



MARCHEZ ET MANGEZ MALIN !

ADOPTER LES BONS
COMPORTEMENTS DÈS
L'ENFANCE POUR RESTER EN
BONNE SANTÉ



Sommaire

Marchez malin !	6
Saisir toutes les occasions pour bouger	8
Faire du sport pour se sentir bien	10
Limiter le temps passé devant l'écran	12
Mangez malin !	16
Consommer toutes les familles d'aliments	18
Manger cinq portions de fruits et légumes par jour	20
Limiter les produits gras ou sucrés à un par jour.....	22
Manger à sa faim.....	24
Bannir les régimes.....	26

Note : Dans ce document, la forme masculine est employée par défaut pour désigner aussi bien les femmes que les hommes.



Préface

Une alimentation saine et diversifiée ainsi qu'une activité physique régulière sont des facteurs essentiels pour maintenir un bon état de santé ou le recouvrer. Ils contribuent, entre autres, à réduire les risques de maladies cardiovasculaires, de cancers, de diabète ou encore d'ostéoporose. Ils permettent aussi de prévenir la prise de poids qui joue un rôle déterminant dans l'apparition de ces maladies.

Or, en Suisse comme dans le reste de l'Europe, le surpoids et l'obésité ne cessent de gagner du terrain, notamment au sein de la population infantine. C'est pourquoi, il importe d'agir dès maintenant en incitant les enfants à adopter, le plus tôt possible, les bonnes habitudes qui permettront d'augmenter leurs chances de devenir des adultes en bonne santé.

Dès le plus jeune âge, il s'agit de construire des comportements alimentaires adéquats, de découvrir la richesse et la diversité des goûts et saveurs, d'apprendre à apprécier les moments conviviaux que sont les repas ainsi que les plaisirs et les bienfaits liés à une activité physique régulière. Autant d'étapes cruciales favorisant le développement de réflexes dont les bénéfices se feront sentir tout au long de la vie.

Au sein de la famille ou dans les domaines de l'éducation, du social, de la restauration, de la santé ou encore de l'économie, chacun peut contribuer à promouvoir une alimentation saine et une activité physique régulière, plus particulièrement auprès des enfants.

Encourager les enfants à bouger plus et manger mieux, c'est aussi l'ambition de ce guide. Destiné aux adultes en charge de l'éducation des enfants et aux professionnels relais en contact avec une population infantine, il propose des recommandations faciles à mettre en œuvre et élaborées avec l'appui d'experts en santé publique. Outre une multitude d'informations utiles en matière de nutrition et de mouvement, vous y trouverez également des conseils pratiques adaptés à un public d'enfants.

Bien manger et pratiquer régulièrement de l'exercice, c'est se faire plaisir... en préservant sa santé. C'est important pour tous et à tout âge. Et surtout, cela s'apprend dès l'enfance. Alors, autant commencer tout de suite !



MARCHEZ MALIN !

MARCHEZ MALIN !

BOUGER, C'EST BON POUR LE CORPS... ET LA TÊTE

6

Toute forme de mouvement est bénéfique pour l'être humain, quel que soit son âge. Pas uniquement pour se muscler ou perdre du poids, contrairement à une idée reçue, mais avant tout pour maintenir ou recouvrer un bon état de santé physique et mental. Autrement dit, pour se sentir bien dans son corps et dans sa tête.



