

AU SOMMAIRE

MUSCLES
Un corps musclé

p. 2

Le corps humain bouge grâce aux muscles. Nous en avons plusieurs centaines. L'activité physique permet de les entretenir.

**MODE DE VIE**
**Vos habitudes :
bonnes ou mauvaises ?**

p. 3

Quelles sont vos habitudes en matière d'alimentation et d'activité physique ?

**ALIMENTATION**
Une question d'équilibre

p. 4

Manger équilibré, ça veut dire quoi exactement ? Une pyramide permet de s'y retrouver.

**Je cours pour Ma forme :**

Depuis 20 ans, chaque année, des milliers d'enfants participent à un jogging à l'école avec l'opération « Je cours pour Ma forme ».

En 1994, la première édition de l'opération « Je cours pour Ma forme » à l'intention des écoles était organisée dans la province du Hainaut. Cette année-là, près de 9 500 élèves de cette province ont participé à ce jogging. Depuis, l'opération a lieu chaque année d'octobre à fin décembre et elle est organisée dans toutes les provinces wallonnes et à Bruxelles. L'an dernier, 74 653 jeunes ont enfilé leur tenue de sport pour participer à l'opération. Des actions telles que « Je cours pour Ma forme » ont

pour but de donner le goût de bouger régulièrement, d'expliquer que le sport développe certaines qualités, qu'il est bon pour la santé et qu'il permet de se sentir bien dans ses baskets.

● **Bouger, c'est chouette**

Si votre école participe cette année à l'opération « Je cours pour Ma forme » et que courir n'est pas votre truc, ne paniquez pas. Des animateurs, spécialistes du sport, sont sur place. Ils mettent les participants dans de bonnes conditions pour que courir ne soit pas une torture. Avant le jogging, on s'échauffe (on chauffe les muscles en douceur) en musique et, durant la course, c'est chacun son rythme. Après l'effort, une séance d'étirements permet de se relaxer.

Cette année, à l'occasion de son anniversaire, l'opération « Je cours pour Ma forme » aborde deux thèmes liés au sport et à la santé : les muscles et l'alimentation. Le JDE s'associe à l'opération en faisant le point sur ces matières.

L'opération a vingt ans

Depuis 20 ans, chaque année, des milliers d'enfants découvrent les joies de la course à pied grâce à l'opération « Je cours pour Ma forme ».



Faire du vélo, marcher, courir, jouer au football, qu'importe. L'important, c'est de bouger et de prendre plaisir à le faire.

Pour être en forme, il est conseillé de faire chaque jour des exercices physiques :

jouer dehors, marcher, monter les escaliers, faire du vélo...
L'OMS (Organisation mon-

**Faire du sport :
on est toujours gagnant**

diale de la santé) recommande aux jeunes et aux enfants âgés de 5 à 17 ans de faire au moins 1 heure par jour d'activités physiques douces (marcher, faire du vélo...), soit d'un coup, soit par petits bouts (2 fois 30 minutes, par exemple). L'OMS conseille aussi de faire des exercices plus intenses (courir, pratiquer un sport dans un club...) 2 ou 3 fois par semaine.

● **Bon pour la santé**

L'activité physique fait travailler les organes du corps. Du coup, cela l'entretient, le renforce et le développe. Les poumons augmentent de volume et on a plus de souffle. Le cœur, qui est un muscle, travaille plus et se renforce. Les muscles deviennent plus puissants et les articulations (endroits où deux os s'em-

boîtent), plus souples. Le fait que l'on dépense de l'énergie en bougeant aide à contrôler son poids.

L'activité physique influence aussi les habitudes de vie. Selon l'OMS, les jeunes (mais aussi les adultes) qui bougent, adoptent plus volontiers des bonnes habitudes de vie. Ils mangent plus équilibré, ne fument pas, ne boivent pas d'alcool, dorment suffisamment... Ils sont aussi plus détendus et se sentent mieux dans leur peau.

