



GUIDE PRATIQUE POUR LES PARENTS D'ENFANTS EN SURPOIDS

Chers Parents,

Le surpoids de votre enfant vous préoccupe et vous cherchez des informations utiles ? Ce guide vous propose des conseils pratiques permettant d'améliorer les habitudes de vie pour tout le monde.

L'investissement de la famille pour aider l'enfant en surpoids demande du temps, de la motivation et un certain courage. Mais c'est un investissement qui en vaut la peine, pour la santé et le bien-être de toutes et tous.

En cas de besoin, les professionnel·le·s de la santé peuvent vous aider dans cette démarche, mais il n'y a qu'avec la famille que les habitudes quotidiennes peuvent changer pour le bénéfice de la santé de tous ses membres.

Bonne lecture!



Ce guide a été élaboré par Promotion santé Valais et réadapté par la Fondation O₂, en partenariat avec le Service de la santé de la République et Canton du Jura.

Droits de traduction, d'adaptation et de reproduction par tous procédés, réservés pour tous pays.

Graphisme: Fondation O₂



LE SURPOIDS CHEZ L'ENFANT

Le surpoids constitue un problème majeur de santé en Europe et environ 20% des jeunes sont touchés. Votre enfant n'est donc pas seul.e dans cette situation!

Le surpoids est principalement dû à des changements de notre société qui entraînent chez les enfants une diminution de l'activité physique quotidienne, une alimentation déséquilibrée, un manque de sommeil et parfois du stress. Il existe également certains facteurs biologiques (la génétique, certains médicaments ou différentes pathologies) qui peuvent favoriser le développement d'un excès de poids, mais sur lesquels nous ne pouvons pas influencer.

Avec des kilos en trop, la vie n'est plus la même : votre enfant doit s'habiller différemment, il-elle ne peut plus courir sans s'essouffler, et doit peut-être même supporter les moqueries de ses camarades. Mais l'excès de poids entraîne aussi des complications médicales à court et à long terme comme les maladies cardiovasculaires ou le diabète de type 2.

Le regard des autres, les éventuelles moqueries et les difficultés à accepter l'image de son corps peuvent aussi entraîner des conséquences psychologiques. **L'impact sur la qualité de vie et la santé psychique ne doit donc pas être négligé.**

C'est pourquoi il est essentiel de traiter le surpoids le plus tôt possible afin d'éviter le développement de ces complications.



LES OBJECTIFS

Le but principal est de **stabiliser ou de ralentir la prise de poids**, tout en assurant un développement normal. Dans le cas d'un enfant en surpoids, l'objectif n'est pas de perdre du poids, mais de continuer à grandir tout en gardant le même poids pendant un certain temps. Ainsi, l'enfant ne maigrit pas mais s'affine.

La première étape consiste à déterminer les causes les plus probables du surpoids chez votre enfant, puis à changer les habitudes identifiées. Toute la famille est concernée. Les parents jouent un rôle déterminant sur le comportement des enfants ainsi que sur les habitudes de vie prises à la maison. Ils servent de modèle, d'où l'importance de montrer l'exemple.

Par habitudes, on entend le mode de déplacement, le sport ou les loisirs, les activités sédentaires devant un écran, la qualité de l'alimentation, les quantités, le moment et le contexte des repas.

Il n'est pas facile de changer de style de vie. En effet, les changements prennent du temps. Choisissez un à deux objectifs réalistes à la fois, qui peuvent être maintenus à long terme. Concentrez votre énergie et vos efforts afin d'avoir des chances de l'atteindre.

Modifier un peu ses habitudes, c'est déjà beaucoup !



LE MOUVEMENT

L'activité physique influence l'évolution du poids à long terme. Bouger fait dépenser de l'énergie, alors que manger en apporte. C'est ce qu'on appelle le **bilan énergétique** : il compare l'énergie reçue et l'énergie dépensée. **Si les apports en énergie sont plus élevés que la dépense, il y a prise de poids car l'énergie non utilisée est stockée.**

Un style de vie physiquement actif pendant l'enfance a des effets bénéfiques sur le bien-être physique et psychique, ainsi que sur de nombreux aspects de la santé (le cœur, les os, les muscles, etc.). L'activité doit débuter en douceur et augmenter progressivement, jusqu'à ce que l'enfant soit légèrement essoufflé mais encore capable de parler.

