

Admissible
au **PRIX
RACINE**

L'obésité infantile

Par *Francine Pellerin, HD*

Il est dommage de constater qu'en 2008, à travers le monde, des enfants de certains pays souffrent de malnutrition alors que, sur d'autres parties du globe, d'autres enfants grandissent dans un milieu où la nourriture est tellement abondante qu'ils souffrent d'un tout autre problème appelé : obésité infantile.

Dans les pays industrialisés, l'obésité infantile a augmenté considérablement. Présentement, aux États-Unis, les études estiment que le quart des enfants sont obèses. Au Canada, depuis les 15 dernières années, les cas d'obésité ont augmenté de 50 % chez les enfants de 6 à 11 ans et de 40 % chez les 12 à 17 ans. Plus près de nous, au Québec, 10 à 15 % des enfants souffrent de ce problème. En France, depuis les 10 dernières années, les cas ont augmenté de 30 %.

Mais avant de parler d'obésité, faisons un petit tour d'horizon afin de déterminer le pourcentage de graisse qu'un être humain, détenant un poids normal, accumule de la naissance jusqu'à l'âge adulte.

Lors de sa naissance, un bébé dispose environ de 13 à 15 % de graisse de sa masse corporelle totale. Durant sa première année de vie, cette proportion de graisse atteindra un pic se situant entre 21 et 26 % (bébé joufflu). C'est à partir de 1 an que la portion de graisse diminuera jusqu'à l'âge de 6 ans; elle atteindra alors 12 à 16 % du poids total indépendamment du sexe de l'enfant.

C'est d'ailleurs une période d'inquiétude pour certains parents car ils trouvent leur enfant trop maigre. Après l'âge de 6 ans, la quantité de graisse augmente de nouveau jusqu'à la fin de la croissance. Au moment de la puberté (vers 10 ½ ans chez les filles et 11 ½ ans chez les garçons), la différence entre sexe commencera à apparaître. Les garçons grandiront et verront leurs muscles se développer; la quantité de graisse augmentera moins rapidement que les muscles. Tandis que, chez les filles, les hanches et les seins se développeront ce qui haussera la proportion de graisse. Ainsi, à l'âge adulte, un homme atteindra de 15 à 20 % du poids de son corps sous forme de graisse comparativement à la femme qui en accumulera de 20 à 25 %.

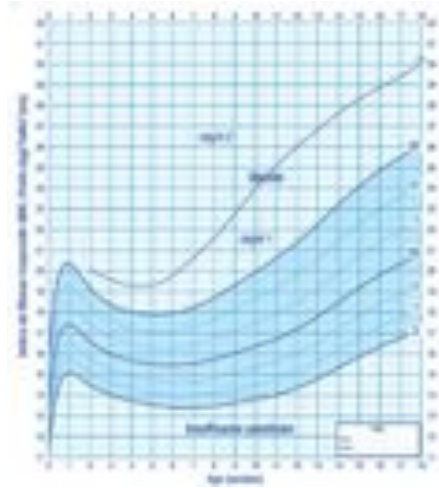
Les médecins utilisent la courbe de croissance afin d'évaluer un surplus de poids pour les enfants âgés entre 0 et 36 mois; tandis qu'un indice de masse corporelle a été créé spécifiquement pour les enfants et les adolescents âgés entre 2 et 18 ans. Cet indice est calculé en divisant le poids (en kilogrammes) par le carré de la taille (en mètres); il diffère aussi selon le sexe (voir tableaux). Par exemple, si un enfant (garçon ou fille) mesure 90 cm (0,9 m) et pèse 18 kilos, son IMC est de : $18/0,9 \times 0,9 = 18/0,81 = \text{IMC } 22$. Une fille de 13 ans qui mesurerait 5 pieds 3 pouces (1,60 m) serait considérée comme obèse si elle pesait 161 livres (73 kg) (IMC = 28,5). Les critères internationaux de l'embonpoint sont les suivants :



