



# Sédentarisme et malbouffe : les grands défis en temps de pandémie

di Federica Bigarani

*Secondaria di 1° grado - Francese*

Parmi les défis compliqués à relever cette année, la lutte au **sédentarisme** et à la malbouffe constitue un problème qui s'est sensiblement aggravé et qui risque de persister longtemps.

Les périodes de confinement ont bouleversé le style de vie de chacun de nous et considérablement **réduit l'activité physique** des ados tout en augmentant le temps passé devant un écran, souvent en grignotant ou en mangeant trop et mal. Télévision, tablette, console de jeu, smartphone, ordinateur... Les écrans se sont désormais emparés de nos vies et les

conséquences vont être dramatiques si on ne réagit pas de façon appropriée.

Selon plusieurs études, en effet, ce nouveau style de vie favorise non seulement l'obésité et le conséquent développement de pathologies cardio-vasculaires ou de cancers, mais aussi l'augmentation de troubles anxio-dépressifs, surtout chez les ados. Ceux-ci sont actuellement l'une des **principales causes de l'insuccès scolaire**.

Contraster tout ça, c'est pas facile, mais il faut quand même essayer.

Comment? Bon, d'abord, à l'école. Les profs de SVT et d'EPS jouent un rôle très important dans la promotion de la santé et du bien-être des élèves. En plus, aujourd'hui ils peuvent profiter d'un vaste éventail d'intéressantes ressources numériques pour leurs disciplines.

Même dans les réseaux sociaux, souvent diabolisés, on peut trouver de bons conseils: c'est le cas des influenceurs de la forme, qui ont des millions de followers parmi les ados, qui suivent et proposent une bonne hygiène de vie. Tibo InShape et Sonia Tlev, par exemple, pourraient avoir une **influence positive** sur les mauvaises habitudes de nos jeunes. Oui, "pourraient" parce que la supervision d'un adulte est indispensable pour bien cerner les enjeux de la communication.

Pour conclure, il ne faut jamais oublier que, pour un élève, le professeur, en tant que figure de référence, représente l'exemple à suivre : à la récré, donc, mangeons nous aussi un fruit ou un yaourt et, pendant notre cours, évitons de rester assis au bureau tout le temps!

## POUR LE BIEN-ÊTRE DES ÉLÈVES ET UNE ALIMENTATION CORRECTE:

<https://www.education.gouv.fr/bien-etre-des-eleves-12323>

<http://www.fao.org/zhc/detail-events/fr/c/214242/>

<https://www.arte.tv/fr/videos/091150-000-A/la-grande-malbouffe/> (vidéo)

<https://www.youtube.com/watch?v=LgHgOxtonmM&t=1077s> (vidéo de l'émission C'est pas sorcier : La santé vient en mangeant)

## LES INFLUENCEURS DE LA FORME:

*Super Classe!*, vol. 3, pp. 78-79 – F. Bigarani, E. Jaillet, A. Barthés – Rizzoli Languages