PRÉVENIR LE SURPOIDS

CONNAÎTRE LES CAUSES DU SURPOIDS ET DE L'OBÉSITÉ POUR MIEUX LES PRÉVENIR.

Dans les îles du Pacifique Sud, l'obésité fait des ravages.

Toutes les maladies liées à l'obésité sévissent à Wallis et Futuna. Diabète, insuffisance rénale, Hypercholestérolémie...des initiatives comme la marche de ce week-end ont pour objectif d'encourager la population à maigrir et rester en forme.

Pas toujours facile de se lever à 5h00 quand c'est le week-end et se rendre au Stade de Kafika pour une longue séance de marche. Plus de cinquante personnes l'ont pourtant fait ce samedi 19 septembre 2015. Ces lève-tôt ont tout simplement répondu à l'invitation du Club d'Athlétisme et Handisport de Kafika qui se lance désormais dans le « Sport-santé ». Valentin Vaha'i Sosaia, membre actif du club et adepte de la marche, veut partager sa passion en organisant cette première manifestation. « Partager mais également sensibiliser », Valentin est également infirmier, il sait que le territoire est touché par un gros problème de santé : l'obésité.

50% d'obèses

Plus de 50% de la population est obèse, selon un recensement effectué en 2007. Ce qui met Wallis et Futuna en pôle position, devant la Nouvelle-Calédonie et la Polynésie Française.
Lorsqu'on parle de toutes les maladies liées à l'obésité comme le diabète. Valentin ne prétend pas pouvoir inverser la tendance en organisant seul ces marches. Mais il est conscient que c'est une des façons d'apporter sa pierre à l'édifice : « Maigrir peut-être une affaire collective, marcher entre amis, en famille, c'est bien plus marrant ».

Le service Prévention tourne à plein régime

Selon Penikosite Logote du Service Prévention, « l'obésité à Wallis et Futuna est due à plusieurs facteurs et le travail de l'équipe se concentre principalement sur la sensibilisation avec des ateliers culinaires (réduction des quantités pour plus de variété) et des séances de marche tous les vendredi après-midi». L'idée est de sortir la population de la sédentarité et de lui montrer d'autres façons de se nourrir.

D'après une dépêche de l'AFP, publiée le 13/12/2014 à 11:59

SCIENCES
EMC
EPS

PRÉVENIR LE SURPOIDS

CONNAÎTRE LES CAUSES DU SURPOIDS ET DE L'OBÉSITÉ POUR MIEUX LES PRÉVENIR

Entre nous - Cette activité propose la lecture commentée d'un article de France Info-Wallis et Futuna Première, qui dans un style journalistique, décrit le phénomène de l'obésité à Wallis et Futuna, et les stratégies collectives mises en place pour y pallier. L'objectif est de dégager les causes environnementales et individuelles du surpoids afin de les prévenir au mieux, mais aussi d'identifier des actions de prévention qui peuvent être mises en place.

Entrée dans l'activité santé

Automassage des mains. S'asseoir le dos bien droit., se frotter les mains l'une contre l'autre comme pour se réchauffer. Masser délicatement la main gauche avec la main droite. Commencer par masser la paume de la main gauche, avec le pouce droit en insistant un peu sur les parties charnues. Pendant ce temps, les doigts de la main droite massent le dessus de main gauche. Masser ensuite le pouce gauche de bas en haut, puis l'index, puis le majeur, l'annulaire et l'auriculaire. Pincer ensuite trois fois la peau entre le pouce et l'index, puis entre les doigts suivants. Faire la même chose avec la main droite. **Terminer en se massant la main, comme si on se les savonnait.**

