorsque le petit déjeuner est suffisant. Les apports en lipides sont moindres, et en glucides plus importants. Dans cette même optique, il est préférable de promouvoir les repas « nobles », où sont consommés des aliments nutritionnellement importants (fruits, légumes, calcium, protéines, glucides...), plutôt que d'avoir recours à une collation en cours de matinée. De même, la mise à disposition d'un petit déjeuner à l'école doit être envisagée et organisée dans le cadre de la garderie avant l'école en fonction des conditions de vie des enfants accueillis (familles où le petit déjeuner est systématiquement omis ou lointain pour les enfants qui se lèvent tôt).

En résumé, le groupe de travail recommande de sensibiliser les enfants et leur famille à la nécessité de prendre quotidiennement un petit déjeuner équilibré. La collation organisée en cours de matinée est inutile et doit être déconseillée dans les écoles primaires (maternelles et élémentaires). La mise à disposition d'un petit déjeuner avant l'entrée en cours ne peut être envisagée qu'exceptionnellement dans le cadre de la garderie en fonction des conditions de vie des enfants accueillis.

Réglementer la distribution des boissons et aliments à l'école primaire, au collège et au lycée

Les trois quarts des jeunes âgés de 12 à 18 ans consomment des boissons sucrées et des gâteaux en dehors des repas (Arènes et coll., 1998). Compte tenu de l'importance que peut avoir ce type d'aliment par rapport à l'équilibre alimentaire des jeunes, il est intéressant de réfléchir à l'offre existante dans l'environnement des jeunes et en particulier à l'école.

L'accès à des distributeurs de boissons sucrées et de barres chocolatées dans les établissements scolaires est une incitation à la consommation pour les adolescents et représente un manque de cohérence avec les mesures prises par ailleurs. Le développement de l'esprit critique des jeunes vis-à-vis de la publicité peut difficilement se construire dans ces conditions.

Le développement de la consommation payante de boissons ou d'aliments conditionnés, notamment par la mise en place de distributeurs automatiques qui suppriment tout encadrement de cette offre, implique des intérêts économiques considérables. Dans une manœuvre très classique, les industriels concernés exigent la preuve de la nocivité de ces apports s'ajoutant à une alimentation équilibrée et structurée dans le temps. Cette exigence inverse la charge de la preuve. Il convient à l'opposé de prouver l'absence de nocivité avant de développer de telles pratiques qui pourraient se révéler irréversibles. Nous observons que l'obésité des enfants et des adolescents se développe rapidement dans les sociétés qui ont introduit massivement la disponibilité et donc la consommation permanente de boissons et aliments sucrés conditionnés industriellement pour favoriser leur distribution. Il est indispensable d'exclure cette offre supplémentaire d'aliments dans les établissements scolaires. Elle ne peut qu'être antinomique d'un projet d'éducation à une alimentation structurée dans sa composition et ses horaires.

Il est important de souligner que l'eau est la meilleure boisson pour assurer la couverture des besoins hydriques sans ajouter à la ration énergétique. Le goût pour l'eau de boisson est appris comme toute autre préférence alimentaire à la faveur d'expériences agréables. Ainsi, il se développe chez l'enfant à condition que de l'eau fraîche lui soit accessible dans de bonnes conditions. Si des boissons sucrées sont disponibles facilement et continuellement, l'enfant a peu de chances d'acquérir un goût pour l'eau comme boisson quotidienne.

Exemple d'action : assurer la distribution d'eau à l'école

Les directeurs d'école et les chefs d'établissement (avec l'aide des autorités territoriales et locales) doivent organiser efficacement la distribution d'une eau de qualité par tous les moyens possibles (fontaines, distribution d'eau de la ville...), de préférence dans des lieux agréables, ceci de la maternelle au lycée.

Par ailleurs, il est nécessaire de prévoir une réglementation de la distribution des boissons industrielles en primaire, au collège et au lycée. Les distributeurs automatiques d'aliments ou de boissons doivent être interdits.

En résumé, le groupe de travail recommande la distribution d'une eau de boisson de qualité dans les écoles et les établissements scolaires plutôt que des distributeurs de boissons et d'aliments sucrés.

Permettre le développement de l'activité physique pour tous les enfants

La réduction de l'activité physique dans les pays industrialisés est un facteur de risque majeur pour la santé de leurs populations. Les activités de loisirs épisodiques pendant les vacances ne permettent pas d'assurer une activité physique suffisante. Il conviendrait de réorienter la politique des transports (vélo en ville, marche à pied) et de développer toutes les formes ludiques d'activités physiques de proximité en tenant compte de l'évolution des pratiques des jeunes (rollers, skate, basket).

