



GUIDE PRATIQUE POUR LES PARENTS D'ENFANTS EN SURPOIDS



Promotion Santé
Valais



Hôpital du Valais
Spital Wallis



HUG
Hôpitaux Universitaires de Genève

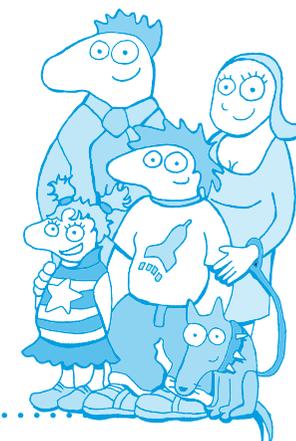
Chers Parents,

Le surpoids de votre enfant vous préoccupe et vous souhaitez avoir des conseils pratiques pour améliorer vos habitudes de vie? Alors ce guide est pour vous.

S'investir pour traiter le surpoids de son enfant demande du temps, de la motivation et un certain courage. Mais c'est un investissement qui en vaut la peine, pour sa santé et son bien-être mais aussi pour vous-même!

Votre enfant a plus que jamais besoin de vous pour adopter un mode de vie sain. Vous lui servez d'exemple. En cas de besoin, les professionnels de la santé peuvent vous aider dans cette démarche, mais il n'y a que vous qui puissiez faire ces changements.

**Nous vous souhaitons
une bonne lecture!**



Ce guide a été élaboré par: Sophie Bucher Della Torre, Lydia Lanza, Maude Bessat, D^{re} Nathalie Farpour-Lambert et D^{re} Albane Maggio, en collaboration avec Fabienne Bochatay Morel, Nicole Bochatay, Anne-Claude Luisier, Jean-Bernard Moix, Alexandra Vuistiner.

Soutenu par: le Programme de soins «Contrepoids» des Hôpitaux Universitaires de Genève et Promotion Santé Valais, service de santé scolaire.

Droits de traduction, d'adaptation et de reproduction par tous procédés, réservés pour tous pays. Toute reproduction ou représentation intégrale ou partielle, par quelque procédé que ce soit du présent manuel, faite sans l'autorisation des Hôpitaux Universitaires de Genève est illicite et constitue une contrefaçon.

Contrepoids est une marque déposée des Hôpitaux Universitaires de Genève.

Graphisme/illustrations: www.burolabo.ch

LE SURPOIDS CHEZ L'ENFANT

Le surpoids constitue un problème majeur de santé en Europe et plus de 20% des jeunes sont maintenant touchés. Votre enfant n'est donc pas le seul 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. Certaines familles ont un terrain génétique plus favorable au développement d'un excès de poids.

Avec des kilos en trop, la vie n'est plus la même: votre enfant doit s'habiller différemment, il ne peut plus courir sans s'essouffler, il 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 son image corporelle 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.

Lors de la croissance, un enfant prend environ 3 kg par année. 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, il ne maigrit pas mais il 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 l'environnement 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 (télévision, jeux électroniques, ordinateurs), la qualité de l'alimentation, les quantités et la structure 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.

Changer un peu c'est déjà beaucoup!



LE MOUVEMENT

L'activité physique est un facteur déterminant de l'évolution à long terme du poids. La dépense d'énergie induite par l'activité physique joue un rôle important dans le bilan énergétique qui détermine la composition du corps (muscles et graisse). 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.). Pour leur santé, les enfants devraient être actifs au moins 60 minutes par jour et les adultes au moins 30 minutes (ou 3 x 10 minutes) par jour.

Le mouvement en pratique:

- > Les enfants aiment suivre l'exemple de leurs parents: encouragez votre enfant à se déplacer activement en le faisant vous-même.
- > Faites une partie de vos trajets à pied, à vélo, en trottinette ou en skate (avec casque et protections).
- > Utilisez les escaliers le plus souvent possible.
- > Encouragez-le à bouger avec les copains à l'école, en fin d'après-midi, avant ou après ses devoirs.
- > Trouvez ensemble un cours de sport qui lui fait plaisir.
- > Profitez des week-ends et des vacances pour faire des activités en famille.
- > Planifiez des vacances sportives en famille ou un camp.
- > Dans tous les cas, débutez en douceur et augmentez progressivement l'intensité de l'exercice, jusqu'à être légèrement essoufflé mais encore capable de parler.

