



Educative Program in schools :

« Bon Appétit la Santé ! – Smakelijk en Gezond ! »

Isabelle Thiébaut

Diététicienne pédiatrique

Hôpital Universitaire Des Enfants Reine Fabiola



PLAN



1. Alimentation de l'enfant et obésité infantile – état des lieux
2. Présentation du matériel d'éducation nutritionnelle « Bon Appétit la Santé ! »
3. Résultat de l'enquête menée auprès des enfants de 3ème maternelle
4. Conclusion



1. Alimentation de l'enfant et obésité infantile – état des lieux

Facteurs influençant les habitudes alimentaires des enfants

- Partage de la table familiale
« crainte de l'obésité - maladies cardio-vasculaires »
- Peu de conseils de spécialistes
- Parents restés « ados »
- Nourrissons déjà « ados »
« Adolescence de la petite enfance »
- Travail des femmes hors du domicile
« repas prêts à l'emploi »
- Abondance et variété de produits alimentaires disponibles
- Entrée à l'école
- Impact de la télévision

Problèmes rencontrés ?

- Apport énergétique satisfaisant voire excessif mais activité physique moindre
- Trop de protéines
- Trop peu d'acides gras essentiels et trop d'acides gras saturés
- Trop peu de glucides complexes et trop de saccharose
- Trop peu de fruits et légumes
- Trop peu de vitamine D et de calcium
- Trop peu d'eau et trop de boissons sucrées
- Trop peu de fer avant 3 ans et de zinc
- Trop de sel
- Déstructuration des repas

Obésité de l'enfant et de l'adolescent

Prévalence

- Excès de poids et obésité en augmentation
- Considérés comme une épidémie mondiale par l'O.M.S.
- L'IOTF (International Obesity Task Force, agence du WHO) propose de prêter la même attention à la prévention qu'à la prise en charge de la surcharge pondérale et de l'obésité.



Conséquences de l'obésité infantile

- Hypertension,
- Diabète de type 2
- Dyslipidémie
- Hypertrophie ventriculaire gauche
- Stéatose hépatique non alcoolique
- Apnées obstructives durant le sommeil
- Problèmes orthopédiques
- Problèmes psychologiques

Enfants obèses = 3 x plus de risque d'hypertension

- Résistance à l'insuline
- Anomalies de la structure vasculaire

Sorof J, Daniels S. Obesity hypertension in children : a problem of epidemic proportions. Hypertension 2002 Oct;40 (4):441-7

Conséquences à long terme de l'excès pondéral durant l'adolescence

Etude Srinivasan*, recul de 40 et 54 ans :