Grâce à un corps plus fort, un mode de vie (la façon de vivre) plus sain, on court moins de risques de développer certaines maladies : maladies cardiovasculaires (du cœur et des vaisseaux sanguins), diabète (quand on a trop de sucre dans le sang)...

● **Une école de vie**

La pratique d'un sport exige que l'on suive des règles, que l'on respecte ses adversaires, que l'on ne se décourage pas, que l'on puisse se concentrer... En faisant du sport, on développe des qualités utiles pour soi-même et pour la vie en société. Citons le goût de l'effort, la volonté, le courage, le respect de soi-même, la tolérance (accepter que les autres soient différents), la capacité à dominer le stress... Il n'est pas nécessaire d'être un sportif professionnel (de qui c'est le métier) pour tirer profit du sport. L'important, c'est de bouger régulièrement. Pour que cela devienne une habitude, mieux vaut choisir une activité que l'on aime. Sinon, on se décourage. Le sport doit avant tout être un plaisir.

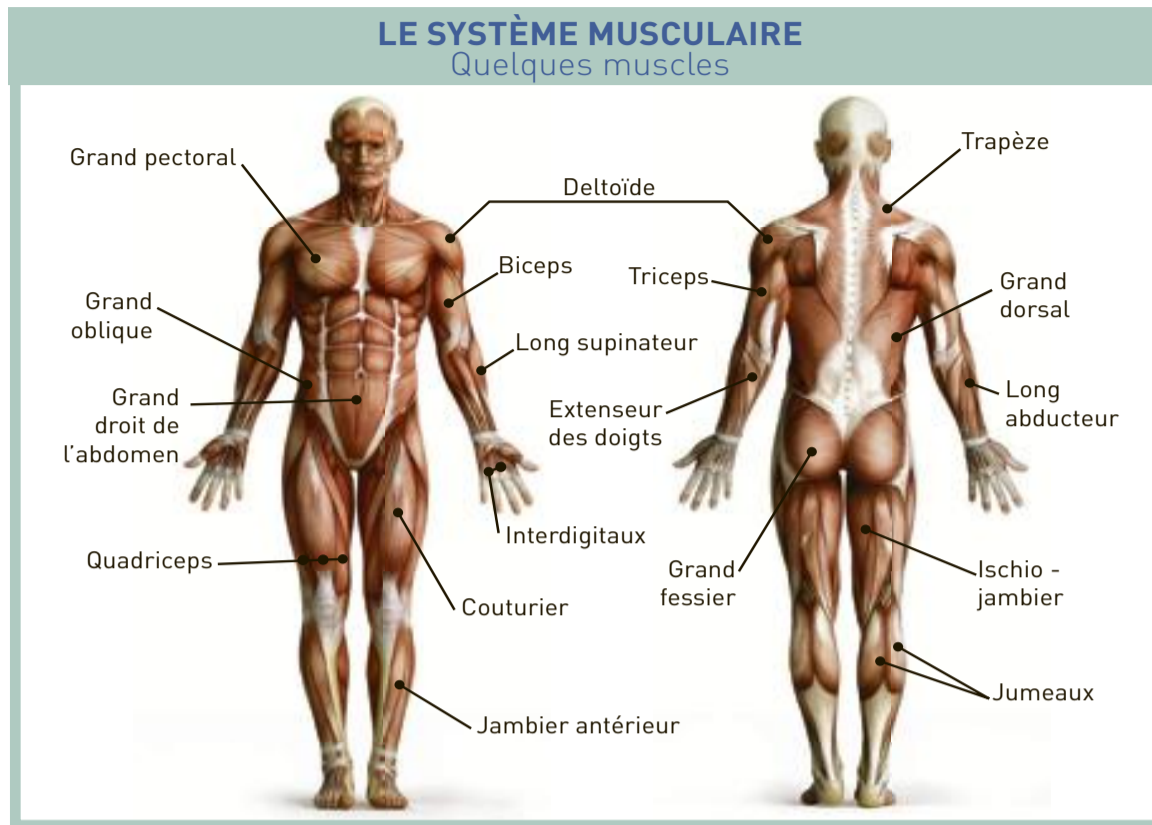
Plusieurs centaines de muscles

On peut se déplacer, bouger, courir, sauter... grâce à nos muscles. Mais il faut les entretenir.