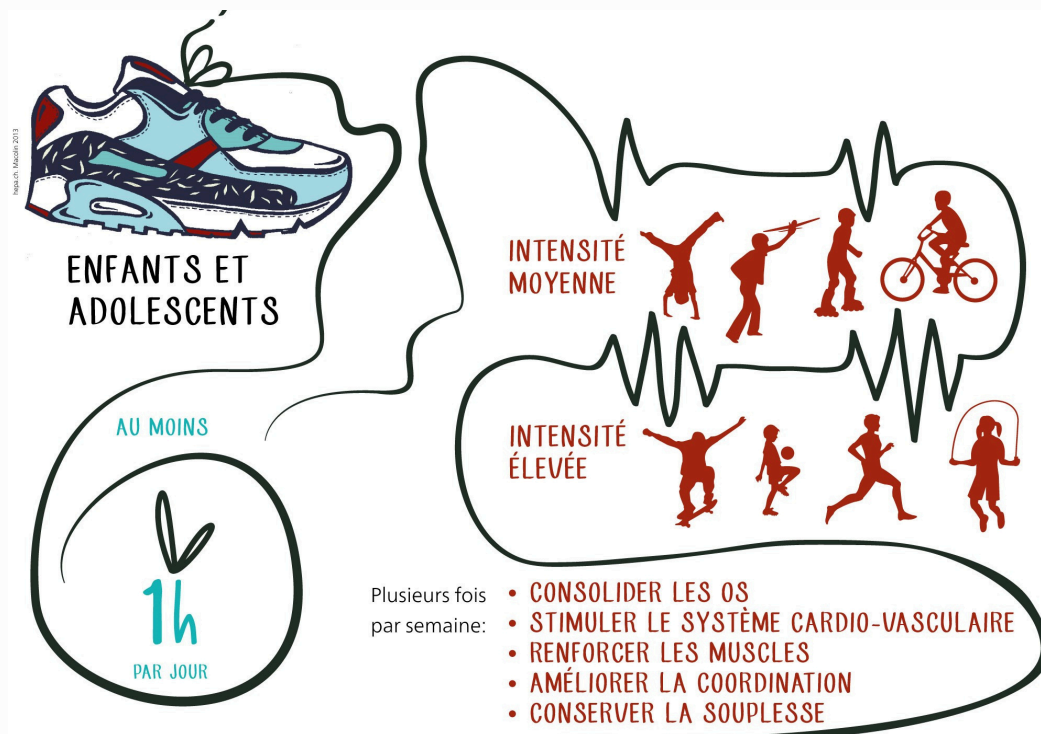


LE MOUVEMENT

Quelques recommandations pratiques :

- Encourager l'enfant à se déplacer activement en le faisant aussi ; les enfants aiment suivre l'exemple de leurs parents.
- Faire une partie des trajets à pied, à vélo, en trottinette ou en skate (avec casque et protections).
- Utiliser les escaliers le plus souvent possible.
- Encourager l'enfant à bouger avec les ami-e-s à l'école, en fin d'après-midi, avant ou après ses devoirs.
- Trouver ensemble un cours de sport qui lui fait plaisir.
- Profiter des week-ends et des vacances pour faire en famille des activités qui permettent de bouger.

Les recommandations de l'Office fédéral du Sport OFSPO, Réseau suisse Santé et activité physique hepa.ch, sont les suivantes:



LES ACTIVITÉS SÉDENTAIRES

Bien qu'elles procurent beaucoup de plaisir, les activités qui se font devant un écran ont des effets défavorables sur la santé de votre enfant :

- Votre enfant ne bouge pas et dépense peu d'énergie, ce qui favorise l'excès de poids.
- Durant les programmes télévisés pour enfants, sur les plateformes de (jeux) vidéo en ligne ou sur les réseaux sociaux, de nombreuses publicités vantent des aliments riches en sucre et en graisse et incitent votre enfant à grignoter.
- Manger devant les écrans empêche d'être à l'écoute de ses sensations de faim et de satiété.
- Les écrans, spécialement au moment du coucher, peuvent perturber la qualité du sommeil de votre enfant.