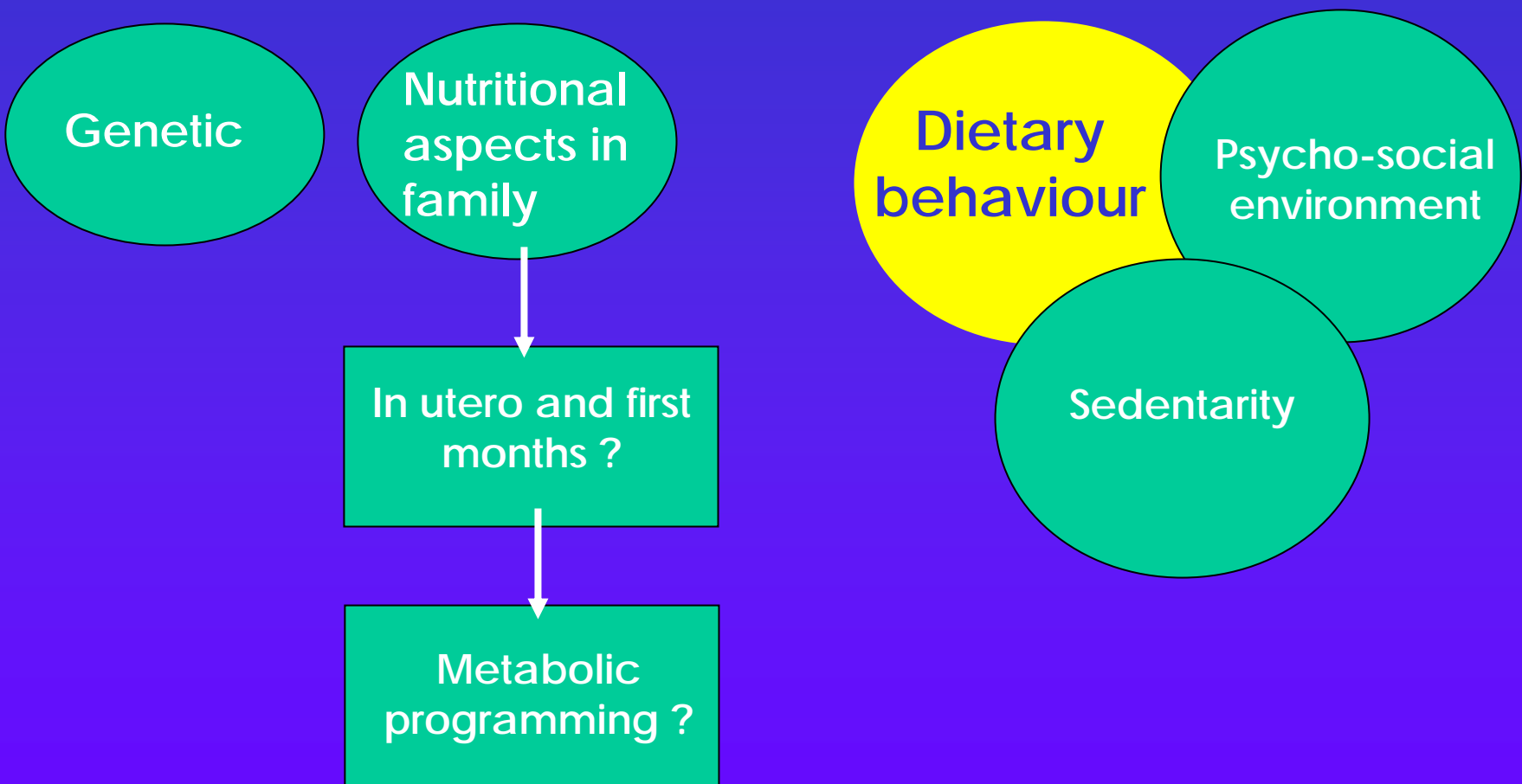
Obésité durant l'adolescence = 9 fois plus de risques de maladies cardio-vasculaires à l'âge adulte, même si poids normal

* *Bogolusa Heart Study-Metabolism, 1996 45:235-240*

Facteurs prédictifs de l'obésité

- Programmation métabolique - déficit pondéral in utero et période néo-natale (Barker 1992)
- Age précoce du rebond d'adiposité (< 5 ans)
 - Rolland-Cachera 84, Siervogel 91, Whitaker 98
- BMI à 8 ans - Rolland-Cachera 1989

Facteurs de risque associés au développement de l'obésité de l'enfant et de l'adolescent.





PLAN



1. Alimentation de l'enfant et obésité infantile – état des lieux
2. *Présentation du matériel d'éducation nutritionnelle « Bon Appétit la Santé ! »*



Problèmes rencontrés ?

- Apport énergétique satisfaisant voire excessif mais activité physique moindre
- Trop de protéines
- Trop peu d'acides gras essentiels et trop d'acides gras saturés
- Trop peu de glucides complexes et trop de saccharose
- **Trop peu de fruits et légumes**
- **Trop peu de vitamine D et de calcium**
- Trop peu d'eau et trop de boissons sucrées
- Trop peu de fer avant 3 ans et de zinc
- Trop de sel
- **Déstructuration des repas**

OBJECTIF GENERAL DU JEU

Communiquer aux enfants
de 3^{ème} maternelle

L'importance de consommer :

- 1/ des légumes et des fruits 5 x par jour
- 2/ un goûter qui est un repas
- 3/ des produits laitiers

Poster



Guide de
l'alimentation
saine
pour les
enseignants

Livre illustré
pour enfants

« BON APPETIT LA SANTE ! »

- ✓ Jeu modulable
- ✓ 2, 3 ou 4 équipes
- ✓ 5 activités de +/- 30'
- ✓ 5 jours de la semaine
- ✓ Variantes ludiques



Jour 1

« A la découverte des petits magasins et des cartes »

Apprendre à classer les aliments et les boissons en différentes catégories



Jour 2

« La ligne du temps » (activité la plus importante)

Comprendre
l'importance
des différents
repas et d'une
alimentation
variée



Jour 3

« Les cartes mystères »

Mieux connaître :

- ✓ les aliments
- ✓ les boissons
- ✓ leur origine
- ✓ leurs bienfaits



Jour 4

« Un repas de fête »

Bien faire comprendre aux enfants que les cartes d'exception sont réservées à certaines occasions.

