

Le combat contre l'obésité se joue dès l'enfance

3 min



Et le surpoids, il est essentiel de prendre de bonnes habitudes dès l'enfance pour éviter d'avoir à lutter contre les kilos toute sa vie. (Photo d'archive NM)

Prévention Une étude relève une méconnaissance chez les parents de la problématique liée au surpoids des bambins. Pourtant, l'enjeu est majeur, il faut être vigilant dès le plus jeune âge

Les bambins entendent répéter à l'envi « il faut manger 5 fruits et légumes frais par jour », sans toutefois saisir toute la portée du message «manger bouger ». Les pouvoirs publics ont pris le problème de l'obésité infantile à bras-le-corps ces dernières années. L'Association française de pédiatrie ambulatoire (AFPA) met en lumière les résultats d'une enquête réalisée sur cette thématique. Elle laisse apparaître une méconnaissance de la part des parents sur les questions liées au surpoids de l'enfant. En commençant par le rôle de la sédentarité. « *On voit encore tellement d'enfants, déjà grands, dans des poussettes ! regrette le D^r Jean-Michel Muller, président de l'Association des pédiatres de Nice Côte d'Azur et membre de l'AFPA. Non, l'enfant doit marcher! J'avais un jeune patient, âgé de 2 ans et demi en surpoids. Rien qu'en arrêtant la poussette, son poids a stagné et son comportement a changé.*»

Un bisou plutôt qu'un gâteau

Un bambin doit bouger. A la crèche, à l'école, il est stimulé. Ça doit continuer à la maison. L'AFPA rappelle que les enfants de 1 à 5 ans doivent faire trois heures d'activité physique par jour. Et c'est facile: marcher en rentrant de l'école, jouer au ballon, aller au parc... Les minots ne sont pas du genre à rester inactifs... si ce n'est devant la télé. « *On sait qu'il ne faut pas que les enfants restent devant les écrans, et cette recommandation est aussi valable pour les parents. Ils devraient donner le bon exemple.*» En supprimant les écrans, on incite naturellement les enfants à se dépenser.

Le poids se joue aussi et surtout dans l'assiette. « *La première chose, c'est de faire 4 repas par jour sans grignotage, martèle le Dr Muller. La nourriture n'est ni un réconfort ni une récompense. Je vois parfois des parents dont l'enfant a pleuré pendant la consultation lui donner un gâteau ou une compote en sortant. Non, l'enfant n'a pas besoin de manger, s'ils veulent le réconforter, ils lui font un gros bisou et lui disent qu'il a été courageux!*

D'autant qu'une fois devenus adultes, ces petits risquent de se tourner vers la nourriture pour calmer leurs angoisses.»

«Des protéines mais sans excès: une fois par jour c'est suffisant!»

Dr Jean-Philippe Muller

Président de l'association des pédiatres Nice-Côte d'Azur

Les repas doivent par ailleurs avoir lieu à heures fixes et surtout être équilibrés. L'équilibre c'est de manger de tout en quantité raisonnable, y compris des fruits et des légumes. *« Il faut des protéines mais pas en excès ! Une fois par jour c'est suffisant. »* L'AFPA souligne en effet que l'excès de protéines engendre le surpoids.

Les matières grasses quant à elles ne sont pas un ennemi, au contraire. Les enfants en ont besoin (toujours à condition qu'elles soient de bonne qualité et de préférence crues). Quant au lait, *« pour les tout-petits, jusqu'à 2 ans et demi - 3 ans, on peut donner du lait de croissance. Non, ce n'est pas pour «faire marcher le commerce »: ces laitages sont enrichis en vitamines, acides gras, etc., qui sont bons pour l'enfant, indique le D^r Muller. On peut passer au lait de vache par la suite. »*

Et pour faire passer le message, mieux vaut donner l'exemple. On éteint la télé/tablette /smartphone, on sort au parc et on prévoit un bon dîner en famille. Des conseils de bon sens que le pédiatre est pourtant obligé de répéter inlassablement. C'est la santé future de nos chères têtes blondes qui est en jeu.

Bonnes habitudes

Pour éviter de faire des bambins des accros au sucre, il faut leur faire prendre de bonnes habitudes le plus tôt possible. *« Au moment de la diversification alimentaire, vers l'âge de 4 mois et demi, il faut donner d'abord des légumes parce qu'ils aiment ce qu'ils ont goûté très tôt. Pour les fruits sous forme de compote, il faut attendre un peu, conseille le D^r Muller. « Et lorsque le bébé commence à tenir des choses dans les mains, on lui donne plutôt un quignon de pain qu'un gâteau à la fin du repas. Il faut éviter de donner du sucré tout au long de la journée, c'est le précurseur du grignotage. »* Et le pédiatre de marteler : *« la nourriture n'est pas une récompense ni un moyen de faire taire un enfant. S'il pleure, un câlin vaut mieux qu'un biscuit ! »*