



Dossier de presse

Mai 2013

L'assiette des enfants : l'enquête des médecins de l'ASEF

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.

Sommaire

Une enquête dans les écoles... p3

Les enfants et l'alimentation... p4

Le petit guide vert des p'tits gourmets... p7

Les 5 conseils de nos médecins... p8

Qui sommes-nous ?... p9

Nos partenaires... p10

Annexe (CP)... p11

CONTACTS PRESSE :

Ludivine Ferrer : ludivine.ferrer@asef-asso.fr

Sarah Norest : sarah.norest@asef-asso.fr

04 88 05 36 15

Pour plus d'informations : www.asef-asso.fr

Une enquête dans les écoles

De nombreux médecins, pédiatres, généralistes, orthopédistes, observent à la consultation de plus en plus de cas d'obésité ou de mal nutrition ayant un impact important sur la santé des enfants. L'objectif de l'enquête est de réunir des données chiffrées permettant d'avoir une idée plus précise des pratiques alimentaires des plus jeunes, et ce, afin de pouvoir adapter au mieux nos actions de sensibilisation et de prévention. «*Nous observons à la consultation de plus en plus d'enfants en surpoids. C'est un sujet de prévention capital, car ce que les enfants mangent est déterminant pour leur santé future*» affirme le Dr Patrice Halimi, Chirurgien-pédiatre et Secrétaire Général de l'ASEF.

L'enquête de l'ASEF a été réalisée auprès d'un panel de 910 élèves ayant entre 8 et 12 ans au cours du premier trimestre 2013. Les questionnaires étaient entièrement anonymes. Les enfants les ont remplis en classe.

L'ASEF remercie toutes les écoles de la région PACA qui ont accepté de participer à cette enquête.

Le questionnaire des p'tits gourmets !

1) Quel âge as-tu ?

2) Que manges-tu au petit déjeuner ?

a. Des tartines avec du lait et du jus de fruit
b. Des biscuits ou des céréales
c. Un paquet de chips ou des bonbons
d. Rien

3) Que manges-tu au goûter ?

a. Un pain au chocolat ou une barre au chocolat
b. Un petit sandwich et un fruit
c. Un paquet de chips ou des bonbons

4) A la maison, que bois-tu à table ?

a. Du soda
b. Du sirop ou du jus de fruit
c. De l'eau

5) Est-ce que tu rajoutes du sel ou du sucre ?

a. Jamais
b. De temps en temps
c. Tout le temps

6) Rajoutes-tu de la sauce (mayonnaise, ketchup)?

a. Tout le temps
b. De temps en temps
c. Jamais

Ecris le nom de chaque fruit et légume sous l'image !

Exemple


BANANE

Que peut-on trouver dans les aliments ci-dessous !

Exemple


TOMATE

Le questionnaire auquel les enfants ont répondu.

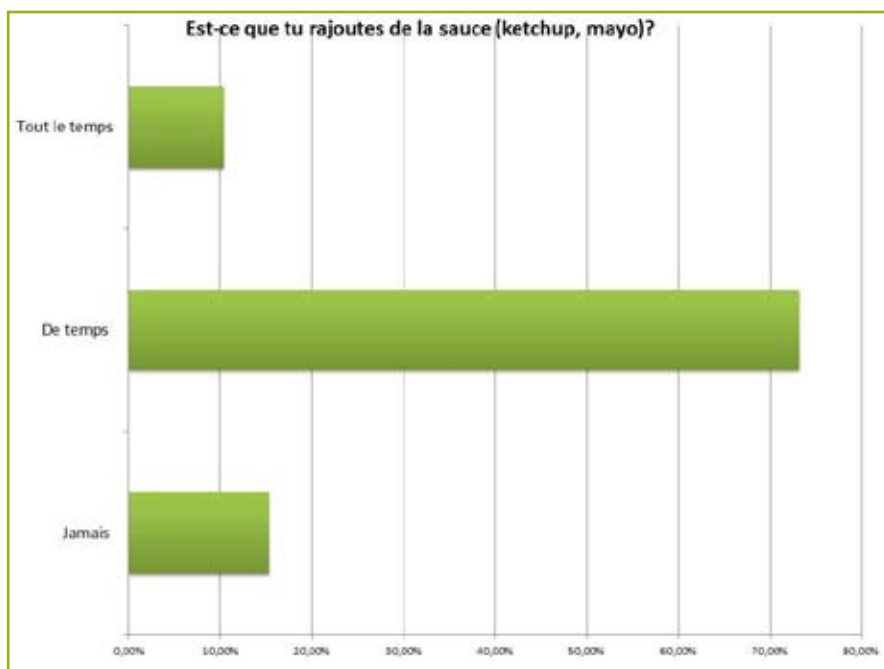
Les enfants et l'alimentation

Voici les grandes lignes des résultats de l'enquête ASEF réalisée auprès de 910 élèves dans une vingtaine d'écoles de la région PACA au premier trimestre 2013.

