

**Zeitschrift:** Mobile : la revue d'éducation physique et de sport  
**Herausgeber:** Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école  
**Band:** 7 (2005)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Pas de diète, mais plus d'exercice!  
**Autor:** Leonardi, Lorenza  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-995783>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 25.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**





Obésité infantile

# Pas de diète, mais plus

Le département de pédiatrie des Hôpitaux universitaires de Genève a mis sur pied un programme d'activité physique pour les enfants obèses âgés de 6 à 10 ans. En Suisse, un enfant sur dix, en moyenne, est obèse.

Lorenza Leonardi

**L**e nombre d'obèses dans le monde ne cesse d'augmenter. A l'origine de l'obésité, il y a certes des facteurs génétiques, mais également une mauvaise hygiène de vie, caractérisée par une alimentation déséquilibrée, riche en graisses et en sucres, et par une trop grande sédentarité. Les enfants sont aussi concernés par ce phénomène. Ceux qui souffrent d'une surcharge pondérale peuvent avoir une fonction artérielle anormale et présenter des signes précoces d'artériosclérose. Le Dr Nathalie Farpour-Lambert, pédiatre à l'hôpital des enfants de Genève et spécialiste en médecine du sport, a mis sur pied en collaboration avec le professeur Maurice Beghetti, responsable de l'unité de cardiopédiatrie, un programme unique en son genre destiné à déterminer les effets d'une activité physique intensive sur les facteurs de risque des maladies cardiovasculaires et du syndrome de résistance à l'insuline chez les enfants obèses âgés de 6 à 10 ans.

*«Lors des leçons d'éducation physique à l'école, les enfants obèses sont souvent tenus à l'écart ou orientés vers d'autres activités parce qu'il leur est impossible de faire certains exercices.»*

## La balance ne dit pas tout

Depuis septembre 2004, 25 enfants de Genève et des alentours, souffrant d'obésité, se rendent trois fois par semaine au centre Cressy Santé, près d'Onex, pour participer à des séances spéciales de sport et de mouvement d'une durée d'une heure chacune. «Ces enfants souffrent d'une altération des artères qui peut déjà être considérée comme une pré-artériosclérose. A l'ultrason, on voit que les artères, notamment celles du cou et des bras, sont épaissies par des dépôts de graisse et ont perdu de leur élasticité», explique le Dr Farpour-Lambert. Les enfants obèses présentent aussi souvent un syndrome de résistance à l'insuline qui peut entraîner, déjà dans l'enfance ou plus tard à l'âge adulte, un diabète de type 2. L'objectif du programme spécialement créé pour ces enfants et financé par le Fonds national suisse de la recherche scientifique est de déterminer si l'activité physique a un effet bénéfique sur la fonction artérielle et sur le syndrome de résistance à l'insuline. Le poids est aussi un facteur que les responsables prennent en compte, mais pas dans la perspective d'une perte de poids. «Notre but n'est pas de faire maigrir ces enfants, mais plutôt de les aider à ne plus grossir. La croissance est leur alliée: s'ils parviennent à maintenir leur poids au fil des ans, alors qu'ils sont encore en train de grandir, celui-ci se normalisera par rapport à la taille.» Le projet ne comprend pas de conseils nutritionnels, du moins pas dans la phase initiale. Toutefois, si l'expérience est appelée à se poursuivre, on parlera aussi d'alimentation. Mais seulement d'alimentation équilibrée, car les spécialistes ont constaté que les régimes alimentaires stricts ont peu d'effets à long terme.





