

# 24Heures

## Obésité: étude prometteuse en Valais

Par J.MT le 09.02.2012 à 16:02

### **Le programme Senso5 mise sur l'éducation des petits au plaisir de manger. Effet indirect: il y a moins d'enfants obèses**

Le Valais aurait-il trouvé la parade à l'inquiétante augmentation de l'obésité chez les enfants? Les premiers résultats obtenus par le programme Senso5 sont en tout cas très prometteurs. Durant cinq ans, de 2006 à 2011, une centaine d'écoliers sédunois ont suivi des cours d'éducation à l'alimentation. Ici, on a remplacé le «bouge-toi plus et mange moins» des méthodes classiques par une approche basée sur la découverte sensorielle et le plaisir de manger. Une dizaine de leçons sont consacrées au projet tout au long de l'année, de la première enfantine à la dernière année primaire. Et cela marche. A l'issue du projet, dûment documenté et suivi scientifiquement, le taux d'obésité des enfants Senso5 est plus bas que celui des enfants qui n'ont pas participé au projet. Le point avec Anne-Claude Luisier, cheffe de projet.

Cinq ans, est-ce un recul suffisant pour parler de succès?

Il faut évidemment attendre que ces enfants aient atteint l'âge adulte pour voir les résultats à long terme. Mais cinq ans, c'est déjà long pour garder des enfants dans un programme en milieu scolaire. Au départ, il y avait une centaine d'enfants dans ce programme. Avec les déménagements, il y en a 73 à l'arrivée. On a les a suivis de la première enfantine jusqu'en quatrième primaire, de 4 à 9 ans.

Comment avez-vous travaillé?

Nous avons été mandatés par le canton dans une approche de promotion de la santé, et non pas de lutte contre l'obésité. Il s'agissait d'apprendre à gérer la diversité alimentaire actuelle, à s'ouvrir au plaisir de découvrir les aliments. Nous avons cherché à aider l'enfant à créer des liens avec les aliments et à dépasser ses peurs et ses rejets. C'est une approche très concrète. Nous formons les enseignants, qui appliquent ensuite le programme dans leur classe. Aujourd'hui, nous en avons formé 155, et quelque 1500 enfants dans le canton suivent le programme Senso5. Les échos sont très positifs. D'autres cantons s'intéressent à notre méthode, qui est recommandée par le programme pédagogique romand.

L'approche Senso5 peut-elle être utilisable pour d'autres groupes de population?

Clairement, oui, par exemple dans le cadre de la promotion de la santé dans les EMS. Comment conserver le plaisir de s'alimenter correctement tout au long de sa vie? En France, ce genre d'approche est déjà utilisée dans un cadre thérapeutique.