Premier constat : Pas assez d'eau et trop d'assaisonnement !

La première partie de l'enquête portait sur les habitudes alimentaires des enfants : « 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 ? ». 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.

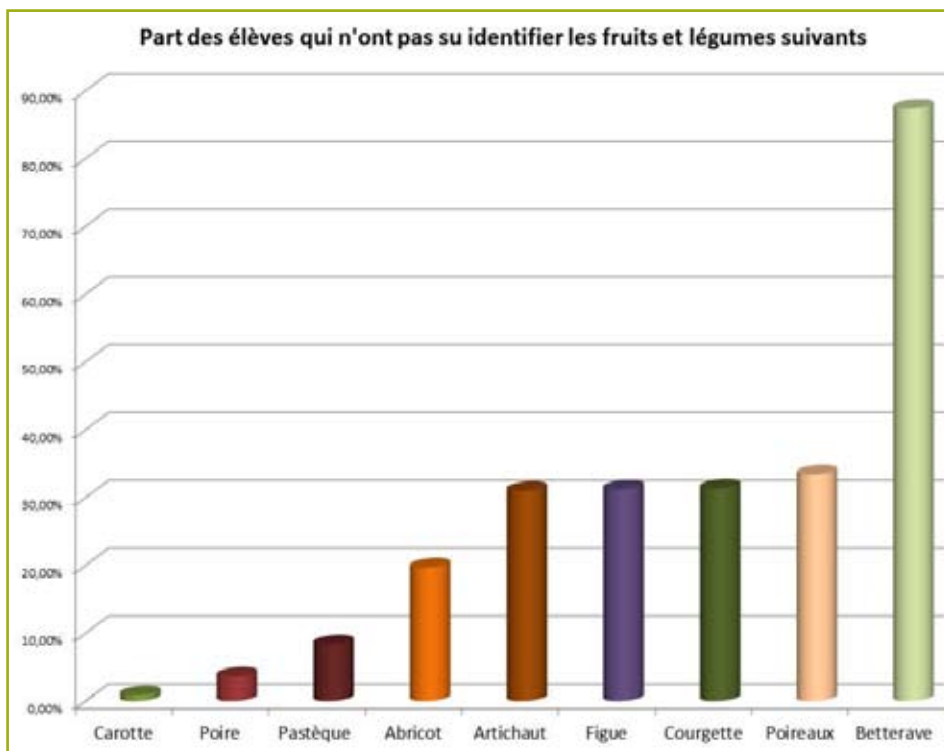
En effet, l'enquête montre qu'à table près d'un enfant sur quatre boit du sirop, du jus de fruit ou du soda ! Seulement 20% disent ne jamais rajouter de sel ou du sucre. Quant aux sauces mayo et ketchup, ils sont 10% à avouer en rajouter systématiquement!



Un enfant sur dix rajoute de la sauce automatiquement.

Second constat : Les fruits et les légumes méconnus !