Le corps humain compte environ 700 muscles. Ce sont de solides travailleurs qui nous permettent de bouger. Les muscles travaillent en se contractant (ils deviennent plus courts et plus épais) et en se relâchant (ils se rallongent).

Quels rôles ?

Sans muscles, notre organisme ne serait qu'une masse inerte (inanimée) et on aurait du mal à survivre. Le travail des muscles permet d'effectuer tous les mouvements nécessaires à la vie : bouger, marcher, courir, porter des choses, sourire mais aussi respirer, digérer, faire circuler le sang... Ce sont aussi les muscles qui permettent de maintenir les différentes positions du corps : assis, debout... Certains muscles maintiennent les os en place dans leur articulation (épaule, coude, genou...). La chaleur produite par le travail des muscles est en grande partie utilisée pour garder la température du corps à 37 °C. Les muscles du corps les plus



nombreux sont les muscles squelettiques : ce sont ceux qui actionnent (font bouger) le squelette et nous permettent de bouger. On en dénombre plus de 600. Ils sont attachés aux os par des tendons (cordons de fibres très solides).

Volontaires

Les muscles squelettiques sont commandés par le cerveau de façon volontaire. Cela signifie qu'ils obéissent à notre volonté. Ils sont appelés muscles volontaires. Les muscles squelettiques effectuent aussi des actions dont on ne se rend pas compte. Par exemple, ils réajustent constamment la position

du corps en position assise ou debout car la gravité (la force d'attraction de la Terre) a tendance à nous déséquilibrer.

Involontaires

D'autres muscles du corps n'obéissent pas à notre volonté. Ils travaillent de façon automatique. Ils sont qualifiés d'involontaires. Ils sont situés dans les parois des organes (estomac, intestins, poumons, vaisseaux sanguins...). Ils assurent les fonctions qui permettent de rester en vie (digérer, respirer, faire circuler le sang...). Les mouvements du muscle cardiaque (cœur) sont également involontaires.

Au travail !

Les muscles squelettiques et les muscles du cœur sont composés de deux sortes de cellules ou fibres : des rouges et des blanches. Les rouges servent aux efforts longs et pas trop violents (comme le jogging), les blanches aux efforts intenses (grands) de



Repères

- Le plus petit muscle du corps mesure 1,2 mm. Il s'agit du muscle stapédien qui est relié à un osselet de l'oreille moyenne.
- Le plus volumineux (grand) est le muscle fessier, qui permet de se mettre debout.
- Un sourire met en jeu 17 muscles.
- Le muscle cardiaque bat plus de 4 500 fois par heure.
- Les muscles volontaires (muscles du squelette par exemple) ne sont jamais totalement relâchés, ils restent contractés un minimum. C'est le tonus musculaire. Ils sont ainsi capables de réagir très vite aux ordres du cerveau.

courte durée comme le sprint. Les muscles que l'on utilise en faisant du sport par exemple voient le nombre et la taille de leurs fibres augmenter, y compris le muscle du cœur. Ils grossissent et se renforcent. Les muscles de monsieur et madame Tout-le-monde renferment des fibres rouges et blanches. Ainsi, on peut tenir la distance et accélérer si nécessaire. À force d'entraînement, les sportifs arrivent à développer le type de fibres qui les intéressent. Ceux qui courent de longues distances ont plus de rouges, les sprinters (qui vont très vite sur de courtes distances) ont plus de blanches.

Après l'effort, on s'étire

L'échauffement prépare le corps en douceur avant l'effort. Les étirements le relaxent après l'effort.