BOUGER TOUS LES JOURS

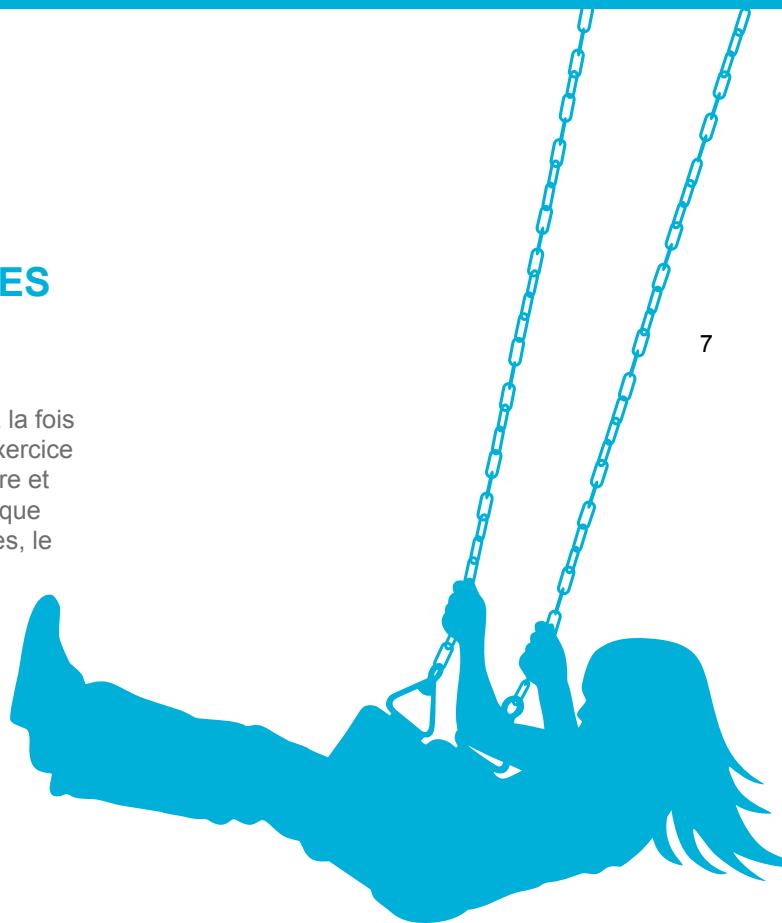
Marcher malin signifie marcher et, par extension, bouger le plus possible au cours de la journée. En effet, l'exercice physique ne se limite pas à la pratique sportive, il comprend aussi toutes les activités de la vie quotidienne, telles que marcher d'un bon pas, faire du vélo ou de la trottinette, jouer à l'extérieur, etc.

BOUGER... COMBIEN ?

Pour les enfants, les scientifiques recommandent une heure d'activité physique quotidienne, contre 30 à 60 minutes pour les adultes. Il n'est pas nécessaire d'accomplir cette durée d'un coup. Les moments d'exercice peuvent être fractionnés. Par exemple, bouger trois fois 20 minutes par jour, c'est déjà suffisant.

BOUGER POUR PRÉVENIR LES MALADIES

Les bienfaits de l'activité physique régulière sont multiples. Chaque mouvement sollicite et fortifie à la fois les muscles, les os et le cœur. Même modéré, l'exercice physique quotidien renforce le système immunitaire et diminue le risque de nombreuses maladies telles que l'obésité, le diabète, les maladies cardiovasculaires, le cancer, l'ostéoporose ou encore la dépression.



7

BOUGER POUR LE PLAISIR

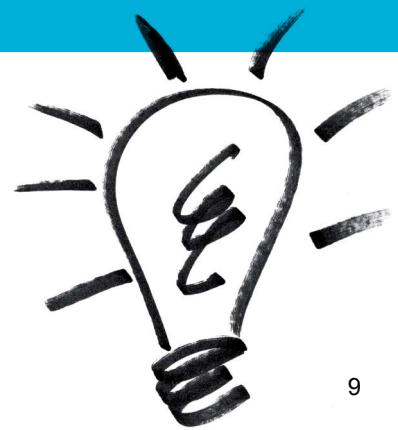
Pratiquer régulièrement une activité physique, c'est aussi se faire plaisir, que ce soit en solitaire ou en partageant des moments privilégiés à plusieurs. Source de bien-être, l'exercice physique est un excellent moyen d'évacuer le stress et de libérer les tensions, ce qui facilite la détente et contribue à un meilleur sommeil. Bouger tous les jours permet également d'améliorer la capacité de concentration, le développement psychomoteur ou encore l'estime de soi.

