

Un atout pour la santé

Pour une famille, l'achat du cartable, des cahiers et autres fournitures scolaires représente, selon l'âge de l'enfant, entre Fr. 50.- et 300.-. Depuis quelques années, les marques ont investi ce marché et les rayons proposent – à un prix généralement bien plus élevé – des articles à l'effigie de héros de films ou de bandes dessinées.

Même si le marché reste dominé par les gadgets en plastique, il est toujours possible d'acheter des fournitures respectant les critères du développement durable. Ce matériel doit avant tout :

- être inoffensif pour l'utilisateur
- avoir été fabriqué avec un minimum de nuisances pour l'environnement
- posséder une bonne durabilité (qualité, solidité, endurance)
- générer le moins de déchets possible.

Les achats pour la rentrée scolaire s'effectuant souvent en famille, c'est une excellente occasion d'expliquer aux enfants les implications de leurs choix par rapport au développement durable.



Les problèmes de surpoids chez les enfants

En Suisse, environ 30% des enfants et adolescents présentent un excès de poids, et 10% un problème d'obésité. L'Organisation mondiale de la santé (OMS) considère l'obésité comme une véritable épidémie planétaire. Depuis les années 1960, le nombre de personnes obèses dans le monde a été multiplié par quatre ou cinq. Ce phénomène a des raisons complexes, mais il s'explique avant tout par deux facteurs : une alimentation mal équilibrée (voir fiches N° 5 « Boissons » et N° 6 « Cuisine rapide ») et le manque d'activité physique au quotidien.

► A pied à l'école

Pour lutter contre la sédentarité tout en favorisant un mode de déplacement respectueux de l'environnement, les enfants – de la 1^{ère} enfantine à la 2^e primaire – peuvent prendre le « Pédibus ». Il s'agit d'un système d'accompagnement qui se fait à pied, en colonne et selon des horaires établis – comme pour les vrais bus. Les itinéraires sont soigneusement déterminés et il y a même des arrêts fixes, signalés par des panneaux. Les « conducteurs » des Pédibus sont essentiellement des parents d'élèves bénévoles se relayant au fil des semaines. De nombreuses communes genevoises ont déjà leurs lignes de Pédibus, créées par le GAPP (Groupement des Associations de Parents d'Elèves) et l'ATE (Association Transport et Environnement). Les familles habitant trop loin d'une ligne peuvent déposer leurs enfants au départ d'un itinéraire, ce qui évite des mouvements de véhicules à proximité de l'école.



► Petit-déjeuner et goûter équilibrés

Trop souvent oubliés ou supprimés, le petit-déjeuner et le goûter sont les temps forts d'une bonne alimentation pour les 4-10 ans. Un petit-déjeuner équilibré comprend un laitage (yaourt, lait ou fromage), un fruit frais (croqué ou pressé), des céréales ou du pain (avec une noisette de beurre et un peu de confiture ou de miel) ainsi qu'une boisson (lait, chocolat ou eau). Il apporte le tonus nécessaire pour commencer la journée et favorise la concentration.

A la sortie de l'école, vers 16 h, l'enfant doit reprendre des forces avant le repas du soir – que ce soit pour jouer ou pour faire ses devoirs. C'est l'heure du goûter. Un verre de lait, un yaourt, un fruit ou un morceau de pain complet vaut mieux que des biscuits, des bonbons, des sodas ou autres sucreries...



Pour en savoir plus

www.pandava.com/f/milkant.php

Site d'information du WWF sur les articles de bureau « écologiques ».

www.ecoconso.be

www.wwf.ch, à la rubrique « Consommation/alimentation ».

www.prevention.ch/lepetitdejeuneretgouter.htm

Conseils santé autour du petit-déjeuner et du goûter.

www.pedibus-geneve.ch

Renseignements sur les lignes Pédibus existantes et les modalités pour créer une nouvelle ligne.

www.familles-ge.ch

Site d'information destiné à la famille, édité par le Canton de Genève.

www.genevefamille.ch

Centre global d'informations pour les familles avec enfants.