



POUR EN SAVOIR PLUS !

N° 30 – NOVEMBRE 2010

PREVENTION - EDUCATION A LA SANTE



L'OBESITE DES JEUNES

Définition de l'obésité

L'obésité est un état de surpoids dû à une quantité de masse grasse trop importante.

Alors que pour les adultes, l'Indice de Masse Corporelle (IMC) est devenu la référence pour déterminer le surpoids et l'obésité, pour les enfants ce sont les courbes de croissance (poids et taille) qui sont utilisées. C'est habituellement le pédiatre qui s'occupe de réaliser les courbes de croissance de l'enfant ; c'est donc lui qui vous avertit lorsque l'enfant est au-dessus des normes.

Ages critiques

Il y a dans la vie de l'enfant plusieurs âges dits « critiques » pour la prise de poids : 1 an, 2 ans et demi, 6 ans et l'adolescence.

La prise de poids à 1 an et 2 ans et demi est fréquemment bien contrôlée : les parents ont la possibilité de surveiller l'alimentation de l'enfant puisque celui-ci est trop petit pour trouver seul des bonbons ou des chocolats.

Par contre, à 6 ans, votre enfant est à l'école. Il est plus grand et les tentations alimentaires sont fréquentes (bonbons des copains, ...). De plus, c'est un âge où l'enfant

commence à stocker de la graisse pour préparer sa croissance. Cet âge est d'ailleurs appelé « rebond d'adiposité » mais cette prise de masse grasse est souvent trop importante.

Enfin, **à l'adolescence**, outre une alimentation souvent trop riche en lipides (chips, frites, pizzas ...), il y a des changements hormonaux qui accentuent encore le stockage des graisses.

Net recul de l'obésité infantile

Selon une enquête de la Direction de Recherche, Etude, Evaluation et Statistiques (DREES), le surpoids et l'obésité seraient en baisse en France chez les 5-6 ans.

Le Programme National Nutrition Santé (PNNS) a porté ses fruits : entre 2000 et 2007, le surpoids et l'obésité chez l'enfant sont passés de 18 % à 16 %.

Disparités sociales et géographiques

Le recul du surpoids et de l'obésité est en effet moins significatif pour les enfants scolarisés en ZEP que pour les autres.

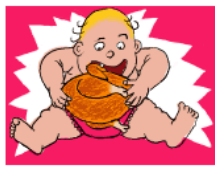
Il existe également des disparités d'un point de vue géographique. Les Pays de la Loire comptent en effet peu d'enfants en surpoids alors qu'à l'inverse, les enfants sont plus

touchés par l'obésité que la moyenne dans les régions proches de la Méditerranée, dans le Nord et l'Est de la France.

Cette étude permet aussi de rappeler le lien entre sédentarité et surpoids : les enfants qui passent plus d'une heure par jour devant un écran (télévision, ordinateur ou jeux vidéo) ont un risque de surpoids supérieur de 30 % à ceux qui y passent moins d'une heure.

Ainsi, malgré des premiers résultats globalement encourageants, il ne faut pas crier victoire trop vite ! Il reste du travail à accomplir, en particulier à l'égard des milieux populaires qui sont les premiers frappés par l'obésité.

La France compte en effet trois à quatre fois plus d'enfants obèses aujourd'hui que dans les années 1970. Dans 1 % des cas seulement, l'obésité est due à une maladie (endocrinienne, anomalie d'un chromosome, ...). Quand une famille compte plusieurs personnes obèses, il arrive que ce soit parce que les parents transmettent à leurs enfants une anomalie génétique. Dans tous les cas, ils leur transmettent surtout leurs mauvaises habitudes : alimentation trop riche et manque d'activité physique.



Causes de l'obésité infantile

Les changements de mode de vie ces dernières années expliquent en grande partie l'augmentation de l'obésité chez les enfants.

Une méconnaissance générale de l'alimentation équilibrée, des idées préconçues sur certains aliments et une certaine « anarchie alimentaire » : les repas ne sont pas pris à heures régulières, on « saute » des repas (petit déjeuner), les choix alimentaires sont souvent riches en graisses et ne rassasient pas, les quantités ingérées sont souvent trop importantes. Beaucoup de mamans travaillent tard et il est plus rapide d'acheter un plat préparé que de réaliser soi-même un bon petit repas.

Les fast-food fleurissent partout et sont souvent peu chers, alors que le prix des fruits et légumes ne fait qu'augmenter.