SAISIR TOUTES LES OCCASIONS POUR BOUGER

8

Bouger au minimum 60 minutes par jour, pas nécessairement d'affilée, c'est facile. Toutes les occasions sont bonnes pour bouger. Il suffit de repérer les moments de la journée où l'on peut intégrer le mouvement et surtout varier les plaisirs.





LES BONNES IDÉES

Sur le chemin de l'école

Opter pour le Pédibus plutôt que pour l'autobus. Le Pédibus est un système d'accompagnement des enfants à pied à l'école, sous la conduite d'un adulte, selon un horaire fixé et un tracé sécurisé. Il permet de combiner convivialité, écologie et économie (<http://www.pedibus-geneve.ch/>). Penser aussi à se déplacer à vélo, en trottinette, en rollers, en skateboard, etc.

En promenade

Proposer des jeux tels que marcher en équilibre sur un mur, sauter pour toucher un panneau ou encore sautiller sur un pied.

A l'école

Encourager le mouvement pendant la récréation : cache-cache, chat perché, marelle, élastique, colin-maillard, etc.

Après l'école

Donner l'occasion aux enfants de se défouler sur les places de jeux et dans les espaces verts présents même dans les centres-villes.

Pendant les loisirs

Organiser le plus souvent possible des activités permettant de bouger : se promener, marcher en montagne, aller à la piscine, faire du vélo, de la course à pied, du ski, des raquettes, une partie de ballon avec les copains, etc.

A la maison

Intégrer les enfants dans les petites tâches ménagères : faire son lit, ranger sa chambre, préparer les repas, débarrasser la table, etc.

Lorsque c'est possible

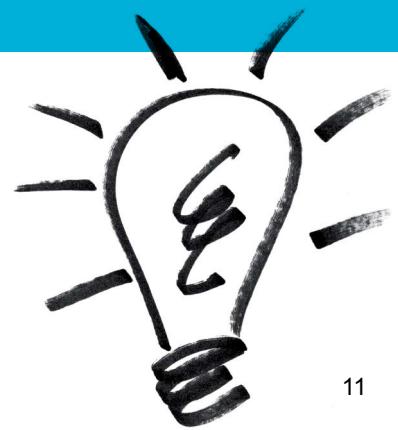
Faire ses courses à pied avec les enfants.

FAIRE DU SPORT POUR SE SENTIR BIEN

10

Les activités sportives permettent de se faire plaisir, de libérer l'esprit et le corps des tensions et de rester en bonne santé. Planifier et pratiquer de l'exercice physique lors des loisirs, c'est facile. Natation, course à pied, basketball, football, danse : il y en a pour tous les goûts. A chacun son sport.





BON À SAVOIR

- › Choisir une activité adaptée à son état de santé et qui procure du plaisir.
- › S'entraîner régulièrement : l'important n'est pas l'intensité mais la régularité.
- › S'échauffer avant l'effort physique pour prévenir les blessures.

LES BONNES IDÉES

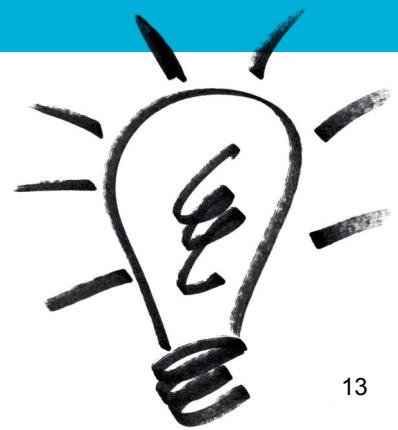
- Prendre le temps d'expliquer aux enfants pourquoi l'activité physique est importante.
- S'adresser aux clubs sportifs de votre commune pour connaître les activités sportives extrascolaires proposées aux enfants.
- Repérer les infrastructures sportives de la région : parcours Vita, piscine, stade de football, salle de gymnastique, patinoire, fitness.
- Laisser les enfants choisir leur sport et tester différentes activités avant de se décider. Les premières séances sont souvent gratuites.
- Profiter des événements sportifs d'actualité pour organiser des sorties "découverte d'un sport" et lorsque c'est possible, leur proposer de participer (course de l'Escalade, par exemple).

