

## Prévention du surpoids chez l'enfant

Les principaux facteurs qui interviennent dans le surpoids sont les mauvaises habitudes alimentaires et l'absence d'activité physique.

**Diminuer la quantité de nourriture ne suffit pas, il faut éviter les sucres et les graisses, et changer la façon de manger et de bouger :**



### Les sucres

Évitez :

- Les jus de fruits
- Le chocolat
- Le lait
- Les glaces

### Les graisses

Évitez :

- Les pizzas
- Les kebabs
- Les hamburgers
- Les frites
- Les viennoiseries

### Les repas

Attention à l'enfant seul qui compense son ennui par des prises alimentaires répétées. Évitez à l'enfant de manger en regardant la télévision, car il ne se rend plus compte de la quantité absorbée.

Choisissez des aliments nécessitant la mastication pour ralentir la prise de nourriture. (l'enfant obèse mange vite et remange encore puisqu'il ne se sent pas rassasié).

Enfin évitez les repas du soir trop copieux en faisant prendre un goûter.

### Pas de régime sans activité physique

En diminuant la quantité de nourriture, la perte de poids s'accompagne d'une perte de muscle. A la fin du régime, la graisse revient, pas les muscles. La multiplication des régimes affaiblit l'enfant et le pousse vers l'inactivité.

De plus les conditions de vie moderne ( isolement, vie en appartement) conduisent l'enfant vers plus de sédentarité (télévision, jeux vidéos).

Il faut donc aider l'enfant à trouver une activité physique qui lui plaise et qu'il pratique régulièrement, en précisant bien que cette activité ne le fera pas maigrir, mais prendre du muscle.

Le rapport gras / muscle se modifiera et la reprise de poids, s'il y a, ne se fera pas qu'en graisse.

## Dans la vie quotidienne

- Allez à l'école à pied
- Abandonnez l'ascenseur
- Allez promener le chien
- Développez les promenades en vélo, la natation, etc....

## Choisissez une activité adaptée

- Assurez-vous que votre enfant ne présente pas de contre-indication médicale.
- Adaptez les exercices à sa morphologie.
- Conseillez une pratique progressive, avec des objectifs encourageants.
- Observez l'essoufflement : l'enfant doit pouvoir parler en faisant l'effort.
- Fixez ensemble un programme d'entraînement qui ne soit pas écrasant.

L'enfant obèse a besoin d'encouragement et de compréhension pour faire face aux moqueries et à ses difficultés. Vaincre son surpoids est un travail de longue haleine avec des hauts et des bas qu'il faut savoir accepter.