Passer directement du repos à un effort physique important est mauvais pour le corps et les muscles. Faire fonctionner les muscles « à froid » peut causer des accidents musculaires (déchirures, crampes...). Un échauffement avant l'effort permet d'éviter les soucis. L'échauffement classique (avant une course à pied par exemple) consiste à courir à faible vitesse. La « machine » se met en route en douceur. Les organes comme le cœur et les poumons commencent à travailler. Les articulations et les muscles deviennent plus souples. La température du

corps augmente. L'organisme fonctionne mieux et est prêt à fournir un effort.

Un bon échauffement doit être assez long, progressif (s'intensifier petit à petit). Il ne faut pas être essoufflé. Il doit être bien adapté à la discipline sportive, à l'âge des sportifs, à la météo (s'il fait chaud, mieux vaut s'échauffer à l'ombre, s'il fait froid, penser à couvrir les muscles...).

S'étirer ?

Il y a quelques années, tout bon échauffement comprenait des étirements (le fait de tirer sur les muscles, les tendons, les articulations). Aujourd'hui, beaucoup de spécialistes préfèrent éviter les étirements à l'échauffement car ils pensent que cela risque d'abîmer les muscles et les tendons au lieu de les préparer à mieux fonctionner. Il vaut mieux effectuer des mouvements répétés de plus en plus amples (larges) comme lever les genoux en courant par exemple. Les étirements serviront plutôt à se détendre après l'effort. Après

Les étirements se pratiquent...

- En douceur, en respirant bien, sans faire de mouvements de ressort (étirer et relâcher le muscle sans cesse).
- Du bas vers le haut, en faisant travailler les muscles dont l'action est opposée.
- En maintenant la position une dizaine de secondes tout en restant détendu (sans être crispé).

le sport, attendez environ 15 minutes avant de vous étirer (cela permet au corps de récupérer naturellement). Puis, effectuez les étirements en douceur (voir conseils ci-contre). N'étirez pas les muscles douloureux ou ceux qui sont raides après l'effort. Des étirements bien faits apaisent le corps et permettent de relâcher les muscles. Bien relaxé, on récupère mieux.



Voici quelques exercices d'étirements que l'on peut pratiquer après la course à pied par exemple. En rouge : le muscle étiré.

Est-ce vrai que les jeunes ne bougent pas assez ? Qu'ils mangent mal ? Tous les 4 ans, une enquête fait le point.



La moitié d'entre vous mangent des fruits et légumes chaque jour.

Tous les 4 ans, depuis 1986, des chercheurs de l'Université libre de Bruxelles évaluent la santé et le mode de vie des jeunes en Fédération Wallonie-Bruxelles (Communauté française).

La dernière étude a été publiée en 2013. Elle est basée sur un questionnaire auquel 10 500 élèves de la 5^e primaire à la 6^e secondaire ont répondu en 2010. Parmi ces élèves, 2 500 sont des élèves de 5^e et 6^e primaires (dont l'âge est compris entre 10 et 13 ans). Ce sont les résultats du primaire que nous livrons ici.

Certains résultats de l'enquête montrent que les jeunes ne mangent pas toujours aussi mal qu'on le dit. Par contre, au niveau de l'activité physique, ils pourraient faire mieux.

● Dans l'assiette

L'étude montre que la moitié des jeunes de 10 à 13 ans mangent des fruits au moins une fois par jour. Presque la moitié

(45,6 %) consomment aussi quotidiennement (tous les jours) des légumes.

L'étude montre que 7 enfants sur 10 prennent un petit-déjeuner tous les jours avant d'aller à l'école. Seulement 1 jeune sur 10 ne déjeune jamais les jours d'école.

Certaines mauvaises habitudes ont quand même la vie dure. Ainsi, en 2010, un quart (25 %) des enfants de 5^e et 6^e primaires mangent des frites plus d'une fois par semaine. Cette habitude avait reculé entre 2002 et 2006 mais n'a pas diminué entre 2006 et 2010. La consommation

quotidienne de boissons sucrées, de bonbons, de sucreries n'a pas diminué depuis 2006. Pourtant, ces aliments devraient être une exception (voir page 4). En 2010, plus d'un quart des jeunes consomment des boissons sucrées chaque jour et 43,6 % mangent quotidiennement des bonbons, des sucreries ou des pâtisseries.