LIMITER LE TEMPS PASSÉ DEVANT L'ÉCRAN

12

Si la télévision et les jeux sur ordinateur peuvent offrir une chance d'ouverture sur le monde, leur usage n'est pas inoffensif pour les enfants. Passer beaucoup de temps devant l'écran provoque stress, surexcitation et insomnies. Le nombre d'heures passées devant un écran, au détriment d'activités physiques, favorise aussi le surpoids. Face à l'écran, on « brûle » très peu d'énergie et l'on est tenté de grignoter sans faim... et sans fin. C'est pourquoi, il convient de limiter autant que possible - une heure par jour, par exemple - le temps passé devant l'écran ainsi que d'autres comportements sédentaires.





LES BONNES IDÉES

- Allumer la télévision seulement quand on la regarde. Éviter de l'allumer systématiquement en arrivant à la maison.
- Éteindre la télévision lors des repas pour profiter pleinement de ceux-ci.
- Éviter d'installer un ordinateur ou une télévision dans la chambre des enfants.
- Planifier les émissions en parcourant le programme de télévision avec les enfants. Déterminer à l'avance la durée de la séance et, à la fin du programme choisi, éteindre la télévision.
- Proposer des activités : inviter un copain ou une copine pour jouer, s'amuser au parc, bricoler, dessiner, lire, préparer les repas. Elles permettent aux enfants de se construire.
- Profiter des jours de congé pour organiser des activités : pique-nique en montagne, balade en forêt, détente au bord du lac, sortie au parc.
- Créer un rituel du coucher. Il permet de calmer les enfants, de solliciter leur imagination et d'encourager leur endormissement. Privilégier la lecture d'histoires.





Mangez Malin !

MANGEZ MALIN !

BIEN MANGER POUR PROTÉGER SA SANTÉ

16

Outre l'apport énergétique indispensable au fonctionnement du corps humain, l'alimentation joue un rôle déterminant dans la protection de notre santé. En effet, toutes les études scientifiques démontrent qu'une nourriture variée et équilibrée, alliée à une activité physique régulière, permet de prévenir de nombreuses maladies. Manger sainement contribue ainsi à limiter les risques de cancers, de maladies cardiovasculaires, d'hypertension artérielle, de cholestérol, d'ostéoporose, d'obésité ou encore de diabète.

ÉQUILIBRER LES REPAS

Bien manger au quotidien, c'est se nourrir de façon équilibrée. Cela ne signifie pas qu'il faut manger de tout en quantités égales. Il s'agit plutôt de consommer des aliments variés, en privilégiant certaines catégories particulièrement utiles à notre santé (céréales, produits laitiers, fruits et légumes) et en limitant la consommation des autres (produits gras ou sucrés), sans pour autant les bannir de l'assiette. En effet, il n'y a pas de bons ou de mauvais aliments, encore moins d'aliments interdits. Chacun d'entre eux a son rôle à jouer. C'est avant tout une question de quantité et de plaisir. De temps en temps, quelques entorses à ces bonnes habitudes sont sans conséquence. En effet, l'équilibre alimentaire couvre l'ensemble de la semaine et pas seulement un repas.



NE PAS OUBLIER DE SE FAIRE PLAISIR

S'alimenter n'est pas seulement un besoin. C'est aussi une source de plaisir qui convie les cinq sens à table : plaisir de découvrir des saveurs inédites, d'associer des goûts différents, de partager des moments conviviaux, sans oublier le plaisir que procure une table bien dressée ou un plat attrayant. Bien manger, c'est adopter les bons réflexes alimentaires sans oublier de se faire plaisir en variant les saveurs, les textures et les couleurs.



