

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:	Recettes du Livre de la jungle
Autor:	Fischer, Stephan
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-995790

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>



Photos: Reto Wackerli

«5 par jour» — une campagne à croquer

«**5** par jour» est une campagne nationale destinée à encourager la consommation de légumes et fruits. Menée par la Ligue suisse contre le cancer, l'Office fédéral de la santé publique et Promotion Santé Suisse, elle cherche à rendre la consommation de fruits et de légumes appétissante. On sait en effet qu'un régime riche en fruits et légumes est bon pour la santé: son effet protecteur contre différents types de cancer est aujourd'hui scientifiquement prouvé, de même que son effet préventif sur les maladies cardiovasculaires.

Mais une alimentation équilibrée ne suffit pas. Il faut aussi s'activer physiquement chaque jour, modérer sa consommation d'alcool et renoncer au tabac. La campagne recommande de manger chaque jour cinq portions de fruits et légumes en puisant, au gré de ses envies, dans le large éventail de produits disponibles. Une portion représente une poignée, soit à peu près 120 grammes pour un adulte, un peu moins pour un enfant. Une de ces cinq portions peut être remplacée par un verre de jus de fruits ou de légumes. L'idéal est de consommer aussi souvent que possible des légumes crus (par exemple des salades), car la cuisson fait perdre une bonne partie de leurs substances les plus précieuses (vitamines, caroténoïde, flavonoïde). Et pour des raisons écologiques, on préférera les produits de saison et les produits régionaux.

➤ www.5amtag.ch

Alimentation (1)

Recettes

Aujourd'hui, un quart des enfants et des adolescents souffrent de surcharge pondérale. Pour enrayer cette alarmante progression, la fédération suisse de gymnastique a lancé «KidBalù», un projet qui sensibilise ses jeunes membres à l'importance d'une alimentation équilibrée et d'une dépense physique suffisante.

Stephan Fischer

La fédération suisse de gymnastique (FSG), la plus grande association polysportive de notre pays, compte 2600 monitrices, rien que pour ses cours de gymnastique parents-enfants. Destinés aux petits de trois à cinq ans accompagnés de leur mère ou de leur père, ils se déroulent au rythme d'une séance par semaine et drainent actuellement quelque 20 000 enfants et autant de parents. Ils sont animés par des monitrices – les moniteurs sont plutôt rares dans ce créneau d'activité – qui redoublent d'imagination et misent sur le ludique pour transmettre le goût du mouvement à la jeune génération. Mais ces cours font plus que cela: ils aident aussi les enfants, et leurs parents, à se forger une image positive de leur corps et à renforcer le rapport de confiance qui les unit.

L'ours de bon conseil

Dans ce contexte, la FSG s'est alliée à Suisse Balance pour lancer début 2004 «Kidbalù», un projet qui associe le thème de l'alimentation à la gym parents-enfants. But de l'opération: sensibiliser petits et grands à l'interaction entre mouvement et alimentation tout en renforçant leur conscience corporelle. Le nom du projet fait référence à Baloo, l'ours du Livre de la jungle de Kipling, rendu mondialement célèbre par son adaptation cinématographique. Cet ours vivant qui adore manger, chanter et danser incarne à merveille la double thématique du projet: mouvement et alimentation. Mais Baloo n'est pas un nouveau venu à la FSG puisqu'il sert de mascotte à la gym parents-enfants depuis plusieurs années. Pour optimiser la portée de son projet, la FSG a mis en place un vaste programme

«Suisse Balance» — la guerre au surpoids

La surcharge pondérale et le manque d'activité physique pèsent lourd sur la société. L'une et l'autre influent négativement sur la qualité de vie et sur la santé, entraînant d'importants coûts sociaux. Or, on constate que de plus en plus d'enfants et d'adolescents souffrent de surpoids. Pour enrayer cette évolution, l'Office fédéral de la santé publique et Promotion Santé Suisse ont mis en place un programme conjoint qui vise, par différentes mesures politiques, sociales et

individuelles (axées prioritairement sur les enfants et les adolescents), à promouvoir une alimentation et une activité physique saines. D'ici 2010, Suisse Balance vise deux objectifs majeurs: accroître la proportion de personnes vivant en Suisse ayant un poids corporel «sain» et mettre en place les conditions structurelles pour garantir l'évolution durable vers l'obtention de ce poids.

➤ www.suissebalance.ch

du Livre de la jungle

de formation destiné aux monitrices de gym parents-enfants. Les formatrices et monitrices, principal groupe cible du programme, ont une fonction multiplicatrice. Du cours central de la fédération aux cours des sections cantonales en passant par les cours de perfectionnement, on estime que d'ici fin 2005, elles auront transmis leur message à la majorité des 20 000 enfants et parents impliqués. Une fois les parents sensibilisés, le message va se transmettre automatiquement aux autres enfants de la famille même s'ils ne sont plus ou pas encore en âge de suivre les cours de gym parents-enfants. Mères et pères peuvent donc devenir à leur tour multiplicateurs, de sorte qu'au lieu d'atteindre 20 000 enfants, la campagne a des chances de toucher 20 000 familles.