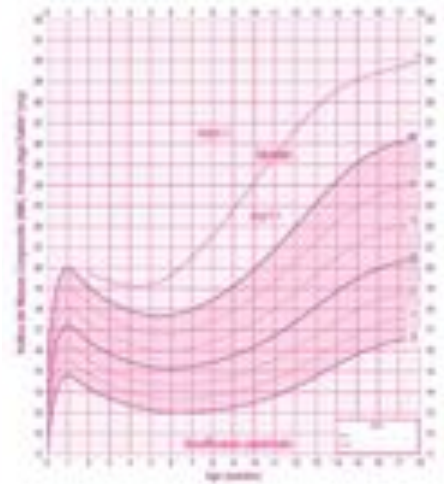
- Si l'IMC est inférieur à 20 : trop mince
- Si l'IMC est compris entre 20 et 25 : poids santé
- Si l'IMC est compris entre 25 et 30 : surpoids
- Si l'IMC est supérieur à 30 : obésité

Présentement, aux États-Unis, les études estiment que le quart des enfants sont obèses. Au Canada, depuis les 15 dernières années, les cas d'obésité ont augmenté de 50 % chez les enfants de 6 à 11 ans et de 40 % chez les 12 à 17 ans.

Il faut préciser que l'IMC est un outil de référence, si le médecin cherche à obtenir une information précise alors il utilisera d'autres mesures d'évaluation tel que : le pli cutané, l'activité physique, l'alimentation, la tension artérielle. L'enfance et l'adolescence sont des périodes de grands bouleversements à plusieurs niveaux autant physiquement que mentalement; il ne faut donc pas s'étonner que la répartition des tissus gras change elle aussi.



Courbe d'indice de masse corporelle chez les garçons



Courbe d'indice de masse corporelle chez les filles

L'obésité infantile peut dépendre de plusieurs facteurs tels que : l'hérédité, la situation familiale, la pauvreté économique, sociale et culturelle, les habitudes alimentaires, etc...

Hérédité

Selon l'Institut national de la nutrition, si un enfant naît dans une famille ayant des parents de poids normal la probabilité que cet enfant devienne obèse est de 10 %. Si un des deux parents est obèse, il y a 40 % de risque que l'enfant le soit pour s'élever à 80 % si les deux parents sont obèses. Souvent les parents, pour se déculpabiliser, rétorquent que leur enfant souffre d'un « problème de glandes » mais des études affirment que seulement 1 à 2 % des cas d'obésité sont dus à des troubles métaboliques ou endocriniens. Ces parents ne s'aperçoivent pas que le problème majeur de l'enfant provient du fait qu'il absorbe plus de calories qu'il n'en dépense.

Si l'enfant commence à accumuler un surplus de graisse avant l'âge de 5 ½ ans, il y a de forte chance qu'il soit obèse à l'âge adulte. Un enfant de 4 ans qui habille du 6 ans c'est normal ; le problème survient lorsque ce même enfant habille du 8 ou du 10 ans. Il faut dire que l'obésité ne s'accompagne pas seulement d'un surplus de tissu adipeux mais aussi d'une croissance accélérée ; c'est-à-dire qu'un enfant qui est gros sera aussi grand pour son âge. Après

l'âge de 8 ans, des études tendent à démontrer un lien entre le poids de l'enfant et son poids à l'âge adulte. Par contre, l'enfant obèse ne deviendra pas nécessairement un adulte obèse si le problème est décelé et traité assez tôt.

