

Le sport Ensemble



DÉCEMBRE 2015

PARLONS SANTÉ

SURPOIDS, OBÉSITÉ & HANDICAP



DÉFINITION

**COMMENT
INTÉGRER LES
ENFANTS**

**COMMENT
INTERAGIR AVEC
LES PARENTS**

**COMMISSION
TECHNIQUE**

Avec l'accord du médecin du
DVOF

SURPOIDS, OBÉSITÉ & HANDICAP

Ce mois-ci, il s'agit d'aborder la santé dans le foot avec un regard différent.

Très souvent stigmatisés les enfants en surpoids, obèses ou bien avec un handicap se voient mener la vie dure dans les équipes de foot. Je parle volontairement des enfants car après, pour la plupart ils abandonnent le foot après 14-15 ans ou rejoignent des associations notamment pour les personnes handicapées.

Dans ce *parlons santé*, nous allons définir la notion de surpoids, d'obésité et de handicap. Comment intégrer les enfants dans le groupe et comment interagir avec les parents ?

I. Définition

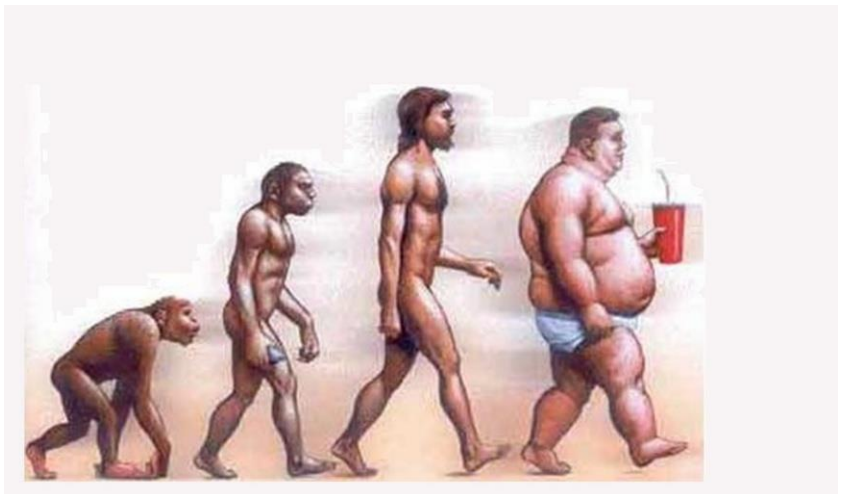
Il est important d'être précis sur les définitions et de ne pas faire de généralité, dans la société moderne le mot obésité est quasiment devenu tabou et il fait peur. Il ne faut donc pas dire aux parents que leur enfant est obèse s'il est juste en surpoids par exemple.

- Surpoids & Obésité.

De la même façon que le *parlons santé* sur les problèmes de dos (Octobre 2015) évoquait la « maladie du siècle » de part sa croissance ces dernières années, celui-ci pourrait être qualifié de « phénomène du siècle ». D'après l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) les cas d'obésité ont doublé depuis 1980 dans le monde.

Parlons un peu chiffre, dans le monde le surpoids et l'obésité concernent près de 42 millions d'enfants de moins de 5 ans en 2013.

En 2014, plus de 1,9 milliard d'adultes (18 ans et plus) étaient en surpoids. Sur ce total, plus de 600 millions étaient obèses.



L'OMS différencie surpoids et obésité à partir d'un calcul de l'IMC (Indice de Masse Corporelle)

$$IMC = \frac{\text{Poids}}{\text{Taille}^2}$$

Poids en kg, Taille en mètre.

Surpoids : IMC ≥ 25

Obésité : IMC ≥ 30



Attention cependant cette mesure n'est pas toujours fiable pour les enfants. On trouve ci-joint un tableau récapitulatif en fonction de l'âge. Vous pourrez retrouver le tableau complet sur le site de l'OMS. http://www.who.int/growthref/sft_bmifa_boys_z_5_19years.pdf?ua=1

BMI-for-age BOYS
5 to 19 years (z-scores)



Year: Month	Months	-3 SD	-2 SD	-1 SD	Median	1 SD	2 SD	3 SD
12: 7	151	13.6	14.7	16.1	17.9	20.4	24.3	31.0
12: 8	152	13.7	14.8	16.2	18.0	20.5	24.4	31.1
12: 9	153	13.7	14.8	16.2	18.0	20.6	24.5	31.3
12: 10	154	13.7	14.8	16.3	18.1	20.7	24.6	31.4
12: 11	155	13.8	14.9	16.3	18.2	20.8	24.7	31.6
13: 0	156	13.8	14.9	16.4	18.2	20.8	24.8	31.7
13: 1	157	13.8	15.0	16.4	18.3	20.9	24.9	31.8
13: 2	158	13.9	15.0	16.5	18.4	21.0	25.0	31.9
13: 3	159	13.9	15.1	16.5	18.4	21.1	25.1	32.1
13: 4	160	14.0	15.1	16.6	18.5	21.1	25.2	32.2
13: 5	161	14.0	15.2	16.6	18.6	21.2	25.2	32.3
13: 6	162	14.0	15.2	16.7	18.6	21.3	25.3	32.4
13: 7	163	14.1	15.2	16.7	18.7	21.4	25.4	32.6
13: 8	164	14.1	15.3	16.8	18.7	21.5	25.5	32.7
13: 9	165	14.1	15.3	16.8	18.8	21.5	25.6	32.8
13: 10	166	14.2	15.4	16.9	18.9	21.6	25.7	32.9
13: 11	167	14.2	15.4	17.0	18.9	21.7	25.8	33.0
14: 0	168	14.3	15.5	17.0	19.0	21.8	25.9	33.1