Photos: Laifig

## d'exercice!

### Exploiter l'aspect ludique

Les trois séances hebdomadaires d'activités physiques extrascolaires se déroulent à la piscine, en salle ou en plein air, en fonction du temps. Leur contenu est axé principalement sur l'endurance, le renforcement musculaire et le stretching. La première demi-heure est consacrée généralement à des exercices d'endurance d'intensité modérée: jeux, marche rapide, aquagym. Chaque enfant contrôle sa fréquence cardiaque au moyen de montres Polar avec alarmes inférieure et supérieure qui leur permettent de rester dans une zone idéale en aérobie. Les exercices doivent engendrer de la chaleur et un léger essoufflement, mais on doit encore pouvoir parler. La responsable du programme d'activité physique, Laetitia Keller-Marchand, maîtresse d'éducation physique et infirmière, et son collègue Xavier Martin, lui aussi maître d'éducation physique, essaient de proposer des exercices très variés. Selon eux, il est indispensable d'introduire un aspect ludique dans ces séances hebdomadaires, pour éviter la lassitude. «Lors des leçons d'éducation physique à l'école, ces enfants sont souvent tenus à l'écart ou orientés vers d'autres activités parce qu'il leur est impossible de faire certains exercices.» Dans le groupe que dirige Laetitia Keller-Marchand, la notion de compétition n'existe pas. «Nous sommes au contraire très attentifs à la manière dont les enfants pratiquent chaque activité, nous les encourageons, les motivons et mettons l'accent sur leurs points forts, afin de leur donner davantage confiance en eux.»

### Quelques pas vers l'autonomie

Le plaisir de sentir bouger son corps est une sensation que ces enfants ont oubliée. En consultation, Nathalie Farpour-Lambert a recueilli des témoignages incroyables. «Certains de ces enfants passent en moyenne 30 à 40 heures par se-

maine devant un écran de télévision ou d'ordinateur», souligne-t-elle. Avec, pour conséquences, une altération de la notion spatio-temporelle et d'évidentes difficultés de coordination. De son côté, Laetitia Keller-Marchand a donc beaucoup insisté, dès le début, sur la proprioception, notamment dans la partie de la leçon consacrée au renforcement musculaire. Les résultats ne se sont pas fait attendre.

Les enfants participant au programme ont passé un bilan de santé approfondi en janvier. Cet examen a permis de vérifier l'état de leurs artères, leur taux d'insuline et leur pourcentage de graisse corporelle. Un tel examen sera répété à la fin de la deuxième phase du projet. Le projet prévoit deux phases de trois mois chacune, et sa prolongation dépendra des fonds que l'on réussira à obtenir. On espère bien entendu pouvoir suivre ces enfants sur plusieurs années, pour observer l'évolution. «Nous savons que les adolescents obèses ont tendance à reprendre les kilos perdus lorsqu'ils ne sont plus suivis régulièrement», conclut le Dr Nathalie Farpour-Lambert. «Avec ce programme, nous voulons aider les enfants à acquérir une bonne condition physique, à développer leurs muscles et à apprécier de nouveau le mouvement – au point qu'ils éprouvent le besoin d'en faire même sans nous.»

**m**

*Pour plus d'information sur ce projet, s'adresser à Nathalie Farpour-Lambert: [nathalie.farpourlambert@hcuge.ch](mailto:nathalie.farpourlambert@hcuge.ch)*



www.alpinasport.ch

SWISS  
ski

# Swing the Sun

SWING QUATTROFLEX MIRROR TECHNOLOGY



**ALPINA**  
PROFESSIONAL EYEWEAR

ALPINA Optik + Sport AG · CH-8123 Ebmatingen · info@alpinasport.ch



Frutigen



## Maison de vacances pour groupes

170 lits, surtout chambres de 6 et de 12 lits, salle de détente.

## Installations sportives

Terrains de football, places de jeux en dur et en sable, salle polysportive Widi, piscine couverte (bassin de 25 mètres) avec centre fitness et wellness, piscine ouverte avec deux terrains de beach-volley, grande aire de jeu, minigolf.

## Camps de ski

Domaine de Elsigen-Metsch, à 2300 mètres.  
Arrêt du ski-bus devant la maison.

## Pension complète à partir de Fr. 42.-

## Renseignements/Réservations

Frutigen Tourismus, Postfach 59, CH-3714 Frutigen  
Tél 033 671 14 21, fax 033 671 54 21  
frutigen-tourismus@bluewin.ch, www.sportzentrum-frutigen.ch



**Nous construisons  
des surfaces sportives  
«indoor» et «outdoor»**

**FLOOR  
TEC**

## Sport- und Bodenbelagssysteme AG

Bächelmatt 4 • 3127 Mühlethurnen  
Tél. 031 809 36 86 • m.wenger@floortec.ch  
Christelirain 2 • CH-4663 Aarburg  
Tél. 062 791 12 63  
Schachenstrasse 15a • CH-6010 Kriens  
Tél. 041 329 16 30

*Place au sport!*

**PERMANENTE AUSSTELLUNG  
IN MÜHLETHURNEN**