Le reste du temps ces aliments sont à consommer avec modération



Jour 5

« Atelier de dessin et de coloriage »

Renforcer les règles d'or par des activités artistiques amenées à la maison...





PLAN



1. Alimentation de l'enfant et obésité infantile – état des lieux
2. Présentation du matériel d'éducation nutritionnelle « **Bon Appetit la Santé !** »
3. *Résultat de l'enquête menée auprès des enfants de 3ème maternelle*

Impact de l'action « Bon Appetit La Santé ! »

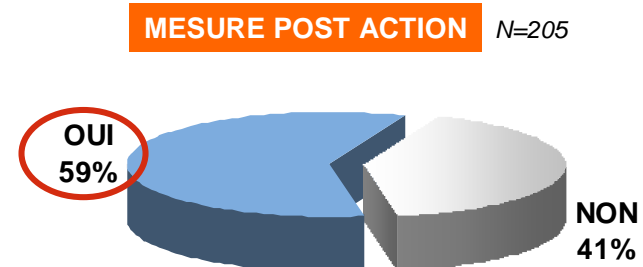
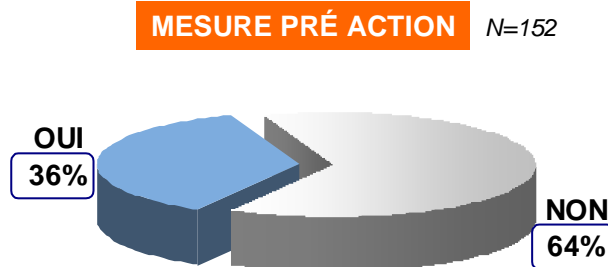
- Enquête menée par les sociétés Health Lines et Ipsos
- 18 écoles maternelles sélectionnées au hasard en Flandres, Wallonie et Bruxelles
- 205 enfants ont joué au jeu « Bon appetit la Santé ! » ont été interrogés 2 x par des enquêtrices
- Questions identiques posées avant et après l'action

Résultats « connaissance des règles d'or »

Accroissement significatif de 23% de la connaissance des 3 règles d'or après l'action

Connais-tu les trois règles d'or qui te mettent en pleine forme pour toute la journée ?

