

## **Arrêtons de sous-estimer le poids de nos enfants !Attention aux boissons énergétiques !**

### **La santé des enfants**

Publié par: Walda Colette Dubuisson

Publié le : 12-06-2018

#### **RAPPEL : ON EN PARLE DE PLUS EN PLUS !**

**17/01/2018 : ATTENTION ! Elle buvait trop de boissons énergétiques: Cassandra, 17 ans, a été hospitalisée pour des problèmes cardiaques!**

\*\*\*\*\*

**07-11-2017 : La maladie du soda était une pathologie inconnue du grand public jusqu'à ce que le journaliste sportif Pierre Ménès révèle qu'il en était atteint au début de l'année 2017.**

Le vrai nom de cette maladie est la NASH, un acronyme anglais pour désigner une stéato-hépatite non alcoolique. Il s'agit d'une inflammation du foie liée à une surcharge de graisse de cet organe. En cause : une mauvaise alimentation et une consommation excessive de sucres, d'où son surnom de "maladie du soda" ou encore de "maladie du foie gras".

Lire la suite : <http://www.sos-enfants.org/modules/news/article.php?storyid=1438>

\*\*\*\*\*

**23/02/2014 : Une étude menée pour l'Organisation Mondiale de la Santé démontre que le nombre d'enfants obèses ou en surpoids dans le monde a augmenté de 60% au cours des vingt dernières années. Un vrai problème de santé publique...**

**Rappelons que l'obésité entraîne au moins 2,6 millions de morts dans le monde chaque année.**

**Elle entraîne des maladies cardiovasculaires et le diabète, mais aussi des troubles musculosquelettiques et aussi certains cancers.**

**Rappelons que l'obésité entraîne au moins 2,6 millions de morts dans le monde chaque année**

#### **6 CONSEILS POUR QUE VOS ENFANTS MANGENT BIEN**

##### **Le constat: l'obésité des enfants est en augmentation constante**

Plus 60%, c'est une augmentation énorme, même si la période observée est relativement longue: 20 ans. A l'heure actuelle dans le monde, 6,7% des enfants sont en surpoids ou obèses, alors qu'ils n'étaient que 4,2% en 1990. Comme on pouvait s'y attendre, le problème est pire dans les pays développés, où la prévalence atteint 11,7%.

Mais dans les pays en développement aussi, l'obésité des enfants gagne du terrain sans arrêt. Elle touche à l'heure actuelle 6,1% des enfants et les chercheurs pensent qu'elle va encore augmenter. Ainsi, l'obésité infantile en Afrique est aujourd'hui de 8,5% (l'Afrique du Nord est la plus touchée,

avec en particulier une prévalence de 20,5% en Egypte) et d'après l'étude, elle pourrait dépasser les 12% en 2020. En Asie, la prévalence est beaucoup plus basse; mais le nombre d'enfants touchés est plus important.

### **Obésité des enfants: quelle conséquence?**

Ce rapport est publié dans un journal scientifique, mais il a été réalisé par l'Organisation mondiale de la santé. Cette institution voit aujourd'hui l'obésité des enfants comme une menace réelle, non seulement sur la santé publique à l'échelle mondiale, mais aussi sur le développement des pays qui en ont encore besoin

En effet, à l'heure actuelle certains pays souffrent de ce que l'OMS appelle un double fardeau: ils doivent se battre contre la sous-nutrition et les maladies infectieuses, mais voient aussi l'obésité se développer rapidement, en particulier dans les villes. Sous-nutrition et obésité peuvent ainsi coexister dans un pays, mais aussi dans une communauté et même sous un même toit! Pour l'OMS, ce double effet est lié à une alimentation inadéquate pour les nourrissons et les petits enfants, qui est suivie quand ils grandissent un peu par des aliments riches en énergie et en graisse, mais pauvres en nutriments utiles, et un manque d'activité physique.

Y a-t-il des solutions à l'obésité infantile?

### **Rappelons que l'obésité entraîne au moins 2,6 millions de morts dans le monde chaque année.**

Elle entraîne des maladies cardiovasculaires et le diabète, mais aussi des troubles musculosquelettiques et aussi certains cancers. Les solutions sont connues en théorie - augmenter la consommation de fruits et de légumes, limiter les graisses (mais surtout les graisses saturées) et le sucre, et être actif physiquement. Elles sont parfois plus difficiles à mettre en oeuvre au jour le jour... mais pas à pas, il est toujours possible de s'améliorer.