17

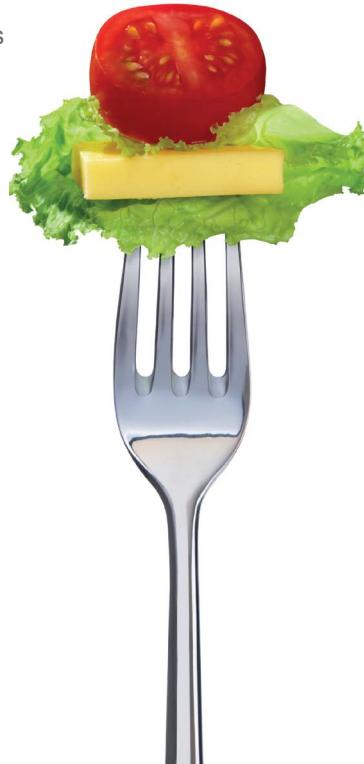
APPRENDRE À ÉCOUTER SON CORPS

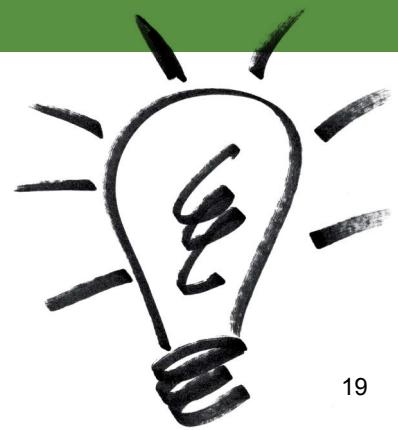
En matière de nourriture, les excès sont aussi néfastes que les privations. Bien manger, c'est écouter son corps, soit manger lorsqu'on a faim et s'arrêter lorsque ce n'est plus le cas. Éviter de faire des repas un enjeu important ou une source de conflits permet à l'enfant d'apprendre à écouter les signaux envoyés par son propre corps. Ne pas dramatiser, ni s'inquiéter lorsqu'un enfant refuse certains aliments ou consomme de très petites quantités de nourriture, facilite également l'apprentissage des bons réflexes alimentaires.

CONSOMMER TOUTES LES FAMILLES D'ALIMENTS

18

Pour l'équilibre nutritionnel comme pour le plaisir de manger, il faut consommer quotidiennement des aliments issus de chaque grande catégorie mais pas dans les mêmes quantités. Parmi les familles d'aliments à privilégier, les farineux (pommes de terre, pâtes, riz, pain, polenta, céréales, etc.) viennent en tête. Ils représentent le carburant principal du cerveau et des muscles et contribuent à la sensation de satiété à la fin du repas. Ils sont suivis de près par les fruits et légumes, puis les produits laitiers et pour terminer la viande, le poisson et les œufs. Enfin, il est recommandé de limiter les aliments riches en matières grasses, en sucre ou en sel, sans les bannir de l'assiette.





LES BONNES HABITUDES

- › Un farineux à chaque repas et selon sa faim.
- › Cinq portions de fruits et légumes par jour, soit un légume ou un fruit à chaque repas et goûter.
- › Un produit laitier trois fois par jour.
- › 50 grammes de viande ou de poisson par jour : c'est suffisant pour les enfants jusqu'à 10 ans.
- › De l'eau à volonté.
- › Une cuillère à soupe, par personne et par repas, de matières grasses de bonne qualité : de l'huile de colza pour assaisonner et de l'huile d'olive non pressée à froid pour cuisiner, par exemple. Pour un bon équilibre alimentaire, on peut varier les huiles suivant les goûts afin de bénéficier des apports spécifiques de chacune.
- › Pour le dessert, préférer le plus souvent un fruit ou un produit laitier.
- › Sel à limiter sans le supprimer.

