

Bien manger et bouger plus pour être en bonne santé, les nîmois s'engagent

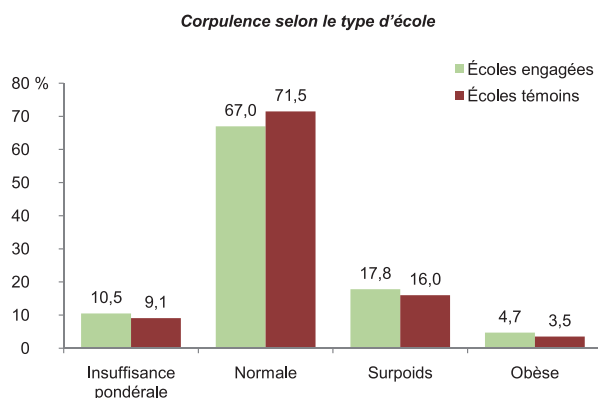
Quels résultats en 2010 ?

En 2005, a débuté un programme de promotion d'une alimentation équilibrée et de l'activité physique dans des écoles de la ville de Nîmes, programme intitulé « Bien manger et bouger plus pour être en bonne santé, les nîmois s'engagent ». L'objectif principal de ce programme, prévu pour durer jusqu'en 2010, était de diminuer, ou au moins stabiliser, la progression du surpoids et de l'obésité chez les enfants. Cette campagne s'appuie sur des écoles volontaires pour mener des actions auprès des élèves. Les enfants des écoles engagées dans cette campagne ont été sensibilisés au travers d'actions adaptées à leur niveau. L'année 2010 marque la fin de ce programme et l'étude présentée ici permet de dresser un état des lieux en 2010 et de mettre en avant des changements éventuels depuis 2005.

■ Résultats

Corpulence

On ne constate en 2010 aucune différence significative concernant les prévalences de l'insuffisance pondérale, du surpoids ou de l'obésité entre écoles témoins ou engagées ni entre filles ou garçons ni selon que le quartier dans lequel l'école est située est considéré comme sensible ou non.

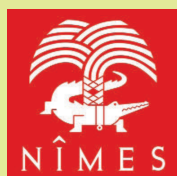


Entre 2005 et 2008, toutes écoles confondues, les prévalences du surpoids et de l'obésité sont restées stables, il en est de même entre 2008 et 2010 puisqu'on n'observe pas de différence statistiquement significative entre ces deux années. Au total, la corpulence des enfants est globalement restée stable entre 2005 et 2010. Ceci est vrai aussi bien dans les écoles engagées que dans les écoles témoins.



OBSERVATOIRE RÉGIONAL DE LA SANTÉ
Languedoc-Roussillon

Parc Euromédecine
209 rue des Apothicaires
34196 Montpellier cedex 5
www.ors-lr.org



Direction hygiène et santé
Centre Geneviève de Gaulle Anthoinoz
65 bis rue de la République
30900 Nîmes

Perception des enfants

Près des trois quarts des enfants (71,1 %) déclarent goûter les plats qu'ils ne connaissent pas. Seuls 5,7 % ne goûtent pas du tout ces nouveaux plats. Pour la réponse à cette question, on constate une différence significative entre les deux types d'écoles. Dans les écoles engagées, les enfants répondent plus souvent « super, je vais découvrir de nouveaux goûts » que dans les écoles témoins (27,0 % vs 20,0 %), ces derniers répondant plus « je le goûte, peut être que je vais aimer » (75,1 % vs 66,3 %) ($p < 0,01$).

Près de la moitié des enfants (43,9 %) déclare que l'on dit d'eux qu'ils bougent beaucoup.

Une grande majorité des enfants (71,9 %) répond non lorsqu'on leur demande si l'on dit d'eux qu'ils grignotent trop. On constate une différence de réponse à cette question selon que l'enfant appartient à une école engagée ou témoin. En effet, 21,3 % des enfants des écoles engagées répondent oui contre 14,4 % des enfants des écoles témoins ($p < 0,05$).