● Et l'activité physique ?

En 2010, moins d'un quart des jeunes (23,4 %) pratiquent une activité physique (marcher, jouer dehors...) durant 1 h par jour (niveau recommandé par

l'OMS, voir page 1). Par contre, 40 % pratiquent un sport plus de 3 fois par semaine.

Pendant leurs loisirs (en dehors de l'école), beaucoup de jeunes s'adonnent à (font) des activités sédentaires (où on ne bouge pas) durant 1/2 heure à 2 heures par jour : 7 sur 10 (69 %) regardent la télé, presque 6 sur 10 (58,8 %) utilisent l'ordinateur et plus de 6 sur 10 (64,4 %) jouent à des jeux électroniques. Certains jeunes passent quotidiennement plus de temps encore devant les écrans (12,6 % des jeunes regardent la télé plus de 4 h par jour !).

Les jeunes ne sont pas tous égaux face à la pratique d'un sport. Ceux qui vivent dans une famille pauvre ont moins facilement accès que les autres aux loisirs (y compris le sport). Quand on a trop peu d'argent pour vivre, une grande partie du budget est consacrée à la nourriture. Les loisirs ne sont pas considérés comme indispensables. Certains sports ne sont pas chers à pratiquer mais, pour certaines familles, c'est encore trop. On estime (pense) qu'en Belgique, 18,7 % (presque 2 enfants sur 100) vivent dans la pauvreté.

Éditions de l'Avenir/J. Duchâteau

Vos habitudes :

bonnes ou mauvaises ?

Une épidémie mondiale

● Cela fait des années que les médecins tirent la sonnette d'alarme : de plus en plus de personnes dans le monde sont en surpoids (ont trop de poids) et de plus en plus souffrent d'obésité (ont un fort excès de poids).

● Aujourd'hui, près de 2,1 milliards de personnes dans le monde souffrent de surpoids (sans être obèses) et environ 671 millions sont obèses. En 1980, le nombre de personnes en surpoids dans le monde était de 857 millions.

● Par le passé, le surpoids et l'obésité concernaient plutôt les pays riches, où la nourriture est abondante. Mais, aujourd'hui, on rencontre ces problèmes dans des pays plus pauvres aussi. Selon l'OMS (Organisation mondiale de la santé), 65 % de la population mondiale vit aujourd'hui dans un pays où le surpoids et l'obésité sont plus meurtriers que l'insuffisance pondérale

(le fait d'avoir trop peu de poids).

● Notre pays n'échappe pas au phénomène. Près d'un Belge sur deux est en surpoids et 1,4 sur 10 (14 %) souffre d'obésité.

● Les problèmes liés au poids touchent de plus en plus de jeunes. Selon l'OMS, dans le monde, plus de 40 millions d'enfants de moins de 5 ans souffraient de surpoids en 2008. En Belgique, 1 enfant sur 4 est aujourd'hui en surpoids.

● Le monde grossit, et c'est inquiétant.

Les personnes en surpoids et les obèses risquent de développer certaines maladies : diabète, maladies du cœur et des veines, certains cancers...

● Plus de 6 enfants sur 10 qui ont de graves problèmes de poids risquent, une fois devenus adultes, de souffrir d'obésité et de développer des maladies liées à l'excès de poids.



Manger mieux, bouger plus

Comment éviter l'excès de poids ?

La nourriture, c'est de l'énergie pour le corps. Il l'utilise pour penser, bouger, respirer, digérer, grandir... Si le corps n'utilise pas toute l'énergie prise en mangeant (parce qu'on ne bouge pas assez par exemple), il la met en réserve sous forme de graisse. C'est ainsi que l'on prend du poids. Mais pas de panique : à l'âge où l'on grandit, c'est normal de prendre un peu de poids.

