

Mon Enfant Pèse Trop



Comment le médecin sait-il que mon enfant pèse trop?

En calculant l'indice de masse corporelle, qui est un indice essentiel pour établir le rapport entre le poids et la taille, en utilisant des courbes de croissance normale ou en établissant graphiquement le rapport entre la taille et le poids. Si

l'indice de masse corporelle de votre enfant est supérieur au 88e centile, il pèse trop et risque de devenir obèse. Si l'indice est supérieur au 95e centile, il répond à la définition médicale de l'obésité.

Comment mon enfant est-il devenu trop gros?

Votre enfant est devenu trop gros en mangeant trop de calories et en ne faisant pas assez d'exercice. Boire des sodas, manger devant la télé, manger trop souvent au restaurant et ingérer des aliments contenant trop de graisses et de calories (restauration rapide) sont des habitudes qui contribuent à un apport calorifique excessif. Un style de vie passif avec trop de temps passé devant la télé, l'ordinateur ou les écrans de jeu vidéo encourage la suralimentation tout en limitant l'exercice.

N'y a-t-il pas de risques liés à une perte de poids pendant la croissance de mon enfant?

Il est important d'inculquer des habitudes alimentaires saines à votre enfant qui subsisteront lorsqu'il sera adulte. La croissance exige des calories, mais pas un excès de calories. Elle exige une bonne nutrition, mais pas un régime à teneur élevée en graisses ou en calories vides. L'exercice est très important, puisqu'il aide à fortifier les os et à améliorer l'indice de masse corporelle.

Si vous pesez trop en tant qu'enfant, vous courez le risque d'avoir des problèmes de poids en tant qu'adulte. Il est plus facile pour un enfant de perdre du poids, avec les calories requises pour la croissance, que pour un adulte qui n'a plus besoin d'apport calorifique pour grandir.

Les études ont démontré qu'un régime en soi ne produit pas de résultats. Par conséquent, il faut augmenter l'exercice en suivant un régime nutritionnellement complet mais à teneur faible en lipides et en calories vides, plutôt qu'un régime rigoureusement restreint. Il faut surveiller la croissance pendant le régime.

Mon enfant peut-il prendre des pilules pour perdre du poids?

La plupart des agents amaigrissants sont nocifs et ne produisent pas de perte de poids durable. La seule façon

saine de perdre du poids est d'améliorer le régime alimentaire et de faire de l'exercice. Une masse musculaire accrue facilite la perte de poids. Le meilleur moyen de perdre du poids et d'assurer que la perte est durable est de changer son style de vie.

Comment puis-je aider mon enfant à perdre du poids?

Pour perdre du poids, l'apport calorifique de votre enfant doit être inférieur aux calories utilisées. L'apport calorifique doit diminuer de 500 calories par jour pour perdre une livre par semaine. Ceci est difficile à accomplir pour la plupart d'entre nous. Pourtant, si l'on incorpore une heure à une heure et demie d'exercice vigoureux au programme journalier – brûlant ainsi 250 à 300 calories par jour, la diminution en apport calorifique requise n'est que de 200 à 250 calories par jour. En utilisant cette approche, votre enfant peut perdre jusqu'à 50 livres en un an. Encouragez votre enfant à choisir des aliments sains et à faire de l'exercice.

Comment puis-je réduire le régime de mon enfant de 250 calories par jour ?

Par exemple, comptez les calories consommées en trois jours pour déterminer ce que l'enfant mange et combien de calories il consomme. Débusquez les calories cachées. Beaucoup de livres de cuisine listent l'apport calorifique des aliments en annexe à la fin du livre. La plupart des fruits et légumes fournissent environ 80 calories par portion. Cependant, si un légume est cuit au beurre, il faut ajouter 90 calories par portion de beurre. Lisez les étiquettes pour trouver la portion indiquée et le nombre de calories par portion. Les lipides (graisses) constituent les aliments les plus riches en énergie avec 9 calories/g, alors que les glucides (amidon, légumes et grains, sucre) ne contiennent que 4 calories/g. Les protéines contiennent également 4 calories/g. Un oeuf contient environ 60 calories et fournit une protéine de haute qualité. Certaines coupes de viande sont plus riches en calories, parce que la viande est susceptible de contenir plus de graisse.

