



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
REPUBLIQUE ALGERIENNE DEMOCRATIQUE ET POPULAIRE
وزارة الصحة
MINISTÈRE DE LA SANTE

DIRECTION GENERALE DE LA PREVENTION
ET DE LA PROMOTION DE LA SANTE

المديرية العامة للوقاية وترقية الصحة

FICHE TECHNIQUE

SEMAINE MAGHREBINE DE SANTE SCOLAIRE ET UNIVERSITAIRE
LA PREVENTION ET LA LUTTE CONTRE LE SURPOIDS ET L'OBESITE DES
ENFANTS EN MILIEU EDUCATIF
SOUS LE THEME : FAVORISER UN ENVIRONNEMENT SCOLAIRE SAIN

**Slogan : ensemble luttons contre le surpoids et l'obésité de l'enfant en
milieu éducatif**



I- INTERET D'UNE ALIMENTATION SAINE ET EQUILIBREE POUR PREVENIR LES MALADIES NON TRANSMESSIBLES :

L'obésité de l'enfant et de l'adolescent représente une préoccupation majeure en santé publique, l'OMS la décrit comme « **la première épidémie mondiale non infectieuse et à évolution croissante** », qui concerne les pays à revenu élevé mais également de plus en plus les pays à revenu faible et intermédiaire, et ce dans toutes les catégories socioéconomiques.

En effet, un nombre croissant d'enfants sont prédisposés à devenir obèses car ils sont exposés à une alimentation déséquilibrée et à un comportement sédentaire. La tendance à l'augmentation du surpoids chez les enfants et adolescents est également observée en Algérie.

L'obésité est un facteur de risque de plusieurs maladies en particulier les maladies cardiovasculaires, les maladies respiratoires chroniques les cancers et le diabète. Ces quatre maladies sont les premières causes de mortalité dans le monde. L'OMS estime qu'elles provoquent chaque année 35 millions de décès- soit 60% de l'ensemble de décès à l'échelle mondiale.

Or beaucoup de ces maladies sont **EVITABLES** : jusqu'à 80% des cardiopathies, des accidents vasculaires cérébraux et du diabète type 2 et plus d'un tiers des cancers pourraient être évités par l'élimination des facteurs de risque de ces pathologies ont en commun essentiellement : la mauvaise alimentation, la sédentarité, le sommeil irrégulier, l'addiction aux écrans, un environnement familial et scolaire malsain (environnement obesogène).

Cependant les déterminants de l'obésité sont multiples et hétérogènes. Il s'agit d'une association de facteurs exogènes modulables liés à l'exposition à cet environnement obesogène, mais aussi de facteurs de risque non modulables liés à l'impact de la prédisposition génétique et de facteurs épi génétiques.

En outre, le déséquilibre entre la baisse des dépenses d'énergie du fait de l'inactivité physique et une alimentation très énergétique constitue le principal déterminant du **SURPOIDS** et de **l'OBESITE** préjudiciable à la santé. L'Algérie n'échappe pas à ce phénomène épidémique mondial, comme en témoignent les résultats des études conduites dans différentes régions du pays qui montrent que les chiffres évoluent en progression d'année en année.

En Algérie, l'enquête en milieu scolaire sur la santé des élèves (GSHS) initiée par l'OMS avec l'appui des centres for disease control and prevention d'Atlanta et réalisée par le Ministère de la santé, en collaboration avec le Ministère de l'Education Nationale rapporte que chez les jeunes du cycle moyen 14,4% PRESENTENT UNE CHARGE PONDERALE et de 3,6% SONT OBESES.



Les enfants et adolescents en situation de surpoids ou d'obésité sont généralement moins épanouis, limitent leur activité physique, ont une moins bonne image de leur corps et sont le plus souvent victimes de stigmatisation et peuvent avoir de mauvais résultats scolaires.

Il est donc primordial d'adopter des modes de vie sains qui se caractérisent, en matière de nutrition, par une ALIMENTATION Saine ET EQUILIBRÉE afin de préserver la santé et de favoriser un développement harmonieux.

La prévention et la maîtrise des maladies non transmissibles figurent parmi les grandes priorités des objectifs de développement durable fixés par les Nations Unies, où l'obésité est un facteur de risque de ces pathologies. Les cibles adoptées par l'Assemblée Mondiale de la Santé et l'Assemblée générale des Nations Unies visent d'ici 2025 à :

- Stopper la progression de l'obésité chez l'enfant de moins de 5 ans, l'adolescent et l'adulte.
- Ramener le pourcentage des enfants en surpoids à un maximum de 3 % d'ici à 2030.

