

Rester en forme, ça s'apprend presque au berceau

Y a pas d'âge pour l'exercice! Un programme fait bouger les tout-petits dans les garderies.

CAROLINE RIEDER

Dans une vaste salle du Centre de la petite enfance de Boissonnet, à Lausanne, des bambins rivalisent de cabrioles. Hugo, Fabio et les autres sautillent en chaussettes sur des éléments colorés, comme s'ils traversaient une rivière. Ils gravissent ensuite une «colline» rembourrée, puis c'est le grand plongeon sur un tapis tout doux. Ces lutins de 2 ans et demi à 4 ans et demi virevoltent en tous sens avec un plaisir manifeste. Rien ne semble plus naturel. Et pourtant.

En Suisse, il est admis qu'un enfant sur cinq présente une surcharge pondérale (*lire ci-contre*). Plusieurs études ont aussi mis en évidence une diminution de l'agilité et de la coordination chez les petits depuis une vingtaine d'années. Pour limiter les risques, le programme intercantonal Youp'la bouge! propose de la prévention dès 2 ans.

En test depuis mars dans 30 garderies des cantons de Vaud, de Neuchâtel et du Jura, il suggère d'intégrer davantage de mouvements dans les lieux d'accueil. «À la maison, ils sont de moins en moins stimulés, remarque Anouk Longchamp, coordinatrice du projet. Il s'agit de leur offrir, au moins à la crèche, l'espace et les moyens de bouger. L'action ne vise pas à les faire maigrir, mais à prévenir le surpoids. Et à habituer les petits à l'exercice.»

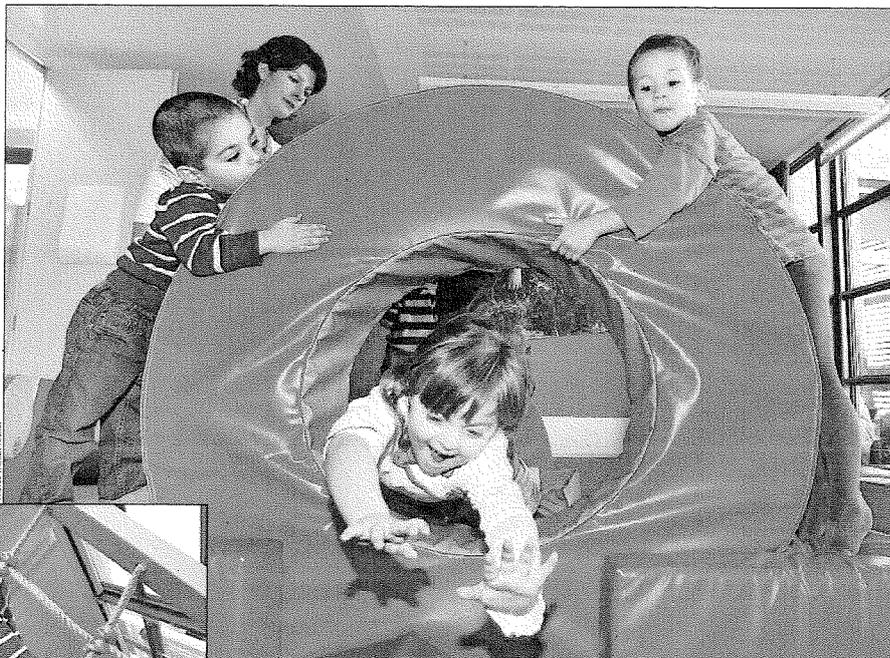
Soixante minutes par jour

Concrètement, le programme offre aux institutions tirées au sort parmi les intéressées un financement pour du matériel et des infrastructures, une formation pour les éducatrices et une sensibilisation des parents. A Boissonnet, les petits bougeaient déjà beaucoup. La garderie possède depuis sa création en 1995 un immense espace intérieur pour se défouler.

Mais ce programme-pilote a fourni à l'éducatrice Mireille Aubert «davantage de matériel à disposition. La formation m'a aussi donné de nouvelles idées d'activités».

Toile de parachute, planches à roulettes à utiliser assis, toupie géante font partie des outils pour s'ébrouer ludiquement. «Chaque groupe fait de l'exercice au moins une fois par jour, et nous sortons aussi quotidiennement. D'abord on laisse les enfants explorer le matériel, puis on propose différents mouvements autour des objets choisis», poursuit l'éducatrice. Pile dans la cible du programme, qui recommande soixante minutes de mouvement par jour. Ce qui peut inclure une balade.