Les écrans en pratique:

- Se référer à la règle des 3-6-9-12 : pas d'écran avant 3 ans, pas de jeux vidéo avant 6 ans, pas d'Internet non accompagné avant 9 ans et pas de réseaux sociaux avant 12 ans.
- Etablir des règles claires concernant le temps que passe votre enfant devant les écrans.
- Ne pas mettre de télévision, ordinateur, tablette ou smartphone dans la chambre de l'enfant.
- Eteindre les écrans durant les repas, et ne pas autoriser les grignotages devant les écrans.



L'ALIMENTATION

Les régimes induisent beaucoup de frustrations et de conflits au sein de la famille. Les régimes restrictifs sont vivement déconseillés car ils sont inefficaces, contre-productifs et parfois même dangereux.

Le but est d'**équilibrer et de varier l'alimentation de la famille** ainsi que de structurer les repas et collations ; c'est-à-dire de répartir les apports alimentaires en 3 repas principaux (petit déjeuner, repas de midi et souper) et 1 à 2 collations.

Les enfants sont, quant à eux, encouragés à être à l'écoute de leurs signaux internes, les **sentiments de faim et de satiété**, mais également à goûter de nouveaux aliments, même en toute petite quantité, pour diversifier leur alimentation. Il est important de **goûter plusieurs fois** pour apprécier les nouvelles choses.

L'alimentation en pratique :

- Des repas équilibrés, selon le principe de la pyramide alimentaire suisse (plus d'infos sur www.sge-ssn.ch)
- 5 portions de fruits et légumes par jour.
- De l'eau et des boissons non sucrées.
- Les sensations de faim et de satiété comme repères pour les quantités.
- Un petit déjeuner équilibré chaque matin.
- Des collations saines selon les besoins.
- Une alimentation variée à laquelle chacun·e goûte.
- Favoriser les aliments non transformés et éviter les plats pré-cuisinés.
- Inclure le plus possible les enfants dans la préparation des repas.
- Relever les comportements positifs de l'enfant.



DES REPAS ÉQUILIBRÉS

Un repas équilibré se compose d' :

- Une large part de fruits et légumes : crus, cuits, en salades, soupes, etc.
- Une part suffisante de féculents : pâtes, pain, riz, pommes de terre, céréales, etc.
- Une petite part de protéines : légumineuses, tofu, œufs, fromage, viande, poisson, etc.
- Une petite quantité de matières grasses de bonne qualité (huile de colza ou olive).
- Pour une deuxième assiette, privilégier les légumes/fruits et les féculents.

L'assiette optimale est définie ainsi par la Société suisse de nutrition:



DES REPAS ÉQUILIBRÉS

5 fruits et légumes par jour

Cinq portions par jour: c'est l'objectif, en augmentant la consommation progressivement. Par exemple: 1 verre de jus de fruit (100% pur jus, sans adjonction de sucre) au petit déjeuner, 1 salade en entrée et 1 pêche en dessert à midi, 1 pomme au goûter et 1 bol de soupe de légumes au repas du soir.

La taille des portions évoluent en fonction de l'âge :

- Pour les légumes et les fruits tels que la tomate ou la pomme, une portion correspond à la quantité pouvant être contenue dans une main.
- Pour les légumes découpés ou surgelés, pour la salade et les petits fruits, les deux mains mises côte à côte pour former un bol donnent une portion (par ex.: petits pois, brocolis, cerises, baies). (source: SSN)

De l'eau et des boissons non sucrées

L'eau est la seule boisson indispensable. Pour étancher sa soif, de l'eau, plate ou pétillante, ou des tisanes non sucrées sont des boissons idéales. Les boissons telles que le cola, les limonades, le thé froid, les jus de fruits sucrés et le sirop sont riches en sucre; réservez-les pour des occasions spéciales.