Base : Tous

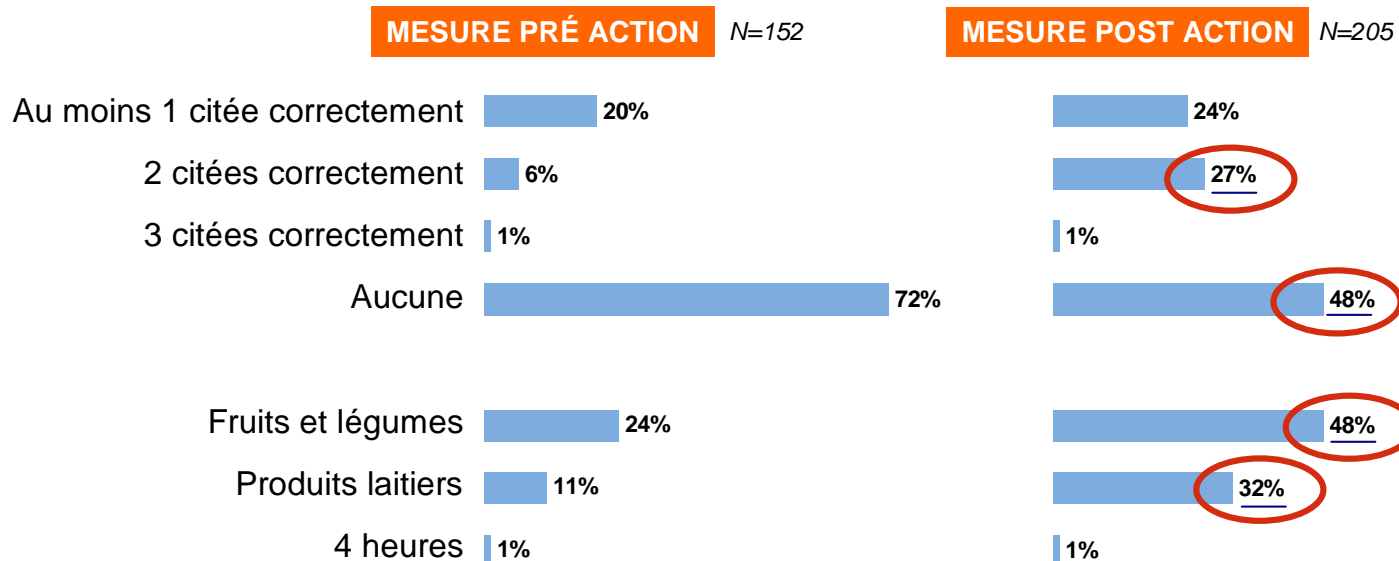


Résultats « connaissance des règles d'or »

Augmentation significative du nombre d'enfants citant correctement 2 règles d'or
Diminution significative du nombre d'enfants ne connaissant aucune règle d'or

Peux-tu nommer les trois règles d'or ?

Base : Tous



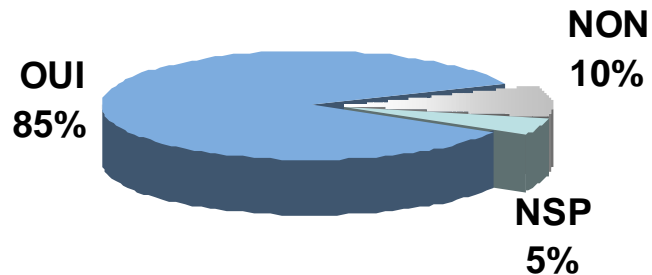
Résultats « Attitudes déclarées »

L'importance accordée aux fruits augmente significativement de 6%

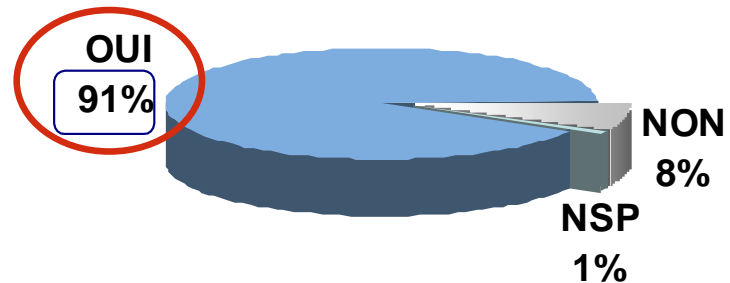
Est-il important de manger des fruits ?

Base : Tous

MESURE PRÉ ACTION N=152



MESURE POST ACTION N=205



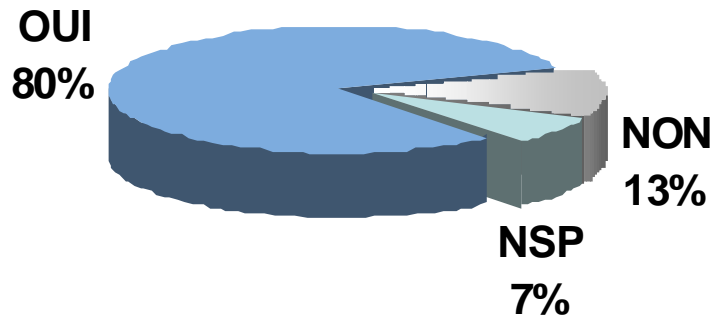
Résultats « Attitudes déclarées »

Pas de changement concernant l'importance accordée au goûter

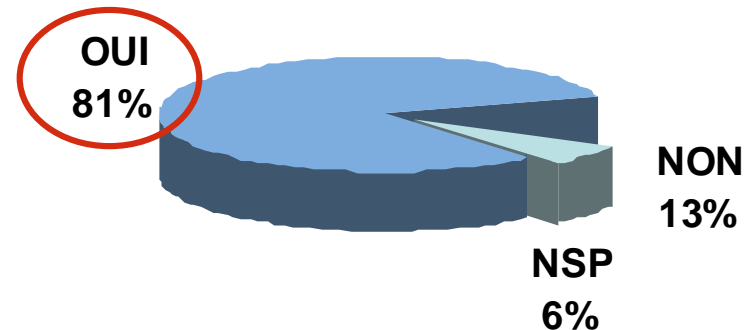
Est-il sain de prendre un 4 heures quand tu rentres ?