La Lausannoise Anne Jimenez, maman du petit David, 3 ans, est ravie. Comme la plupart des parents. «Je ne bouge pas énormément car j'ai deux bébés et je travaille à Genève. C'est bien que mon fils puisse se



PHOTOS: ANOUK LONGCHAMP



dérouler à la crèche. En plus, ça le fatigue un peu. Je trouve aussi intéressante l'interaction avec ses camarades de jeu, ça lui donne le sentiment d'appartenir à un groupe.»

Quelques familles ont émis des craintes au niveau de la

sécurité: «Nous appliquons des normes strictes, les enfants sont surveillés, et tout est rembourré», précise Mireille Aubert. «La plupart des parents sont positivement surpris de ce que leurs enfants sont capables de faire. Ils se remettent aussi

SPORTIFS A la garderie de Boissonnet, les petits disposent d'une grande salle pour s'ébrouer en développant leur agilité et la coordination des mouvements. La crèche participe au projet-pilote Youp'la bouge!, qui entend prévenir l'obésité chez les enfants en incitant les 2 à 4 ans à faire de l'exercice.

en question et réalisent que les petits ont besoin de bouger», constate Anouk Longchamp après un premier bilan.

Mais pas question de forcer quiconque, il ne s'agit pas d'un cours de gym, parfois vécu comme traumatisant. La composante plaisir prime. «Il est important que les petits vivent des moments positifs et agréables en bougeant, note Victoria Lucea, directrice de la garderie de Boissonnet. On sème de petites graines pour le futur.»

Le surpoids des enfants en chiffres

- En Suisse, diverses études permettent d'évaluer à 20% les enfants ayant un excédent de poids.
- Concernant les 6-12 ans, une recherche nationale réalisée en 2008 montre que 16,7% des garçons et 13% des filles ont des kilos en trop.
- Dans le canton de Vaud, chez les 6^e année, l'obésité est

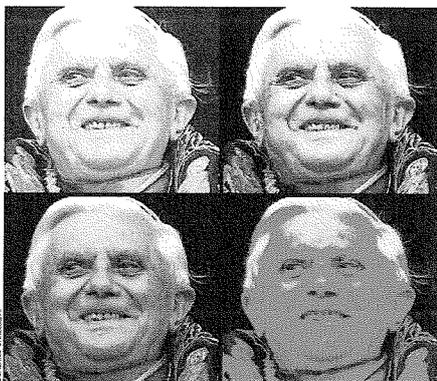
estimée à 1,8% pour les garçons et 1,7% pour les filles. Dans la même population, 15% des garçons et 12,4% des filles seraient en surpoids. Le phénomène touche plus les grandes villes (22%) que la campagne (14%). Un tiers des cas d'obésité chez l'adulte débutent durant l'enfance et l'adolescence.

DJ Benoît treize et trois

JE TE HAIS,
MOI NON PLUS

Chaque semaine, le décoratage subjectif et plein de mauvaise foi d'un peuple qui fait l'actu.

Bon, d'accord, ce titre, ce n'est pas la multiplication des pains et des poissons. Plutôt une addition gag (très étroit font seize) transmise par la fille d'un pasteur. Pas très œcuméniquement correct, tout ça. Benoît XVI donc fait dans la musique. *Alma Mater* est un disque «featuring the voice of Pope Benedict XVI». Un album que n'aurait pas renié un André Rieu devenu sourd au cours d'une tournée dans les EMS. Foi du producteur, on a pourtant échappé au projet de départ: un opéra rock autour de Sa Sainteté. Mais dans Ratzinger, il n'y a pas forcément *singer*. Donc la voix tremblotante du pape est loin d'être impénétrable. D'ailleurs, pour remplir les trones du Vatican, il faudra pour-



tant repasser. Parce que Benoît XVI vend mal. Il n'y a qu'à faire un tour dans les tax free shops des basiliques de Rome pour s'en rendre compte. Les marchands du temple ont depuis longtemps délaissé les chocolats,

la grappa, les chapelets ou autres babioles siglés B Sixteen. Dans les gondoles de produits dérivés, c'est bel et bien encore Jean-Paul II qui cartonne. Comme quoi, Joseph, nul n'est prophète en son pays d'accueil. **CLAUDE ANSERMOZ**

PUBLICITÉ

VISION FUTURE
Centre de correction laser de la vision

Correction laser de la vision

Vous avez certainement de nombreuses questions...

Toutes les réponses sur www.visionfuture.ch

Tarifs préférentiels pour les adhérents de la CSS

022 366 92 11
CLINIQUE DE GENEVIER - 1272 GENEVIER

www.visionfuture.ch
NICE - LYON - GENEVE - ST MARTIN