



## Obésité et retour à l'école.

C'est bientôt le temps de retourner à l'école. En espérant que vos enfants ont profité de l'été pour s'amuser à l'extérieur et dépenser de l'énergie, malgré notre bel été pluvieux!!! Si vos enfants sont restés actifs tout l'été, vous aurez sûrement remarqué qu'ils pouvaient être plus détendus les soirs, plus concentrés lorsque vous avez besoin de leur attention, qu'ils avaient de meilleures nuits de sommeil et par le fait même qu'ils sont beaucoup plus en forme et agréables. Cependant, le mois de septembre à l'horizon annonce le retour à l'école, les soirées occupées par les devoirs, les ordinateurs qui prennent la place des ballons soccer, le temps plus froid et par conséquent, une moins grande pratique d'activités physiques. Si vous portez attention dans les cours d'écoles, vous remarquerez qu'il a de plus en plus d'enfant souffrant d'obésité. L'obésité est le principal désordre chronique en pédiatrie (6-12 ans). Chez les enfants obèses nous observons une augmentation du risque de fracture au poignet (Goulding et al., 2001), une diminution de la minéralisation des os (Whiting, 2002) et une diminution de l'équilibre posturale (Goulding et al., 2003). À long terme, l'obésité est reconnue pour créer des problèmes physiologiques, comme la dyslipidémie (Maggio, 1997), l'hypertension (Flynn, 2001) et le diabète de type 2 (Rocchini, 2002). L'obésité est aussi reconnue pour créer des problèmes d'ordre biomécaniques, comme l'affaissement de l'arche plantaire (Gravante et al., 2003) et une modification de l'alignement articulaire (Riddiford-Harland et al., 2000). Finalement, le retour à l'école peut aussi créer de mauvaises habitudes alimentaires dû au manque de temps. Par exemple, l'utilisation de nourriture rapide comme les dîners congelés au repas du midi.

Durant l'année scolaire, deux choses sont primordiales afin de maintenir un poids santé ou obtenir une perte de poids pour des enfants souffrant d'obésité. La première est l'alimentation, qui ne sera pas traitée dans cet article. La deuxième est l'activité physique. En plus des cours d'éducation physique, il serait optimal de pratiquer une activité sportive parascolaire ou de tout simplement pratiquer une activité sportive en famille. Priorisez des jeux qui maximisent la dépense énergétique sur une courte durée comme par exemple, la course, le vélo, la natation et le ski fond. Vous devez maintenir un niveau d'intensité qui vous empêche de parler tout en pratiquant l'activité. Vous pouvez aussi inventer des jeux ludiques comme par exemple lorsque vous vous amusez avec vos enfants à faire un bonhomme de neige. Vous pouvez constituer une course à relais du genre course à obstacles, qui combine dépense énergétique et coordination. Vous pouvez inventer des obstacles qui obligent vos enfants à sauter sur une jambe, faire un mini parcours les yeux fermés, se déplacer à quatre pattes, etc. Soyez imaginatifs et surtout prenez le temps de vous amuser avec vos enfants afin de maximiser votre temps avec eux. Pour des étudiants plus âgés, il serait préférable de combiner des exercices cardio-vasculaires, de musculation (prioriser de grosses masses musculaires) et de flexibilité afin de détendre les muscles du cou par exemple qui sont sollicités lors de la lecture.

L'équipe Myologik