

DOSSIER  
SANTÉ

http://sante.lenouvelliste.ch

CETTE SEMAINE

## L'ALIMENTATION (3)

Le surpoids et l'obésité touchent aussi les enfants. En cause, une alimentation trop riche mais aussi, mais surtout, un mode de vie trop sédentaire.

## EN CHIFFRES

**13** en pour cent, le nombre des enfants valaisans qui sont en situation de surpoids

**3** les kilos supplémentaires accumulés par année pour une heure passée devant un écran

**60** en minutes, c'est le temps quotidien que votre enfant devrait consacrer au mouvement

## SURPOIDS ▶

L'obésité est une nouvelle maladie chronique provoquée par les changements de la société. Pris à temps, l'excès de poids peut se maîtriser. Il suffit parfois de petits changements au quotidien, et en famille, pour y arriver.



Le regard des autres est pesant lorsqu'on ne correspond pas aux critères établis par la société. Pour alléger la vie des enfants en surcharge pondérale: pas de stigmatisation, mais beaucoup d'amour, la pratique d'un sport et du mouvement régulier. DR

# Bouger ensemble

## FRANCE MASSY

Aujourd'hui, 1 enfant sur 5 en Suisse est en surcharge pondérale et 5 à 8% de la population enfantine sont atteints d'obésité. Des chiffres alarmants, car la vie devient vite trop lourde pour un gosse trop rond. Notre société sanctifie les personnes minces, élégantes, belles... et montre du doigt les formes généreuses. Railleries, moqueries, remarques méchantes et insidieuses, nos petites boules d'amour en prennent plein la face. Aux problèmes d'images s'ajoutent les problèmes de santé. A part les aimer, que faire pour aider ces enfants? Nathalie Farpour-Lambert, pédiatre spécialiste de l'obésité de l'enfant, initiatrice du programme de soins Contrepoids, nous donne quelques pistes.

**Madame Farpour-Lambert, pourquoi certains enfants sont-ils en surpoids?**

Il y a d'abord une origine génétique au développement de l'obésité. Certaines familles ont tendance à grossir, d'autres pas du tout. Si les deux parents sont obèses, l'enfant a 80% de risque de devenir obèse à son tour. Si les deux parents ont un poids normal, le risque passe à 10%. Le terrain familial est donc important. Mais le mode de vie l'est encore plus. Notre société a changé durant ces cinquante dernières années: transports motorisés, ordinateurs, appareils ménagers électriques... Tous ces «progrès» ont engendré une diminution de l'activité physique.

Autrefois les enfants aidaient au ménage, ils allaient à l'école à pied, ils ne passaient pas des heures as-

sés devant un écran... Savez-vous qu'on ne devrait pas dépasser une heure par jour devant un écran? Une heure supplémentaire suffit à doubler le risque d'obésité!

Un autre élément entre en compte: le chauffage. On sait aujourd'hui qu'il existe un lien direct entre l'augmentation de la consommation de pétrole et l'augmentation du taux d'obésité. Certes, ceci est dû à l'utilisation excessive des transports motorisés, mais également au fait que les appartements sont surchauffés. La plupart des logements ont 23° et plus alors que 18° sont recommandés pour la santé. Or, avec une température plus basse, on consomme

savoir que pour éliminer 0,5 litre de boisson sucrée, il faut marcher plus de deux heures. Chez l'enfant, la balance énergétique se dérégle à partir de 50 calories déjà. L'industrie alimentaire n'hésite pas à mitrailler l'enfant de publicités alléchantes mais mensongères. En Suisse, on produit environ 5000 calories par jour et par habitant, il faut bien les vendre! Il est donc important de lire les étiquettes avec les enfants.

**Les facteurs psychosociaux jouent-ils aussi un rôle?**

Bien sûr. Le cadre familial a changé, les habitudes aussi. On mange à toute heure, pas toujours ensemble, pas toujours à table et souvent sans

**Quelles sont les conséquences sur leur santé?**

Chez un enfant obèse ou en surpoids, on distingue des signes précoces – dès 4 ans – de maladies cardiovasculaires (artériosclérose), de cholestérol, de problèmes respiratoires (apnée du sommeil), digestifs et articulaires. Le pré-diabète, la résistance à l'insuline, voire un diabète sont également à craindre.

Sans oublier l'anxiété, le manque d'estime de soi qui peut aller jusqu'à la dépression.

**A 10 ans, on se sent immortel. Comment leur faire prendre conscience de ces dangers?**

Ce n'est pas vraiment à l'enfant qu'il faut faire prendre conscience de tous ces dangers, mais aux parents. Sans les culpabiliser. C'est important de leur dire que l'obésité est en fait une nouvelle maladie chronique provoquée par les changements de notre société. Si votre enfant vous paraît trop gros, parlez-en à votre médecin. Un traitement avant la puberté a 3 chances sur 4 de marcher. Car il est vain de croire que l'obésité disparaît en grandissant. Plus elle s'installe, plus votre enfant risque d'être un adulte obèse. Le but durant la croissance n'est pas de faire perdre du poids à l'enfant, mais d'en freiner la prise.

