



Journée Nationale de Dépistage de l'Obésité Infantile

Petits conseils et astuces pour toute la famille

Mon enfant a un problème de poids : quelle attitude adopter ?

- Faire le maximum pour que toute la famille prenne les mêmes repas : s'il se sent "mis à l'écart", c'est comme si on le punissait : il risque de souffrir et parfois ira manger en cachette
- L'enfant n'est pas au "régime", c'est l'ensemble de la famille qui réapprend à manger mieux tous les jours.
- Pour limiter les tentations de se resservir, évitez de laisser le plat sur la table, ou préparez juste la quantité nécessaire au repas de toute la famille.
- Pour ralentir votre enfant s'il mange trop vite, attendez pour passer au plat suivant que tout le monde ait terminé.
- Parce que la télévision pendant les repas favorise souvent des prises alimentaires plus importantes, essayer de temps en temps de manger sans allumer l'écran.
- S'adapter à l'appétit des enfants : ne pas forcer à finir l'assiette ne veut pas dire qu'il faut laisser l'enfant choisir ce qu'il veut manger.

Manger mieux tous les jours c'est FONDAMENTAL :

Dans une journée, il y a habituellement trois repas et un goûter l'après midi : c'est bien SUFFISANT !
Entre les repas, perdre l'habitude de grignoter ou boire des boissons sucrées (même du lait)

- Pour le quotidien, le pain remplace avantageusement les viennoiseries et les gâteaux lors du petit déjeuner et du goûter de l'après midi.
- Un produit laitier (fromage ou laitage) est suffisant par repas, on ne cumule pas les deux au cours d'un même repas.
- Une portion de viande (œuf, poisson ou jambon) est suffisante par jour : inutile d'en faire le soir si l'enfant en a déjà eu à midi
- Limiter les assaisonnements systématiques sur tous les plats comme mayonnaise, sauces sucrées diverses, fromage râpé...
- 5 fruits et légumes par jour c'est donc à tous les repas qu'il faut y penser !
- L'eau est naturellement la boisson idéale, la plus économique et la plus désaltérante.

Se dépenser, c'est "bouger tous les jours" et c'est VITAL !

- Préférer à chaque occasion, les escaliers, plutôt que l'ascenseur ou les escalators.
- Pour les petits trajets, favoriser la marche, la trottinette, le vélo ou le roller à la place de la voiture.
- Descendre du bus ou sortir du métro une station avant votre arrêt.
- Après l'école, emmenez les enfants en promenade ou dans les squares.
- Le samedi et le dimanche, prévoir au moins une sortie à l'extérieur.
- Limiter l'utilisation de la poussette quand l'enfant en est en âge de marcher.
- Encourager l'enfant à pratiquer une activité sportive s'il le souhaite et en fonction de ses goûts pour qu'il ait envie d'y aller régulièrement.

Se rappeler que le jeune enfant cherche à copier tout ce que vous faites : c'est vous son "modèle" : si vous bougez davantage, il bougera davantage, mais si vous grignotez toute la journée, il grignotera sans doute aussi !

Dire "non" à son enfant lui permet aussi de grandir : ce n'est pas manquer d'amour que de poser des limites, bien au contraire !

Elever un enfant c'est l'éduquer en lui donnant des principes qu'il gardera toute sa vie : l'éducation alimentaire en fait partie!

DOCUMENT
À L'ATTENTION DES PARENTS

Journée Nationale de
Dépistage de l'Obésité Infantile

AFPA



ASSOCIATION FRANÇAISE DE PÉDIATRIE AMBULATOIRE

Journée Nationale de Dépistage de l'Obésité Infantile

Intérêt du tracé régulier de la courbe de corpulence pour tous les enfants afin de permettre le repérage précoce d'une prise de poids excessive pouvant conduire à l'obésité

Chers parents,

Vous aimez vos enfants tels qu'ils sont, vous les voyez grandir et s'autonomiser jour après jour, mais vous n'êtes pas toujours sûrs que leur croissance est normale.

En effet, ces questions sont souvent posées en consultation : est-ce que mon enfant grandit bien ? N'est-il pas trop maigre ? N'est-il pas trop gros ?

Pour la taille, la comparaison avec les enfants de sa classe vous rend bien service.

Pour la corpulence, c'est-à-dire le rapport entre le poids et la taille (mon enfant a-t-il un poids normal pour sa taille ?), c'est souvent le décalage entre son âge et celui des habits que vous achetez pour lui qui vous inquiète.

De nombreux parents trouvent leur enfant trop maigre s'ils voient les côtes dessinées sur le thorax : or cet aspect là est normal jusqu'à 6 ans. En revanche vous risquez de passer à côté de kilos superflus tout simplement parce que le côté "bien portant" d'un enfant, tout en rondeur et en plis est plus rassurant pour des parents qu'un aspect plus "maigrelet" qui révèle le squelette sous la peau !

Et ces quelques kilos superflus débutants qui passent inaperçus initialement peuvent être le commencement d'une obésité de l'enfant qui se révélera à vos yeux plus tard. Un petit enfant de 3-4 ans qui garde son ventre de bébé mérite une surveillance attentive de sa courbe de corpulence.

L'objectif ici n'est pas de faire l'apologie de la minceur mais de permettre de dépister précocement des enfants à risque d'obésité ou présentant déjà une obésité modérée qui ne serait pas évidente au simple regard. En effet, une prise en charge précoce se révèle souvent plus rapidement efficace que la prise en charge d'une obésité déjà ancienne et plus sévère.