LES ACTIVITÉS SÉDENTAIRES

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

- > Devant l'écran, votre enfant ne bouge pas et dépense peu d'énergie, ce qui favorise l'excès de poids. Pour chaque heure d'écran par jour, votre enfant peut prendre jusqu'à 3 kilos supplémentaires par année.
- > Durant les programmes télévisés pour enfants, 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 la sensation de satiété.
- > La télévision, spécialement au moment du coucher, peut perturber la qualité du sommeil de votre enfant.

Les écrans en pratique:

- > 1 heure d'écran par jour suffit!
- > C'est à vous de décider quand et combien de temps votre enfant passe devant les écrans. Établissez des règles claires et planifiez les émissions à l'avance.
- > Évitez de mettre une télévision ou un ordinateur dans la chambre de votre enfant.
- > Éteignez la télévision durant les repas et n'autorisez pas les grignotages devant les écrans.

L'ALIMENTATION

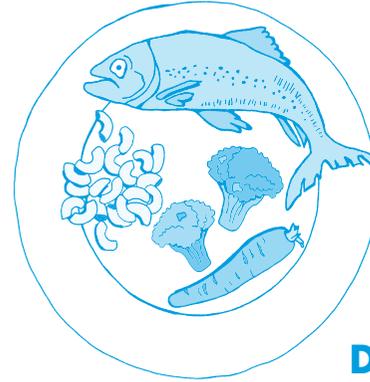
Les restrictions alimentaires induisent beaucoup de frustrations et des conflits au sein de la famille. Les régimes restrictifs sont vivement déconseillés car ils sont inefficaces, contre-productifs et parfois même dangereux.

Le but est d'équilibrer l'alimentation de la famille en proposant des aliments sains et variés ainsi qu'en structurant les repas et collations.

Les enfants sont, quant à eux, encouragés à être à l'écoute de leurs signaux internes comme les sentiments de faim ou de satiété mais également à goûter de nouveaux aliments pour diversifier leur alimentation.

L'alimentation en pratique:

- > Des repas équilibrés.
- > 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 goûte.



DES REPAS ÉQUILIBRÉS

Pour composer un repas équilibré, choisissez un aliment dans chacun des groupes suivants:

- > Au moins 1/3 de légumes cuits, salades, crudités ou soupes.
- > 1/3 de pâtes, pain, riz, pommes de terre ou céréales, etc.
- > 1/4 de viande, poisson, oeufs, fromage, tofu, lentilles ou pois chiches, etc.
- > Une petite quantité de matières grasses de bonne qualité (huile de colza ou olive).

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 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. Une portion représente une poignée de fruits ou de légumes.

Ainsi, les portions évoluent en fonction de l'âge:

- > Env. 100 g de fruits ou 70-100 g de légumes pour les enfants
- > Env. 120-150 g de fruits ou de légumes pour les adultes

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 et le sirop sont riches en sucre; réservez-les pour des occasions spéciales.



LA GESTION DES QUANTITÉS

Les sentiments de faim et de satiété (lorsque l'on est rassasié) sont des signaux du corps qui guident les quantités d'aliments dont chacun 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. Manger lentement permet de mieux entendre les signaux envoyés par le corps.

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

- > Ne forcez pas votre enfant à finir son assiette s'il n'a plus faim.
- > Servez les légumes en premier sur l'assiette.
- > Servez votre enfant dans une assiette à dessert.
- > Laissez les casseroles ou les plats sur la cuisinière.
- > Proposez une salade ou un potage de légumes en entrée.
- > Faites-le attendre 5 à 10 minutes après avoir fini sa première assiette et demandez-lui ensuite s'il a encore faim.
- > Servez la première assiette sans la surcharger.
- > Versez les aliments dans un bol ou une assiette au lieu de les manger directement du paquet.
- > Mangez lentement (poser sa fourchette entre les bouchées, mâcher plusieurs fois avant d'avaler).
- > Soignez l'ambiance du repas en évitant les sujets de conversation désagréables, en allumant des bougies, en dressant la table joliment, etc.