Aliments problématiques

Une cannette de soda (boisson gazeuse) contient 160 à 180 calories. Certaines bouteilles d'eau aromatisée contiennent 300 calories. Les repas-minute de McDonald ont une teneur très élevée en lipides. Par exemple, un Big Mac contient 590 calories, une grande portion de frites 540 calories et un M&M McFlurry 630 calories. À savoir, un total de 1760 calories, ce qui égale le total des calories d'un seul repas en un jour. Par contre, si vous commandez un hamburger McDonald (280), une petite portion de frites (210) et un verre de lait écrémé (90), vous obtenez un total de 580 calories, ce qui est beaucoup plus raisonnable. Il faut éviter des aliments riches en calories mais pauvres en valeur nutritionnelle (calories vides), tels le gâteau, les bonbons, les croustilles de pommes de terre ou de maïs, les petits biscuits sucrés, le miel, la

Suite à la page 2

Enfant Pèse Trop - 2 Suite de la page 1

confiture, la gelée, les pâtisseries, les tartes, les nappages sucrés, le sirop, les boissons aromatisées aux fruits et les sodas.

Objectif n° 1 – réduction de l'apport calorique journalier

Nouvelles directives concernant le régime alimentaire

Les nouvelles directives concernant le régime alimentaire offrent un régime sain qui assure que tous les éléments nutritifs sont assemblés dans un régime hypocalorique compatible avec la croissance et une perte de poids.

Augmentez la consommation de fruits et de légumes.

Les fruits et les légumes contiennent peu de calories mais sont riches en vitamines et minéraux qui sont bons pour la santé. Un fruit sucré rassasie et satisfait votre besoin de nourriture additionnelle. Des légumes crus sont plus bénéfiques que des légumes cuits. Plus un légume est haut en couleurs, mieux ça vaut. Attention au beurre et aux trempettes et sauces hautes en calories.

Limitez-vous à trois fruits par jour.

Limitez les fruits et légumes à 4 à 5 portions par jour.

Mangez plus de grains entiers. Les grains entiers sont savoureux, rassasiants et bons pour la santé. Quelques exemples de grains entiers : pain complet ou multigrains, riz brun, pâtes à farine de blé entier, céréales à grains entiers, biscuits salés à grains entiers ou tortillas à farine de blé entier.

Consommez deux à trois portions par jour.

Le lait. 2 à 8 ans : Deux à trois verres de lait semi-écrémé ou écrémé par jour. **À partir de 9 ans** Trois à quatre verres par jour. Le lait contient du calcium, des vitamines D et d'autres éléments nutritifs. Le lait à basse teneur en matières grasses est une source excellente de protéines et contient peu de calories. Un verre de lait écrémé ne contient que 90 calories.

Quelques conseils pratiques pour gérer le régime alimentaire d'un enfant.

- ◆ Donnez-lui deux à quatre verres de lait écrémé par jour.
- ◆ Donnez-lui jusqu'à deux portions par jour de viande maigre, par exemple, du poulet, de la dinde ou du poisson.
- ◆ Donnez-lui au moins cinq portions par jour de fruits et de légumes. Pensez aux couleurs de l'arc-en-ciel. Des aliments hauts en couleurs contiennent souvent des antioxydants essentiels.
- ◆ Limitez les collations.
- ◆ Si votre enfant réclame de la crème glacée, donnez-lui du yoghurt glacé. Une portion de yoghurt glacé contient 100 calories en moins qu'une portion identique de crème glacée. Une autre option est de servir des sorbets à base de lait écrémé ou de jus de fruit. Lisez les étiquettes.
- ◆ Donnez-lui 6 à 8 verres d'eau par jour. Évitez de servir des sodas et limitez le nombre de boissons aux fruits et énergisantes. Remplacez-les de temps en temps par un soda diète. Évitez les jus sucrés : ils augmentent la soif et

peuvent contenir beaucoup de calories.

- ◆ Évitez de servir à manger après 19 h lorsque l'enfant suit un régime. De cette façon, le corps a le temps de transformer les lipides en énergie.
- ◆ Plus un aliment est traité, moins il est nutritionnel et plus il contient de calories.
- ◆ Récompensez votre enfant en lui donnant des preuves d'affection plutôt que de la nourriture.
- ◆ Si votre enfant est stressé ou déprimé, encouragez-le à se dépenser. L'exercice lui remontera le moral et il sera fier de lui.
- ◆ Diminuez le nombre de repas-minute consommés par votre enfant et votre famille. Ce type d'aliment est plein de calories et de graisse et les portions sont toujours trop généreuses. Lorsque vous souhaitez manger au restaurant, consommez la moitié du repas et rapportez le reste à la maison pour le manger le lendemain.
- ◆ **Ne forcez jamais votre enfant à vider son assiette lorsqu'il dit qu'il est rassasié. Decir que están llenos.**