Le meilleur indice dont on dispose actuellement et qui permette de dire si un enfant présente ou non un excès de poids par rapport à sa taille est l'indice de corpulence ou **indice de masse corporelle**. Il s'agit d'un calcul prenant en compte à une date donnée, le poids et la taille de votre enfant. Il s'agit donc d'un chiffre **objectif** que l'on reporte sur une courbe de référence page 78 (pour les filles) et page 79 (pour les garçons) des carnets de santé édités après 1995. Pour les enfants nés avant 1995 et qui n'en ont pas dans leur carnet de santé, chaque médecin dispose maintenant des courbes envoyées récemment par le ministère de la Santé.

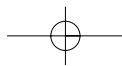
Cet indice de masse corporelle (IMC) permet donc de façon objective, et non avec les regards médicaux ou familiaux, aussi expérimentés soient-ils, de faire le diagnostic d'insuffisance pondérale, de poids adapté à la taille ou d'excès de poids par rapport à la taille (obésité).

L'obésité est une définition médicale : il s'agit "d'un excès de poids pouvant avoir des conséquences néfastes pour la santé". Ces conséquences peuvent être d'ordre psychologique tôt dans l'enfance (rejet des autres, moqueries, baisse de l'estime de soi...) et somatique (problèmes au niveau des articulations des membres inférieurs, troubles du sommeil, gêne respiratoire à l'effort). L'obésité expose aussi le corps à des maladies à l'âge adulte (tels que le diabète, l'hypertension, les maladies cardiovasculaires, la gêne respiratoire...) diminuant ainsi en moyenne de 13 ans, l'espérance de vie des adultes obèses par rapport à ceux qui ne le sont pas.

L'IMC peut être calculé à tous les âges de la vie et reporté sur les courbes du carnet de santé prévues à cet effet. *Le tracé de la courbe peut permettre de mettre en évidence de façon précoce une prise de poids excessive chez votre enfant.*

Souvent cette prise de poids est progressive et de ce fait ne vous "saute pas aux yeux" lorsque vous voyez votre enfant tous les jours. Parfois les photos en maillot de bains d'un été sur l'autre sont un bon révélateur...





Lorsque votre enfant accélère sa prise de poids, cela se traduit, sur sa courbe de corpulence, par ce que l'on appelle : un rebond d'adiposité. Ce rebond d'adiposité est normal vers l'âge de 6 ans mais lorsqu'il est trop précoce, c'est-à-dire lorsqu'il survient avant les 6 ans, il faut se méfier car c'est un signal d'alarme : **“l'âge du rebond d'adiposité prédit l'adiposité à l'âge adulte : plus il est avancé, plus le risque de devenir obèse est élevé”** (Inserm expertise collective 2000). Après 6 ans l'accélération trop rapide de l'IMC doit conduire à une surveillance régulière.

Grâce à un tracé régulier de la courbe de corpulence, votre médecin pourra repérer un rebond précoce d'adiposité ou une prise de poids excessive. Il vous signalera alors cette anomalie et vous aidera à “corriger le tir” avant que cela ne devienne plus difficile.

La prise de poids excessive est liée à un déséquilibre entre les apports énergétiques (représentés par les apports alimentaires) et les dépenses énergétiques (représentées par l'activité physique quotidienne et le fonctionnement autonome vital de notre corps – le cœur qui bat, la respiration, la digestion, le maintien de notre température corporelle à 37°...)

Souvent, un petit déséquilibre suffit pour engendrer, jour après jour, une prise de poids excessive. Notre corps est programmé pour économiser les calories en trop, qu'il stocke sous forme de masse grasse, pour faire face éventuellement, à des périodes plus difficiles...

En discutant avec votre médecin, il peut vous aider à repérer au sein de votre mode de vie, des changements parfois minimes ayant conduit à cette situation :

- ➔ enfant qui bouge moins
- ➔ enfant qui mange davantage
- ➔ parfois un peu des deux !

Votre médecin peut également chercher avec vous ce qui a pu entraîner ces changements : modification du mode de vie, difficultés familiales, troubles du comportement, souffrance non verbalisée...

Puis il peut vous donner des conseils pour rétablir l'équilibre et enrayer progressivement cette prise de poids excessive.

Chez un enfant qui grandit, la simple stabilisation du poids pendant quelques mois suffit souvent à corriger le tir parfois même sans que l'enfant très jeune se soit rendu compte des petits changements opérés discrètement par les parents et l'entourage. Le discours “on fait ça pour ta santé et pour ton bien” n'ayant pas sa place chez les tout petits.

Vous pouvez, si vous le souhaitez, tracer vous-même la courbe de corpulence (page 78 et 79 des carnets de santé des enfants nés après 1995) grâce au calcul suivant : $IMC = P/T^2$ (poids exprimé en Kilogrammes et taille exprimée en mètres)

- ➔ si l'IMC de votre enfant est situé dans la zone claire des courbes du carnet de santé : tout va bien, la corpulence de votre enfant est normale, c'est-à-dire que son poids est adapté à sa taille. Le tracé répété de la courbe est cependant important pour vérifier sa régularité.
- ➔ Si l'IMC de votre enfant est situé dans la zone foncée supérieure, cela signifie que son poids est excessif par rapport à sa taille. Il serait donc souhaitable de consulter votre médecin pour faire le point de la situation.

**DOCUMENT
À L'ATTENTION DES PARENTS**

**Journée Nationale
de Dépistage de
l'Obésité Infantile**

AFPA