La prévention de l'obésité chez l'enfant doit être réalisée à tous les niveaux de vie par les professionnels de santé. Le **milieu éducatif** constitue un **déterminant particulièrement important** et un pilier essentiel de lutte et de prévention de l'obésité, étant donné que le nombre d'élèves scolarisés dépasse les 11 millions, le nombre d'étudiants universitaires dépasse les 2 millions et les stagiaires de la formation professionnelle pas moins de 660.000, ce qui représente le quart de la population algérienne. La majorité d'entre eux chacun dans son lieu d'enseignement respectif, constitue une cible privilégiée pour un plan d'action de prévention de l'obésité qui devra ainsi avoir un effet considérable sur sa réduction à l'âge adulte.

II- DE LA NECESSITE DE LA PROMOTION D'UNE ALIMENTATION Saine ET EQUILIBRÉE :

Pour rester en bonne santé, le corps a besoin d'une certaine proportion de glucides, de protides, de lipides mais aussi des vitamines et de minéraux ainsi que l'eau.

La ration alimentaire journalière doit être suffisante, équilibrée, variée et proportionnelle à la dépense d'énergie.

Il est recommandé de prendre chaque jour à chaque repas les aliments des 5 groupes :

- **GROUPE 1 :** les aliments riches en protéines d'origine animale de haute valeur biologique (lait et dérivés, œufs, viandes et poisson).
- **GROUPE 2 :** les aliments riches en protéines d'origine végétale de valeur biologique relativement basse comparée aux protéines d'origine animale (légumes secs, cacahuète, noix)



• **GROUPE 3 :** les céréales et dérivés (pain, couscous, riz, pâtes), pommes de terre, les fruits secs et sucreries.

• **GROUPE 4 :** les graisses animales (beurre, smen) et végétales (margarine, huile d'olive et tournesol).

• **GROUPE 5 :** les fruits et légumes.

Les aliments du 1^{er} et 2^{ème} groupe représentent les aliments de construction, ceux du 3^{ème} et 4^{ème} groupe représentent les aliments fournisseurs d'énergie et le 5^{ème} groupe protecteur (riche en minéraux et en vitamines) et facilite le transit intestinal (riche en fibres).

Pour prévenir les maladies cardio-vasculaires, le cancer, le diabète et l'obésité :

Il y a lieu de respecter les recommandations suivantes :

- **PLUS de consommation de FRUITS et de LEGUMES FRAIS.**
- **MOINS de consommation de matières grasses : fritures, mayonnaise, crème.**
- **MOINS de SEL (ne pas resaler avant de gouter) et MOINS DE SUCRE : sodas, confiserie, chocolat, pâtisserie, desserts sucrés, etc...**

La ration alimentaire doit être répartie en 3 repas équilibrés (petit déjeuner, déjeuner et dîner) et il vaut mieux les compléter de 2 collations à base de fruits, de produits lactés et de céréale (matinée et après-midi) pour éviter le grignotage entre les repas.

En outre, il y a lieu de promouvoir l'activité physique et sportive et éviter la sédentarité ainsi que s'abstenir de fumer pour préserver la santé.

III- DES ACTIVITES A REALISER PAR LES EQUIPES DE SANTE SCOLAIRE ET UNIVERSITAIRE :

1- Séances de sensibilisation sur les principes de la ration alimentaire équilibrée et une activité physique régulière et un sommeil réparatif qui sont des facteurs de bien-être et de bonne santé.

a- Ateliers sur l'éducation nutritionnelle permettant aux jeunes l'acquisition de compétences pour prendre en main sa propre santé.

- Classement des 5 groupes d'aliments comparativement aux doigts de la main.
- Visualisation des différents groupes d'aliments et des propositions relatives de chacune d'elles par la pyramide alimentaire.

b- Concours dans les différentes formes d'exposition (dessins, théâtre, chants, affiches...) sous le thème de l'éducation nutritionnelle.

2- Contribution à l'amélioration des menus au niveau des cantines scolaires et restaurants universitaires en vue d'une alimentation diversifiée et équilibrée.

3- Séances de sensibilisation sur les outils de lutte contre l'addiction aux écrans