

I. Le nombre de cas d'obésité et de surpoids chez les jeunes atteint actuellement des dimensions inquiétantes. La progression, qui ne s'arrête pas et augmente d'environ 1 % par année, prend des allures d'épidémie. L'obésité est un état grave car elle est un facteur de risques de plusieurs maladies comme les maladies cardiovasculaires, le diabète, l'hypertension. L'obésité a aussi de mauvaises conséquences sur le développement psychosocial des jeunes (dépression, faible estime de soi, discrimination, rejet). Selon l'Organisation mondiale de la santé, l'obésité pourrait bientôt représenter des risques aussi graves que l'usage du tabac.

II. L'augmentation rapide des cas de surpoids chez les jeunes est causée principalement par un environnement qui favorise la consommation d'aliments riches en énergie et la sédentarité (*малоподвижность*). Les jeunes informaticiens sont les champions de la sédentarité. La plupart d'entre eux ne respectent pas les critères minimaux de pratique d'activité physique. Avec moins d'une heure de cours par semaine en moyenne, les écoles françaises accordent moins de temps aux cours d'éducation physique que partout ailleurs dans le monde, où on pratique généralement plus de deux heures par semaine.

III. L'école a pour mission le développement physique, intellectuel et social des jeunes. Un esprit ne saurait prétendre être sain s'il n'a pas l'occasion de développer un corps sain et fort dans le cadre scolaire. La pratique d'activités physiques est importante pour développer non seulement une bonne condition physique mais aussi la sociabilité, l'esprit d'équipe. Le rôle éducatif des activités physiques est inappréciable.

IV. **Il y a plusieurs moyens d'augmenter le niveau de pratique d'activité physique des jeunes à un niveau convenable.** Le jeune pourra conserver la vivacité et le dynamisme jusqu'à l'âge adulte grâce à 2 heures et demie de cours d'éducation physique par semaine (soit 30 minutes par jour). Il faut donner la liberté aux conseils d'établissement scolaire, aux directeurs d'école de prendre des décisions concrètes. De plus, les écoles devraient assurer des services d'animation en leur sein ce qui permettrait au jeune d'atteindre un total de 60 minutes d'activité physique par jour. Par ailleurs, les parents doivent réduire à 30 minutes le temps accordé à leurs enfants pour les loisirs sédentaires (télévision, jeux vidéo, ordinateur).

Укажите, на какой вопрос нет ответа в тексте.

- 1) Que pensent les jeunes de l'obésité et de ses conséquences?
- 2) Quelles sont les causes de l'obésité?
- 3) Pourquoi l'activité physique est-elle importante?
- 4) Quel est le rôle des établissements éducatifs dans la lutte contre le surpoids chez les jeunes?