

Sujet : Comment prévenir l'obésité de votre enfant ?

- Au regard des différentes études et travaux menés sur le sujet, que souhaitez-vous mettre en avant et dire aux parents ?
- *Cette année l'objectif de notre journée est moins le dépistage de l'obésité infantile (afin d'éviter de stigmatiser les enfants en surpoids) que la prévention en amont : « Manger mieux et bouger plus pour être en bonne santé »*
- En matière d'obésité infantile, qu'est-ce qui a changé ces dernières années ?
- *Les pédiatres français, grâce à l'AFPA sont de mieux en mieux formés pour le dépistage et la prise en charge précoce de l'obésité infantile, avec la prise de conscience de la modification des messages nutritionnels.
Il y a eu la création des réseaux REPOP dans différentes régions.
Il y a eu la labellisation de villes EPODE et de villes PNNS pour des actions municipales concertées.*
- Selon vous quelles sont les principales causes de l'obésité infantile en France aujourd'hui ?
- *La sédentarité, la confusion de l'alimentation des jours de fête avec celle de tous les jours (viennoiseries, desserts sucrés, boissons sucrées, etc, etc), l'utilisation croissante de plats préparés, la consommation excessive de protéines (viande œufs poisson) de sucres rapides et de graisses saturées, la consommation insuffisante de fruits, légumes, et sucres lents*
- Constatez-vous déjà des effets bénéfiques du programme Nutrition du gouvernement ?
- *Dernièrement le colloque du PNNS a montré une stabilisation de la progression de l'obésité infantile en France*
- Comment agissez-vous auprès des institutions, des cantines scolaires, des parents ?
- *Dans les écoles nous avons conseillé la suppression de la collation de 10h (cf article suppression de la collation matinale en Franche-Comté), nous favorisons l'enseignement de la nutrition et même nous faisons des conférences-débats avec les parents.
Pour les cantines scolaires nous souhaitons l'intervention plus fréquente des diététiciennes, nous conseillons des partenariats avec des producteurs locaux pour fournir des fruits à maturité, etc. mais il ne faut pas oublier que la cantine représente 4 repas sur 28 repas hebdomadaires !
Le pédiatre donne des conseils nutritionnels lors de chaque consultation*

- Que dire aux parents souffrant eux-mêmes ainsi que leur famille de problème d'obésité ?
- *Que l'on va tout faire pour éviter ce problème chez leur enfant et que la prévention commence dès la grossesse, et qu'elle est particulièrement importante pendant les premières années de vie, surtout la première.
Nous remarquons que la prise en charge du surpoids d'un enfant est souvent bénéfique pour le reste de la famille.*
- Quand et comment imposer des règles alimentaires à la maison ?
- *On impose pas on propose !
Nous tenons compte des habitudes familiales et ethniques.
Nous ne changeons pas tout à la fois mais nous faisons 1 ou 2 propositions de modifications à la fois.
Nous n'utilisons jamais les mots « interdit » ou « régime »
Nous ne faisons pas faire de régime mais nous faisons évoluer l'alimentation pour que l'enfant mange mieux, qu'il ait du plaisir à manger, qu'il n'ait pas faim*
- Comment et quand se demander si notre enfant risque d'être obèse ? Quels sont les signes qui doivent alerter les parents ?
- *Il suffit de construire la courbe de corpulence (au milieu du carnet de santé) à partir de l'indice de corpulence calculé à chaque consultation : diviser 2 fois le poids en kg par la taille en mètre. La surveillance de la courbe de corpulence est la seule méthode valable pour un dépistage précoce, car le surpoids lorsqu'il se voit à l'œil est déjà important, surtout entre 5 et 8 ans.
Les facteurs de risque sont : les antécédents familiaux (risque x 4 si un parent est obèse et x 8 si les 2 parents sont obèses), le petit poids de naissance, le gros poids de naissance, le tabagisme maternel pendant la grossesse, une alimentation déséquilibrée l'absence d'activité physique au quotidien, l'absence d'allaitement maternel, etc...*
- A l'âge des sucreries, des sodas, des goûters d'anniversaire, comment faire passer le message, peut-on faire des exceptions, doit-on les priver de tout (le mettre à part en quelque sorte)?
- *Il n'y a pas d' « âge des sucreries, des sodas, des goûters d'anniversaire » car le grignotage, en particulier d'aliments gras et sucrés, touche aussi les adultes !
Rien n'est interdit mais on réserve les sucreries et les sodas aux jours de fête : ainsi les parents ne boivent pas du champagne tous les jours !
Nous conseillons aux enseignants de regrouper les goûters d'anniversaires une fois par mois, et ce jour là il faut prévenir les parents que l'enfant a déjà pris son goûter.
Nous craignons beaucoup plus les aliments consommés chaque jour ou plusieurs fois par jour comme les céréales du petit déjeuner très riches en graisses et en sucres, les*

yaourts aux fruits (contenant la valeur de 3 morceaux de sucre), les desserts lactés (contenant la valeur de 5 morceaux de sucre), le sirop dans l'eau, etc.

- Dans sa tête, dans sa vie de tous les jours que ressent un enfant obèse, en quoi est-il différent des autres ?
- *L'enfant obèse est souvent en souffrance, particulièrement par rapport au regard des autres, et il faut tout faire pour «éviter d' en arriver là. Il faut éviter qu'il s'enferme et se mette à l'écart, il faut éviter les sports qui le mettent en difficulté, comme le foot, ou le basket, mais proposer des sports (portés) comme l'aviron, le vélo, etc.*
- Que penser des fastfood où malgré les menus et salades proposés, ce sont les frites, les nuggets, les hamburgers et les crèmes glacées qui rencontrent le plus de succès ?
- *Le fast food, encore plus que la cantine, ne représente pas les 28 repas de la semaine ! Le fast food est souvent moins nocif que certaines grands mères... Il faut savoir aussi que de nombreux jus de fruits en particulier les jus de fruits industriels, sont plus sucrés que le coca et autres sodas.*
- Un enfant qui aime les gâteaux au chocolat et pas les pommes, on peut le comprendre, ce n'est pas le même goût, comment l'aider à aimer des aliments plus sains et lui apprendre à consommer et à gérer les excès ?
- *Il faut apprendre à l'enfant à devenir épicurien : faire le marché avec les parents, aider à la cuisine, connaître les noms des différents fruits et légumes, des différents poissons, apprendre le goût des épices des herbes aromatiques, faire une cuisine savoureuse et colorée. Ensuite l'enfant préférera un filet de merlan bien préparé à un poisson pané ! Il préférera une compote maison à un dessert industriel ! cela ne l'empêchera pas de manger un gâteau au chocolat le dimanche...Le gâteau n'est pas meilleur que les fruits mais il est différent.*
- Quels sont les problèmes de santé les plus fréquents chez les enfants obèses ?
- *Les problèmes psychologiques, le diabète de type 2, les problèmes articulaires, les problèmes de sommeil, et surtout le risque de rester obèse toute sa vie avec une espérance de vie diminuée d'une douzaine d'années*