

# Obésité : soyons vigilants pour nos enfants

Dans l'Aube, comme ailleurs, de plus en plus d'enfants sont en surpoids. Une récente enquête du Dr Lionel Bénitte\* pour la mission Protection maternelle et infantile (PMI) du Conseil général le démontre.



Mauritius/Photostop

## UN ENFANT SUR DIX CONCERNÉ

Un jeune Auboïse sur dix présente une surcharge pondérale à l'âge de 4 ans et demi : 6 % sont en surpoids, 4 % sont obèses.

## CARRÉMENT RÉCONFORTANT

98 % des jeunes Auboïses prennent un petit déjeuner. À la maison, la plupart des repas se déroulent en famille et les enfants mangent la même chose que leurs parents. Sept enfants sur dix n'accèdent pas seuls aux aliments. Huit familles sur dix désirent que leur enfant fasse du sport.

## TROUBLANT, VOIRE INQUIÉTANT

Dans l'Aube, le surpoids est trois fois plus fréquent chez les enfants gardés par les grands-mères (plus enclines à témoigner leur affection par des gâteries alimentaires?). Un enfant sur deux grignote et prend une boisson sucrée au moins une fois par jour. Côté loisirs, 70 % des jeunes enfants regardent la télévision plus d'une heure par jour, le week-end.

\* "L'obésité chez les 3-4 ans en maternelle". Étude épidémiologique réalisée dans l'Aube en 2007 sur un échantillon représentatif de 418 élèves.

## L'OBÉSITÉ, C'EST QUOI ?

Elle survient quand l'apport énergétique est supérieur aux dépenses, l'excédent étant stocké sous forme de graisses. Surpoids et obésité sont définis à partir de seuils établis sur des populations de référence. Ainsi, un enfant dont l'indice de masse corporelle (IMC) est supérieur au 97<sup>e</sup> percentile de ces courbes de référence présente un excès de poids justifiant une prise en charge (*lire encadré ci-dessous*).

## DES CONSÉQUENCES GRAVES ET MULTIPLES

L'obésité engendre des problèmes de santé : diabète, complications orthopédiques,

respiratoires, endocriniennes, métaboliques et vasculaires. Elle entraîne aussi des problèmes relationnels et affectifs : railleries, difficultés à établir le contact avec le sexe opposé à l'adolescence. La majorité des enfants obèses deviendront des adultes obèses - exposés à un risque accru de maladie et de mortalité. Enfin, la prise en charge de l'obésité représente un coût pour la société (10 milliards d'euros en France, en 2008).

## mondial

Un Américain sur trois, près d'un Européen sur cinq. L'obésité infantile est un problème mondial. En France, 14,3 % des 5-6 ans sont en surpoids (3,9 % sont obèses). En Champagne-Ardenne, la prévalence est de 12,3 %, dont 3,5 % d'obésité.

## PLUSIEURS FACTEURS DE RISQUE

Un poids élevé à la naissance, des parents eux-mêmes en surpoids (surtout la mère), une courbe de corpulence qui évolue anormalement, un manque d'activité physique et une alimentation trop riche en protéines et trop abondante constituent des facteurs de risque.

## DÉTECTER LES RISQUES AVANT-COUREURS GRÂCE À L'IMC



**IMC**  
Indice de masse corporelle.  
La formule\*  
 $IMC = \text{poids (kg)} / \text{taille}^2 \text{ (m)}$   
Exemple  
• Poids : 16 kg  
• Taille : 1,02 m  
• IMC :  $16 / (1,02 \times 1,02) = 15,38$   
Explications  
Parce que le jeune enfant ne paraît pas toujours "trop gros", tracer sa courbe de corpulence dès sa

naissance est un geste simple qui permet de visualiser très tôt une obésité en train de se constituer. En moyenne, la corpulence s'accroît jusqu'à l'âge de 12 mois. Avec l'apparition de la marche, elle diminue jusqu'à l'âge de 6 ans, puis augmente à nouveau jusqu'à la fin de la croissance. La remontée de la courbe de l'IMC, qui survient vers 6 ans, est dénommée

"rebond d'adiposité". L'âge auquel survient ce rebond d'adiposité est un signe d'alerte. Plus le rebond est précoce (avant 5 ans), plus le risque de devenir obèse est élevé. Il est alors temps d'adopter des habitudes de vie qui permettront de stabiliser le poids de l'enfant et d'éviter une évolution vers une obésité, qui serait

ensuite beaucoup plus difficile à prendre en charge. L'IMC s'obtient selon une formule simple\*. Calculez-le, puis reportez-le sur la courbe de corpulence figurant dans les carnets de santé édités depuis 2006 (pp. 79 et 81). Attention : il existe une courbe pour chaque sexe!