Aliments TABOUS dans un régime alimentaire

Sodas

180 calories par cannette d'un quart de litre (8 onces). Le sucre et la caféine donnent faim et augmentent l'appétit. Les sodas attaquent également l'émail dentaire, augmentent le risque de calculs biliaires et rénaux, de diabète et d'ostéoporose et causent la diminution de consommation de lait et de produits laitiers. L'élimination des sodas du régime alimentaire ne pose aucun risque nutritionnel

Graisses

- ◆ Évitez les acides gras trans et les graisses et huiles hydrogénées. Ils causent une augmentation du mauvais cholestérol (LDL) et une diminution du bon cholestérol (HDL).
- ◆ Évitez les graisses saturées qui sont la cause principale de mauvais cholestérol et d'artériosclérose.
- ◆ Évitez les aliments à haute teneur de cholestérol (les graisses animales contiennent du cholestérol, alors que les graisses végétales n'en contiennent pas).
- ◆ Limitez la consommation de fromage, de bacon, d'aliments frits, de sauces et de crème aigre. Un hamburger de McDonald contient 260 calories. Avec une tranche de fromage, il en contient 310.
- ◆ Achetez des croustilles cuites au four.
- ◆ Évitez les bonbons mous. Ils contiennent des graisses et huiles hydrogénées et des acides gras trans. Donnez un bonbon dur à votre enfant s'il en a envie, mais n'oubliez pas que le sucre donne faim.
- ◆ Si votre enfant adore le chocolat, encouragez-le à manger du chocolat noir plutôt que du chocolat au lait. Le chocolat noir contient des antioxydants qui combattent les maladies cardiaques, le cancer et le vieillissement et ne contient pas de graisse.
- ◆ Si votre enfant aime les biscuits sucrés, faites-les vous-même. Utilisez de l'huile de colza plutôt que de la margarine.
- ◆ Les noix sont un aliment sain mais à haute teneur en calories. Par conséquent, limitez la quantité de noix et achetez plutôt des noix grillées à sec pour éviter les

Suite à la page 3

Enfant Pèse Trop - 3 Suite de la page 2

achetez plutôt des noix grillées à sec pour éviter les calories additionnelles.

- ◆ Portion : ne mangez pas plus que ce que vous pouvez tenir dans une paume.

Lisez les étiquettes des aliments apprêtés et sélectionnez ceux à basse teneur en graisses, sodium et sucre et à haute teneur en fibres. y azúcar y más fibra.

Objectif n° 2 – l'exercice

- 1) incorporez l'exercice à la vie de l'enfant et déterminez les objectifs.
- 2) Incorporez 90 minutes d'activités vigoureuses à son programme quotidien.
- 3) L'exercice se doit d'être amusant.
- 4) Récompensez l'enfant lorsqu'il se dépense, mais n'utilisez pas de nourriture comme récompense.
- 5) Trouvez un genre d'exercice que l'enfant peut faire tout seul.

Vous avez un plan pour le régime alimentaire de votre enfant. Maintenant, pour la partie amusante: montrez-lui comment retrouver la forme!

Vous pouvez aider votre enfant, même s'il ne bouge pas beaucoup et n'est pas en forme. Au lieu de se dépenser pendant 60 à 90 minutes consécutives, l'enfant peut commencer par des périodes d'exercice d'une demi-heure une, deux ou trois fois par jour et ainsi atteindre graduellement l'objectif voulu. Toutes les activités physiques comptent. Encouragez l'enfant à trouver une activité physique qui lui plaît et qui ne requiert pas d'équipement ou de tenue vestimentaire spécifique, par exemple, la danse, la marche, la bicyclette, la corde à sauter, le patinage, le basket ou le jogging. La meilleure activité physique est celle qui ne requiert pas beaucoup d'équipement spécial et qui est adapté à votre style de vie. Prenez contact avec un professeur d'éducation physique, un entraîneur personnel ou un club de gymnastique pour enfants. Trouvez le temps d'incorporer des activités physiques à la routine et au programme de votre enfant. Encouragez-le à faire régulièrement de l'exercice. Ne laissez pas de nourriture à sa portée et ne lui permettez pas d'être assis devant un écran toute la journée. Encouragez-le à trouver un hobby. L'enfant doit être capable de contrôler son poids.