Base : Tous

MESURE PRÉ ACTION N=152



MESURE POST ACTION N=205



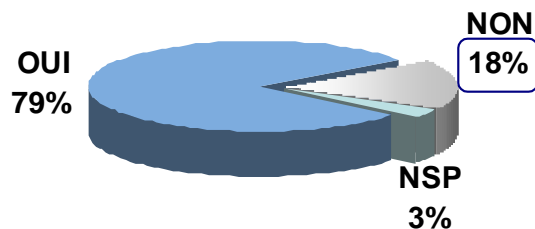
Résultats « Attitudes déclarées »

Augmentation significative de l'importance accordée aux produits laitiers

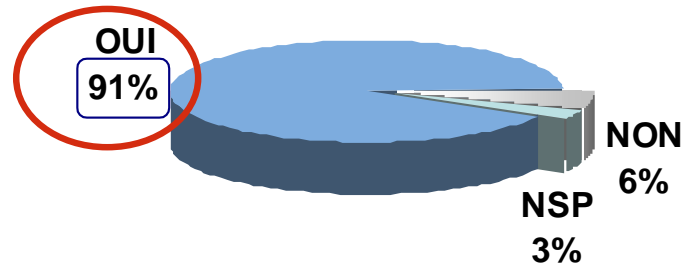
Est-il important de boire du lait tous les jours ?

Base : Tous

MESURE PRÉ ACTION N=152

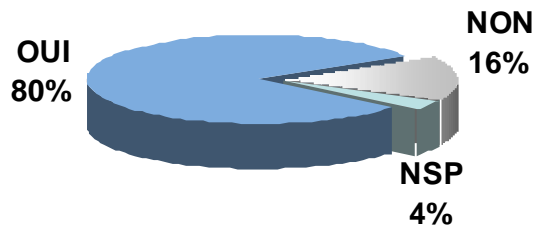


MESURE POST ACTION N=205

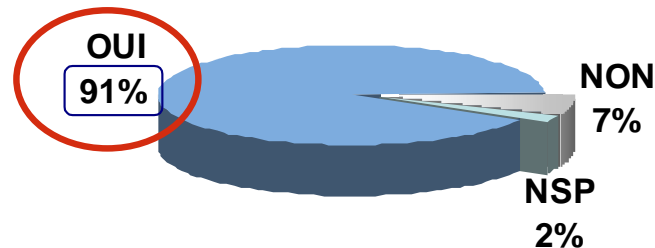


Est-il important manger du yaourt ou du fromage frais (comme Petit Suisse) ?

MESURE PRÉ ACTION N=152



MESURE POST ACTION N=205

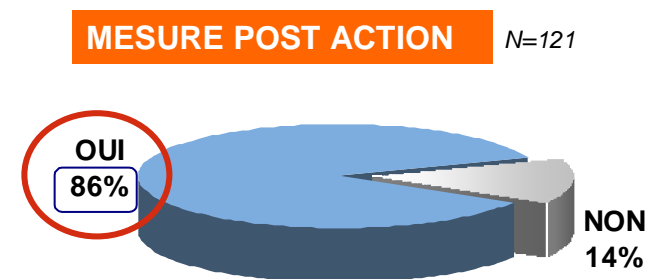
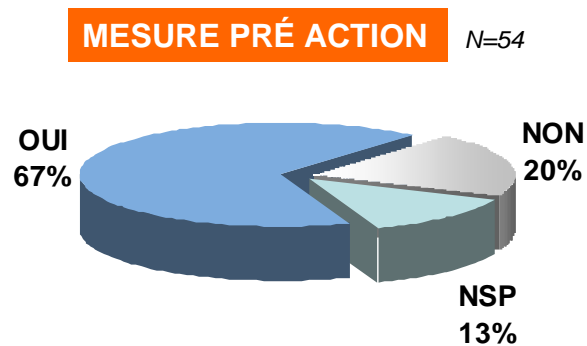


Résultats « Comportements déclarés »

Augmentation significative de 19% du nombre d'enfants déclarant appliquer les 3 règles d'or

Est-ce que tu appliques les trois règles d'or ?

