

L'obésité infantile : les pédiatres se mobilisent

Aujourd'hui en France, l'obésité touche 1 enfant sur 5. Dans les pays industrialisés, l'obésité s'est accélérée dans les dernières décennies. En France, le pourcentage d'enfants de 3 à 17 ans présentant un surpoids pondéral est passé de 5% en 1980 à 17.8% en 2008, parmi eux 3.5% sont obèses et 14.3% sont en surpoids. Si on ne fait rien pour retarder la prévalence de l'obésité, on prévoit pour 2020 : 32% d'enfant en surpoids.

« Parce qu'au début, ça ne se voit pas ». Une phrase qui laisse à réfléchir...

L'obésité ne se remarque pas tout de suite, elle s'installe progressivement. Un enfant peut avoir une silhouette normale et porter en lui les prémices d'un surpoids ou d'une obésité. L'unique moyen est alors le dépistage.

Depuis 5 ans, les pédiatres de l'Association Française de Pédiatrie Ambulatoire (AFPA) se mobilisent et organisent une journée nationale de prévention et d'information afin de sensibiliser les enfants et les familles sur l'obésité infantile. Les pédiatres offrent des consultations gratuites de dépistage.

Pour se rendre compte d'un futur problème de poids on calcul l'indice de masse corporelle (IMC = poids en kg / taille² en m²). Puis on reporte l'IMC obtenu sur la courbe de corpulence de l'enfant. Si l'enfant présente un rebond précoce d'adiposité, signe annonciateur d'une future surcharge pondérale. En général, le rebond d'adiposité précoce se fait vers 6 - 7 ans. S'il se fait avant, une augmentation du risque d'obésité est à craindre.

Courbe de corpulence de l'enfant

Exemple de rebond précoce d'adiposité

Une alimentation excessive, déséquilibrée et le manque d'exercice physique sont des facteurs à risque, qui peuvent être responsables de l'apparition de l'obésité infantile.

Il est donc important de sensibiliser les enfants dès leur plus jeune âge à de bonnes habitudes alimentaires, pour que ces bonnes habitudes deviennent des habitudes. Il faut leur réapprendre à la fois aux parents et aux enfants à avoir une bonne hygiène de vie.

Il est nécessaire de garder en tête de bons repères :

- Un rythme de 4 repas par jour espacés entre eux de 3 à 4h
- Prendre le temps de manger en famille, assis et jamais devant la télé
- Essayer de réguler ces prises alimentaires en fonction des sensations de faim et de satiété
- Fruits et légumes : au minimum 5 par jour
- Viandes, œufs, poissons : 1 ou 2 fois/jour
- Féculents : à chaque repas et selon l'appétit
- Produits laitiers : 3 à 4 par jour
- Eau :

à volonté

-

Limiter
la consommation des produits sucrés, salés et gras

-

Faites
30min minimum d'activité physique par jour

Il faut se forcer à manger moins et mieux et à
bouger plus. En pratiquant, par exemple, une activité régulière en club.

Une

surcharge pondérale infantile peut entraîner très tôt des entorses à répétitions, des douleurs aux niveaux des articulations. A l'âge adulte, les conséquences sur la santé sont plus graves : diabète, hypertension, hyperlipidémie, maladies cardiovasculaires ou encore troubles pneumologiques.

Des

réseaux d'aide aux enfants en surpoids se développent à travers la France. Les réseaux pour la prévention et la prise en charge de l'obésité (RéPPOP) réunissent les professionnels de la santé, libéraux, hospitaliers afin d'offrir une aide à des enfants en surpoids ou obèses. Pour être le plus efficace possible, ces réseaux misent sur la prévention, l'éducation à la santé, le diagnostic et les soins.

Les missions des ces

réseaux sont : de prévenir et d'informer les risques liés à l'obésité, d'établir un diagnostic et un traitement précoce et enfin d'aider les médecins libéraux dans le suivi de l'enfant obèse et de sa famille.

Sources : le magazine « nutrition
& endocrinologie » n°34, janvier-février 2008

le magazine « nutrition
& endocrinologie » n°39, janvier-février 2009