Favoriser les produits frais

Privilégier les produits frais et peu ou pas transformés favorisent l'équilibre alimentaire et l'apport en nutriments précieux pour l'organisme. Au contraire, les produits ultra-transformés contiennent souvent beaucoup de sel, de sucre et de graisses et leur coût est généralement élevé. (Plus d'informations sur www.frc.ch)



LA GESTION DES QUANTITÉS

Les sentiments de faim et de satiété (lorsque l'on est rassasié·e) sont des signaux du corps qui guident les quantités d'aliments dont chacun·e a besoin. Ecouter sa faim, c'est manger quand on a faim et pas seulement quand on a envie de manger ! S'arrêter de manger, c'est s'arrêter avant d'avoir trop mangé, quand on est rassasié·e. Manger lentement permet de mieux entendre les signaux envoyés par le corps : le sentiment de satiété n'est perçu que 20 minutes environ après le début du repas.

Pour aider votre enfant à manger selon ses sensations de faim et de satiété, voici quelques astuces et stratégies qui peuvent vous aider :

- Commencer par servir plutôt des petites portions, quitte à se resservir ensuite.
- Ne pas forcer son enfant à finir son assiette s'il·elle n'a plus faim.
- Servir les légumes en premier dans l'assiette.
- Laisser les casseroles ou les plats sur la cuisinière, afin que l'enfant ne soit pas tenté·e de manger encore alors qu'il·elle n'a plus faim.
- Proposer une salade, des crudités ou un potage de légumes en entrée.
- Faire attendre son enfant 5 à 10 minutes après avoir fini sa première assiette et lui demander ensuite s'il·elle a encore faim.
- Verser les aliments dans un bol ou une assiette au lieu de les manger directement du paquet.
- Manger lentement (poser sa fourchette entre les bouchées, mâcher plusieurs fois avant d'avaler).
- Manger sans écran, à table et tous ensemble.
- Soigner l'ambiance du repas en évitant les sujets de conversation désagréables, en dressant la table joliment, etc.



LA STRUCTURE DE L'ALIMENTATION

L'objectif est de **trouver son propre rythme de repas et de collations**, tout en évitant de grignoter (3 repas principaux et 1 à 2 collations), en fonction de l'organisation quotidienne.

La collation de la matinée est facultative : si l'enfant mange bien au petit déjeuner, il n'en aura pas forcément besoin ; en revanche, elle a tout son sens si l'enfant a peu d'appétit au petit déjeuner. **Un petit déjeuner équilibré** contiendra un fruit, un laitage et un féculent (voir exemples ci-dessous), qui pourront être partagés avec la collation de la matinée selon l'appétit de l'enfant.

La collation de l'après-midi permet d'équilibrer la journée et d'éviter les petits creux, car il y a un long laps de temps entre le repas de midi et du soir. Pour favoriser l'équilibre alimentaire, ce mini-repas se compose généralement d'un ou deux aliments parmi les groupes suivants:

- Des fruits (crus, cuits, secs) ou des légumes (dips, jus non sucrés).
- Des laitages (yogourt, verre de lait, fromage).
- Un féculent (pain, galette de céréales, flocons de céréales bircher, etc.), de préférence complet.
- Une boisson non-sucrée.



LA STRUCTURE DE L'ALIMENTATION

Certains aliments consommés au goûter sont riches en graisses cachées et/ou en sucre (biscuits, pâtisseries, chips, barres chocolatées, etc.).

Souvenez-vous: **un par jour suffit, zéro c'est bien aussi!** Le grignotage désigne la prise, plus ou moins régulière, d'aliments en dehors des repas et des collations. Les aliments consommés sont rarement équilibrés et sont souvent mangés sans sentiment de faim. Culpabiliser ou restreindre son enfant est contre-productif. Aidez-le plutôt à repérer les moments de la journée où il-elle grignote et à identifier les causes de ses grignotages (stress, ennui, etc.). On peut chercher des moyens pour limiter ou supprimer ce qui déclenche les grignotages.



