

# Action préventive:

## Enfants et adolescents en surpoids ou obèses



**Une adolescente obèse de 14 ans se sent mal à l'aise avant chaque entraînement car elle craint les moqueries de ses camarades au sein de son groupe de filles. La monitrice remarque qu'elle se met de plus en plus en retrait et qu'elle essaie de participer le moins possible à l'entraînement. Elle aimerait la remotiver mais elle ne sait pas comment s'y prendre sans que la jeune fille se sente stigmatisée.**

- Comment organiser mon entraînement pour que tout le monde puisse y participer selon son niveau et que personne ne se sente exclu ou pointé du doigt?
- Que puis-je faire pour que les filles du groupe motivent leur camarade à participer?
- À qui puis-je m'adresser pour obtenir du soutien?

### Contexte

#### Qu'est-ce que le surpoids et l'obésité?

Le surpoids et l'obésité sont des maladies complexes et multifactorielles liées à l'alimentation et au métabolisme. De façon générale, elles naissent d'un déséquilibre entre les apports et la consommation énergétiques.

Pour déterminer si une personne est en surpoids ou obèse, on recourt à l'indice de masse corporelle (IMC). Simple à calculer, il se fonde sur la taille et le poids. Un guide d'orientation se trouve ici: [www.akj-ch.ch/fr/familles/calculateur-imc](http://www.akj-ch.ch/fr/familles/calculateur-imc). Des normes spécifiques existent pour les enfants et les jeunes de moins de 18 ans, avec des valeurs réparties en percentiles. C'est au médecin ou à d'autres spécialistes de ces questions qu'il revient d'évaluer si un enfant ou un adolescent est en surpoids ou obèse. Un IMC relevant des percentiles 90 à 96 indique un surpoids tandis qu'un IMC relevant des percentiles 97 à 100 témoigne d'une obésité. Selon le [monitorage de l'IMC conduit par Promotion Santé Suisse](#), 17% des enfants et des adolescents sont en surpoids en Suisse et 4% obèses. C'est ainsi un enfant sur six qui est en surcharge pondérale. Parmi eux, un quart est en situation d'obésité.

#### Quelles sont les causes du surpoids et de l'obésité?

Les causes peuvent être multiples. Si de mauvaises habitudes alimentaires ou un manque d'activité physique, associé par exemple à une forte consommation médiatique, jouent un rôle important dans le métabolisme énergétique, des prédispositions génétiques favorisent considérablement le surpoids. Le bien-être psychique comme l'environnement familial et scolaire ont également une influence sur son apparition. Tu trouveras d'autres informations à ce sujet sur le site de [planète santé](#).

#### Quels sont les effets du surpoids et de l'obésité sur la santé physique et mentale?

Non traité, le surpoids et l'obésité peuvent avoir de graves conséquences sur la santé des enfants et des adolescents telles qu'une tension ou une glycémie élevées, une déformation des os, une usure excessive des articulations, des problèmes respiratoires ou encore des dépressions. Les personnes en surpoids ou obèses ont des difficultés à se mouvoir et font par conséquent moins d'exercice, ce qui réduit leur puissance musculaire et leurs performances physiques générales. Les enfants et adolescents en surpoids ou obèses sont souvent confrontés à une souffrance psychique et victimes des moqueries de leurs camarades, ce qui peut avoir un effet négatif sur leur estime d'eux-mêmes. Ils se mettent en retrait, évitent les contacts sociaux et se retrouvent alors isolés.

#### Quelles adaptations ou quel soutien peuvent être nécessaires?

Les enfants et adolescents en surpoids peuvent en principe tout faire. L'objectif est de les motiver à atteindre l'heure quotidienne d'activité physique ([Recommandations d'activité physique – hepa.ch](#)). Bouger doit être un plaisir. L'acceptation et l'appartenance au groupe ainsi que le sentiment de réussite jouent là un rôle important. La bienveillance de l'entourage éducatif permet aux enfants et aux jeunes de voir l'activité physique comme quelque chose de positif. En règle générale, parmi les enfants et adolescents en surpoids, ce sont les plus jeunes qui se sentent le moins restreints dans leurs activités. Dans le cas d'enfants et d'adolescents obèses qui souffrent déjà de pathologies concomitantes, il est important de prendre en compte leurs limites et de les accepter. Il faut en particulier faire attention aux symptômes de détresse respiratoire ou éviter les sauts depuis une trop grande hauteur. Il s'agit de réduire la sollicitation physique (distance, hauteur, durée, vitesse).

## Que peux-tu faire en tant que moniteur/trice, entraîneur, coach ou expert-e J+S?

- **Aide les enfants et les jeunes à accroître leur confiance en eux** et crée-leur des occasions de vivre des expériences gratifiantes.
- Transmets-leur **une image positive de l'activité physique et du sport**: mise sur leurs forces et non sur leurs faiblesses.
- Souligne les progrès des enfants et des jeunes et valorise-les quand ils atteignent leurs objectifs individuels.
- Propose **des séquences d'enseignement** dans lesquelles **les enfants et jeunes en surpoids ou obèses ont un atout** par rapport aux autres: combat, acrobaties avec fonctions de soutien, lancer d'objets lourds, etc.
- Propose **des séquences d'enseignement** dans lesquelles **le surpoids a peu d'influence sur la performance**: lancer sur cible, jonglage, etc.
- Lorsque tu prépares ton entraînement, **mets-toi à la place** d'un enfant ou d'un jeune en surpoids. Cela t'aidera à identifier là où il peut y avoir des difficultés.
- Sois attentif/ve et essaie, **en proposant des exercices adaptés et en composant les groupes avec soin, de prévenir l'éventuelle mise à l'écart** des enfants ou jeunes en surpoids.
- **Crée une ambiance propice** à l'apprentissage en permettant à chacun et chacune de travailler à ses propres objectifs sans avoir à se comparer avec les autres.
- **Rapproche-toi** des institutions compétentes et des spécialistes de ta région (cf. «Offres et projets d'institutions externes»).

