

"Notre famille a une tendance à l'embonpoint, que faire pour éviter que mes enfants prennent du poids ?"



Problématique

En France, le surpoids concerne près d'un enfant sur sept¹. La prévention dès le plus jeune âge est essentielle, l'adoption précoce de bonnes habitudes permettant de lutter durablement contre le surpoids.

Comment conseiller vos patients pour prévenir le surpoids de leur(s) enfant(s) ?

Vos conseils, en pratique

- Surveiller l'évolution des courbes de poids/taille/IMC (corpulence) dans le carnet de santé. Une attention particulière doit être portée au **rebond d'adiposité** s'il intervient avant 6 ans. Plus ce rebond est précoce, plus le risque d'obésité est important².
- Dresser le **profil familial** pour comprendre l'environnement de l'enfant (CSP, hérédité, habitudes...) et adapter les conseils **en rassurant** toujours les parents et l'enfant.

Les points à aborder :



• L'alimentation

- Pas de régime, pas d'interdiction³ mais proposer une alimentation variée et équilibrée autour de 4 repas en impliquant l'enfant dans la préparation culinaire
- Adapter les portions si nécessaire
- Boire de l'eau pendant les repas.



• L'activité physique

Encourager les enfants à bouger plus de 60 minutes par jour³ : marche, trottinette, vélo, roller...



• Le sommeil

Évoquer l'importance d'un sommeil de qualité aux parents. Pour un enfant, dormir moins de 8 h par nuit augmenterait de 2,2 fois le risque de surpoids⁴.



Bon à savoir

65 % des enfants en surpoids le resteraient à l'âge adulte⁵.

Passer 5 heures ou plus devant les écrans augmenterait de 43 % le risque d'être en surpoids⁶.

22 % des enfants d'ouvriers sont en surpoids contre 13 % des enfants de cadres⁷.



C'est essentiel aussi...

De donner l'exemple (alimentation et activité physique).

De prendre le temps de manger en se faisant plaisir et de faire des repas un moment de partage en famille.

D'orienter vers un spécialiste en cas d'emballlement des courbes (nutritionniste) ou de souffrance de l'enfant (psychologue)⁸.



Nestlé

Comment faire en pratique ?

Quelques repères et exemples pour adopter de bonnes pratiques hygiéno-diététiques :

	Maternelle (3 à 5 ans)	Primaire (6 à 10 ans)	Collège/Lycée (11 à 17 ans)
Rythme et structure des repas	<ul style="list-style-type: none"> • 4 repas par jour⁹ : petit déjeuner, déjeuner, goûter et dîner. • Repas principaux avec entrée + plat + dessert pour assurer la diversité <p><i>Astuce : au moins 4 couleurs dans un repas</i></p>		
Portions repères pour un petit déjeuner	 <ul style="list-style-type: none"> • 1 petite pomme 120 g • 1/6 de baguette 40 g avec 1,5 c.c. de confiture (15 g) • 1 bol de lait 200 ml + 2,5 c.c. de poudre cacaoïté 	 <ul style="list-style-type: none"> • 1 petite pomme 120 g • 1/5 de baguette 50 g avec 2 c.c. de confiture (20 g) • 1 bol de lait 200 ml + 2,5 c.c. de poudre cacaoïté 	 <ul style="list-style-type: none"> • 1 pomme 170 g • 1/3 de baguette 80 g avec 3 c.c. de confiture (30 g) • 1 bol de lait 250 ml + 3 c.c. de poudre cacaoïté
Portions repères pour un plat principal	 <ul style="list-style-type: none"> • Purée 75 g (2 c.s.) • 1/2 Steak 50 g avec 1 c.c. de sauce (5 ml) • Haricots verts 50 g • Pain 20 g 	 <ul style="list-style-type: none"> • Purée 100 g (2,5 c.s.) • 3/4 Steak 70 g avec 1 c.c. de sauce (5 ml) • Haricots verts 50 g • Pain 30 g 	 <ul style="list-style-type: none"> • Purée 120 g (3 c.s.) • 1 Steak 100 g avec 2 c.c. de sauce (10 ml) • Haricots verts 80 g • Pain 40 g
Activité physique³	<ul style="list-style-type: none"> • Cumuler plus de 60 minutes par jour : jeux, loisirs, sports, déplacements (vélo, promener le chien), activités de vie quotidienne (aspirateur, courses). 		
Sommeil⁹	11 h à 12 h	10 h à 11 h	9 h à 10 h
	Ritualiser le moment d'aller au lit (lecture...)	Éloigner les écrans 1 h avant le moment du coucher	

c.s. = cuillère à soupe, c.c. = cuillère à café

1. Étude individuelle nationale des consommations alimentaires 3 (INCA 3), Avis de l'Anses, Rapport d'expertise collective, juin 2017.
 2. Évaluer et suivre la corpulence des enfants, PNNS, 2006. 3. HAS, Synthèse des Recommandations de Bonne Pratique, Surpoids et obésité de l'enfant et de l'adolescent, Septembre 2011. 4. Dipti A On Behalf of the STRONG Kids Research Team Childhood Obesity 2013.
 5. Childhood adiposity, adult adiposity and cardiovascular risk factors. Juonala M et al., N Engl J Med, 2011. 6. United States Adolescents Television, Computer, Videogame, Smartphone, and Tablet Use: Associations with Sugary Drinks, Sleep, Physical Activity, and Obesity, Kenney EL, Gortmaker SL, The Journal of Pediatrics, 2016. 7. La santé des élèves de CM2 en 2015 : un bilan contrasté selon l'origine sociale, Études et Résultats, n°993, Drees, février 2017. 8. PNNS (Programme National Nutrition Santé), La Santé vient en mangeant, septembre 2002, p.114. 9. Isabelle Duthilly, médecin de l'éducation nationale dans Les Petits guides parents Vivons en forme, Bien dormir pour bien grandir.

En savoir plus ?
Rendez-vous sur
www.nutripro.nestle.fr/enfantssurpoids
Tél : 09 70 80 97 80