LES BONNES IDÉES

- Varier les plaisirs en agrémentant l'eau avec une rondelle de citron ou d'orange.
- Consommer des aliments à base de farine complète (céréales ou pâtes complètes, pain complet, etc.) qui contiennent plus de minéraux, de vitamines du groupe B et de fibres que ceux à base de farine blanche.
- Remplacer la viande et le poisson par des œufs, du fromage ou des légumineuses (lentilles, haricots, etc.) qui fournissent également des protéines.
- Lorsque c'est possible, préférer les préparations « maison » aux plats précuisinés. Même s'ils sont pratiques, ils ont une teneur élevée en sel et en matières grasses de mauvaise qualité.

MANGER CINQ PORTIONS DE FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR

Les fruits et légumes sont riches en vitamines, en minéraux et en fibres. Ils stimulent les intestins, garantissent le bon fonctionnement de l'organisme et fournissent les antioxydants nécessaires à la protection des cellules du corps. Ils jouent aussi un rôle essentiel dans la prévention de maladies à l'âge adulte, comme les cancers, les maladies cardiovasculaires, l'obésité ou le diabète. A la fois «nourissants» et peu caloriques, ils présentent une belle variété de saveurs, tout ce qu'il faut pour conjuguer santé et plaisir.

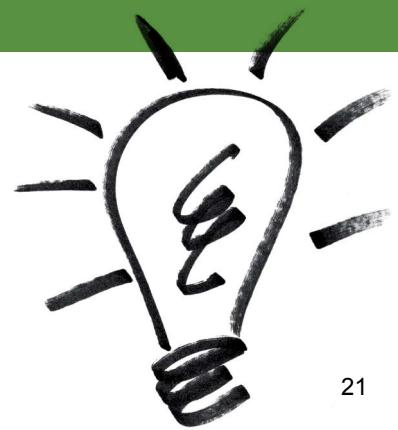


UNE PORTION, ÇA FAIT COMBIEN ?

Une portion de fruits ou de légumes équivaut à environ 80 à 120 grammes, soit la taille d'un poing ou deux cuillères à soupe pleines. C'est, par exemple, une tomate de taille moyenne, une poignée de tomates cerises ou de haricots verts, un bol de soupe, une banane, une pomme, deux abricots ou encore quatre ou cinq fraises.

L'idéal est d'alterner fruits et légumes, crus ou cuits, pour profiter des avantages de chacun et diversifier au maximum. Sans oublier les fruits et légumes surgelés nature ou en conserve, tout aussi riches en fibres, vitamines et minéraux que les produits frais. Sur une journée, on peut, par exemple, boire un verre de jus de fruits «100% pur jus» au petit déjeuner, manger une salade de tomates à midi, deux ou trois abricots au goûter, une demi-assiette de courgettes, suivie d'une compote de pommes au repas du soir. Et le tour est joué !





LES BONNES IDÉES

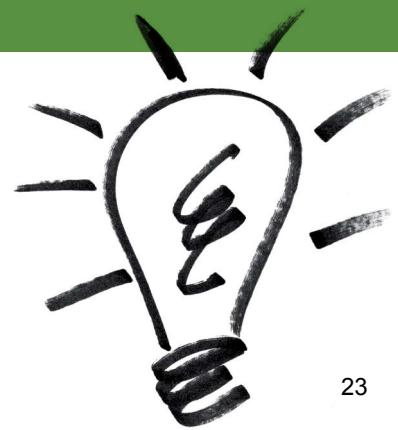
- Encourager les enfants à déguster au moins une cuillère à soupe de légumes ou un morceau de fruit à chaque repas... et montrer l'exemple.
- Si un enfant refuse beaucoup d'aliments, les proposer un par un, sans s'inquiéter, ni se décourager. C'est un comportement normal. Répétez l'opération régulièrement : il faut souvent goûter plusieurs fois certains aliments avant de pouvoir les apprécier.
- Glisser un fruit dans le sac des enfants. Une mandarine, une pomme, c'est facile à transporter et à manger.
- Cueillir des fruits et des légumes avec les enfants. Ils mangent volontiers leur cueillette.
- Emmener les enfants au marché pour leur faire découvrir les produits de saison et de la région.
- Inviter les enfants à la cuisine lors de la préparation des repas, c'est un bon moyen pour les familiariser avec les aliments.
- Rendre l'assiette amusante en représentant un visage ou une fleur. Ils mangeront plus facilement les fruits et les légumes.
- Privilégier les fruits et les légumes de saison et de la région. Ils sont souvent meilleur marché et plus savoureux. Faites le plein d'idées sur le site internet www.ge.ch/cuisinezmalin.