Il maintiendra son poids en faisant une heure d'exercice par jour, mais il perdra des kilos en se dépensant pendant 90 minutes par jour. La marche est une activité idéale pour commencer à faire de l'exercice lorsque l'enfant est vraiment trop gros. Un pedomètre permet à l'enfant de contrôler la distance parcourue et le nombre de calories brûlées. Tâchez de le faire marcher 10 000 pas par jour, ce qui résultera en une perte de poids. Encouragez l'enfant à prendre l'escalier. Garez la voiture à distance. Marchez jusqu'au centre commercial. Sortez le chien. Promenez-vous en famille. La natation est une activité excellente, mais un peu plus difficile à inclure au programme. Mais si vous avez accès à une piscine, profitez-en. Ce genre de sport ménage les articulations. Encouragez les jeux d'action. Limitez le temps passé devant la télé et interdisez les collations en regardant la télé. Limitez le temps passé devant l'ordinateur. Établissez un rapport entre l'activité physique et le temps passé

devant un écran : une heure d'activité physique donne droit à une heure de télé ou d'ordinateur

Pourquoi mon enfant doit-il perdre du poids ?

Il est établi que l'obésité est la cause de plusieurs problèmes médicaux graves, dont voici quelques exemples :

- ◆ diabète
- ◆ troubles cardiaques
- ◆ stéatose hépatique non liée à l'alcool et calculs biliaires
- ◆ brûlures gastriques et reflux gastro-oesophagien
- ◆ problèmes orthopédiques
- ◆ infections de l'épiderme et mauvaise cicatrisation de blessures
- ◆ problèmes respiratoires, apnée et risque accru de complications associées à l'anesthésie et les interventions chirurgicales
- ◆ caillots sanguins
- ◆ hypertension et troubles cardiaques
- ◆ méningite séreuse

L'obésité peut abréger l'espérance de vie de 22 %. Un excès de poids peut transformer chaque activité de l'enfant en un effort et ainsi mener à une diminution accrue des activités physiques. Enfin, le fait d'être trop gros risque également d'affecter l'estime de soi et l'acceptabilité sociale de l'enfant, le poussant à s'isoler davantage et à augmenter son apport calorique.

Une intervention chirurgicale est-elle indiquée pour contrer à l'obésité de mon enfant?

Le simple fait de perdre du poids peut éliminer un bon nombre de risques pour la santé et contribuer à améliorer l'estime de soi.

Une intervention chirurgicale est un dernier recours chez un enfant qui souffre déjà de problèmes médicaux associés à l'obésité morbide (IMC de plus de 40 ou 50). Le fait de prendre les mesures appropriées pour perdre du poids pendant l'enfance devrait obvier au besoin d'une telle procédure.

Cette procédure comporte toujours des risques. Voici quelques exemples de complication : fuite de l'estomac, hémorragie, caillots de sang, carence de fer, de calcium et de vitamines B1 et B12, manque de protéines, occlusion intestinale, ulcère, calculs biliaires, infections de blessures et même la mort. Si une intervention chirurgicale est nécessaire, il faut tâcher d'attendre jusqu'à la fin de la croissance de l'enfant.

Pour plus d'information ou pour trouver un gastro-entérologue pédiatrique à proximité, consultez notre site Web : www.naspghan.org

Suite à la page 4

Enfant Pèse Trop - 4 Suite de la page 3

Site Web utiles :

www.actionforhealthykids.org ou 1-800-416-5136
www.mypyramid.gov
www.myfitnessexpert.com
www.fitday.com (journal et compteur de calories en ligne)
www.aap.org/obesity
www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index_e.html

RAPPEL IMPORTANT. L'organisation nord-américaine NASPGHAN (North American Society for Pediatric Gastroenterology, Hepatology and Nutrition) publie cette information en tant qu'information générale et non en tant que justification définitive du diagnostic ou du traitement d'un cas donné. Il est très important que vous recherchiez l'avis de votre médecin sur votre état particulier

Mon médecin m'a dit que mon enfant pèse trop.

Mon enfant pèse _____ kilos.

L'indice de masse corporelle (IMC) de mon enfant est de _____ centile.

Mon enfant devrait peser _____ kilos.

Il pèse donc _____ kilos en trop.

L'apport calorique convenant à la taille de mon enfant est de _____ calories.

L'exercice est une partie essentielle d'un programme de perte de poids et votre enfant devrait se dépenser pendant au moins une heure par jour.

L'objectif est de perdre _____ kilos avant _____.

Même si vous n'atteignez pas cet objectif, chaque kilo de perdu représente un pas dans la bonne voie.



NASPGHAN • PO Box 6 • Flourtown, PA 19031
215-233-0808 • Fax: 215-233-3939