Une attention particulière doit être portée sur les dérives du sport de compétition (dopage, surmenage) et sur le risque de développement excessif d'une discipline unique, qui peuvent détourner les jeunes de la pratique sportive. En revanche, il s'agit de favoriser l'activité physique pour le loisir, le plaisir et la santé.

L'enfant a besoin de mouvement, qui est d'emblée naturel chez lui. L'école a pour mission d'offrir à chaque enfant un cadre de vie et une organisation des activités qui favorisent son autonomie et lui laissent le temps de vivre ses premières expériences tout en l'engageant à de nouvelles acquisitions (MEN, 2002). L'environnement urbain doit aussi offrir aux jeunes des espaces où l'activité physique puisse se dérouler en toute sécurité. Par ailleurs, les adolescents qui ont une pratique sportive estiment avoir une meilleure qualité de vie, aussi l'activité physique peut être un bon support pour aborder leurs comportements de santé avec eux (Arènes et coll., 1998 ; Bonnin et coll., 1999).

En maternelle, le jeu est l'activité normale de l'enfant. Il conduit à une multiplicité d'expériences sensorielles, motrices, affectives, intellectuelles... Il permet l'exploration des milieux de vie, l'action dans ou sur le monde proche, l'imitation d'autrui, l'invention de gestes nouveaux, la communication dans toutes ses dimensions, verbales ou non verbales, la concentration favorable à l'observation et à la réflexion, la découverte des richesses des univers imaginaires... Il est le point de départ de nombreuses situations didactiques proposées par l'enseignant. Il se prolonge vers des apprentissages qui, pour être plus structurés, n'en demeurent pas moins ludiques. L'action motrice est, à l'école maternelle, un support important de construction des apprentissages. C'est à cette période de l'enfance que s'élabore le répertoire moteur de base composé d'actions fondamentales : des déplacements (marcher, courir, sauter...), des équilibres (se tenir sur un pied...), des manipulations (saisir, tirer, pousser...), des lancers, des réceptions d'objets....

L'école doit offrir à l'enfant l'occasion d'élargir le champ de ses expériences dans des milieux et des espaces qui l'aident à mieux se connaître et à développer ses capacités physiques, qui l'incitent à ajuster et diversifier ses actions,

qui lui offrent une palette de sensations et d'émotions variées et qui lui procurent le plaisir d'évoluer et de jouer au sein d'un groupe.

Au cycle des apprentissages fondamentaux (CP, CE1, CE2), le domaine « Éducation physique et sportive », esquissé à l'école maternelle, se constitue à part entière en bénéficiant de la maturation accrue des élèves : les nouveaux comportements moteurs qui deviennent possibles ouvrent la voie à l'utilisation d'instruments et à des techniques plus complexes ; l'autonomie et la force d'expression des enfants sont préservées dans un cadre où leur créativité se développe avec plus de moyens et de maîtrise.

Au cycle des approfondissements (CM1-CM2), l'éducation physique et sportive vise comme dans les cycles antérieurs la structuration de la personne et la transformation de soi. Toutefois, le développement des capacités et des ressources nécessaires aux conduites motrices prend, à cet âge, une dimension nouvelle. Par ailleurs, la découverte active du patrimoine culturel que représentent les diverses activités physiques, sportives et artistiques mettant en jeu le corps contribue à doter chaque élève d'une vision des pratiques sociales correspondantes qui ne se limite pas aux quelques caricatures trop souvent tracées. L'acquisition des réflexes nécessaires à la sécurité et des compétences et connaissances susceptibles de maintenir le corps en forme est un aspect important du respect de soi et, donc, de l'éducation au sens plein du terme.

Exemple d'action : favoriser l'application du programme d'éducation physique à l'école primaire

En maternelle, l'activité physique mettant en jeu le corps est un moyen d'action, d'exploration, d'expression et de communication privilégié pour permettre un développement moteur, affectif et intellectuel harmonieux. Le répertoire moteur de base se construit. Il est composé d'actions motrices fondamentales :

- les locomotions (ou déplacements) : marcher, courir, sauter, grimper, rouler, glisser...
- les équilibres (attitudes stabilisées) et les manipulations : saisir, agiter, tirer, pousser...
- les projections et réceptions d'objets : lancer, recevoir...