■ [www.imc.fr/imc-enfant-adolescent.htm](http://www.imc.fr/imc-enfant-adolescent.htm)

## LES BONNS CONSEILS DE LA PMI

# Mieux manger et bouger plus

La mission Protection maternelle et infantile (PMI) du Conseil général participe au dépistage des enfants en surpoids. Elle aide aussi les parents à prendre de bonnes habitudes de vie, afin d'éviter que l'obésité s'installe.



Illustrations: Gwen Keraval

## Bien s'alimenter pendant la grossesse

La corpulence de la mère avant la grossesse influence le poids de naissance de l'enfant. De la même façon, la nutrition du bébé dans le ventre de sa mère a probablement des répercussions sur la santé du futur adulte. Les futures mamans doivent donc veiller à avoir une alimentation variée et suffisante. Mais attention : manger pour deux ne signifie pas manger deux fois plus. Mangez plutôt deux fois mieux!

calendrier d'introduction des aliments du carnet de santé (pp. 28-29).  
- **Cuisine maison** : oui, mais attention aux erreurs ! Utilisez un petit pot pour doser, n'ajoutez pas de sel après cuisson et incorporez une cuiller à café de matière grasse (pas d'arachide).  
- **Viande, œufs, poisson** : attention aux quantités. L'excès de protéines favorise le surpoids. Comptez 2 cuillères à café (cc) à partir de 6 mois, 3-4 cc vers 1 an, puis 1 à 2 cuillères à soupe de 1 à 3 ans.



## L'allaitement maternel protège

Allaiter son enfant aurait un effet protecteur vis-à-vis de l'obésité, surtout si on allaite longtemps et que c'est l'unique mode d'alimentation.

## Nourriture : quelques bons principes

- **Jusqu'à 6 mois**, le nourrisson n'a besoin que de lait. Ne soyez pas pressé d'introduire des céréales dans le biberon.  
- **Diversification** : elle est recommandée à partir de 6 mois révolus. Reportez-vous au



2-3 ans, l'enfant peut s'éveiller à la natation (bébé nageur), à la gymnastique, au tennis, au judo ou au basket. Mais ne songez pas à former de "futurs champions". Dans tous les cas, le plaisir doit rester l'élément moteur. On peut aussi tout simplement jouer en plein air avec ses enfants, en profitant des nombreuses aires de jeux, espaces verts, parcs et voies vertes.

## Si votre enfant est en surpoids

Au centre hospitalier de Troyes, l'Utep (équipe composée de médecins, d'infirmières, d'une diététicienne, d'un éducateur médico-sportif et d'une psychologue) propose



un programme éducatif aux enfants en surpoids âgés de 5 ans et plus. Prenez rendez-vous directement ou parlez-en à votre médecin traitant.

- CHT. Utep. Tél. : 03 25 75 92 22.
- D'autres conseils dans l'un des 23 points de consultation infantile du département. Liste auprès de la mission PMI du Conseil général. Didams, cité des Vassales, à Troyes. Tél. : 03 25 42 48 51.
- Plus d'outils sur : [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

**Aube Conseil Général**

**ENVIE DE SE DÉPENSER ?**

Un grand choix d'activités d'éveil sportif est proposé aux jeunes Auboïses de moins de 6 ans - surtout à partir de 4 ans. Sachez où pratiquer en consultant le guide que vient de rééditer la mission PMI du Conseil général.

■ **Besoin de bouger.** Gratuit. À demander au 03 25 42 48 51 ou à télécharger sur [www.cg-aube.com](http://www.cg-aube.com) (au kiosque).