N'hésitez pas à consulter notre section diététique pour des tas d'informations et de conseils!

Ce n'est pas la première fois qu'une étude accuse les parents de mal évaluer, inconsciemment, le poids de leurs enfants. Celle-ci est américaine et montre que 51 % des parents sous-estiment le poids de leur progéniture, avec pour conséquence un retard de diagnostic préjudiciable...

Une sous-estimation parentale du poids des enfants

Dépister très tôt un surpoids chez un enfant n'est pas aussi aisé qu'il peut y paraître.

En effet, inconsciemment, les parents ne voient pas leur enfant grossir et ont tendance à attribuer toute prise de poids à la croissance. Du moins au début.

C'est ce que démontre cette analyse américaine ayant porté sur près de 70 publications : 51,7 % des parents sous-estiment le poids de leur enfant alors que celui-ci est en excès pondéral. Et lorsque les enfants sont de poids normal, 14 % des parents les voient aussi plus minces qu'ils ne le sont réellement.

### **Surveiller les courbes de croissance**

Ces données soulignent toute l'importance d'utiliser les courbes de croissance qui figurent dans le carnet de santé. Elles seules sont objectives et impartiales. Tout décrochement de courbe doit alerter les parents et les amener à consulter leur médecin traitant ou le pédiatre.

## **6 CONSEILS POUR QUE VOS ENFANTS MANGENT BIEN**

### **1) Prendre le temps de manger**

La sensation de satiété est atteinte au bout de quinze à vingt minutes. Il est donc nécessaire d'apprendre à votre enfant à manger lentement et à distinguer les signaux de faim et de satiété. S'il reconnaît la satiété, il s'arrêtera naturellement de manger.

### **2) Prendre plaisir à manger**

Le repas doit être un moment de convivialité et de plaisir. Il est important de manger tranquillement dans une ambiance calme et en famille. Le plaisir du goût se développe parallèlement dès la préparation des repas: courses, marché, cuisine, présentation... En l'impliquant à chaque étape, il apprendra à développer et à apprécier le goût des fruits et des légumes et de nombreux autres mets qu'il découvrira avec vous

### **3) Ne pas manger devant la télé**

Laisser un enfant manger devant la télé est fortement déconseillé. Captivé par les images, il n'est pas attentif à ce qu'il mange, ni au signal de satiété.

### **4) Respecter l'équilibre alimentaire**

Il est nécessaire d'augmenter sa consommation de fruits et légumes. La part des protéines (viandes, Oeufs, poisson) doit être limitée à 1 ou 2 par jour. Quant aux gâteaux et biscuits, ils peuvent avantageusement être remplacés par du pain.

### **5) Respecter le rythme des 4 repas par jour**

Un repas toutes les 4 heures est recommandé. C'est ainsi qu'un petit-déjeuner, un déjeuner, un goûter et un dîner permettent à votre enfant de rester en forme tout au long de la journée et d'éviter les grignotages

### **6) Exercer des activités physiques**

La lutte contre la sédentarité est essentielle. Incitez votre enfant à bouger tous les jours. Il doit se dépenser au minimum une demi-heure par jour. Avec lui, prenez l'habitude d'aller à l'école à pied, d'aller jusque chez le boulanger, d'emprunter les escaliers au lieu des ascenseurs et des escalators. Parallèlement, dès que l'occasion se présente, emmenez-le au parc ou faire une promenade: vélo, roller, trottinette, jeux de ballon, etc. Incitez-le aussi à pratiquer un sport une fois par semaine, selon ses goûts: foot, basket, piscine, judo, gym, danse...

**N'oubliez pas, en tant que parent, vous êtes son premier modèle. Si vous bougez, il bougera lui aussi, si vous mangez varié, il sera tenté de goûter à tout, si vous grignotez, il le fera aussi, etc.**

Enfin, la meilleure façon de détecter le surpoids est de suivre l'évolution de l'IMC de votre enfant et de la reporter sur la courbe de croissance qui figure dans son carnet de santé:

Indice de masse corporelle (IMC): divisez deux fois son poids (en kg) par sa taille (en mètre).

Article publié par Isabelle Eustache, journaliste Santé : <http://www.e-sante.be/>

Sources : Lundahl A. et al., Pediatrics, February 2, 2014, doi: 10.1542/peds.2013-2690, <http://pediatrics.aappublications.org ... 8/peds.2013-2690.abstract>.

Publié sur sos-enfants avec l'accord de notre partenaire e-santé.be et e-santé.fr