Habitudes alimentaires

Vers l'âge de 18 mois, un enfant peut manger les mêmes aliments que les adultes mais en de petites portions. Si un enfant prend une portion d'adulte avant l'adolescence c'est tout simplement trop. Selon l'Inserm (Institut national de la santé et de la recherche médicale), une des causes de l'obésité infantile pourrait être un excès de protéines (quatre fois plus qu'il ne faudrait). Les enfants mangeraient trop de viande, d'œufs, de produits laitiers et de fromage ce qui accélérerait leur croissance et avancerait l'âge de leur rebond d'adiposité (augmentation de graisse après l'âge de 6 ans ; plus il est précoce (avant l'âge de 6 ans), plus le risque de devenir obèse est élevé). Nous vivons dans une société en perpétuelle compétition et certains parents considèrent leur enfant surdoué si celui-ci mange des aliments solides plus rapidement que les autres. Il est pourtant primordial de faire attention au poids des enfants car plusieurs risques médicaux y sont liés tel que :

- **L'hypertension artérielle**
- **Les maladies cardiovasculaires** (augmentation des triglycérides dans le sang)

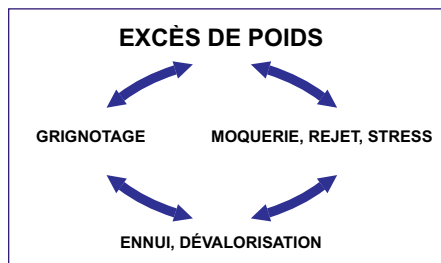
- **Le diabète de type 2** (nouveau chez les enfants)
- **Les problèmes articulaires** (souvent les genoux)
- **L'apnée du sommeil** (mauvais sommeil pendant la nuit et somnolence pendant la journée ce qui occasionne des problèmes scolaires car les capacités de mémorisation et d'attention sont réduites)
- **Certaines formes de cancer auraient un rapport avec l'obésité** (comme le cancer de l'intestin et le cancer du sein)

Situation familiale

Les familles provenant de milieu plus défavorisé consomment moins d'aliments favorables à leur santé que les familles ayant un revenu familial plus élevé. Les aliments de consommation rapide qui sont riches en gras et en calories (pizza, mets surgelés, chips, liqueurs) prédominent sur les aliments sains (fruits et légumes, produits laitiers etc.) car leurs coûts seraient moins onéreux. De plus, après une journée de travail et la fatigue accumulée, les parents ont souvent moins de temps pour élaborer un menu santé. C'est pourquoi, l'enfant qui se retrouve seul après l'école choisira des chips ou des collations sucrées plutôt qu'un fruit ; surtout si la proximité de celui-ci est défaillante. Selon des statistiques, 1 jeune d'âge scolaire sur 5 se retrouverait seul à la maison pour décider de sa collation. Il semblerait que les enfants ayant un surplus de poids mangeraient davantage le soir

(alors que l'activité corporelle diminue la nuit) que durant la journée (le déjeuner et le dîner).

Psychologiquement, le fait de manger en quantité excessive ou de grignoter sans arrêt peut s'expliquer par la recherche d'un réconfort soit à cause de l'ennui, de la solitude, du stress de l'école ou des parents; situations qui peuvent engendrer un cercle vicieux comme celui-ci :



Activité physique

Ce qui est désolant c'est qu'un enfant ayant un surplus de poids n'a pas vraiment envie de faire de l'exercice car il s'essouffle plus facilement, il peut aussi éprouver des douleurs articulaires aux genoux, aux pieds, au dos et sans parler de la mauvaise estime de soi et des sarcasmes des autres enfants. La marche et le vélo s'avèrent de bonnes activités pour dépenser de l'énergie; il y a aussi la natation mais l'enfant qui a un surplus de poids ne voudra pas nécessairement se montrer en maillot. Il faut dire que le manque de temps est souvent une des raisons évoquées afin de ne pas faire de l'exercice autant par les parents que par l'enfant et surtout l'adolescent.

Puisque l'alimentation n'est pas la seule cause de l'obésité, il faudra changer le mode de vie de l'enfant car les régimes ne sont pas la seule solution et il n'est pas recommandé non plus de mettre un enfant au régime à cause de sa croissance.

