

Programme minceur pour les enfants

L'association nationale Sports et Médecine a prouvé, depuis cinq ans, que le sport pouvait faire maigrir. Une méthode qu'elle va aujourd'hui adapter aux enfants, avec le soutien de la Caisse primaire d'assurance maladie, dans le cadre d'un nouveau programme, « Roller kid ».

BRIVE. — Finis les régimes draconiens qui appâtissent le moral sans effet durable sur la ligne. Depuis cinq ans, l'association nationale Sports et Médecine (ANSEM) expérimente une autre façon d'envisager les problèmes de poids. L'accent est mis sur l'exercice physique quasiment prescrit comme un médicament.

Pendant 12 mois, les personnes souffrant de ce qu'on appelle une surcharge pondérale — c'est à dire beaucoup plus que les traditionnels deux ou trois kilos que tout le monde a en trop — se retrouvent trois fois par semaine pour marcher d'abord, en attendant que leur condition physique leur permette de courir. Le programme s'appelle « perdre pour gagner » et son efficacité a attiré l'attention de la Caisse primaire d'assurance maladie qui subventionne le nouveau projet de l'association « Roller Kid » destinée cette fois aux enfants de 10 à 15 ans.

DÉPENSER PLUS

La recette, s'il y en a une, ne sera pas tellement différente de celle qui a fait ses preuves sur les adultes. Au lieu de proposer aux enfants obèses de diminuer leur apport en calories comme c'est généralement le cas, on va leur demander de dépenser plus.

Alors qu'il n'y a pas si longtemps, les enfants allaient à l'école à pied, aujourd'hui, ils sont déposés devant le portail par leurs parents. Et ce n'est pas deux heures de sport plus ou moins activement pratiquées à l'école qui vont compenser cette perte d'activité.

C'est là plus encore que dans les Mac Do qu'il faut chercher la cause de l'augmentation du nombre de jeunes obèses selon le docteur Jean-Philippe Courtade, à l'origine de l'ANSEM.

« Ce qu'il faut éviter avant tout, explique-t-il, c'est que maigrir soit une punition pour l'enfant. Il faut le remobiliser de façon ludique ». Le sport n'a pas été choisi au hasard. « Le roller, c'est plus qu'un sport c'est presque un mode de vie et cela entraîne une grosse dépense d'énergie. Dans les matches de hockey, les joueurs se remplacent toutes les 45 secondes c'est dire si l'effort physique est important », insiste Jean-Philippe Courtade. Un moniteur de l'association, qui a derrière lui plus de cinq années de pratique du roller, se chargera de l'initiation car l'activité sera bien évidemment ouverte aux enfants qui n'ont jamais chaussé de patins à roulette.

SUIVI MÉDICAL

Le but est de les faire jouer au hockey, l'ANSEM devrait d'ailleurs bénéficier du soutien (prêt de matériel et éventuellement encadrement) du club de hockey de Brive. La ville, elle aussi partenaire, mettra à la disposition des enfants la halle Georges-Brassens trois fois par semaine, le lundi et le mercredi à 18 h 30, le troisième créneau horaire sera défini en fonction de l'emploi du temps des enfants.

Comme les adultes, les enfants feront l'objet d'un suivi médical — le programme fait d'ailleurs l'objet d'un partenariat avec le service de pédiatrie du centre hospitalier — toute-



Préférer l'exercice physique au régime, une méthode qui a déjà fait ses preuves auprès des adultes.

fois il n'est pas question de les traiter comme des malades, d'autant plus que les enfants, plus encore que les adultes, ne sont pas responsables de leur problème de poids. C'est une façon d'exprimer un mal-être dont les causes, multiples, sont souvent à trouver du côté des parents.

Les parents, l'association les intègre d'ailleurs à son pro-

gramme pour éviter que cela ne devienne une garderie. Les parents devront bien sûr veiller à ce que l'enfant assiste régulièrement à l'entraînement et chaque mois, une réunion leur permettra de faire le point sur l'évolution de leur enfant.

Association Sports et Médecine, 4 bis, rue Jules-Vialle à Brive. Tél. : 05.55.24.20.78.