Il est aussi important de faire comprendre aux parents que toute la famille est concernée. Qu'il faut bouger ensemble. Pas besoin d'activités sportives onéreuses, une simple marche dans la nature suffit. En Valais, vous êtes gâtés, ce ne sont pas les balades qui manquent.

## Conseils pratiques

**BOUGER PLUS**

- ▶ Aller à l'école, au sport, au cours de musique, à pied, à vélo ou en trottinette. Et ça, par tous les temps.
- ▶ Utiliser les escaliers plutôt que l'ascenseur.
- ▶ Demander à votre enfant de participer aux tâches ménagères.
- ▶ Faire du sport ou des balades en famille.

**MOINS DE JEUX VIDÉO**

- ▶ 1 heure devant un écran par jour suffit.
- ▶ Etablir des règles claires et planifier les émissions à l'avance. C'est à vous de décider quand et combien de temps votre enfant passe devant un écran.
- ▶ Pas de télévision ou d'ordinateur dans la chambre.
- ▶ Pas de télévision durant les repas ni de grignotages devant les écrans.

**BIEN MANGER**

- ▶ Du plaisir, pas de régimes!
- ▶ 5 portions (poignées) de fruits et de légumes chaque jour.
- ▶ De l'eau comme boisson.
- ▶ Un petit-déjeuner équilibré chaque matin et des collations saines selon les besoins.
- ▶ Ne pas le forcer à finir son assiette mais à goûter à tout.
- ▶ Servir à tout le monde de petites portions, dans une assiette à dessert, les légumes en premier.
- ▶ Eviter de mettre les plats sur la table.
- ▶ Soigner l'ambiance du repas.



**NOTRE EXPERTE**

**Dresse NATHALIE FARPOUR-LAMBERT**

Pédiatre, spécialiste de l'obésité aux HUG

plus de calories et du même coup, on participe à la sauvegarde de la planète en produisant moins de CO<sub>2</sub>.

L'alimentation est naturellement aussi en cause. Autrefois on mangeait une nourriture plus ou moins brute. Aujourd'hui nous consommons beaucoup d'aliments transformés, pour lesquels l'industrie alimentaire n'hésite pas à utiliser des graisses saturées néfastes pour le système vasculaire. Je pense notamment à l'huile de palme, bon marché, dense en énergie et mauvaise pour notre santé. Les boissons sucrées sont aussi très néfastes. Les enfants en boivent trop. Il faut

limite. La plupart du temps les deux parents doivent travailler et les enfants sont livrés à eux-mêmes. Les populations défavorisées, avec un niveau d'éducation plus bas sont malheureusement les plus touchées. Certaines croyances culturelles ont aussi la vie dure. Pour divers ethnies, un enfant rond est un enfant en bonne santé.

Le manque de sommeil – à l'âge primaire, l'enfant ne devrait pas avoir moins de 10 heures de sommeil par nuit car la fatigue augmente l'appétit – le stress sont aussi des facteurs augmentant le risque d'obésité ou de surcharge pondérale.

**ZOOM**

## Les programmes Contrepoids

Fruit d'une collaboration entre l'Hôpital du Valais (RSV), les Hôpitaux universitaires de Genève, la Clinique romande de réadaptation Suva care et l'Association Sports pour toi, ces programmes visent dans un premier temps à stabiliser le poids pendant la croissance et à améliorer les habitudes de vie afin de prévenir ces complications. L'objectif est de motiver, d'informer et de soutenir les enfants et les parents, en vue d'adopter des habitudes de vie saines à long terme. Les programmes ont lieu dans les centres hospitaliers valaisans et en milieu de loisirs.

Ils comprennent:

- ▶ une phase intensive de 6 à 9 mois puis un suivi jusqu'à 24 mois.
- ▶ des séances animées par des pédiatres, physiothérapeutes, diététiciennes, maîtres d'éducation physique, psychologues et pédiopsychiatres.
- ▶ des activités physiques adaptées.
- ▶ une évaluation globale de la santé.

Ils sont pris en charge par l'assurance-maladie de base et seule une participation de 10% est demandée.

**5 – 13 ans:**

Ce programme concerne les enfants et leurs parents. Il inclut à 2 cours de sport adapté par semaine et des séances éducatives en groupe et en individuel.

**14 – 18 ans:**

Ce programme s'adresse aux adolescents et les parents participent à certaines séances. Il comprend 1 à 2 cours de sport adaptés par semaine et des séances éducatives en groupe et en individuel.

En dehors de ces programmes de thérapie, l'Association Sports pour toi organise aussi des cours d'activités physiques adaptées pour les jeunes en surpoids de 6 à 18 ans. L'objectif est de découvrir de nouveaux sports, d'améliorer sa forme physique et d'avoir du plaisir à bouger sans se soucier du regard des autres. Les sports sont variés et adaptés aux capacités de l'enfant et de l'adolescent.

**ADRESSES UTILES**

**Programme contrepoids: contrepoids@rsv-gnw.ch www.hopitalvs.ch**

**Sports pour toi: www.alimentationmouvements.ch - 027 329 04 29**

**PARTENARIAT**

Cette page a été réalisée avec l'appui du

