

Surpoids et obésité de l'enfant

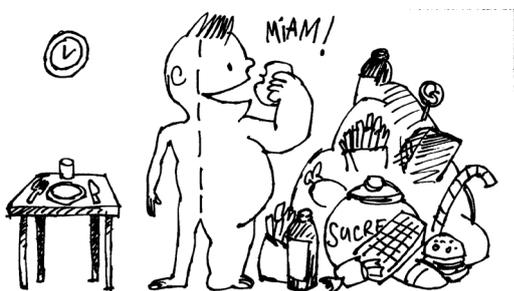


Les points clés

L'obésité est une hausse de la masse grasse dans le corps. Elle se repère en calculant l'IMC (indice de masse corporelle) qui fait le rapport entre le poids et la taille.

- **de 0 à 1 an** : l'IMC est haut, l'enfant est "dodu";
- **de 1 à 6 ans** : l'IMC baisse, l'enfant s'affine ;
- **après 6 ans** : l'IMC remonte : c'est "le rebond d'adiposité". Si ce rebond arrive avant 6 ans, le risque d'obésité est plus grand.

Pesez et mesurez votre enfant 1 à 2 fois par an entre 1 et 6 ans. C'est l'évolution de l'IMC et non la silhouette qui permet de voir un problème de poids.



> LES CAUSES DE L'OBÉSITÉ

- Les 2 grands responsables sont **la vie sédentaire** et **les modifications de l'alimentation**.
- Des **facteurs génétiques, individuels** et **psychologiques** interviennent également : un enfant aura plus de risque d'être obèse si un de ses parents l'est ; deux enfants qui mangent la même chose et font les mêmes activités n'auront pas le même IMC.

> LES RISQUES

Le retentissement psychologique et social est souvent important. L'enfant aura plus de problèmes de santé à l'âge adulte même si l'obésité ne persiste pas. Les risques médicaux survenant pour des obésités importantes sont : l'hypertension artérielle, le diabète, des douleurs des genoux, l'apnée du sommeil...

> L'ÉVOLUTION SPONTANÉE

- 20 à 50% des enfants obèses avant la puberté le resteront à l'âge adulte.
- 50 à 70% des enfants obèses après la puberté le resteront à l'âge adulte.

Rédaction : Dr AMeneau, DrMSustersic, avril 2011. **Mise à jour, adaptation** : Comité de lecture de la SSMG, MSustersic, oct 2016. **Sources** : PNNS 2008, SSMG 2007 ; HAS 2006 ; www.mangerbouger.be ; www.ebm-practicenet.be consulté en oct 2016. **Contact** : melanie.sustersic@yahoo.fr. **Illustration** : O.Roux.



Comment les prévenir?

> AVEC VOTRE NOURRISSON

- Ne lui donnez pas systématiquement à manger quand il pleure.
- Ne sucrez pas les biberons d'eau ou de lait.
- L'allaitement maternel prolongé et la diversification après 6 mois seraient protecteurs.

> AVEC TOUTE LA FAMILLE

- Limitez télévision et ordinateur (pas d'écran avant l'âge de 3 ans et après 3 ans, limitez TV et ordinateur à 1 à 2 heures par jour).
- Faites pratiquer au minimum 1 heure d'activité par jour à votre enfant (marcher, courir, sauter, tirer, se suspendre, jouer au jardin ou en plaine de jeux etc).
- Faites pratiquer au moins 3 séances de sport de 20 à 30 minutes par semaine à votre enfant (vélo, roller, natation etc).

"Bouger plutôt qu'être immobile. Etre debout plutôt qu'assis".

> L'ALIMENTATION DE VOTRE ENFANT

- **Limitez les grignotages et les apports de sucres rapides** : faites 3 vrais repas par jour (avec un vrai petit-déjeuner) et un goûter sans sauter de repas. Evitez d'avoir dans les placards des viennoiseries, des gâteaux, des barres énergétiques, des sodas et des boissons sucrées.
- **Ne vous habituez pas au goût sucré (sucre et édulcorants)** : plus on en mange, plus on a envie d'en manger.
- **Limitez les apports de graisses** : privilégiez la cuisson à la vapeur.
- **Prenez le temps de manger** : mangez assis à table, en mâchant bien, en quantité raisonnable pour l'âge, sans vous resservir, sans regarder la télévision. Le repas en famille est un moment de convivialité à préserver.

"Les aliments ne sont ni des récompenses, ni des moyens de chantage".

> LES MESURES ASSOCIÉES

- Une diététicienne peut vous aider.
- Une prise en charge psychologique est souvent utile.

"Les régimes hypocaloriques sont en général contre-indiqués : votre enfant a besoin d'une alimentation suffisante pour grandir".



En cas de difficultés, parlez-en à votre médecin !