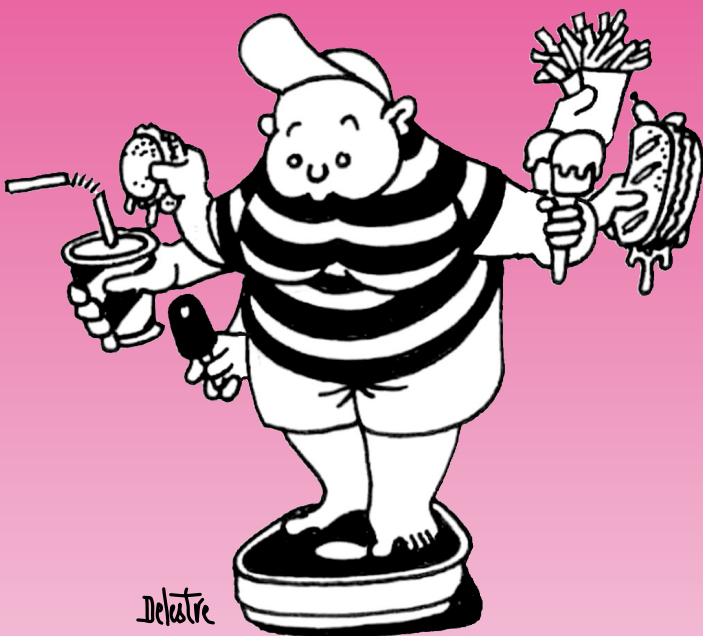


Prévenir...

# l'obésité de l'enfant



1



Assureurs  
Prévention  
Santé

*Les assureurs s'engagent dans la prévention*

# Surpoids et obésité chez l'enfant : **la prévention s'impose**



*En France,  
1 enfant sur 10 présente  
un excès de poids à l'âge  
de 10 ans<sup>(1)</sup>*

- La fréquence de l'excès de poids et de l'obésité ne cesse d'augmenter : elle a doublé depuis 15 ans.
- L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) parle même d'une "épidémie d'obésité".
- La prévention de l'obésité est une priorité du "Programme National Nutrition Santé".

## ***L'excès de poids retentit sur la santé***

- Chez l'enfant et l'adolescent, l'obésité peut entraîner des difficultés respiratoires, articulaires ou autres.
- L'excès de poids dans l'enfance augmente le risque d'obésité à l'âge adulte avec ses conséquences : diabète, hypertension etc.
- Ce risque est plus élevé en cas d'obésité familiale.
- L'obésité peut être mal tolérée psychologiquement.

Sources

(1) Inserm, Expertise collective sur l'obésité de l'enfant, juillet 2000.

# L'obésité, pourquoi?

**L**e vagabondage alimentaire en dehors des repas (grignotage, excès de boissons caloriques, etc) est la principale source d'excès alimentaire.



## La sédentarité : accusé n°1 !

● L'absence d'activité physique joue un rôle majeur dans le développement de l'obésité. Plus l'enfant est sédentaire, plus il risque de devenir obèse.

● Attention aux heures passées devant les écrans d'ordinateur ou de télévision!



## L'alimentation : attention au grignotage !

Le "vagabondage alimentaire" en dehors des repas (grignotage devant la télévision, excès de boissons caloriques etc.) est la principale source d'excès alimentaire.

● L'insuffisance de consommation de fruits et légumes est également associée à l'obésité.

● L'enfant a besoin d'une alimentation équilibrée et diversifiée pour sa croissance et son bien-être.

● Attention ! Il ne s'agit pas de mettre les enfants au "régime", mais d'éviter des excès alimentaires répétés. Il ne faut pas priver l'enfant mais lui apprendre à bien manger à chaque repas pour éviter qu'il ne grignote en dehors.



## La prédisposition génétique

● Pour une même alimentation, certains enfants prennent plus de poids que d'autres. L'explication est principalement génétique : l'obésité est plus fréquente dans certaines familles.

● Attention ! La prédisposition génétique rend certains enfants plus vulnérables que d'autres aux effets de l'excès d'apport alimentaire et de la sédentarité. Il ne faut pas accuser et culpabiliser les enfants qui ont tendance à prendre du poids

# Comment prévenir l'obésité ?

## Une question d'équilibre...

### Deux principes de base :

- Augmenter l'activité physique et réduire la sédentarité.
- Apprendre à l'enfant à garder un bon équilibre alimentaire.

**Une règle d'or : chaque situation est différente**

- Chez certains, c'est surtout sur la sédentarité qu'il faut agir.
- Pour d'autres, la priorité est de changer les habitudes alimentaires.
- Parfois, des facteurs psychologiques sont à prendre en compte.

## En pratique

### Bouger plus



- Ne pas «sécher la gym».
- Favoriser les activités sportives en dehors de l'école, au moins une fois par semaine
- Aller à l'école à pied, en roller ou à vélo si possible.
- Limiter le temps de télévision.