Près des deux tiers des enfants répondent « non » à la question « Est-ce qu'on dit de toi que tu manges trop ? ». Les enfants des écoles engagées sont plus nombreux à répondre que l'on dit d'eux qu'ils mangent trop que les enfants des écoles témoins (22,1 % vs 17,1 % ; $p < 0,05$).

Près des deux tiers des enfants répondent également « non » à la question « Est-ce qu'on dit de toi que tu ne manges pas assez ? »

La majorité des enfants des écoles engagées estime savoir mieux manger (55,0 %) depuis le

début du programme « Bien manger, bouger plus ». On observe une différence significative pour les réponses obtenues suivant que l'école engagée a bénéficié ou non d'un atelier « équilibre alimentaire » : les enfants des écoles engagées ayant bénéficié d'ateliers « équilibre alimentaire » répondent oui à 58,8 % contre 46,5 % pour les enfants issus des écoles engagées qui n'en n'ont pas bénéficié ($p < 0,05$).

Les enfants ont très majoritairement (61,4 %) l'impression de manger plus de fruits depuis le début du programme. Certaines écoles engagées ont bénéficié d'ateliers « fruits/vitamines » et dans ces dernières 78,7 % des enfants déclarent avoir l'impression de manger plus de fruits tandis qu'ils sont 54,3 % à le déclarer dans les écoles engagées n'ayant pas bénéficié de cet atelier ($p < 0,001$).

Pour la question « As-tu l'impression de vouloir découvrir de nouveaux plats ? », les enfants sont également une majorité (58,1 %) à répondre oui.

Ils sont près d'un tiers (62,7 %) à déclarer avoir l'impression de faire plus de sport depuis le début du programme. Dans certaines écoles engagées, des ateliers impliquant des joueurs de foot ont été organisés et l'on constate que les enfants en ayant bénéficié sont plus nombreux à répondre oui à la question « as-tu l'impression de faire plus de sport ? » que ceux des écoles où il n'y pas eu ces joueurs : 72,1 % vs 60,6 % ($p < 0,05$).

Habitudes alimentaires

Au petit-déjeuner, 82,5 % des enfants prennent du lait, des laitages ou du fromage; 82,4 % mangent du pain ou des céréales et 53,3 % prennent des fruits ou jus de fruits. Plus d'un tiers des enfants (36,4 %) consomme ces 3 aliments constituant la base d'un petit déjeuner équilibré.

Lors des repas principaux – le déjeuner et le dîner, les enfants boivent de l'eau dans 93,8 % des cas. Les sodas sont consommés par 14,1 % d'entre eux et les jus de fruits par 14,5 %. Il y a une différence significative concernant la consommation de soda entre écoles engagées et témoins (18,7 % vs 10,4 %, $p < 0,001$). De même pour les jus de fruits bus par 19,5 % des enfants dans les écoles engagées et 10,6 % dans les écoles témoins ($p < 0,001$).

Près de la moitié des enfants (47,0 %) ne mange qu'un seul fruit par jour, tandis que plus d'un dixième

(11,2 %) n'en mange jamais. Les enfants des écoles engagées sont plus nombreux à manger trois fruits ou plus par jour que ceux des enfants témoins (respectivement 14,6 % et 8,4 %, $p < 0,01$) ces derniers en mangeant plus souvent une fois par jour (50,7 % vs 42,4 % pour les écoles engagées, $p < 0,01$).

Dans les écoles engagées où ont été organisés des ateliers conseils « fruits » les enfants consomment plus de fruits que dans les écoles engagées où ces ateliers n'ont pas eu lieu. Ainsi, 26,5 % des enfants ayant bénéficié de ces ateliers mangent 3 fruits ou plus par jour contre 9,6 % des enfants n'ayant pas participé, ces derniers étant plus nombreux à ne jamais en consommer (12,6 % vs 6,2 %, $p < 0,001$ pour les écoles où ces ateliers ont été organisés).