Base : Pensez connaître les 3 règles d'or



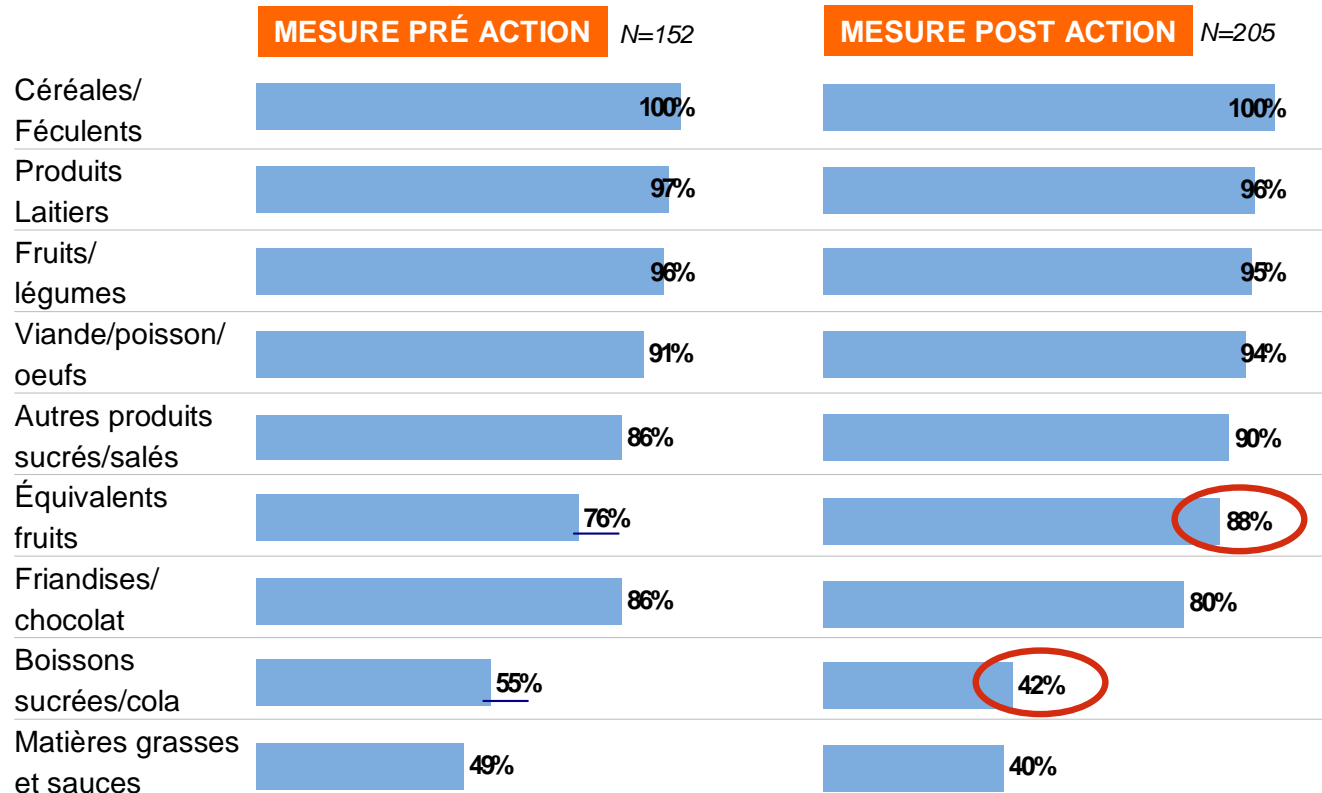
Résultats « Comportements déclarés »

Sur l'ensemble de la journée, on note :

- une augmentation significative de 12% de la consommation d'équivalents fruits
- une diminution significative de 13% des boissons sucrées

Parmi toutes ces cartes, quelles sont celles qui représentent le mieux ce que tu manges ... ?

