Association Santé Environnement France

En France **un enfant sur cinq** serait touché par le **surpoids**. **Problème alimentaire** , **manque d'activités** : il est parfois difficile d'inverser la tendance pour les parents. Les médecins de l'ASEF ont mené une enquête auprès de plus de 910 écoliers pour faire le point sur leur alimentation et les sensibiliser aux liens entre leur assiette et leur santé. Résultats.

L'enquête. « Que manges-tu au petit déjeuner ? au goûter ? », «Rajoutes-tu de la sauce, du sel ou du sucre dans tes plats ? » ou encore «Que bois-tu à table ? » : voici les questions auxquelles 910 enfants entre 8 et 12 ans ont répondu au cours du mois dernier. Si les réponses des enfants sur leur façon de petit-déjeuner ou de goûter, relèvent une forte consommation de produits sucrés et manufacturés, les autres résultats ne sont pas rassurants non plus. En effet, l'enquête montre qu'à table près d'un enfant sur quatre boit du sirop, du jus de fruit ou du soda ! Seulement 20% disent ne jamais rajouter de sel ou du sucre. Quant aux sauces mayo et ketchup, ils sont 10% à avouer en rajouter systématiquement!

Des connaissances culinaires limitées. La seconde partie du questionnaire consistait à faire reconnaître aux enfants 9 fruits et légumes différents. Là encore, les résultats laissent pantois. S'ils reconnaissent brillamment les poires, les pastèques et les carottes, ils sont 87% à ne pas savoir ce qu'est une betterave ! Un écolier sur trois ne sait pas non plus identifier un poireau, une courgette, une figue ou un artichaut ! Enfin dernière épreuve, trouver à base de quoi étaient faits une dizaine d'aliments transformés. Les résultats sont surprenants. Un quart d'entre eux ne savent pas que les frites sont faites à partir de pommes de terre. Quant aux chips, jambon et nuggets, ils sont environ 40% à ne pas savoir d'où ils viennent.Pour les steaks hachés, on passe à deux tiers de mauvaises réponses (et la réponse cheval était acceptée !). Quant aux pâtes, ils sont seulement un tiers à savoir de quoi elles sont composées !

Le petit guide du petit gourmets. Après avoir répondu au questionnaire, les enfants ont pu échanger avec leurs enseignants sur l'alimentation et ont tous reçu un « Petit guide vert des p'tits gourmets » offert par l'association. *« Nous avons décidé de réaliser ce petit guide, car nous sommes en tant que médecins de terrain de plus en plus confrontés à des jeunes patients souffrant de surpoids, ne se nourrissant que de sucres ou ne mangeant aucun fruit et légume. Nous voulions que ce guide leur permette de comprendre que ce qu'ils mangent est important pour leur santé et que cela leur donne envie. de jouer à Top chef ! »*
affirme le Dr Patrice Halimi, Chirurgien pédiatre et Secrétaire Général de l'ASEF. Le guide se veut comme un moyen d'apprendre aux enfants les fondamentaux de la nutrition santé. Sur les pages de gauche, on trouve des informations pratiques sur la nutrition et sur celles de droite, des jeux pour le faire comprendre aux enfants. A lire à quatre yeux donc et à télécharger gratuitement sur www.asef-asso.fr !

L'Association Santé Environnement France, qui rassemble aujourd'hui près de 2 500 médecins en France, est devenue incontournable sur les questions de santé-environnement. Elle travaille sur tous les sujets en lien avec la santé et l'environnement : qualité de l'air, ondes électromagnétiques, biodiversité, alimentation, etc. Dans sa démarche d'information, l'ASEF publie des petits guides bio-thématiques à télécharger gratuitement sur son site Internet www.asef-asso.fr.