Les enfants consomment plus de légumes que

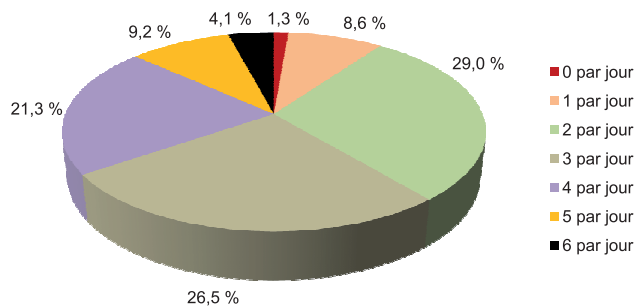
de fruits. En effet, ils sont seulement 2,9 % à ne consommer aucun légume et près de la moitié en consomme 2 fois par jour au cours des repas principaux.

Si l'on regroupe la consommation de fruits et légumes, on constate que le nombre moyen de fruits et légumes consommés par jour est de 3 (+/- 1,3). 1,3 % des enfants ne mangent aucun fruit et légume et ils sont plus d'un quart (26,5 %) à en consommer au moins 3 par jour. les enfants des écoles engagées sont plus nombreux à consommer 5 portions ou plus de fruits et légumes (17,6 %) que les enfants des écoles témoins (9,9 %, $p < 0,05$).

Le goûter de l'après-midi est pris tous les jours par 83,6 % des enfants. On note une tendance à la diminution de la proportion d'enfant prenant un goûter tous les jours depuis le CE2 puisqu'ils étaient 86,0 % à le prendre tous les jours en CE2, cette tendance est à la limite de la significativité ($p = 0,06$).

Les enfants des écoles témoins sont plus

Consommation journalière de fruits et légumes confondus



nombreux à prendre un goûter tous les jours : 86,4 % contre 79,9 % dans les écoles engagées ($p < 0,05$). Les enfants en surcharge pondérale sont moins nombreux à goûter tous les jours que les « maigres » (74,8 % vs 89,0 %, $p < 0,05$), ces derniers étant moins nombreux à ne jamais en prendre (6,8 %) que les enfants en surcharge (11,5 %, $p < 0,05$).

Habitudes de vie

Un enfant sur six (16,4 %) ne pratique aucune activité physique en dehors de l'école, que ce soit à la maison ou en club. Plus des trois quarts des enfants (77,9 %) pratiquent au moins une fois une activité physique pendant la semaine ou le week end. La proportion d'enfants pratiquant un sport en club s'élève à 62,3 % et celle de ceux qui participent souvent ou occasionnellement à des stages de sport en vacances à 38,4 % contre 29,3 % en CE2 ($p < 0,001$).

Les enfants des écoles témoins pratiquent plus souvent une activité physique le mercredi (61,8 %) ou dans un club (67,4 %) que les enfants des écoles engagées (54,7 % le mercredi - $p < 0,05$; 55,6 % en club - $p < 0,001$). On n'observe pas d'évolution significative de ces proportions entre CE2 et CM2.

Les enfants des écoles engagées ayant reçu des joueurs de foot sont plus nombreux à pratiquer une activité physique le mercredi (70,0 %) , après l'école (36,9 %) ou le week-end (62,1 %) que ceux ne les ayant pas reçu (45,0 % le mercredi ; 22,7 % après l'école ; 39,4 % le week end, $p < 0,001$).