Total journée : Base : Tous



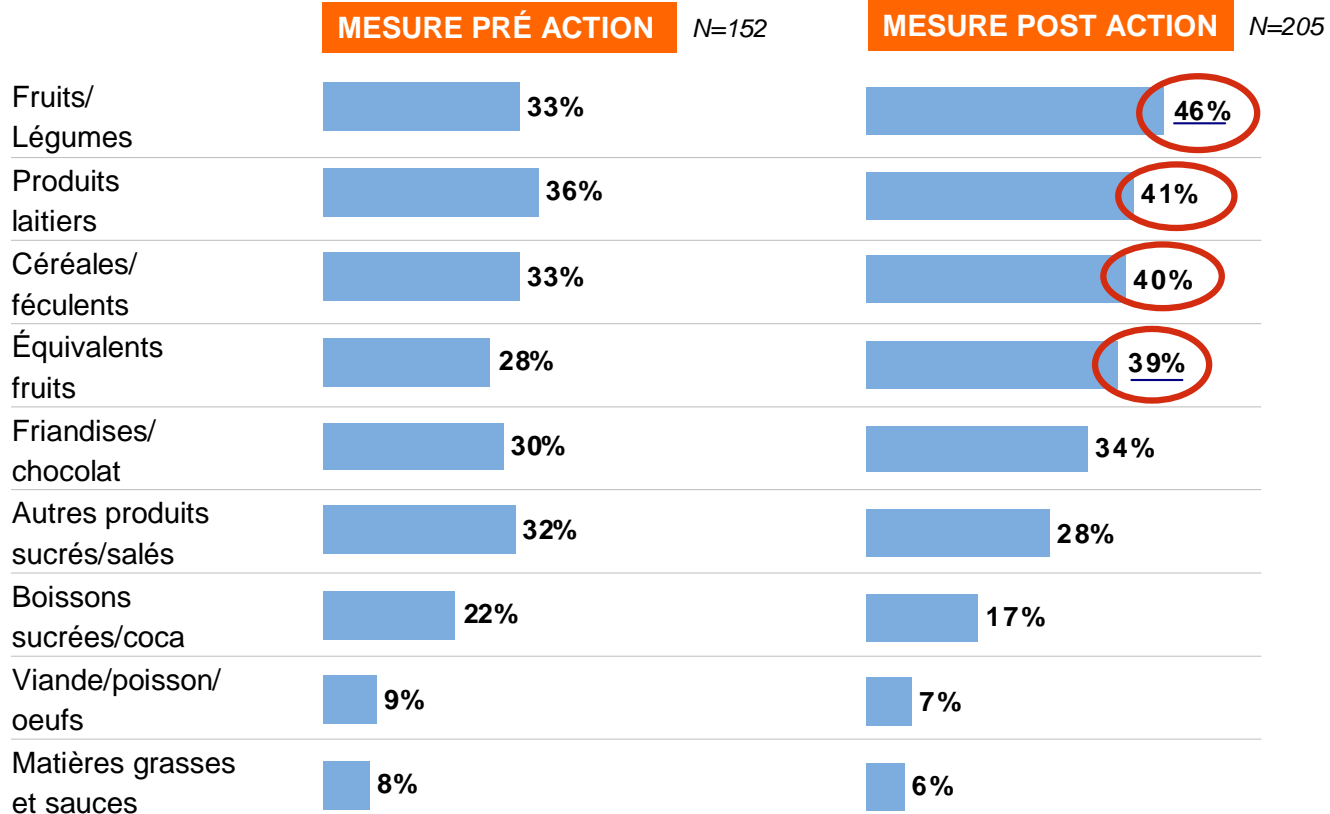
Résultats « Comportements déclarés »

Au goûter :

- Les fruits sont les aliments les plus consommés
- La consommation de fruits augmente significativement de 13%

Parmi toutes ces cartes, quelles sont celles qui représentent le mieux ce que tu manges ... ?

Le 4 heures : *Base : Tous*





PLAN



1. Alimentation de l'enfant et obésité infantile – état des lieux
2. Présentation du matériel d'éducation nutritionnelle « **Bon Appetit la Santé !** »
3. Résultat de l'enquête menée auprès des enfants de 3ème maternelle
4. *Conclusion*

Cette étude montre ...

- Une meilleure connaissance des règles d'or après l'action « Bon Appetit la Santé ! »
- Un intérêt plus important pour les fruits et légumes ainsi que pour les produits laitiers
- Une volonté de diminuer la consommation de boissons sucrées
- Que le goûter n'a pas encore trouvé sa place en tant que vrai repas
- Un renforcement du rôle de l'école dans l'apprentissage des règles d'une bonne alimentation

Réflexion et avenir...

- Résultats encourageants... A poursuivre !
- Promouvoir une optique d'éducation à long terme
- « Bon Appetit la Santé ! » = outil pour les professeurs de maternelle
- Prévoir un encadrement / une formation adéquate du personnel enseignant afin d'optimaliser au maximum le jeu et les objectifs à atteindre