



Lutter contre le surpoids et l'obésité

Un petit européen sur cinq est en surpoids ou obèse, en France 15,8% des enfants sont en surpoids et 2,8 % sont obèses.

Notre mode de vie est à l'origine de ce phénomène : sédentarité, manque d'activité physique et trop de temps passé devant la télévision et les consoles de jeux combiné avec une alimentation souvent riche en graisse (restauration rapide, plat cuisiné...), en sucre (soda, pâtisserie) et une tendance à grignoter.

Cet excès de poids a des conséquences défavorables pour la santé : diabète, excès de cholestérol, maladies cardio-vasculaires, problèmes d'articulations (dos, hanches, genoux et chevilles).

Au fil des ans, la lutte contre le surpoids et l'obésité est devenu un enjeu de santé publique. Depuis 2001 plusieurs mesures sont entrées en vigueur: interdiction des distributeurs automatiques de boissons sucrées et confiseries dans les établissements scolaires, réglementation des publicités sur les produits sucrés... et le Plan National Nutrition et Santé (

[PNNS](#)

) a été mis en place.

Si l'épidémie a augmenté de manière importante jusqu'au début des années 2000, elle s'est stabilisée chez les enfants et adolescents, voir a diminué chez les 5-6 ans, cependant cette évolution diffère selon la catégorie sociale et la zone géographique³.

Le PNNS

**conseille pour lutter contre le surpoids et
l'obésité des enfants de :**



- manger au moins 5 fruits ou/et légumes par jour
- limiter la consommation de produits gras ou/et sucrés
- pratiquer l'équivalent d'une heure d'activité physique quotidiennement (marche, vélo, jeux d'extérieurs...)

¹ Rapport International Obesity Task Force

² Rapport 2009 Haute Autorité de la Santé

³ Rapport 2011 L'état de santé de la population en France, ministère de la santé