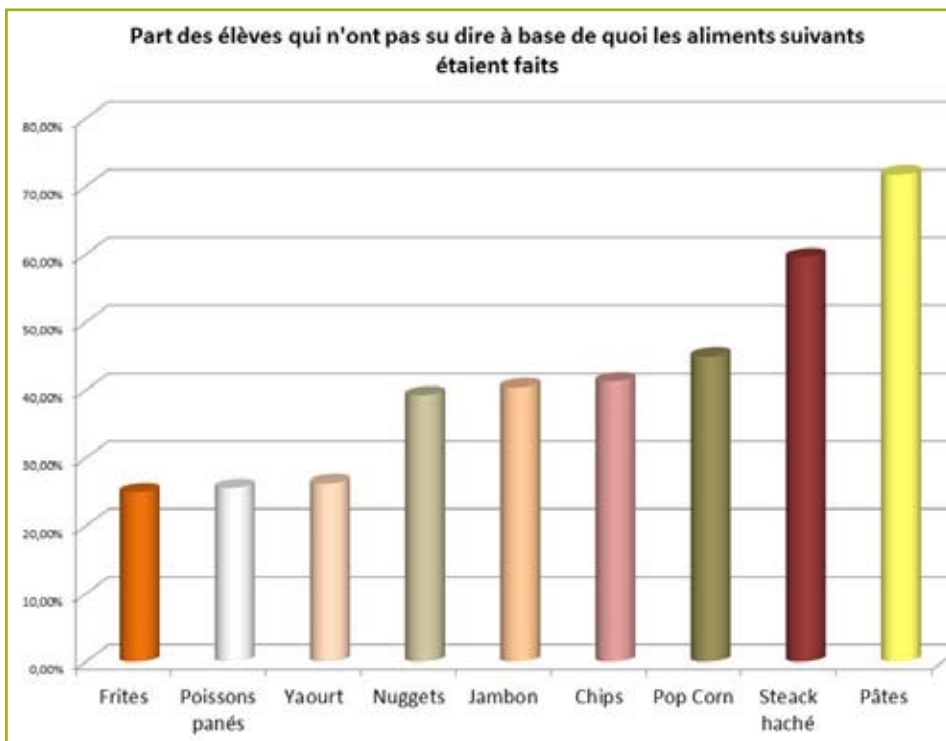
La seconde partie du questionnaire consistait à faire reconnaître aux enfants 9 fruits et légumes différents. Là encore, les résultats laissent pantois... S'ils reconnaissent brillamment les poires, les pastèques et les carottes, ils sont 87% à ne pas savoir ce qu'est une betterave ! Un écolier sur trois ne sait pas non plus identifier un poireau, une courgette, une figue ou un artichaut !



*Presque neuf enfants sur dix ne savent pas ce qu'est une betterave.
Un écolier sur trois ne sait pas identifier un poireau, une courgette, une figue ou un artichaut.
Un enfant sur cinq ne reconnaît pas l'abricot...*

Troisième constat : Les recettes oubliées !

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 !



Une grande majorité des écoliers ne sait pas ce qu'il y a dans les pâtes et près de la moitié ne connaît pas l'ingrédient principal du steak haché, des chips, du jambon, nuggets et pop corn.

Un enfant sur quatre ne sait pas que les frites sont des pommes de terre, le yaourt du lait et le poisson pané du poisson...

Le petit guide vert des p'tits 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. 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 !

Un guide au financement participatif

Grâce au soutien de ses mécènes, l'association pouvait prendre en charge la rédaction et la mise en page du guide, mais ses finances ne lui permettaient pas de le faire imprimer... Ce qui est ennuyeux pour un livret comportant des jeux pour enfants! L'ASEF a donc décidé de soumettre son projet aux financements de tous via la plateforme de collecte de fonds « KissKissBankBank » et ce fut un succès ! Plus de 1 500 euros ont été récoltés en 40 jours ! Ainsi, le guide a pu être imprimé à plus de 2 000 exemplaires et distribué à autant d'enfants !



Les 5 conseils de nos médecins

Votre enfant ne prend rien au petit déjeuner, mais se gave de bonbons à 10h ? Il ne peut rien manger sans ajouter du ketchup ou de la mayo ? Quant aux sodas, il ne jure que par ça ? Les médecins de l'ASEF vous proposent cinq mesures à prendre d'urgence pour la santé de vos enfants.

A table : misez sur le 100% eau !

Pour s'hydrater ou se désaltérer, rien ne remplace l'eau. De plus, elle est la seule à ne pas dénaturer le goût des aliments. A table, elle doit donc être incontournable. Les jus de fruits doivent rester l'apanage du petit-déjeuner ou éventuellement du goûter. Attention tout de même à ne pas confondre les jus de fruits pressés, riches en vitamines et les jus de fruits à base de concentrés qui sont pleins de produits chimiques et de sucre ajouté ! Tous les autres types de boissons doivent rester occasionnels (goûter d'anniversaire, fêtes, etc.).

Multipliez les fruits et légumes !

Les fruits et les légumes sont riches en vitamines et en minéraux, qu'ils soient cuits ou crus, frais ou surgelés ! Il est important qu'ils soient variés, produits dans la région et surtout de saison ! Cela permet de mieux conserver leurs vitamines, essentielles pour la santé, tout en préservant l'environnement.

Limitez les sucreries !

Bonbons, sodas, biscuits : veillez à ce que ça ne soit qu'occasionnel ! Ces aliments pleins de sucre et très caloriques risquent de prendre la place d'aliments nutritionnellement intéressants !

Variez les viandes et poissons !