En général, l'excès de poids est le résultat d'un manque d'exercices physiques combiné avec une alimentation déséquilibrée : on mange trop, trop gras, trop sucré.

● Quelle solution ?

Il n'y a qu'une façon d'éviter l'excès de poids : ne pas donner l'occasion au corps de stocker de l'énergie et donc de la graisse. Pour cela, il faut un équilibre entre ce que l'on mange et ce que l'on dépense en énergie. Malheureusement, notre mode de vie favorise le déséquilibre entre ce que l'on

mange et ce que l'on dépense. On passe trop d'heures devant les écrans et, pendant ce temps, on ne bouge pas. On consomme trop de choses grasses et sucrées. On se déplace beaucoup en voiture et on néglige des modes de transport plus sportifs comme la marche ou le vélo.

Changer les mauvaises habitudes n'est pas facile mais, quand on y parvient, c'est tout bénéfique pour la santé. Cependant, rien n'empêche de se faire plaisir en jouant de temps à autre à un jeu vidéo ou en craquant pour un morceau de chocolat, des bonbons, des chips. C'est l'exagération dans les mauvaises habitudes qui nuit (est mauvais).

Chlorophylle - Fotolia



Repères

● Des études ont démontré que la corpulence (taille et grosseur du corps) des enfants augmente si le temps passé devant les écrans dépasse 4 h par jour. Et ce, indépendamment de ce qu'ils mangent. Les filles sont plus sensibles à ce phénomène que les garçons.

● Quand on est assis devant un écran, on dépense à peine plus d'énergie que quand on dort.

● Il existe des familles où l'on grossit facilement. C'est une caractéristique que l'on hérite de ses parents. Ces personnes doivent plus que les autres veiller à ne pas prendre de mauvaises habitudes.

La pyramide alimentaire de l'équilibre

La pyramide alimentaire montre ce que devrait être une alimentation variée et équilibrée.

Observez la pyramide alimentaire ci-contre. Directement, on voit la place à accorder chaque jour dans l'assiette aux différentes familles d'aliments. La dimension de l'étage donne une idée de proportion (la quantité d'aliments d'un type à consommer par rapport aux autres). Pour rester debout, la pyramide a besoin de tous ses étages et spécialement de ceux du bas. Ne pas consommer une sorte d'aliments (particulièrement ceux des étages les plus bas) déséquilibre l'alimentation.