LIMITER LES PRODUITS GRAS OU SUCRÉS À UN PAR JOUR

22

Les produits gras ou sucrés (biscuits, gâteaux, brioches, pains au chocolat, croissants, glaces, sodas, sirop, thé froid, chips, cacahuètes, saucisses, frites, poissons panés, etc.) flattent le palais des petits comme des grands. En revanche, leur intérêt nutritionnel est limité, voire nul. Ils apportent beaucoup de calories et contiennent trop de matières grasses de mauvaise qualité. Consommés régulièrement en grande quantité, ils favorisent le risque de surpoids et d'obésité et génèrent des caries. Ils peuvent aussi contribuer au développement d'autres maladies à l'âge adulte. C'est pourquoi, il est préférable de limiter la consommation de ces produits à un par jour et de faire son choix en fonction de ses envies. En effet, consommés de temps en temps, pour le plaisir et en quantité raisonnable, ils sont compatibles avec un bon état nutritionnel.





LES BONNES IDÉES

- Favoriser les fruits et les produits laitiers en dessert ou au goûter.
- Préférer les jus de fruits «100% pur jus» aux nectars et autres boissons fruitées qui peuvent contenir, comme les sodas et le sirop, jusqu'à 13 morceaux de sucre pour un demi-litre ! Réservez ces boissons pour les occasions spéciales.
- Consommer des boissons light occasionnellement. Elles maintiennent l'envie du goût sucré et contiennent encore beaucoup de sucre.
- Vérifier la composition des achats pour débusquer les sucres et les graisses cachées contenus dans de nombreux produits (céréales, barres de céréales, etc.). Les étiquettes ou le site internet de la fédération romande des consommateurs www.frc.ch fournissent toutes les informations utiles.
- Responsabiliser les enfants en les laissant choisir le produit gras ou sucré qu'ils désirent manger dans la journée.
- Pour l'apéritif, penser aux bâtonnets de légumes à la place des chips et cacahuètes.
- Éviter de récompenser ou de consoler les enfants avec des douceurs. Ce procédé encourage la préférence des enfants pour les produits sucrés.

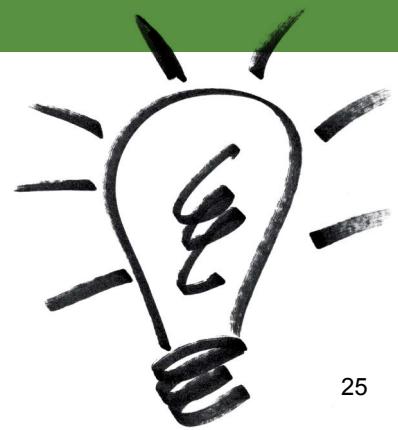
MANGER À SA FAIM

24

L'envie de manger n'est pas toujours provoquée par la faim. Elle est parfois liée à un besoin de réconfort ou d'apaisement. Ainsi, elle peut, par exemple, être motivée par des sentiments tels que l'ennui, la frustration, la tristesse, le stress, la colère, la solitude ou l'angoisse. La nourriture vient alors combler un manque psychologique et non un besoin physiologique.