Ces actions sont à la base de tous les gestes. Elles se retrouvent, seules ou en combinaison avec d'autres, sous des formes variées et avec des intentions différentes, dans toutes les activités physiques que l'on peut proposer à l'école maternelle.

Les premières actions du jeune enfant sont réalisées « pour le plaisir », et sont liées aux sensations et aux émotions ressenties. Il s'agit donc de le laisser jouer, c'est-à-dire éprouver son pouvoir sur le monde et les objets qui l'entourent.

Les situations qui sont proposées (annexe, fiche 3) doivent permettre :

- des actions de déplacement (locomotions) qui répondent bien au besoin qu'a le tout-petit de mieux connaître son corps, d'affirmer son équilibre à

peine conquis. Ces actions sont menées dans des environnements familiers, puis de plus en plus étrangers. Les espaces d'évolution variés sont progressivement délimités, notamment pour des jeux de poursuite. Pour solliciter des actions spécifiques (marcher debout, à quatre pattes, courir, sauter, monter, descendre, rouler, ramper...), l'espace peut être structuré à l'aide d'objets (blocs de mousse, bancs, gros tapis, plans inclinés, tunnels, mini-échelles...) incitant à l'action ou, au contraire, jouant le rôle d'obstacles. On peut aussi privilégier les actions de déplacement utilisant des engins à pousser, à rouler (chariots, tricycles, trottinettes...);

- des ajustements de plus en plus fins à toutes sortes d'objets et de matériels que l'on peut manipuler, pousser, tirer, transporter, démolir, lancer ;
- des jeux de doigts, des déplacements et mouvements « dansés », des jeux d'expression, des imitations de personnages, d'animaux... qui sont autant de situations très riches pour les tout-petits. On aide l'enfant à structurer ses actions et ses déplacements en les soutenant par de la musique, des chansons, des comptines.

Aux cycles des apprentissages fondamentaux et des approfondissements du CP au CM2 (annexe, fiche 4 et fiche 5), l'enseignement de l'éducation physique et sportive vise :

- le développement des capacités et des ressources nécessaires aux conduites motrices ;
- l'accès au patrimoine culturel que représentent les diverses activités physiques, sportives et artistiques, pratiques sociales de référence ;
- l'acquisition des compétences et connaissances utiles pour mieux connaître son corps, le respecter et le garder en bonne santé.

En ce sens, cet enseignement apporte une contribution originale à la transformation de soi et au développement de la personne telle qu'elle s'exprime dans les activités liées au corps. Au cours de ces cycles, ces actions motrices vont être encore perfectionnées, dans leur forme mais aussi en vitesse d'exécution, en précision, en force. De façon plus spécifique, l'éducation physique participe à l'éducation à la santé et à la sécurité. Elle contribue de façon fondamentale à la formation du citoyen, en éduquant à la responsabilité et à l'autonomie.

L'éducation physique doit permettre aux élèves de vivre des « expériences corporelles » particulières, dont les intentions poursuivies, les sensations et les émotions éprouvées sont différentes selon les types de milieux et d'espaces dans lesquels elles sont pratiquées (incertitude ou non, interaction avec d'autres ou non...). Il peut aussi être proposé de concevoir et réaliser des actions à visée artistique, esthétique ou expressive : exprimer corporellement des personnages, des images, des états, des sentiments ; communiquer aux autres des sentiments ou des émotions ; réaliser des actions acrobatiques mettant en jeu l'équilibre (recherche d'exploits) ; s'exprimer de façon libre ou en suivant différents rythmes, sur des supports sonores divers, avec ou sans engins.

En résumé, le groupe de travail recommande de mettre en pratique le programme d'éducation physique : organiser une séance d'activités corporelles chaque jour (de 30 à 45 minutes environ, selon la nature des activités, l'organisation choisie, l'intensité des actions réalisées, le moment dans l'année, les comportements des enfants...). Ces séances doivent être placées dans l'emploi du temps de manière à respecter les rythmes de l'enfant : le milieu de matinée est plutôt favorable aux activités de prise de risques, à la découverte d'une nouvelle situation ; la fin de matinée est propice aux activités plus calmes (rondes et jeux chantés, jeux déjà connus...) ; la deuxième partie de l'après-midi convient, pour les plus grands, à toutes les activités qui ne comportent pas de prises de risques excessives.

Chaque fois que c'est possible, il est judicieux de pratiquer des activités physiques en extérieur pour éprouver d'autres sensations, prendre d'autres repères.

