

Au primaire, une alimentation saine et des occasions de bouger ne préviennent pas nécessairement le gain d'adiposité

Source

Newton R et al. (2010) **An environmental intervention to prevent excess weight gain in African-American students: A pilot study** *American Journal of Health Promotion* 24:340-3.

La prévalence de l'obésité et de l'embonpoint chez les enfants semble être en constante augmentation, entraînant de sérieuses complications comme le développement du diabète de type 2. Depuis plusieurs années, des organisations tentent d'inculquer aux jeunes de meilleures habitudes de vie en faisant la promotion d'un mode de vie physiquement actif et d'une alimentation saine, afin de prévenir le gain excessif de gras et les complications qui peuvent en découler.

Cette étude, réalisée sur une période de 18 mois auprès de 77 jeunes de la 2^e à la 6^e année du primaire, visait à déterminer si un programme en milieu scolaire (menus « santé » à la cafétéria et davantage d'occasions d'être physiquement actif) pouvait prévenir le gain de poids.

Résultats

- Le pourcentage de gras a diminué chez les garçons, alors qu'il a augmenté chez les filles pourtant soumises au même programme d'exercice.
- Tous les enfants ont :
 - consommé moins de gras, en particulier de gras saturé;
 - augmenté leur niveau d'activité physique et leur consommation de glucides.
- L'IMC et l'apport énergétique quotidien sont demeurés cependant inchangés.

En conclusion, promouvoir de saines habitudes de vie en milieu scolaire permet d'améliorer la qualité de l'alimentation des enfants et leur niveau d'activité physique. Toutefois, les actions devraient être plus intensives auprès des filles, chez qui les auteurs de cette étude ont constaté peu d'améliorations quant à la réduction du pourcentage de gras. Enfin, les parents devraient travailler dans le même sens à la maison.

Annabelle Dumais et Guy Thibault