Manger malin, c'est apprendre à écouter les signaux envoyés par son corps, soit manger quand on a faim et s'arrêter lorsque ce n'est plus le cas. Vingt minutes sont nécessaires à l'estomac pour informer le cerveau quand la faim a disparu. C'est la sensation de satiété que l'on peut décrire comme un sentiment de rassasiement, de bien-être et de satisfaction à la fin du repas.





LES BONNES IDÉES

- Manger lentement et prendre le temps de savourer la nourriture permet d'être à l'écoute des signaux envoyés par son corps et de manger à sa faim.
- Inciter l'enfant à faire des pauses lors des repas, par exemple en posant les couverts pour respirer entre deux bouchées ou encore en attendant un instant avant de le resservir.
- Servir des petites quantités aux enfants et les resservir s'ils le demandent. Dès qu'ils le peuvent, laisser les enfants se servir eux-mêmes et choisir leurs quantités.
- Et surtout, permettre aux enfants de ne pas terminer leur assiette afin qu'ils puissent apprendre à écouter les signaux envoyés par leur corps.

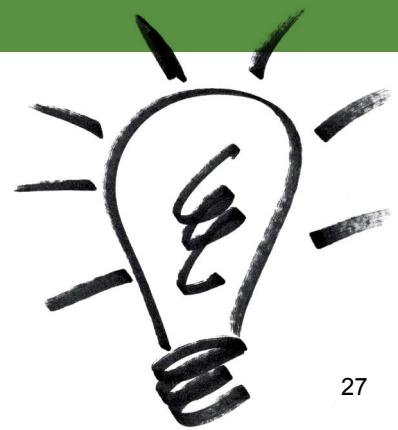
BANNIR LES RÉGIMES

26

Les régimes perturbent le métabolisme. En mangeant moins, le corps s'adapte et brûle moins de calories. Le régime terminé, le corps stocke des réserves sous forme de graisse en prévision de la prochaine privation. C'est l'effet yo-yo. A long terme, le poids perdu est généralement repris, voire davantage.

Les régimes dérèglent également le comportement alimentaire et provoquent rapidement des carences, de la fatigue et de la nervosité. C'est pourquoi ils ne constituent pas une solution efficace au problème de surpoids et sont d'autant moins adaptés aux enfants qui ont besoin de suffisamment d'énergie pour grandir. En effet, priver un enfant de nourriture peut avoir des conséquences néfastes sur son développement mais aussi sur l'estime qu'il a de lui-même ainsi que sur sa relation avec ses parents et avec la nourriture.





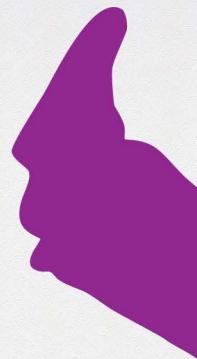
LES BONNES IDÉES

- Ne jamais proposer de régime aux enfants. En pleine croissance, ils ont besoin de beaucoup d'énergie.
- Limiter les produits gras ou sucrés, sans les «diaboliser», ni les interdire pour autant.
- Organiser les repas à table, à heures fixes et en commun, afin d'en faire des moments de convivialité, de partage et de plaisir.
- Éviter les distractions à table (télévision, lecture, etc.). En captant l'attention de l'enfant, elles l'empêchent d'être à l'écoute de sa faim et l'incitent à manger davantage.

Cette brochure a été réalisée par la direction générale de la santé du département de l'emploi, des affaires sociales et de la santé. Elle est issue du programme d'action cantonal de promotion d'une alimentation saine et d'une activité physique régulière *Marchez et mangez malin !* soutenu par Promotion Santé Suisse.

Nous remercions les Hôpitaux universitaires de Genève, l'Université de Genève, la Haute école de santé, le Service de santé de la jeunesse, Fourchette verte Genève et l'Antenne des diététiciens genevois pour leur participation à ce projet.





preventionsante.ge.ch