



L'obésité grignote du terrain

"De ma banquise, j'ai appris qu'il y avait de plus en plus d'enfants obèses en France et dans le monde. C'est inquiétant", se dit Victor.

En effet, on dénombre aujourd'hui, en France, 4 fois plus d'enfants obèses qu'il y a 30 ans. Presqu'un enfant sur 5 est obèse aux Etats-Unis. L'Organisation mondiale de la santé considère même qu'il s'agit d'une véritable épidémie.

On peut parler d'obésité quand l'excès de poids a des conséquences graves sur la santé. Or, plus cet excès apparaît tôt, plus ces conséquences sont importantes. L'enfant risque, par exemple, de devenir diabétique. Et, une fois adulte, il sera davantage sujet aux cancers et aux maladies cardiovasculaires. L'espérance de vie en est nettement diminuée.

"Et cette augmentation d'enfants obèses, elle s'explique comment ? On m'a dit que l'obésité était d'origine génétique", suggère Victor.

C'est vrai en partie mais il faut surtout comprendre que les modes de vie ont changé.

* Tu peux relire à ce sujet les textes d'Arnaud : La publicité se glisse partout (n°67) et de Java : Ces pubs qui convoitent les enfants (n°139) et Des humains téléguidés (n°147)

Pour les parents, il existe un petit guide pratique diffusé par le Ministère de la santé : *"La santé vient en mangeant et en bougeant - le guide de la nutrition des enfants et des ados pour tous les parents"*. On peut le retrouver sur le site www.mangerbouger.fr

Les enfants ont de moins en moins d'activité physique. Par commodité ou pour des raisons de sécurité, ils ne vont plus à pied à l'école. De même, les parents préfèrent les savoir devant un écran plutôt qu'à jouer sans surveillance dans la rue.

Le problème est qu'à la sédentarité des enfants s'ajoute une mauvaise alimentation. Celle-ci est encouragée par les publicitaires qui diffusent en masse des spots. Ceux-ci vantent le bon goût des sodas, barres chocolatées, chips et autres produits très sucrés et plein de graisses*, que les enfants ont tendance à grignoter. Pourtant, manger à n'importe quelle heure ou sauter le petit déjeuner, repas le plus important de la journée, c'est mauvais pour la santé.

"Si je comprends bien, rien ne vaut de partager un repas ou une activité sportive, en famille ou avec des copains, c'est convivial et ça évite de grossir !", s'exclame Victor.

Victor et Claire



L'appétit du large

Avant de prendre le large, ce petit moussaillon souhaite prendre un bon déjeuner pour mieux affronter vents et marées !

A ton avis, quels types d'aliments peut-il manger s'il veut que son repas soit équilibré ?



Loren

Solution du jeu du numéro 150 : C'est l'entrée la plus à gauche qui mène à la sortie du labyrinthe.

C O U R R I E R

La Terre et la Lune

"Vanessa, avant mes problèmes de boîte aux lettres (qui heureusement sont résolus !), Maéva me demandait pourquoi, si la Terre attire la Lune, elle ne nous percute pas comme une météorite ?"

Tu sais que c'est en regardant tomber une pomme* que le physicien Isaac Newton a compris que la Terre exerce une force de gravité, qui attire vers elle tous les objets. Cette force s'applique aux pommes comme à la Lune, constamment attirée par la Terre** !

Mais en même temps, la Lune tourne sur elle-même et autour de la Terre***. Sa vitesse a tendance à l'éloigner de la Terre.

*Java l'a expliqué dans le numéro 24

**voir le courrier de Wiko du numéro 117

***voir le courrier de Java du numéro 103



En fait, Victor, c'est l'équilibre entre ces deux forces, **gravité** et vitesse, qui maintient la Lune en orbite autour de la Terre. C'est valable pour tous les objets... Sais-tu que si on lance une pomme parallèle au sol, à la vitesse de 11 km/seconde, elle se mettra, comme la Lune, en orbite autour de la Terre ?

"Sauf si elle se prend dans mes palmes !" conclut Victor en riant.

Victor et Vanessa

Merci à Maéva pour sa question. Si toi aussi tu souhaites écrire à Victor, clique sur Victor. Pour lire, relire ou imprimer les précédents numéros, tu peux te rendre dans le kiosque à archives, sur le site www.recre-action.net. Tu peux télécharger une version imprimable de ce numéro en cliquant [ici](#). Pour s'abonner ou se désabonner, c'est par là.

illustrations : Loren et Violaine
maquette : Vanessa
version imprimable : Broc

A bientôt !