Viandes et poissons sont pleins de protéines, indispensables à la croissance de l'enfant et au développement de son système immunitaire ! Elles permettent de renouveler nos muscles, nos os, notre peau, nos cheveux, nos ongles et même nos poils ! On peut également en trouver dans les céréales (farines, pâtes) ou dans certains légumes (haricots verts, pois chiches, lentilles). Il est vivement conseillé de varier nos sources de protéines pour préserver notre santé. En effet, manger trop de viande peut être dangereux pour la santé (surpoids, troubles dans le fonctionnement des reins, de l'intestin voire participation au développement de cancers à l'âge adulte) et contribue au réchauffement climatique !

Misez sur le fait maison !

Le fait-maison est bien meilleur sur le plan nutritionnel que les préparations industrielles ! Les plats que l'on prépare soi-même sont moins gras, moins salés et moins sucrés et ils ne contiennent pas d'additifs alimentaires ! Alors à vos fourneaux !

Qui sommes-nous ?



L'Association Santé Environnement France (ASEF), qui rassemble plus de 2 500 médecins en France, est devenue incontournable sur les questions de santé-environnement. Fondée en 2008 par les Drs Pierre Souvet, Cardiologue, et Patrice Halimi, Chirurgien-pédiatre, elle a rapidement été reconnue d'intérêt général. Constatant une augmentation de certaines pathologies (asthme, cancers, maladies cardiovasculaires), ces médecins de terrain

s'interrogèrent sur le lien possible entre leur développement et l'environnement pollué dans lequel vivaient leurs patients... Les chiffres qu'ils découvrirent furent sans appel... En 25 ans, le nombre de cancers avait doublé et les allergies avaient été multipliées par deux en dix ans. Quant aux malformations congénitales et aux troubles de la fécondité, ils augmentaient à une vitesse record.

Ne pouvant nier le lien avec la dégradation de l'environnement, les deux confrères décidèrent d'agir en fondant l'association. Depuis ce jour, leur objectif n'a cessé d'être le même : sensibiliser les populations à l'impact des pollutions environnementales sur la santé. Tout au long de ces années, ils ont affirmé cette volonté en menant des études et des enquêtes, en animant des conférences, en publiant des petits guides pratiques mais aussi en mettant en ligne quotidiennement sur leur site Internet toute l'actu santé-environnement (qualité de l'air extérieur ou intérieur, ondes électromagnétiques, biodiversité, alimentation, ou encore changement climatique). Dans ce travail de sensibilisation et d'information, ils restent convaincus que les médecins et professionnels de santé ont une vocation particulière. Ils vulgarisent le message de l'expert, le rendent accessible aux patients, leurs expliquent à quels risques potentiels ils vont exposer leur santé. Une sensibilisation des populations prend tout son sens si elle aboutit à faire réfléchir décideurs politiques et économiques.

Dr Pierre Souvet, Président de l'ASEF

Cardiologue dans les Bouches-du-Rhône, Pierre Souvet est le Président et le co-fondateur de l'ASEF. En 2008, il a été élu «Médecin de l'année» en raison de son combat sur les questions de santé environnementale.



Dr Patrice Halimi, Secrétaire Général de l'ASEF

Chirurgien-Pédiatre à Aix-en-Provence, le Dr Patrice Halimi est le Secrétaire Général et le co-fondateur de l'ASEF. Il oeuvre au quotidien pour que les problématiques de santé-environnement soient prises en compte.

Nos partenaires

Generali

Generali est le 3ème assureur en Europe et le 2ème groupe généraliste en France avec 6 millions de personnes, 800 000 professionnels et entreprises assurées grâce à 7000 collaborateurs et 900 agents généraux. Generali coopère de façon active avec l'ASEF sur les sujets de pollution de l'air, en lien avec l'Observatoire Atmosphérique Generali.



Rainett

Rainett est une marque de nettoyants ménagers écologiques (vaisselle, soin du linge, nettoyants, etc.). Créée en 1986 par le groupe allemand Werner & Mertz, l'entreprise a vocation depuis son origine à protéger à la fois le consommateur et son environnement.



La Solidarité Mutualiste

La Solidarité Mutualiste a pour volonté affichée depuis plus de 40 ans d'œuvrer pour une société plus juste et plus humaine. Dans cet objectif, elle reçoit l'adhésion de tous sans sélection, limite d'âge, ni questionnaire médical. Elle participe également à de nombreuses actions de prévention santé et soutient l'ASEF depuis sa création.



ANNEXE

Communiqué de presse

87% des enfants ne savent pas ce qu'est une betterave !

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 paniquer... 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 !

Contact presse :

Ludivine Ferrer (ludivine.ferrer@asef-asso.fr)

04 88 05 36 15 ou 06 23 39 62 38

A propos de l'ASEF :

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.