

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 1an: 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 1 à 2 fois par an votre enfant 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
- les modifications de l'alimentation.

D'autres facteurs interviennent (génétiques, individuels, psychologiques):

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 mesures préventives

Pour le nourrisson:

Ne pas toujours donner à manger quand il pleure. Ne pas sucrer les biberons d'eau ou de lait. L'allaitement maternel prolongé et la diversification après 6 mois seraient protecteurs.

Les risques

Le **retentissement psychologique et social** est souvent important. Les risques médicaux peuvent survenir pour des obésités importantes: hypertension artérielle, diabète, douleurs des genoux, apnée du sommeil... **Il y a peut-être plus de problèmes de santé à l'âge adulte** même si l'obésité ne persiste pas.

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.



Que pouvez-vous faire en famille pour lutter contre le problème?

Cela profitera à toute la famille et aidera à motiver votre enfant!

Le but est de **GRANDIR sans GROSSIR**

Lutter contre la sédentarité

- Limiter télévision et ordinateur (pas plus de 2 heures par jour).
- Faire 1 heure par jour d'activité: marcher, courir, sauter, tirer, se suspendre, jouer au jardin ou en plaine de jeux, etc...
- Faire du sport (vélo, roller, natation...) au moins 3 séances de 20 à 30 minutes par semaine.

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

Alimentation

- **Limitier les grignotages et les apports de sucres rapides.** Faire 3 vrais repas par jour (avec un vrai petit-déjeuner) et un goûter sans sauter de repas. Eviter d'avoir dans les placards viennoiseries, gâteaux, barres énergétiques, sodas et boissons sucrées...
- **Ne pas s'habituer au sucre** car plus on mange de sucre, plus on a envie d'en manger!
- **Limitier les apports de graisses:** privilégier la cuisson à la vapeur.
- **Prendre le temps de manger:** assis à table, en mâchant bien, en quantité raisonnable pour l'âge, sans se resservir, sans regarder la télévision... Manger en famille est un moment de convivialité à préserver!
- Les aliments ne sont ni des récompenses, ni des moyens de chantage.

Les autres mesures

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

Une diététicienne peut vous aider.

Une prise en charge psychologique est souvent utile.



N'hésitez pas à parler à votre médecin

- de vos difficultés, de vos doutes et interrogations.

Rédigé par: Dr A Meneau / Avril 2011.

Sources: PNNS 2008, SSMG 2007, HAS 2006, corpus de Grenoble 2005, ANAES 2003, Inserm 2005. Contact: aurelia.meneau@free.fr.

Illustration: O.Roux.