De plus, les enfants deviennent sédentaires, télévision, jeux vidéo, internet ...

C'est donc notre mode de vie qui est à remettre en cause : une alimentation trop riche en graisse combinée à un manque d'exercice.

Conséquences de l'obésité infantile

Les conséquences sur la santé sont graves : les risques cardio-vasculaires à long terme sont multipliés, un risque de diabète et les problèmes liés à l'insuline sont très fréquents. Votre enfant a une santé plus fragile et est en moins bonne forme physique. Il est vite essoufflé et ne peut pas jouer aux mêmes jeux que ses copains car il est fatigué.

Les ennuis articulaires (douleurs aux genoux, au dos ...) peuvent rapidement affecter la vie de votre enfant et réduire ses possibilités sportives. D'un point de vue esthétique, la peau se détend trop vite et perd de son élasticité, ce qui provoque des vergetures.

Mais l'obésité a aussi des conséquences psychologiques : l'enfant souffre socialement ; les moqueries sont fréquentes, il est mal dans sa peau, il est critiqué pour son poids à l'école, avec ses amis ou au sein de la famille. Il a tendance à se renfermer sur lui-même, surtout quand arrive l'âge de l'adolescence et les premières amours.

Prévenir l'obésité infantile

Lorsque l'enfant est bébé

Aux premiers mois de la vie, l'alimentation a une importance considérable pour votre bébé. Le temps consacré à l'alimentation représente une grande proportion de son temps d'éveil. De plus, les repas sont synonymes de moments privilégiés avec vous.

Quel que soit le mode d'alimentation (au sein ou au biberon), évitez de réagir systématiquement aux pleurs par la nourriture. Tout d'abord, parce qu'il n'a pas forcément faim : il pleure peut-être pour une autre raison : coliques, fatigue ... Si vous répondez à

chaque pleur par de la nourriture, il risque plus tard de solutionner tous ses problèmes par l'alimentation. L'alimentation devient une consolation et non un besoin, ce qui représente une porte ouverte vers l'obésité.

La diversification alimentaire devra idéalement commencer à l'âge de 6 mois, en tout cas jamais avant l'âge de 4 mois, notamment car le système digestif du bébé n'est pas encore capable de bien digérer autre chose que du lait.

Lorsque l'enfant est un peu plus grand **De 2 à 3 ans**

Enseignez-lui les bases d'une alimentation équilibrée : des repas à heures régulières, des fruits et des légumes, un peu de viande, de poisson ou d'œuf, des produits laitiers en suffisance, des pommes de terre et des céréales ... le tout en adaptant bien évidemment les quantités d'aliments à son âge et son appétit. Inutile de le forcer à terminer son plat s'il dit qu'il n'a plus faim !

Dès 3 ans

En plus de lui proposer une alimentation équilibrée et variée, donnez à votre enfant l'envie de découvrir de nouvelles choses. Emmenez-le au marché, laissez-le choisir un nouveau fruit, laissez-le vous aider à préparer le repas.



Face à l'obésité **infantile : le sport**

Si votre enfant est en surpoids, il ne faut pas essayer de lui faire perdre des kilos à tout prix !

L'objectif sera de stabiliser son poids. S'il ne grossit plus et gagne des centimètres, sa courbe se régularisera et il reviendra peu à peu à un poids normal pour sa taille.

Aucune chance de parvenir à stabiliser son poids sans se bouger un peu. Cependant, pour que votre enfant adhère à un sport, il faut que celui-ci lui convienne. Le sport doit lui permettre de s'épanouir et ne pas être source de frustrations, sans quoi il ne voudra plus y retourner.

Règles simples de base pour la lutte contre la sédentarité :

- *Limiter à 2 ou 3h par jour la télévision ou les jeux vidéo.*
- *Plusieurs fois par semaine marcher plus de 1/2 heure.*
- *Faire du roller ou de la trottinette ou de la natation au moins une fois par semaine.*
- *Pratiquer au moins un sport régulièrement.*
- *Jouer dehors si possible.*
- *Se promener en famille le week-end.*



Une alimentation équilibrée

Outre les conseils habituels pour avoir une alimentation saine et équilibrée (moins de graisses, plus de fruits et légumes, du poisson et de la viande maigre), quelques petits conseils pratiques si l'un de vos enfants souffre d'obésité :

Limitez au maximum les tentations et frustrations en éliminant de vos placards bonbons, boissons sucrées, gâteaux, chips ... Pensez à l'enfant à qui les bonbons sont interdits ! S'il voit tout le monde manger des sucreries, cela lui semblera insupportable et très injuste. Ceci peut paraître difficile mais il est important que toute la famille se mobilise. Réservez donc plutôt ce type d'aliments pour les occasions particulières telles que les anniversaires par exemple.