Les quatre principales choses à faire sont :

- **La diminution de la consommation de calories** (tout en conservant un régime équilibré)
- **Prendre de bonnes habitudes alimentaires** (l'enfant doit apprendre à bien mâcher ses aliments, à ne pas man-

ger devant la télévision, à remplacer les boissons gazeuses par de l'eau, etc.)

- **Changer ses habitudes de consommation vers le début de la journée** (période durant laquelle l'organisme brûle davantage de calories)
- **L'augmentation de l'activité physique**

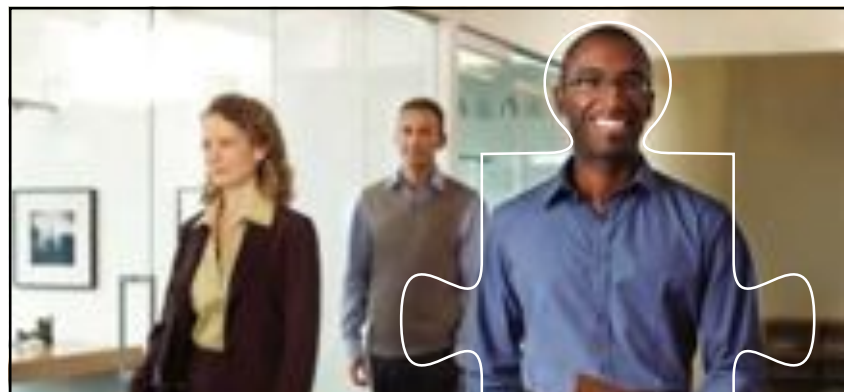
Dans tous les cas, l'aide du médecin et/ou d'un(e) diététiste est préférable afin d'obtenir une évaluation détaillée de la situation.

Nous nous dirigeons présentement vers une société où les obèses seront plus nombreux que les personnes de poids normal. Selon la Société canadienne de pédiatrie, beaucoup d'enfants, lorsqu'ils sont livrés à eux-mêmes, restent à la maison à regarder la télévision, jouent au jeu vidéo, « naviguent » sur Internet, etc. ce qui s'avère des activités beaucoup plus intéressantes pour eux que d'aller se dépenser physiquement à l'extérieur. Les parents, dès la naissance de l'enfant, ont un rôle éducatif à jouer car notre société moderne met à la

disposition (par le biais de la télévision) des enfants un nombre incalculable de produits alimentaires beaucoup trop gras et beaucoup trop sucrés pour eux. La règle d'or : **manger et bouger s'apprend avant tout en famille.**

Références

- Papa, Maman, on m'a traité de gros*, Édition Albin Michel, 1998, Elisabeth Lesne
- La saga de l'obésité*, Édition Josette Lyon, 2005, Docteur Madeleine Fievet-Izard
- Enfants et surpoids*, Édition S.A.E.P., 2003, Stéphane Dupré et Audrey Aveau
- Le surpoids chez l'enfant et l'adolescent*, Édition Solar, 2005, Dr Danielle Soulié
- L'obésité de l'enfant et de l'adolescent*, Édition Odile Jacob, 2003, Dr Marie-Laure Frelut
- <http://www.mamanpourlavie.com/alimentation/appetit-poids/229-l-obesite-infantile.shtml>
- http://www.petitmonde.com/Doc/Article/Obesite_infantile_les_mots_a_ne_pas_dire
- <http://obesite.ulaval.ca/obesite/generalites/evaluation.php>
- <http://www.epode.fr/obesite/consequences.html>
- <http://www.gros.org/obesite-infantile/comment.php>
- <http://www.imc-enfant.com/>



Votre groupe fait de vous quelqu'un de privilégié



Grâce au partenariat entre La Personnelle et l'**Ordre des hygiénistes dentaires du Québec**, vous avez droit à une assurance de groupe auto et habitation qui inclut des tarifs préférentiels et un service exceptionnel.

Demandez une soumission :

1 888 GROUPES

(1 8 8 8 4 7 6 - 8 7 3 7)

lapersonnelle.com/ohdq

