

## **A quand des « heures sup » de sport pour les enfants ?**

### **Société**

Posté par: Visiteur

Publié le : 15-01-2008 21:11:07

**Faites bouger vos enfants ! Selon une étude américaine, c'est vraiment la solution pour prévenir l'obésité à l'âge adulte. Sans surprise, la pratique d'un sport en dehors (et en supplément) du cadre scolaire diminuerait encore plus le risque de surpoids ou d'obésité.**

Faites bouger vos enfants ! Selon une étude américaine, c'est vraiment la solution pour prévenir l'obésité à l'âge adulte. Sans surprise, la pratique d'un sport en dehors (et en supplément) du cadre scolaire diminuerait encore plus le risque de surpoids ou d'obésité.

Avec son équipe, le Pr David Menschik de la Johns Hopkins University de Baltimore, s'est intéressé de 1996 à 2002, à l'évolution pondérale d'enfants âgés de 8 à 12 ans au début de l'étude. Chaque participant devait indiquer la fréquence des activités auxquelles il s'adonnait.

A raison d'une séance d'éducation physique 5 fois par semaine à l'école, les auteurs ont constaté une baisse du risque d'obésité de 28% ! Et si l'adolescent pratique un sport en plus des activités scolaires, il voit son risque s'abaisser de 48% ! Ces chiffres illustrent bien la nécessité de mettre en place des programmes nationaux d'activité physique extra-scolaire. Mais aussi d'augmenter le nombre d'heures de cours d'éducation physique et sportive. A l'image d'une expérience suédoise, déjà évoquée par Destination Santé, et qui avait montré l'intérêt d'une telle mesure pour la santé osseuse des enfants.

Destination Santé