45,3 % des enfants regardent tous les jours la télévision et seulement 1,2 % ne la regardent jamais. La veille de l'enquête, trois quarts des enfants ont regardé la télévision et ce pendant

Pratique d'une activité physique en dehors de l'école	n	%
À la maison		
Après l'école	270	30,5
Le mercredi	518	58,7
Le week-end	450	52,0
Pendant les vacances	446	51,6
En club		
Stage de sport pendant les vacances :		
souvent	114	12,9
occasionnellement	226	25,5

en moyenne 1,5h (+/- 0,5h). Plus de la moitié des enfants (54,3 %) l'ont regardée pendant une heure et demi ou moins (durée approximative d'un film).

Près d'un tiers des enfants a la télévision dans leur chambre (31,4 %). Cette proportion a légèrement augmenté depuis le CE2 (27,0 %, $p < 0,05$).

13,2 % des enfants jouent aux jeux vidéo tous les jours alors que 6,0 % n'y jouent jamais.

Plus de la moitié des enfants n'utilise jamais internet (54,1 %), parmi ceux qui l'utilisent, la majorité le fait « certains jours » (30,5 %).

■ Synthèse - Conclusion

Cinq ans après le lancement du programme « Bien manger et bouger plus pour être en bonne santé les nîmois s'engagent », on constate que les prévalences du surpoids et de l'obésité ont été stabilisées dans les deux groupes d'écoles.

L'attitude vis-à-vis d'un nouvel aliment est influencée par le type d'école : dans les écoles engagées, les enfants répondent plus souvent « super, je vais découvrir de nouveaux goûts » (27,0 %) que dans les écoles témoins (20,0 %).

Lorsque l'on demande aux enfants si l'on dit d'eux qu'ils grignotent trop ou mangent trop, on constate que les enfants des écoles engagées sont plus nombreux à répondre oui à ces deux questions. En effet, 21,3 % des enfants des écoles engagées répondent oui à la question sur le grignotage contre 14,4 % des enfants des écoles témoins, et ils sont 22,1 % à répondre que l'on dit d'eux qu'ils mangent trop dans les écoles engagées contre 17,1 % dans les témoins.

La majorité des enfants de CM2 estime, depuis le début du programme « Bien manger, bouger plus », savoir mieux manger (55,0 %), manger plus de fruits (61,4 %), vouloir découvrir de nouveaux plats (58,1 %), et faire plus de sport (62,7 %).

La consommation de fruits et légumes lors du déjeuner et du dîner est faible (notamment celle des fruits) mais on constate une augmentation de la proportion des enfants mangeant 5 fois ou plus des fruits ou légumes par jour depuis la GSM.

Près des trois quarts des enfants pratiquent une activité physique dans un club chaque semaine. Les garçons sont plus nombreux que les filles à pratiquer une activité physique. Les enfants pratiquant beaucoup de sport (plus de 4h) sont plus nombreux qu'en CE2 (16,8 % contre 9,0 % en CE2).

La veille de l'enquête, trois quarts des enfants ont regardé la télévision et ce, pendant en moyenne 1,5h. Près d'un enfant sur trois a la télévision dans sa chambre et ces derniers sont plus nombreux à jouer aux jeux vidéo que ceux qui n'ont pas la télévision dans leur chambre.

■ Méthode

L'évaluation du programme suit le schéma avant-après, avec un recueil d'informations avant le lancement du programme (2005), en cours (2008) et à la fin (2010). Il y a aussi présence d'un groupe témoin (ici-ailleurs) ne bénéficiant pas des actions. Ce recueil d'informations a eu lieu dans 36 écoles réparties en deux groupes :

- ▶ les écoles primaires à Nîmes ayant accepté de s'engager dans des actions de prévention de l'obésité. Elles sont appelées écoles engagées et sont au nombre de 18 ;
- ▶ les écoles appelées écoles témoins ne bénéficiant pas d'actions. Huit de ces écoles sont situées à Nîmes et dix hors de la ville de Nîmes.

Le recueil des informations a eu lieu entre le mois d'octobre 2009 et le mois de mars 2010. Un questionnaire sur les habitudes alimentaires a été distribué aux enfants.