Un saut par morceau de sucre

Pour faire comprendre aux enfants de trois à cinq ans le lien qui existe entre mouvement et alimentation, la FSG recourt à des jeux qui impliquent aussi les parents. Exemple: la monitrice donne à chaque enfant 50 morceaux de sucre qu'ils doivent porter un à un d'un bout à l'autre de la salle de gym. Au milieu de la salle, elle pose six bouteilles remplies chacune d'une boisson différente: jus d'orange, Rivella, lait, eau, Coca et sirop. Arrivés devant les bouteilles, les enfants, accompagnés de leurs parents, sont invités à estimer en morceaux de sucre la quantité de sucre contenue dans chaque boisson. Tâche difficile vu l'âge des petits gymnastes! La monitrice discute ensuite des résultats avec les participants et demande aux enfants



«Schifti» – manger sain, c'est cool!

La fondation «Schifti» qui œuvre en faveur de divers projets pour la jeunesse, apporte elle aussi sa contribution à la lutte contre les mauvaises habitudes alimentaires et le manque d'activité physique chez les jeunes. Sa recette? Un «Freestyle Tour» qui associe préparations culinaires et conseils diététiques avec leçons de skateboard et de breakdance.

Emmenée par des as du skate et le roi des fourneaux converti au rap, Ivo Adam, l'équipe du «Freestyle Tour» a ainsi tourné l'an dernier dans 24 classes allemandes et entraîné pendant six semaines quelque 3000 jeunes dans son sillage. En visite pour un jour dans chaque classe, les animateurs proposent un circuit du goût avec différentes boissons, une préparation de muesli sur fond de rap et des leçons de skate et de breakdance au lieu des cours prévus au programme. Plutôt que d'agiter un doigt menaçant, la fondation a choisi une approche plus décontractée pour amener les jeunes à bouger davantage et à se nourrir plus sainement. Un projet qui devrait être étendu à la Suisse romande cette année.

> www.schifti.ch

«Moving Lifestyle» – une approche globale

Moving Lifestyle est un programme qui incite les écoliers à se nourrir de manière équilibrée et à bouger plus durant leurs loisirs. Il est assorti de prix attrayants qui viennent récompenser les efforts des enfants et leurs bons résultats aux tests théoriques qui sont organisés régulièrement.

Ce programme a déjà été mis en œuvre auprès de 80 élèves de primaire (dont 33% souffrant de surpoids) pendant les heures d'école ordinaires. Les résultats de la première phase du projet sont encourageants: même si le Body Mass Index des élèves ne s'est pas amélioré de façon significative après 12 semaines, l'activité physique des élèves a augmenté de 45 minutes en moyenne par semaine. De plus, 60% des élèves reconnaissent faire davantage attention à ce qu'ils mangent et plus de 80% déclarent disposer de meilleures connaissances diététiques.

de corriger le tir si besoin est. Pour que les enfants assimilent les différences existant entre les boissons, la monitrice leur demande ensuite de sauter devant chaque bouteille, en faisant autant de bonds qu'il y a de morceaux de sucre: 15 devant la bouteille remplie de Coca, 13 devant celle contenant du sirop, 12 devant le jus d'orange et le Rivella et deux devant le lait. Et devant la bouteille d'eau? Pas besoin de sauter! La leçon est limpide: c'est en buvant de l'eau que l'on conserve au mieux ses forces...

Du pain sur la planche

Autant de scènes qui se répéteront tout au long de l'année dans les cours parents-enfants. Les monitrices qui s'associent au projet «Kidbalù» reçoivent un dossier contenant de la matière pour les leçons, ainsi que des indications pratiques. Brigitte Schlauri, responsable de la section parents-enfants à la FSG, affirme que cette campagne de formation est la plus copieuse de toute l'histoire de la gym parents-enfants. «Nous appliquons une recette inédite dont les ingrédients doivent d'abord être digérés par les monitrices.»

Un réseau de diététiciennes diplômées et de conseillers en nutrition se tient par ailleurs à la disposition des parents et des enfants, la monitrice jouant le rôle d'intermédiaire. Ce service est à la charge des parents, mais l'investissement en vaut la peine. «Quand on voit le nombre d'enfants qui arrivent à l'école le ventre vide ou ce qu'ils mangent à la pause, il y a de quoi se faire du souci», explique Denise Rudin de Promotion Santé Suisse, association qui soutient aussi le projet «Kidbalù».

Les groupes parents-enfants qui participent au projet définissent au début et à la fin du cours le Body Mass Index, ou indice de masse corporelle, de chaque enfant. Afin d'évaluer l'efficacité du projet, les données sont transmises à Suisse Balance, le nom des enfants restant anonyme. «Le but de Kidbalù n'est de pas faire perdre du poids», précise Marion Digel, responsable de la formation et cheffe du projet à la FSG, «mais de sensibiliser les enfants, les parents et les monitrices à la corrélation existante entre mouvement et alimentation.» m