L'activité de découverte

- Découvrir le document (un article illustrant un reportage de Wallis et Futuna première).
- Relever les éléments permettant de situer et dater la source de ce document.
- Identifier si le titre du document est de type « informatif » ou « incitatif ». Le comparer à un titre de la une des Nouvelles-Calédoniennes de la semaine. Certains titres sont explicites, ils sont dits titres informatifs. D'autres titres, jeux de mots par exemple, renseignent mal sur le contenu de l'article : ils sont dits titres incitatifs.
- Faire décrire aux élèves ce qu'ils voient sur la photo d'illustration. Faire une analyse de la « photo de presse » : classer les remarques selon qu'elles sont de l'ordre de la description (plan choisi, flou, cadrage, couleurs) ou de l'interprétation (les personnages ont l'air heureux, ils ont l'air malade ou en plein forme,). La photo porte souvent un potentiel émotionnel fort qui devrait s'exprimer. Faire apparaître les différentes interprétations possibles de l'image ou la nécessité, pour en comprendre le sens, d'en connaître des éléments de contexte.

Cette séance doit permettre de faire émerger les causes de l'obésité qui sont à la fois génétiques, environnementales et individuelles. Une large part de ces déterminants échappent aux individus et il ne saurait en aucun cas être question de blâmer les personnes obèses mais bien de centrer la réflexion sur les conditions qui permettent à une personne de se construire une vie saine là où elle vit. Il sera ainsi nécessaire de proposer une approche équilibrée identifiant les différents déterminants et la façon d'agir individuellement et collectivement sur ceux qui sont accessibles.

Rapport à soi
Rapport aux autres
Rapport à l'environnement

DOMAINES
1 2 3 **4** 5

Tous droits réservés Gouvernement de la Nouvelle-Calédonie

SCIENCES
EMC
EPS

PRÉVENIR LE SURPOIDS

CONNAÎTRE LES CAUSES DU SURPOIDS ET DE L'OBÉSITÉ POUR MIEUX LES PRÉVENIR

L'activité de découverte

- Relever dans le texte les causes de l'obésité, les classer et les commenter :
  - Habitudes alimentaires : trop grandes quantités, peu de variété des aliments
  - Modes de vie : sédentarité (moins actifs).
- Relever dans le texte les solutions proposées pour réduire l'obésité et les commenter :
  - Changer les habitudes alimentaires en quantité (réduire les quantités) et en qualité (varier les aliments).
  - Inciter à l'activité physique (1 heure par jour pour les enfants) Souligner que l'incitation à l'activité physique pour maigrir doit plutôt viser à atteindre un poids d'équilibre.
- Identifier d'autres causes favorisant le surpoids et l'obésité :
  - Changements environnementaux : disponibilité de la nourriture grasse et sucrée dans le commence, marketing puissant des grandes marques de l'alimentaire.
  - Habitudes alimentaires : aliments trop gras, trop sucrés, trop manufacturés.
  - Prédisposition génétiques (causes sur laquelle on ne peut pas agir !)
  - Autres : inégalités sociales, prix des fruits et des légumes, etc.
- Identifier d'autres solutions pouvant aider à réduire l'obésité et les commenter :
  - Les politiques publiques : régulation de l'offre de produits alimentaires, étiquetage nutritionnel, encadrement de la publicité, incitation des industriels et importateurs à mieux équilibrer les aliments tout préparés, etc.
  - Actions éducatives : apprendre à résister à la publicité, aux modes, développer sa capacité à apprécier les aliments locaux, à cuisiner de façon équilibrée.

Une activité complémentaire

- Utiliser la Mallette pédagogique j'apprends le bien être, Programme de prévention Surcharge et ses recommandations.
- En EMC travailler le respect d'autrui et les différences.
- En EPS, évaluer la quantité et la qualité de son activité physique quotidienne dans et hors l'école.

Pour aller plus loin

Qu'est-ce que le diabète ? ASS NC

Message pour les élèves

L'obésité est liée à l'organisation de la société (la qualité de l'offre alimentaire, les réglementations, la possibilité de faire de l'activité physique, etc.), aux revenus et aux conditions de vie des gens (ce que l'on peut acheter et cuisiner) et aux habitudes individuelles. Pour rester en bonne santé, bouge plus, mange mieux, chaque fois que tu le peux.

Rapport à soi
Rapport aux autres
Rapport à l'environnement

DOMAINES
1 **2** 3 **4** 5

Tous droits réservés Gouvernement de la Nouvelle-Calédonie