Le surpoids de l’enfant : ça ne se voit pas mais pourtant…

Qu’est-ce que le surpoids ? c’est le médecin qui l’identifie grâce à la courbe d’IMC (autrement dit la courbe de corpulence).

Chez l’enfant en surpoids les régimes ne sont pas appropriés. L’objectif c’est de grandir sans prendre trop de poids ! Comme l’enfant grandit, s’il arrive à garder le même poids, petit à petit le surpoids disparait.

Réfléchir à ses habitudes de vie peut aider à améliorer la santé.

Rien ne sert d’aller trop vite, on peut choisir l’objectif qui nous plait, à un moment donné, et prendre le temps. Tout changer n’est pas nécessaire !

Voici quelques pistes :

- Par exemple commencer par manger lentement, apprécier les aliments et apprendre le goût des légumes et des fruits
- Faire du repas un moment de plaisir et de convivialité familiale !
- Essayer un défi en famille : quand on est à table, « écrans en veille = papilles en éveil ! »
- Essayer de réduire ce que l’on mange en dehors des repas
- Éviter les aliments trop gras, trop salés et trop sucrés (charcuteries, fritures, sodas, pâtes à tartiner, pain de mie, etc.). Mais bien sûr il est possible d’en manger de temps en temps comme tout le monde ! « Penses-tu être gourmand ? »
- « Sais-tu t’arrêter de manger lorsque tu n’as plus faim ? » Mais au fait : c’est quoi la faim ?

- Vous jugez que les rations que mange votre enfant sont aussi importantes que celles des adultes ? Et si on changeait de taille les assiettes !
- S'amuser et organiser des activités physiques en famille ou avec les copains, profiter du plein air ! Et oui, tout n'est pas qu'une question d'alimentation !
- Et pourquoi pas changer de mode de transport et privilégier la marche, la trottinette ou le vélo ?

Et ça marche mieux quand toute la famille adopte ces nouvelles habitudes. Quel que soit son poids, c'est bon pour la santé de tous !

A l'inverse on sait que gronder l'enfant ou accumuler les restrictions ça ne marche pas !

Actuellement, en France, 17% des enfants sont en surpoids ce qui correspond environ à 1 enfant sur 5. Il s'agit d'un problème de santé publique pour lequel ont été créés des réseaux d'aide à l'enfant et sa famille. Ces réseaux proposent un accompagnement personnalisé et coordonné assuré par des professionnels spécialisés (médecins, diététiciens, infirmiers, psychologues, éducateurs, etc.). Ces réseaux sont les RéPPOP ou Réseaux de Prévention et de Prise en charge de l'Obésité Pédiatrique. Le RéPPOP sur le territoire Drôme-Ardèche est le réseau Préo dont vous trouverez toutes les informations sur www.preoreppop.fr.

Vous avez un doute sur la corpulence de votre enfant, est-il en surpoids ? Parlez-en à votre médecin !

Cette fiche a été réalisée par le Docteur Caroline DELAYGUE, pédiatre, en partenariat avec Préo grâce au Docteur Agathe CAILLAUD, médecin coordinateur du réseau, et au Docteur Véronique DESVIGNES, pédiatre à Chamalières.