LA STRUCTURE DE L'ALIMENTATION

Il n'y a pas de structure alimentaire. **Trouvez votre propre rythme de repas et de collations**, tout en évitant de grignoter. Le petit déjeuner permet une bonne répartition de l'énergie sur la journée et un meilleur équilibre alimentaire. Les enfants qui n'arrivent pas à manger le matin peuvent le consommer plus tard sous forme d'une collation à 9h-10h par exemple.

Les collations sont des mini-repas. Un goûter équilibré se compose d'un ou de plusieurs aliments parmi les groupes suivants:

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

Certains aliments consommés au goûter sont riches en graisses ca-chées 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 cette pratique a lieu le plus souvent sans sentiment de faim. Culpabiliser ou restreindre son enfant est contre-productif. Aidez-le plutôt à repérer les moments de la journée où il grignote et à identifier les causes de ses grignotages. Le travail suivant consiste à chercher des stratégies pour limiter ou supprimer les déclencheurs des 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 à la télévision qu'il est forcément sain!

Les courses en pratique:

- > Méfiez-vous des promotions qui vous font acheter plus que vous ne voudriez.
- > Préparez une liste de commission avant de faire les courses.
- > Évitez de faire les courses le ventre vide.
- > Encouragez votre enfant à choisir les fruits et légumes lorsque vous faites vos 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!

Une alimentation variée en pratique:

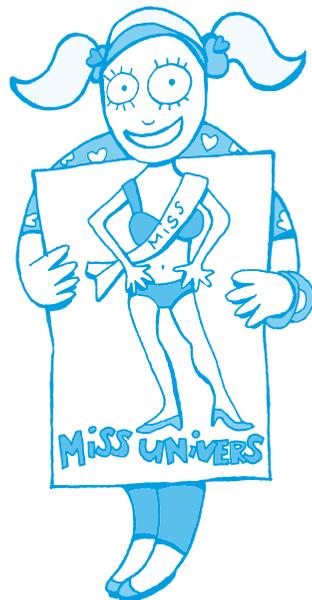
- > Demandez à votre enfant de goûter (même s'il s'agit d'une toute petite portion) à tous les aliments, et ceci plusieurs fois.
- > Instaurez éventuellement un système de «joker»: chaque personne de la famille note 1 ou 2 aliment(s) qu'il ne goûte pas.
- > Faites participer votre enfant aux achats et à la préparation des repas.
- > Les parents jouent un rôle de modèle très important. Montrez l'exemple!



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. 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 en pratique:

- Incitez votre enfant à participer à des activités qu'il aime ou qu'il sait bien faire, et complimentez-le régulièrement.
- Complimentez votre 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.
- Évitez les commentaires négatifs ou les plaisanteries sur le poids ou l'apparence de votre enfant, de vous-même ou d'autres personnes.
- Ne tolérez pas de commentaires ou de moqueries liés au poids ou à l'apparence.
- Assurez votre enfant de votre amour, indépendamment de son poids.
- N'utilisez pas l'insatisfaction corporelle comme moteur pour le changement, car ceci est contre-productif.
- N'oubliez pas que la valeur de chacun ne dépend pas de son apparence et qu'il est important de respecter et d'aimer son corps, quel que soit son poids.
- Mettez l'accent sur les comportements sains plutôt que sur le poids.
- Favorisez une communication ouverte avec votre enfant et offrez-lui du soutien quand il en a besoin.

POUR DES CONSEILS / DU SOUTIEN

Vous pouvez appeler ou consulter:

- > le médecin traitant de votre enfant
- > l'infirmière de santé scolaire de votre région
(conseils gratuits)
- > une diététicienne diplômée
(consultation à la charge des parents, parfois couverte par les assurances complémentaires), www.svde-asdd.ch
- > le Programme de soins Contrepoids des Hôpitaux Universitaires de Genève
Tél. 022 382 44 95 • info.contrepoids@hcuge.ch ou
- > la Consultation Alimentation et Mouvement à l'hôpital de Sion, www.hopitalvs.ch
Tél. 027 603 42 18 • contrepoids@rsv-gnw.ch,
- > des cours de sport adaptés:
 - «Sportsmile» à Genève
Tél. 079 772 43 66 • info@sportsmile.ch
 - «Sport pour toi» en Valais
Tél. 079 447 37 91 • fmercuri@netplus.ch