LA PUBLICITÉ ET LES ACHATS

Les familles sont bombardées de messages publicitaires visant les enfants en particulier. Malheureusement, il ne faut pas toujours se fier à ce que disent les publicitaires! Parlez-en avec votre enfant et expliquez-lui que ce n'est pas parce qu'un aliment est vanté qu'il est forcément bon pour la santé!

Les courses en pratique:

- Se méfier des promotions : elles font parfois acheter plus qu'on ne voudrait.
- Préparer une liste avant de faire les courses.
- Eviter de faire les courses le ventre vide.
- Encourager son enfant à choisir les fruits et légumes lors des courses.



UNE ALIMENTATION VARIÉE

Une alimentation variée est indispensable pour amener au corps tout ce dont il a besoin. Il y a peut-être certains aliments que votre enfant n'aime pas... Souvenez-vous qu'il faut souvent goûter jusqu'à 15 fois un aliment avant de l'aimer. Alors, patience! N'hésitez pas à varier les modes de préparation d'un même aliment.

Une alimentation variée en pratique:

- Demander à son enfant de goûter (même s'il s'agit d'une toute petite portion) à tous les aliments, et ceci plusieurs fois.
- Instaurer éventuellement un système de «joker»: chaque personne de la famille note 1 ou 2 aliment(s) qu'il ne goûte pas. Réactualiser la liste régulièrement : les goûts évoluent, surtout durant l'enfance.
- Laisser son enfant participer aux achats et à la préparation des repas.
- Montrer l'exemple : les parents jouent un rôle de modèle très important.



L'IMAGE ET L'ESTIME DE SOI

L'image corporelle (l'image que l'on a de son propre corps) peut être altérée chez l'enfant en surpoids. Or, une image corporelle perturbée peut influencer négativement l'estime de soi (la valeur qu'on se donne). Les jeunes avec une mauvaise estime d'eux-mêmes ont plus de risques de prendre du poids et d'adopter des méthodes de perte de poids inadaptées.

La majorité des enfants en surpoids souffrent de moqueries ou de commentaires négatifs. Ceux-ci ont un effet particulièrement néfaste lorsqu'ils proviennent d'autres membres de la famille.



L'IMAGE ET L'ESTIME DE SOI

L'image et l'estime de soi en pratique :

- Inciter son enfant à participer à des activités qu'il·elle aime ou sait bien faire, et le·la complimenter régulièrement.
- Complimenter son enfant sur des caractéristiques en lien ou non avec l'apparence. Par exemple: son sourire rayonnant, son humour, son autonomie, ses talents artistiques ou culinaires, sa gentillesse, ses relations avec les autres, etc.
- Eviter les commentaires négatifs ou les plaisanteries sur le poids ou l'apparence de son enfant, de vous-même ou d'autres personnes.
- Ne pas tolérer les commentaires ou moqueries liés au poids ou à l'apparence.
- Assurer son enfant de son amour, indépendamment de son poids.
- Amener au changement en valorisant les activités qui respectent les besoins du corps, telles qu'une activité physique suffisante et une alimentation équilibrée.
- Ne pas oublier que la valeur de chacun·e ne dépend pas de son apparence et qu'il est important de respecter et d'aimer son corps, quel que soit son poids.
- Mettre l'accent sur les comportements positifs en matière de santé plutôt que sur le poids : féliciter lorsque l'enfant a réalisé une activité physique, fait un repas équilibrée, etc.
- Mettre en avant le bien-être associé à ces comportements positifs plutôt que le fait de perdre du poids.
- Favoriser une communication ouverte avec son enfant et lui offrir du soutien quand il·elle en a besoin.

POUR DES CONSEILS ET DU SOUTIEN

Vous pouvez appeler ou consulter :

- le·la pédiatre ou médecin traitant de votre enfant
- l'infirmière de santé scolaire de votre région
- une diététicienne diplômée du Groupe valaisan des diététicien-ne-s <https://www.gvsdd.ch/> (consultation à la charge des parents, parfois couverte par les assurances complémentaires ; consultation prise en charge sur ordonnance médicale selon certains critères),



Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis



CANTON DU VALAIS
KANTON WALLIS



JURA  **CH**
RÉPUBLIQUE ET CANTON DU JURA