1SD = Surpoids

2SD = Obésité

3SD = Obésité morbide

- 2SD = Maigreur

- 3SD = Maigreur extrême

D'autre part l'IMC peut être contesté car il ne reflète pas le degré d'adiposité. Une mesure de la masse grasse peut être plus intéressante. Mais l'IMC reste un bon repère.



- Le Handicap

Le mot handicap est un terme générique pour les déficiences et les restrictions d'activité.

Il existe différentes formes de handicap. Si l'on s'intéresse au domaine du sport, la Fédération Handisport divise les épreuves en plusieurs catégories.



On retrouve :

- Handicap Orthopédique (amputations, personnes de petite taille, manque d'un membre supérieur ou inférieur)
- Paraplégie ou tétraplégie
- Handicap visuel (non et malvoyants)
- Handicap auditif (sourds et malentendants)
- Handicap mental ou psychique (Fédération Française de Sport Adapté)

Il est important de connaître ces différentes possibilités pour les situations de handicap. On peut alors mieux interagir avec les parents et conseiller l'enfant.

II. Comment intégrer les enfants dans le groupe.

C'est la difficulté majeure de l'éducateur et des dirigeants au sein d'une équipe de jeunes. Nous le savons tous, les enfants sont parfois horribles entre eux et ne se font pas de cadeaux. Tout ce qui est différent d'eux est une cible pour les moqueries.

Dans ce cas il faut faire preuve d'une grande psychologie, lorsqu'on doit accueillir un enfant en situation de handicap dans son groupe, il doit pouvoir pratiquer en se sentant à l'aise, le regard des autres ne doit pas faire de lui quelqu'un de différent.

Chacun pourra trouver sa méthode. Nous vous donnons les informations qui sont transmises aux responsables de centre de loisirs à travers un guide pour l'accueil des enfants handicapés :

- Le reconnaître comme un enfant à part entière au sein du groupe.
- Faire preuve d'égalité et de justice.
- Avoir de la stabilité.
- Respecter son rythme.
- Respecter sa personne et sa dignité.
- Prendre en compte ses besoins spécifiques.
- Lui permettre de se sentir en sécurité physique et affective.
- Lui permettre de vivre des situations favorisant son autonomie.
- Lui permettre d'intégrer les mêmes règles que les autres.
- Lui permettre de prendre du plaisir.
- Lui permettre de se sentir reconnu dans ses capacités.

Il est donc important pour que ces éléments soient réalisables de sensibiliser aussi les autres enfants du groupe. En effet une discussion pour leur expliquer la situation de l'enfant handicapé s'impose. Il faut leur expliquer qu'il y a certaines façons dont il ne faut pas agir, des blagues qui peuvent très bien être drôles avec d'autres pourraient être catastrophiques avec un enfant handicapé.

La plupart de ces éléments restent vrai lorsqu'on a un enfant obèse ou en surpoids dans son groupe. On le sait il sera vite qualifié de « gros », il peut être raillé dans les vestiaires, l'enfant ressentira un mal être dans la douche entre autre. Il faut être beaucoup plus vigilant dans ces situations en tant qu'éducateur et dirigeant et ne rien laisser passer.

III. Comment interagir avec les parents.

Avant l'accueil de l'enfant, il est essentiel de rencontrer les parents pour instaurer un dialogue. Le but est double : dans un sens les parents vont nous apporter des informations sur l'enfant, ses façons de réagir, ses besoins, son traitement... De l'autre l'éducateur va expliquer la façon dont va se dérouler l'encadrement, présenter les personnes qui seront avec l'enfant. L'idée est de rassurer les parents mais aussi l'enfant.

Pendant la saison, que ce soit avec l'enfant en surpoids, obèse ou handicapé, il est toujours intéressant de rencontrer les parents pour échanger avec eux sur le ressenti de l'enfant pendant les séances et son intégration.

Enfin le sujet qui peut paraître plus délicat est d'aborder avec les parents le poids de leurs enfants. Encore une fois il faut savoir analyser la façon de réagir des parents. La méthode est très importante car certains peuvent se braquer. Restons cependant à notre place nous ne sommes pas diététicien, mais nous pouvons conseiller, orienter, discuter avec les parents pour qui cela peut faire du bien.

Nous pouvons aussi jouer le rôle de relais entre l'enfant et les parents. Il s'agit d'un sujet délicat, ici le rôle de l'éducateur prend tout son sens, il devra faire preuve de pédagogie, il y a tout un univers qui dépasse le rectangle vert. Il s'agit d'une expérience enrichissante pour tout le groupe.

« Tout le monde est un génie. Mais si vous jugez un poisson sur ses capacités à grimper à un arbre il passera sa vie à croire qu'il est stupide »

Einstein A.