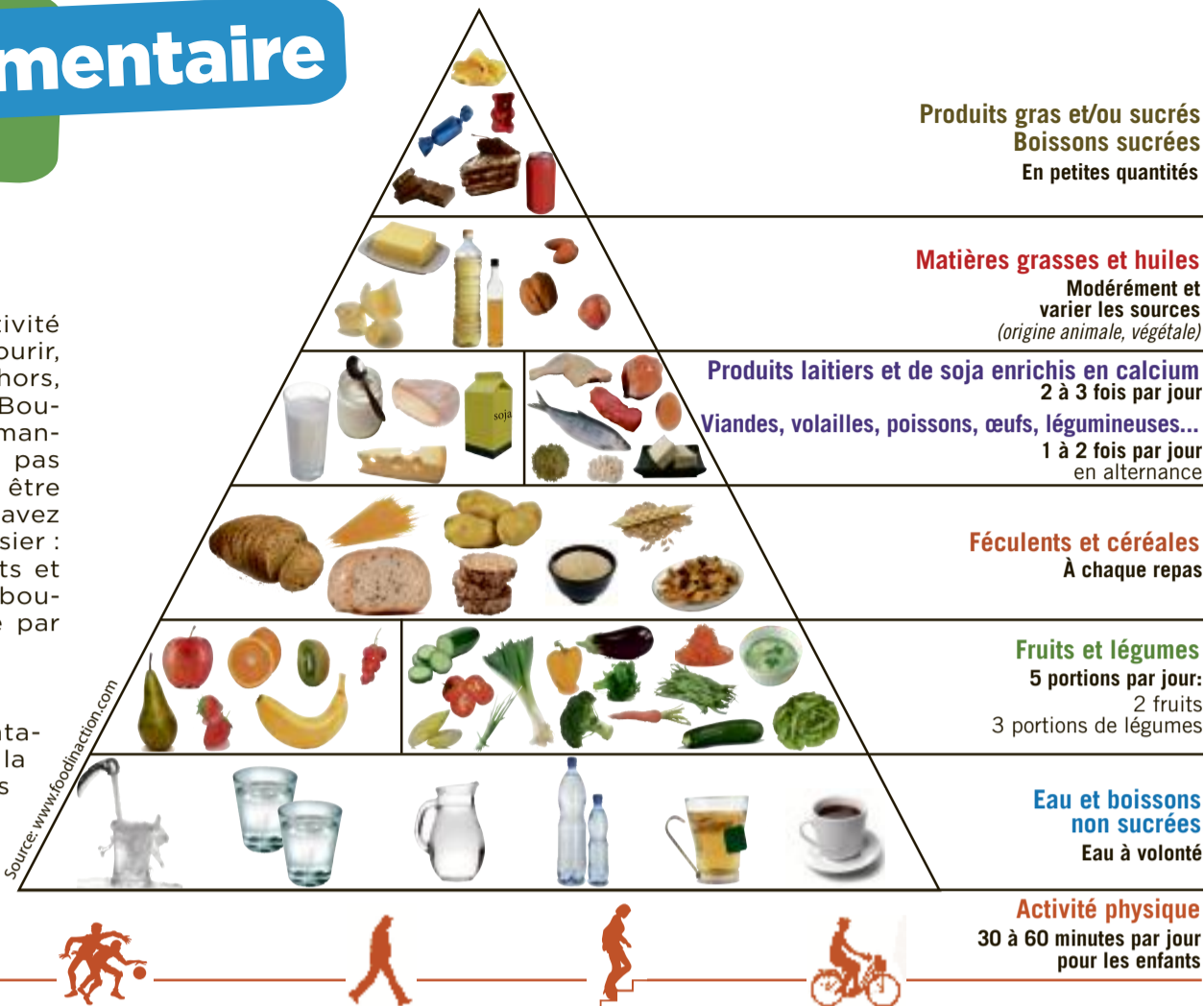
À la base, il y a l'activité physique : marcher, courir, faire du vélo, jouer dehors, pratiquer un sport... Bouger suffisamment et manger équilibré ne vont pas l'un sans l'autre pour être en bonne santé. Vous l'avez lu en page 1 de ce dossier : idéalement, les enfants et les jeunes devraient bouger au moins 1 heure par jour.

L'alimentation
Concernant l'alimentation proprement dite, la pyramide baigne dans l'eau. C'est la boisson idéale. Il faut en boire régulièrement sans attendre de sentir la soif. Dès que le manque d'eau s'élève à 1 %, l'organisme envoie le signal de la soif. Quand on reçoit ce signal, l'eau manque déjà et la fatigue s'installe. L'étage suivant est celui des fruits et des légumes, fournisseurs de vitamines, de minéraux, de fibres (éléments qui facilitent la di-

gestion). Les féculents (pommes de terre...) et les céréales (pain, riz, pâtes...) donnent de l'énergie au corps. Les produits laitiers, les viandes, les poissons... fournissent les protéines (éléments qui réparent le

corps et le font grandir). Ils fournissent aussi de l'énergie. Les matières grasses sont à consommer avec modération (sans exagérer). À la pointe de la pyramide se trouvent des aliments qui ne sont pas indispensables à

l'organisme, que l'on mange pour le plaisir : chips, sucreries, boissons sucrées... On peut s'offrir de temps en temps ces petits plaisirs sans déséquilibrer son alimentation, mais normalement pas tous les jours.



