

MON ENFANT EST-IL EN SITUATION D'OBÉSITÉ ?

ADOPTÉZ LES BONS GESTES

OBSERVEZ

AGISSEZ

SURVEILLEZ

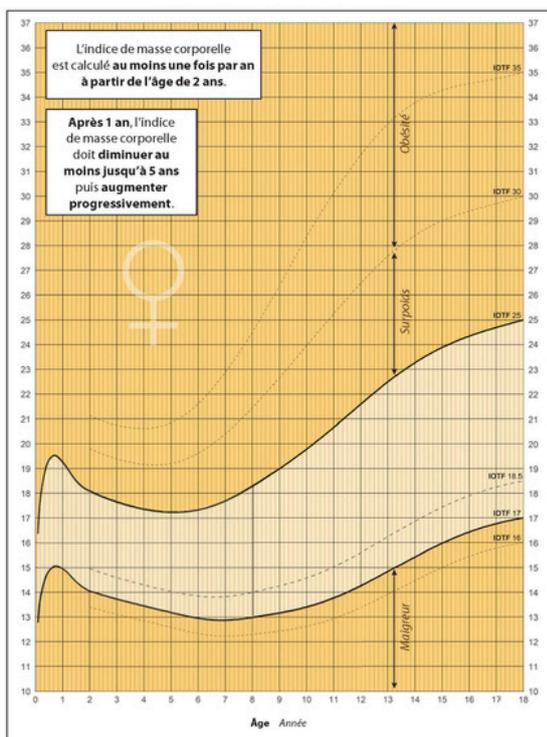


OBSERVEZ

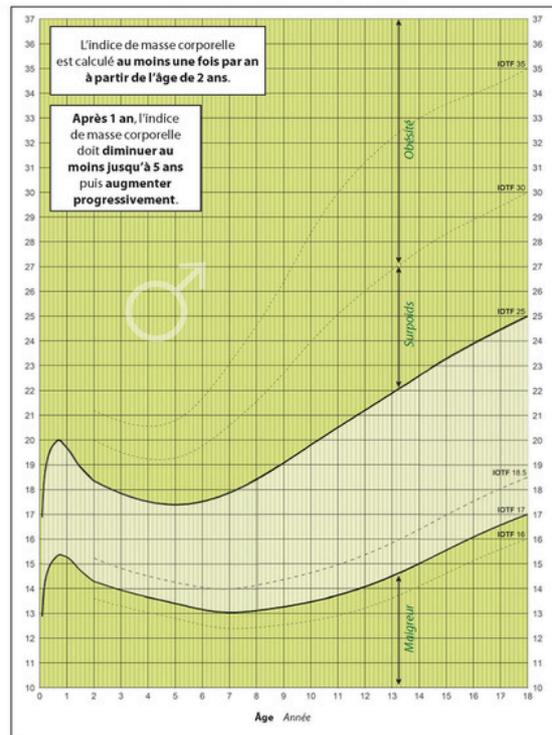
Calculez l'indice de masse corporelle (IMC) de votre enfant, en divisant son poids (en kilos) par sa taille (en mètres) au carré. Par exemple, pour un enfant pesant 23 kilos et mesurant 1,12 m :
IMC = 23 / (1,12x1,12) = 18,33

Chez les enfants en période de croissance, l'IMC doit être interprété en fonction de l'âge et du sexe. **On se réfère donc aux courbes de corpulence, présentes notamment dans les carnets de santé.**

Courbe de corpulence des filles



Courbe de corpulence des garçons



FACTEURS DE RISQUES DE L'OBÉSITÉ PÉDIATRIQUE

- Alimentation inadéquate (transformée, aliments riches en graisses et en sucre, boissons sucrées)
- Manque d'activité physique et sédentarité
- Troubles du sommeil
- Génétique (transmission parents-enfants)
- Facteurs socio-environnementaux (manque d'espaces de jeux sécurisés)
- Facteurs psychologiques (chocs émotionnels, séparation)

AGISSEZ

- **PRÉVENEZ**

- J'établis pour mon enfant des **habitudes alimentaires saines** (augmenter la consommation de fruits, légumes, céréales complètes ; éviter les plats préparés riches en perturbateurs endocriniens*). Je privilégie la règle des 3V: aliments vrais, végétaux et variés.



- J'encourage l'**activité physique** (au moins 60 min. réparties dans la journée)
- J'instaure des **routines de sommeil** (horaires de couchage réguliers et temps de sommeil suffisant : entre 9h et 11h par nuit)
- Je lui offre un **soutien émotionnel** (adopter une image corporelle positive)
- Je **diminue le temps d'écran** de mon enfant

- **TRAITEZ**

- **Consultez votre médecin pour une évaluation**
- **Des programmes d'accompagnement existent :**
mission "Retrouve ton cap", REPPPOP, etc.
 - **Conseils nutritionnels** (prise en charge diététique)
 - **Activité physique**
 - **Accompagnement psychologique**

SURVEILLEZ

Surveillez l'évolution de l'enfant et de sa courbe IMC. Après 1 an, l'indice de masse corporelle doit diminuer au moins jusqu'à 5 ans puis augmenter progressivement.

BON À SAVOIR

- 20 % des enfants de 6 à 17 ans sont en surpoids, dont 5,4 % en situation d'obésité.

Conseils et ressources :

www.mangerbouger.fr

www.cnreppop.com

www.afpel.fr

* Perturbateurs endocriniens : substances chimiques d'origine naturelle ou artificielle qui dérèglent le fonctionnement hormonal

Cette fiche conseil a été réalisée par un groupe de travail composé de professionnels de santé issus des URPS Au-RA.



Les plaquettes déjà publiées par **Pédia Santé** sont disponibles librement sur le site

www.pediasante.net