Limitez les sauces et les fritures autant que possible. Privilégiez la cuisine sans matières grasses : vapeur, cuisine au four, papillote, tajine, grillade, pierrade, micro-onde ...

Les édulcorants sont un bon compromis pour sucrer un yaourt sans ajouter de calories, ainsi que certains aliments allégés ou light (sirop, confiture ...) qui permettent de limiter un peu plus les calories tout en continuant à faire plaisir à votre enfant. Attention tout de même à n'utiliser les produits sucrés allégés qu'en

petites quantités car ils restent tout de même caloriques.

Mangez à heures régulières, évitez tout grignotage, ne sautez pas de repas. Les repas sont un moment d'échange, prenez-les si possible ensemble, dans le calme, pendant le temps nécessaire à chacun.

Il est important également de bien mâcher pendant les repas.

Essayez de montrer le bon exemple à votre enfant en mangeant équilibré vous aussi ; les repas pris devant la télé peuvent s'avérer déséquilibrés, trop rapides et trop copieux.

Surtout ne vous inquiétez pas si votre enfant refuse de manger des aliments sains au début. Il faut du temps pour changer la façon dont nous mangeons. Soyez patients.

N'utilisez pas la nourriture comme récompense pour bonne conduite.

Il est inutile de contrôler la quantité de nourriture que votre enfant mange à partir du moment où ce sont des aliments sains.

Règles simples de base pour l'alimentation

- *Faire 4 repas par jour (dont le goûter), si possible en famille.*
- *Manger doucement, en mastiquant bien.*
- *Éviter de manger devant la télévision.*
- *Boire de l'eau à table.*
- *Éviter les graisses : cuisiner avec pas ou peu de matière grasse ; attention à la crème fraîche et à la mayonnaise ; éviter les plats en sauce ou les plats cuisinés du commerce ; limiter la consommation de charcuteries, de viennoiseries, de friture, de lait et de laitages entiers ; limiter les fromages.*
- *Essayer d'intégrer des légumes à chaque repas.*
- *Terminer le plus souvent le repas par un fruit.*
- *Éviter les grignotages.*
- *Limiter les boissons sucrées.*
- *Équilibrer les repas à la maison sur la journée pour contrebalancer les erreurs faites à l'extérieur.*
- *Faire les courses avec une liste établie à l'avance.*
- *Pas trop de tentations à la maison.*

VRAI/FAUX

Un gros bébé est un beau bébé

FAUX : dès son plus jeune âge, un enfant doit avoir un poids adapté à sa taille. Une fois la période du « tout biberon » terminée, faites lui prendre de bonnes habitudes : boire de l'eau et non des sodas, manger un fruit ou du pain plutôt que des gâteaux, consommer des légumes et des fruits à tous les repas, bouger. Limitez les sucreries, inutiles pour sa croissance.

Pour être en bonne santé, il faut éviter les graisses.

FAUX : elles sont nécessaires à un bon équilibre alimentaire. Mais il ne faut pas en abuser. Attention aux « graisses cachées » dans les pâtisseries, viennoiseries, etc. Privilégiez les graisses végétales (huile ou margarine plutôt que beurre ou crème fraîche) meilleures pour la santé.

Pour compenser un menu trop riche, il faut jeûner au repas suivant.

FAUX : sauter un repas provoque des fringales qui poussent à grignoter un peu n'importe quoi. Mieux vaut alléger un repas plutôt que de le sauter, et modérer ses excès le reste du temps.

Mon enfant n'arrête pas de manger donc il est en bonne santé.

FAUX : des repas pris à horaires relativement fixes et une absence totale de grignotage dans la journée constituent les règles de base des bonnes habitudes alimentaires.

Manger devant la télévision est une mauvaise habitude.

VRAI : devant son petit écran, on a tendance à manger davantage et mal. Dans l'idéal, un repas se prend à table, sans télévision ni livre, et il dure au moins vingt minutes pour laisser le temps à la satiété de s'installer.

Quelques sites utiles :

- www.obésité-enfant.com
- www.obesite-sante.com
- www.mangerbouger.fr
- www.inpes.sante.fr
-