Une journée en équilibre

- Comment manger équilibré au cours d'une journée ?
- Trois repas par jour sont obligatoires : un petit-déjeuner le matin au réveil, un repas chaud, idéalement à midi et un repas plus léger, idéalement le soir. Souvent, à cause des activités professionnelles, de l'école, le repas chaud se prend le soir et le repas léger, à midi.
- À ces 3 repas peuvent s'ajouter 2 collations (en matinée et vers 16 h), mais uniquement si on a faim.
- Le petit-déjeuner doit comprendre un féculent (pain avec sa garniture de fromage...) ou des céréales, un fruit entier ou un jus de fruit et un produit laitier (lait, yaourt...). Attention, ne choisissez des céréales style corn-flakes que 2 fois par semaine car elles contiennent souvent trop de sucre et/ou trop de gras.
- Pour le repas chaud, l'assiette est divisée en 3 parties : 1/2 de légumes, 1/4



de viande, œufs, poisson... et 1/4 de féculent (riz, pommes de terre, pâtes...). On peut se resservir mais uniquement de légumes.

- Le repas plus léger comprend des légumes (un potage par exemple), un féculent (pâtes, pain avec sa garniture de fromage, de charcuterie), un fruit ou un produit laitier.
- Au menu des collations, il y a un fruit ou un produit laitier.
- À 16h (goûter), on peut ajouter une tranche de pain.

● Pour les boissons, l'idéal est de boire uniquement de l'eau : un verre à chaque repas et un verre toutes les 2 à 3 h entre les repas.

● Ne buvez qu'un jus de fruit maximum par jour et évitez les boissons sucrées comme la limonade et les boissons au cola.

● Les petits plaisirs (les aliments du sommet de la pyramide alimentaire) ne sont autorisés que maximum 2 fois par semaine.

Attention à la publicité



Voici deux idées fausses en matière d'alimentation véhiculées notamment par la publicité.

Certains publicités veulent nous faire croire que les produits *light*, appelés allégés aident à contrôler son poids. Ils contiennent moins d'énergie mais, en fait, ils ne sont pas d'une grande utilité. Boire une boisson *light*, par exemple, au lieu d'une boisson au vrai sucre n'aide pas à équilibrer son menu. La boisson *light* entretient le goût pour le sucré chez le consommateur. Certains aliments allégés (chips,

chocolat...) sont presque aussi riches que les mêmes aliments classiques.

Autre idée véhiculée par la publicité : l'eau minérale est bénéfique pour la santé car elle apporte des minéraux au corps. Sous-entendu : l'eau du robinet est moins bonne pour la santé. En fait, ce n'est pas vrai. L'eau en bouteilles et l'eau du robinet sont toutes les deux potables (bonnes à boire). Elles jouent le même rôle hydratant pour le corps. De plus, on trouve tous les minéraux dont on a besoin dans les fruits et les légumes. L'avantage va plutôt à l'eau du robinet parce qu'elle est moins chère et qu'elle produit moins de déchets.

Plus d'infos

En complément de ce dossier, l'AFFSS (Association des fédérations francophones du sport scolaire) propose un dossier de travail intitulé : « Je cours pour Ma forme fête ses 20 ans ! ». Ce dossier, destiné aux enseignants, fait le point sur ce qui a changé en 20 ans en matière de soins apportés aux muscles dans le cadre de la pratique sportive (musclature, échauffement, étirements...) et en matière d'alimentation (équilibre alimentaire, nouvelles façons de se nourrir...). Des fiches pour les élèves proposent des exercices permettant d'aborder ces thèmes en classe.

- AFFSS, avenue Jean Volders, 17 bte 15 - 1060 Bruxelles - Tél. : 02/538 58 53
- Dossier de travail disponible sur le site à partir du 15 novembre 2014.

www.sportsscolaire.be

Textes : Rita Wardenier
Journal des Enfants
38, route de Hannut - 5004 Bouge
Tél. : 081/24 88 93
E-mail : redaction@lejde.be
Site : www.lejde.be