### Manger mieux



- Prendre plaisir à manger : à table, en famille, en prenant le temps de discuter, d'échanger.
- Structurer les repas et les collations : bien manger au repas pour ne pas «craquer» en dehors.
- Diversifier l'alimentation : manger de tout, sans interdit alimentaire.
- Consommer régulièrement des fruits et légumes : au moins cinq fois par jour (fruits, crudités, salades, légumes verts, jus de fruits etc.)
- Ne pas manger devant la télévision
- Il y a un temps pour manger et un temps pour le reste : éviter les grignotages pendant les heures de travail, devant la télévision, l'ordinateur, au cinéma etc.
- Limiter les boissons riches en calories

### Rester raisonnable

- La croissance et le développement de l'enfant nécessitent des apports alimentaires équilibrés

# Comment savoir si mon enfant est obèse ?

- L'obésité se définit comme « un excès de poids pouvant retentir sur la santé ».
- Pour savoir si le poids d'un enfant est excessif par rapport à sa taille et à son âge, il faut connaître son **Indice de Masse Corporelle (IMC)**

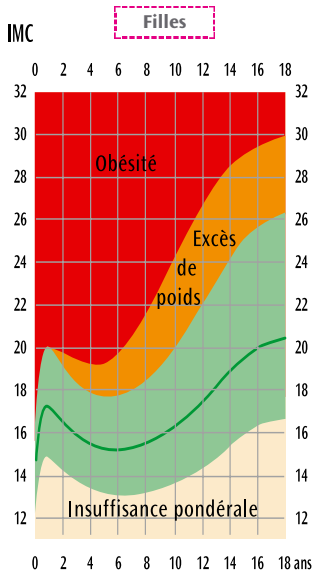
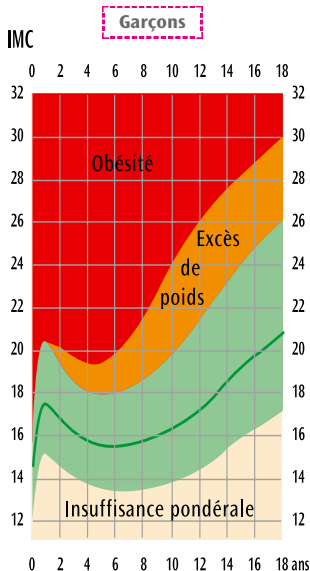
L'IMC se calcule de la manière suivante :

$$\text{IMC} = \text{Poids (Kg)} / \text{taille}^2 \text{ (m)}$$

Par exemple : si un enfant pèse 48 kg et mesure 1,45 m  
son IMC est de  $48 / (1,45 \times 1,45) = 22,8$



- En reportant la valeur de l'IMC sur les "Courbes de corpulence", vous pourrez savoir si votre enfant présente déjà un surpoids ou une obésité ou si sa corpulence a tendance à augmenter trop rapidement.
- Ces courbes de corpulence se trouvent depuis 1995 dans le carnet de santé.
- Attention, il faut interpréter ces chiffres avec votre médecin de famille, votre pédiatre ou le médecin scolaire.



# Qui contacter pour un avis?

## Votre médecin de famille ou votre pédiatre

Il est le mieux placé pour **dépister une tendance à l'excès de poids ou un risque d'obésité**. Il suit régulièrement votre enfant, il connaît la famille, il regarde le carnet de santé. Il saura repérer ce qui peut favoriser la prise de poids (mode de vie, génétique ou autre) et vous conseiller.

## Le médecin scolaire

Avvertis des problèmes d'obésité, les médecins scolaires sont en première ligne pour le dépistage. N'hésitez pas à leur demander conseil.

## Le spécialiste

Dans certains cas, votre médecin de famille peut vous conseiller de prendre l'avis :

- d'un **endocrinologue** : médecin spécialiste des maladies liées aux hormones et au métabolisme.
- du **nutritionniste** : médecin spécialiste des maladies de la nutrition.
- d'un **diététicien** : professionnel paramédical formé à la diététique.
- d'un **psychologue ou psychothérapeute** : praticien compétent pour l'abord des facteurs psychologiques en cause dans certains troubles du comportement alimentaire ou en cas de souffrance psychologique liée au surpoids.
- d'un **centre hospitalier spécialisé en nutrition** : pour un bilan nutritionnel spécialisé en particulier génétique.

## Pour en savoir plus

- **Information nutritionnelle** : L'Institut National de Prévention et d'Éducation pour la Santé (INPES) tient à la disposition du grand public de nombreuses brochures sur l'alimentation. Pour se les procurer : [www.inpes.sante.fr](http://www.inpes.sante.fr)
- **Information grand public** : [www.obesite.com](http://www.obesite.com)

Document réalisé en collaboration avec le Pr Arnaud Basdevant,  
Nutritionniste, Hôtel Dieu (Paris)



Assureurs  
Prévention  
Santé

Les assureurs s'engagent dans la prévention

Créée en 1982 par les sociétés d'assurance, cette association a pour objet de promouvoir toute action de prévention sanitaire.

**Ses missions :** ● Développer la prévention en matière de santé ● Promouvoir et encourager les travaux scientifiques orientés vers la recherche d'une meilleure prévention

**Ses actions :** ● Edition de documents de conseils pratiques sur des thèmes de prévention santé, sous l'autorité d'un comité médical présidé par le Pr P. Morel ● Organisation de campagnes de prévention

APS - 26, Bd Haussman, 75311 paris cedex 09  
Pour télécharger d'autres documents, contacter notre site : [www.ffsa.fr](http://www.ffsa.fr)