



Info-santé... à votre santé!

Info-santé... à votre portée! L'obésité chez les enfants

Au Canada, un nombre alarmant d'enfants ont de l'embonpoint ou sont obèses. Entre 1981 et 1996, la prévalence de l'obésité chez les enfants a plus que doublé. Or, les enfants obèses sont à risque d'avoir un certain nombre de problèmes, dont les suivants :

- des taux élevés de cholestérol sanguin;
- le diabète de type II (diagnostiqué que chez les adultes jusqu'à récemment);
- l'hypertension;
- des difficultés psychosociales.

La plupart des adultes trouvent qu'il est difficile de perdre du poids et de maintenir leur poids. Il est donc important de prévenir l'obésité chez les enfants afin d'éviter les problèmes de santé aujourd'hui et demain.

Pourquoi y a-t-il, de nos jours, plus d'enfants qui ont de l'embonpoint que par le passé?

L'inactivité est la principale cause de l'obésité chez les enfants. En effet, au Canada, les enfants d'âge scolaire passent en moyenne 25 heures à regarder la télévision. L'utilisation d'Internet et des jeux électroniques compte également parmi les activités sédentaires répandues.



Il va sans dire que le régime alimentaire contribue aussi à l'obésité chez les enfants. En effet, la popularité des repas-minute, les sorties au restaurant, le grignotage constant, les aliments tout prêts et les formats « géants » du prêt-à-manger sont des tendances en matière d'habitudes alimentaires qui peuvent contribuer à l'excédent de poids.

Faites bouger votre enfant

- Limitez le temps passé devant le téléviseur et l'ordinateur.
- Aidez votre enfant à acquérir de nouvelles compétences comme la natation, le patinage ou les jeux de balle.
- Adonnez-vous à des activités avec vos enfants.
- Mettez l'accent sur l'importance de jouer en équipe plutôt que de gagner.
- Gardez les activités intéressantes. Les enfants adorent la variété.
- Faites-en une activité sociale. Invitez des amis et des voisins.

On pourrait parler longuement des « activités sportives non structurées ». Les jeux intérieurs et extérieurs inventés par les parents et les enfants procurent exercice et plaisir à tous les membres de la famille.



Apprenez-en davantage sur le plaisir en famille à www.healthylivingniagara.com et jetez un coup d'œil à la page Familles en mouvement.



BUREAU DE SANTÉ
905 688-3762 ou 1 800 263-7248
www.regional.niagara.on.ca

Une alimentation saine

L'enfant qui mange bien tire l'énergie et les éléments nutritifs dont il a besoin pour grandir, se développer, rester en bonne santé et être actif.

- Servez d'exemple en adoptant vous-même une alimentation saine et équilibrée.
- Faites valoir auprès de toute la famille l'importance d'avoir une alimentation saine.
- Ne donnez jamais de la nourriture comme récompense ou n'interdisez jamais un aliment comme punition.
- Empêchez vos enfants de prendre leur goûter en regardant la télévision.
- Communiquez avec le Bureau de santé pour obtenir un exemplaire du *Guide canadien pour manger sainement*.

Que pouvez-vous faire si votre enfant a un excédent de poids?

- Tâchez d'aider votre enfant à grandir jusqu'à ce que son poids convienne à sa taille plutôt que de l'aider à perdre du poids.
- Donnez les mêmes aliments à votre enfant qui a un excédent de poids qu'au reste de la famille. Ne le particularisez pas en lui offrant des aliments différents.
- Ne dites jamais à un enfant qu'il est « au régime » ou « trop gros ».

Il est important de se rappeler que les enfants sont en pleine croissance et que leurs besoins nutritionnels sont très considérables par rapport à ceux des adultes. Mettre un enfant « au régime » peut entraîner des problèmes sur le plan de la croissance et du développement, sans compter que cela peut avoir un effet psychologique destructeur.

Ce qui compte le plus, c'est que votre plan d'action mette l'accent sur un mode de vie actif et de bonnes habitudes alimentaires pour votre enfant et le reste de la famille!

Si votre enfant est obèse, il existe des programmes d'intervention conçus expressément pour les enfants. Parlez-en avec le médecin de votre enfant pour en savoir plus long à ce sujet.

Tous les enfants, peu importe leur taille ou la forme de leur corps, bénéficieront d'un milieu familial où tout le monde accepte toutes sortes de tailles corporelles et évite d'attirer l'attention sur la taille.



Traduction de l'adaptation du bulletin provincial des diététistes et nutritionnistes de santé publique de l'Ontario, janvier 2002.

Peut être reproduit sans permission pourvu que la source soit citée.

Distribué par :