### Conseils concrets tirés du projet FunFit

(basé sur les cinq sources du concept de soi à destination des enseignants et enseignantes)

- Les feed-back directs, notamment ceux des personnes qui comptent (p. ex. moniteurs J+S), sont intégrés au concept de soi des enfants et mémorisés durablement. C'est pourquoi **il est important de donner autant de feed-back positifs que possible**.
- Dans l'idéal, axe tes feed-back sur les efforts des participants, un élément sur lequel ils peuvent avoir une influence immédiate, à la différence du talent, p. ex.: «C'est super de voir comme tes efforts ont porté leurs fruits!»
- **Encourage l'acceptation mutuelle** au sein de ton groupe, p. ex. ne laisse jamais les participants composer eux-mêmes les groupes.
- **Évalue tes enfants ou jeunes sur la base de leurs performances individuelles** et ne les compare pas constamment entre eux, p. ex.: «Concentre-toi sur toi et tu verras à quel point tu as déjà progressé».
- Rends tes enfants ou tes jeunes attentifs à leurs progrès en **les questionnant ou** en leur donnant **des exercices d'auto-observation**, p. ex.: «Qu'as-tu particulièrement bien réussi aujourd'hui?».
- **Fixe des objectifs intermédiaires pour chaque nouvelle aptitude à acquérir** et rends leur réalisation concrète pour les enfants ou les jeunes, p. ex. grâce à une affiche. De cette manière, ils se rendront compte de ce qu'ils ont déjà réussi et seront motivés pour continuer à s'entraîner: «Regarde sur l'affiche, tu as déjà atteint 7 objectifs intermédiaires!»

## Où trouver d'autres informations?

### Offres et projets d'institutions externes

- [FunFit – Bouger, c'est sympa](#)  
Une nouvelle approche pour motiver les élèves qui ont de la peine en sport.
- [www.akj-ch.ch](http://www.akj-ch.ch)  
Association obésité de l'enfant et de l'adolescent. Conseils spécialisés pour les membres sur des thèmes en lien avec la santé, l'activité physique, l'alimentation et la psychologie
- [www.physiopaed.ch](http://www.physiopaed.ch)  
Physiothérapeutes pédiatriques avec spécialisation dans la prise en charge d'enfants et d'adolescents obèses ou en surpoids

### Modules transdisciplinaires sur des thèmes apparentés

Ces modules donnent des conseils et des idées concrètes sur la manière de gérer les différences au sein d'un groupe (diversité culturelle) et les groupes hétérogènes en termes de performance (handicap) à partir d'exemples pratiques. Ils peuvent également être une source d'inspiration pour les personnes qui encadrent des enfants ou des jeunes en surpoids ou obèses car les idées peuvent être aisément adaptées aux besoins spécifiques de ces groupes. [www.jeunesseetsport.ch](http://www.jeunesseetsport.ch) → Sports → Formation de base et formation continue → Modules transdisciplinaires → Action intégrative.

### Autres supports

- [Mobilesport thème du mois 11/2021](#): Des expériences gratifiantes pour tous les enfants
- [www.akj-ch.ch/fachpersonen/praevention](http://www.akj-ch.ch/fachpersonen/praevention)  
Leçons-type à destination des enseignants et enseignantes de sport (en allemand seulement).
- [fortbildung-foerdern.ch](http://fortbildung-foerdern.ch)  
Module de perfectionnement, thème Encourager
- Lors des leçons de sport, tu es sans cesse confronté-e aux différences de niveau et de capacité des participants. Tu trouveras dans les documents ci-après, notamment dans les documents de fond concernant l'enseignement inclusif du sport, des conseils judicieux pour gérer ces différences dans tes cours:
  - [Brochure Sport et handicap](#): Pistes pour une pratique sportive commune – Office fédéral du sport OFSPO
  - [Mobilesport thème du mois 8/2019](#): Inclusion dans le sport à l'école.
  - [Mobilesport thème du mois 10/2014](#): Sport et handicap

### Bibliographie (en allemand)

- Flothkötter, M.; Stachow, R. (2004): Trainermanual leichter, aktiver, gesünder: interdisziplinäres Konzept für die Schulung übergewichtiger oder adipöser Kinder und Jugendlicher: Aid-Infodienst Verbraucherschutz, Ernährung, Landwirtschaft (AID).
- Giese, Martin; Weigelt, Linda (2015): Inklusiver Sportunterricht in Theorie und Praxis. Aachen: Meyer & Meyer (Edition Schulsport, Band 27)

### Contact Jeunesse+Sport

info-js@baspo.admin.ch  
Office fédéral du sport OFSPO  
Sport des jeunes et des adultes SJA  
2532 Macolin  
[www.jeunesseetsport.ch](http://www.jeunesseetsport.ch) → Thèmes → Prévention → Documents