Seule une programmation ordonnée des activités tout au long de la scolarité permet de faire des activités corporelles une véritable éducation. Elle doit prendre le plus grand soin d'adapter les situations didactiques à l'âge et au développement des enfants, en créant la dynamique qui leur permet d'aller au-delà de ce qu'ils savent faire.

Exemple d'action : assurer une heure d'activité physique quotidienne supplémentaire pour tous les enfants au CP

Si l'action motrice est, à l'école maternelle, un support important de construction des apprentissages, ce n'est plus le cas au CP, où les activités intellectuelles deviennent centrales. Afin de faciliter la transition entre l'école maternelle et le CP, l'activité physique des enfants peut être encouragée à travers des modalités proposées par l'enseignant et ne relevant pas nécessairement d'activités sportives.

Ainsi, il est possible d'animer dans l'école ou dans la cour des activités individuelles (marche rapide, cordes à sauter, marelle...) ou collectives (jeux de balles, jeux de groupes...). Ces activités doivent présenter un caractère ludique et être adaptées aux capacités et aux souhaits des enfants de façon à ce que la notion de plaisir y soit toujours associée. Par exemple, la musique peut être un bon support pour favoriser l'expression corporelle des enfants de façon agréable. Cette démarche pourrait être systématisée dans les classes de CP, afin que tous les enfants bénéficient d'une heure d'activité physique supplémentaire par jour en plus du programme d'éducation physique à l'école (annexe, fiche 6). La formation des enseignants pourrait aborder cette démarche et leur fournir des outils pédagogiques permettant d'animer facilement ces temps consacrés à l'activité physique.

En résumé, le groupe de travail recommande d'assurer une heure d'activité physique supplémentaire par jour pour tous les enfants du CP en plus du programme d'éducation physique à l'école.

Exemple d'action : inciter les municipalités à développer des dispositifs permettant l'activité physique des enfants en dehors de l'école

La prévention de l'obésité par la lutte contre la sédentarité implique l'aménagement de l'environnement urbain pour créer des espaces de jeux pour les enfants et leur donner la possibilité de circuler à pied ou en bicyclette dans la ville en toute sécurité. En effet, la ville par son fonctionnement récent et les insécurités qu'elle génère empêche la déambulation des enfants. Adapter la ville à l'activité physique des enfants est une voie de recherche à développer pour les urbanistes. Les collectivités locales ont une responsabilité car elles déterminent la fréquence des parcs et des endroits de chalandise agréable favorisant l'exercice pour les enfants comme pour les parents. Les parcs peuvent aussi proposer d'autres activités que la seule promenade : rendez-vous sportifs, randonnées, jeux pour enfants, terrains de sports. Les parcours de santé urbains peuvent aussi jouer ce rôle. La promotion de la marche nécessiterait le développement d'espaces privilégiés où l'on peut marcher et courir en sécurité. Il faudrait prévoir les infrastructures de surveillance pour les parcs et salles de sports ainsi qu'une communication pour mettre en valeur toutes les possibilités offertes. Une véritable politique urbaine de lutte contre la sédentarité et l'obésité nécessite la mise en place d'équipements permanents (pistes cyclables). La recherche d'une meilleure qualité de vie dans la ville nécessite la complémentarité des acteurs afin d'apporter des réponses dans les différents domaines de compétences concernés (annexe, fiche 7).

En résumé, le groupe de travail recommande l'aménagement de l'environnement urbain afin de favoriser l'exercice physique de tous dans des conditions de sécurité, de proximité et dans un cadre agréable.

BIBLIOGRAPHIE

ARÈNES J, JANVRIN MP, BAUDIER F. Baromètre santé jeunes 97/98. Editions CFES, Vanves, 1998 : 328 p

BONNIN F, TULEU F, ARENES J. Recommandations pour l'action. Baromètre santé jeunes 97/98. Editions CFES, Vanves, 1999 : 34 p

MEN (Ministère de l'Éducation nationale). Circulaire MEN 2001-118 du 25 juin 2001 relative à la composition des repas servis en restauration scolaire et à la sécurité des aliments. *Bulletin Officiel*, 28 juin 2001, n° spécial 9

MEN (Ministère de l'Éducation nationale). Bulletin officiel hors série BO n° 1 du 14 février 2002, arrêté du 25 01 2002, JO du 10 02 2002. Horaires et programmes d'enseignements de l'école primaire