

Sédentarité, inactivité, malbouffe : la prévention doit intégrer les programmes scolaires

TRIBUNE - Deux chercheurs et un médecin appellent à agir immédiatement pour protéger la santé des plus jeunes, et à confier à l'école l'éducation à l'alimentation et un renforcement de l'activité physique

La pandémie de Covid-19 a provoqué un retentissement social et économique mondial sans précédent et un nombre élevé de décès. De nombreux facteurs de risque ont été identifiés dans l'évolution de la maladie vers un stade sévère, notamment les comorbidités telles que l'hypertension, le diabète, l'obésité, les maladies cardiaques et pulmonaires. Cette pandémie démontre, comme aucune étude d'observation médicale ne l'a fait jusqu'à présent, que les sujets en bonne capacité physique sont moins gravement malades lorsqu'ils contractent un agent pathogène. Pour ceux qui n'étaient pas convaincus, le doute n'est plus permis : la prévention est efficace.

La prévention s'impose donc à tout citoyen mais aussi à la collectivité, car cette pandémie a démontré la fragilité des systèmes de soins. En plus de la lutte contre l'alcool et le tabac, la prévention s'appuie sur une meilleure alimentation et une vie plus active et moins sédentaire. Bien que non satisfaisantes, les prévalences de l'alcoolisme et du tabagisme baissent en France, alors que l'inactivité physique et la sédentarité des Français s'installent. Près de 42% des adultes jeunes (18-44 ans) sont sédentaires, c'est-à-dire assis plus de huit heures par jour, avec 79% de ce temps passés devant un écran de loisir.

Rien d'étonnant car le nouvel environnement numérique progresse à une vitesse jamais vue dans l'ère de l'humanité : la télévision a mis treize

ans pour pénétrer les 50 millions de foyers américains et Google, quatre-vingt-dix jours. En plus d'entraîner une réelle addiction à la chaise, les écrans influencent comme jamais nos comportements alimentaires. Les enfants sont la cible d'un marketing publicitaire agressif qui se concentre sur les aliments ultratransformés, nocifs du fait de la dégradation de leur matrice et de leur faible densité en nutriments protecteurs, mais également en raison des composés chimiques ou de synthèses qui leur sont ajoutés.

Les moins de 18 ans consomment quotidiennement en moyenne 46% de calories issues d'aliments ultratransformés, soit 11% de plus que les adultes. Or on sait que cette consommation excessive est associée à des comorbidités. D'ailleurs, une récente étude a montré qu'une alimentation de qualité dès le plus jeune âge permettrait un gain d'au moins dix ans d'espérance de vie.

Les habitudes et les goûts alimentaires se construisant entre 3 et 15 ans, on est donc en train de créer des générations entières d'enfants sédentaires, inactifs et biberonnés aux aliments ultratransformés. Ces jeunes auront des risques plus élevés de maladies chroniques à long terme, réduisant l'espérance de vie en bonne santé qui, rappelons-le, est inférieure à 65 ans en France. On sait que cet indicateur qualitatif dépend certes du progrès médical, mais surtout du développement des pratiques de prévention et des changements de modes de vie.

**LES MOINS DE 18 ANS
CONSOMMENT
QUOTIDIENNEMENT
EN MOYENNE 46%
DE CALORIES ISSUES
D'ALIMENTS
ULTRATransFORMÉS**

L'environnement numérique et la publicité alimentaire sont fortement établis et il faudra plusieurs années pour obtenir des inflexions à visée sanitaire. Or les enfants et les adolescents représentent des populations particulièrement vulnérables. L'urgence nous demande donc d'agir immédiatement sur les plus jeunes, dont les parents ignorent parfois ces nouveaux facteurs de risque. De fait, comment pourraient-ils enseigner à leurs enfants qu'il faut, tous les jours, marcher une heure, rester assis moins de sept heures et consommer préférentiellement de vrais aliments peu transformés ?

Il revient à l'école, en tant que lieu d'instruction à la citoyenneté et au savoir, la responsabilité de prendre en charge les soixante minutes d'activité physique quotidienne et une éducation à l'alimentation. Il est vrai que « trente minutes d'activité physique quotidienne à l'école élémentaire » sont déjà inscrites dans le code de l'éducation. Mais pourquoi trente,

alors que les recommandations de l'OMS sont de soixante minutes ? La pratique de l'activité physique et l'éducation à l'alimentation telles que nous les avons décrites ne font pas partie des programmes scolaires obligatoires. Leurs pratiques relèvent en effet de la volonté individuelle, de collectives, d'écoles, ou d'enseignants, dont les ressources restent limitées.

En conclusion : l'inactivité physique, la sédentarité et la mauvaise alimentation construisent le tsunami sanitaire que nous décrivons depuis quelques années. Une meilleure lutte contre ces comportements, y compris l'exposition aux écrans, et une « éducation à l'alimentation holistique » à l'école) représentent des mesures essentielles de prévention. Nous encourageons leur mise en place à travers une pédagogie participative et adaptée aux enfants.

Cet enjeu de société doit requérir l'attention des décideurs pour que cette éducation appropriée soit systématiquement exercée à l'école et intégrée aux programmes scolaires. ■

¶ **Yannick Guillodo**, médecin du sport et cofondateur de l'Université citoyenne de prévention en santé de Bretagne occidentale (UCPS-UBO) ; **Anthony Fardet**, chercheur en alimentation préventive, durable et holistique (Inrae) ; **Louis Lebretonchel**, sociologue de l'alimentation et de la santé (université de Lorraine)