



PROJET DE PRATIQUE INTERDISCIPLINAIRE

LUTTER CONTRE L'OBÉSITÉ OU LE SURPOIDS

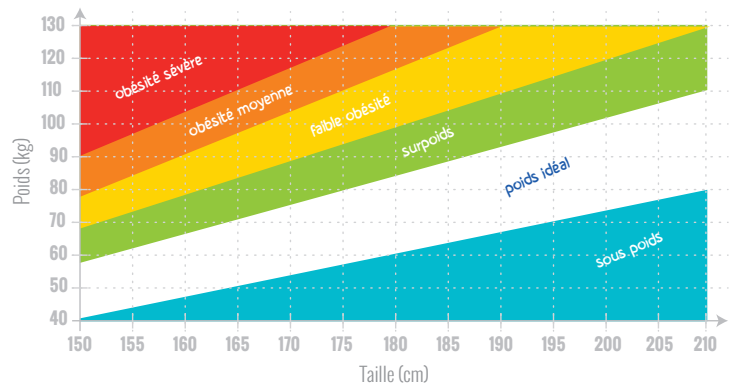
GRÂCE À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET UNE ALIMENTATION VARIÉE ET ÉQUILIBRÉE

SÉQUENCE 1

« Comment faire pour enrayer l'obésité ou le surpoids qui concernent la population mondiale et qui se propagent très vite »

DÉFINITION

Le surpoids et l'obésité correspondent à un excédent de masse grasse et de masse maigre dans le corps qui présente un risque pour la santé. La masse grasse est l'ensemble de la graisse ou tissu adipeux dans le corps. La masse maigre quant à elle, correspond aux muscles. On définit le surpoids selon l'âge, le sexe et l'indice de masse corporelle appelé IMC (Indice de Masse Corporelle). Chez l'adolescent, sa courbe est reportée sur le carnet de santé depuis sa naissance et jusqu'à la fin de sa croissance. L'IMC ne tient pas compte de la répartition de la masse maigre et de la masse grasse dans le corps. Un athlète très musclé pourra avoir un IMC très élevé, sans pour autant avoir un taux de graisse dangereux pour sa santé. A l'inverse, quelqu'un de très peu musclé et à l'ossature légère pourra avoir un IMC faible tout en ayant accumulé beaucoup de graisse.



LE ? SAVEZ-VOUS

L'obésité est considérée comme une maladie par l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) depuis 1997. Le premier élément à prendre en compte pour un excès de poids est le rapport poids/taille. Par contre, elle n'est pas considérée comme un handicap ce qui fait qu'au collège par exemple, les jeunes souffrant de surpoids ou d'obésité n'ont pas droit à un programme adapté en cours d'EPS. S'il en existe un parfois, c'est seulement parce que l'établissement l'a décidé.

DES CHIFFRES POUR MIEUX COMPRENDRE LE PHÉNOMÈNE

- En France, en 2013, 12% des enfants de grande section de maternelle étaient en surcharge pondérale et 3,5% étaient obèses.

(Étude et résultats DREES n°853-2013)

- Des enquêtes nationales menées en 2017 dans les classes de 3^e révèlent que près d'1/4 des adolescents français (14-15 ans) sont, soit en **surpoids** (18,4%), soit **obèses** (5,2%)

(Étude Ministère de la Santé et DREES-août 2019)

- Certaines études prévoient qu'à ce rythme, la **moitié de la population européenne** sera concernée par l'obésité d'ici 2030, 25 à 29% pour les français.

(Étude OMS-2015)

Non, la prise de poids n'est pas liée :

- uniquement à une alimentation déséquilibrée
- ni au seul manque d'activité physique.
- ni à la réunion des deux : augmentation des apports alimentaires et diminution des dépenses d'énergie.

Nous vous invitons à rechercher ce qui se passe dans d'autres pays. Vous pouvez aussi faire la différence entre les pays industrialisés et les pays en développement. Sans doute constaterez-vous que cette maladie complexe résulte à la fois de facteurs physiologiques (le corps ne réagit pas de manière uniforme chez tous les êtres humains par exemple), comportementaux (dîner devant la télévision, stress, moqueries par exemple) et socio-culturels (culture familiale, moqueries par exemple).

LES CAUSES

SÉQUENCE 1 : « Comment faire pour enrayer l'obésité ou le surpoids qui concernent la population mondiale et qui se propagent très vite »



Site de l'Organisation
Mondiale de la Santé



Magazine
pour les Plus de 13 ans



Chaîne d'information
et site d'actualité

À vous de rechercher les autres causes de cette maladie ? Vous pouvez les classer selon les facteurs énoncés plus haut. Nous avons déjà complété une partie avec les exemples donnés. Vous pourrez aussi vous demander pourquoi « moqueries » apparaît dans deux facteurs. La 3^e colonne est là pour vous interroger sur le phénomène, vous confronter à ce problème, vous dans votre famille, vous face à ce problème dans le monde, mais vous n'êtes pas obligés de la compléter dans le cadre de la mission **CAPS**PORT avec les produits laitiers.

FACTEURS	NATURE PAR FACTEUR	VOTRE ATTITUDE PERSONNELLE PAR RAPPORT À CE PHÉNOMÈNE
Physiologiques	- Alimentation déséquilibrée - Pas assez d'activité physique - Sédentarité	
Comportementaux	- Dîner devant la télévision - Stress - Moqueries	
Socio-culturels	- Culture familiale - Moqueries	