



Comment parler de l'obésité avec un enfant et sa famille ?

Mots clés : Obésité, enfant, Prévention, Education, conseil, accompagnement alimentaire, activité physique

La prévention et la prise en charge de l'obésité de l'enfant comportent de nombreuses incertitudes, difficultés, risques d'échec immédiat ou à terme, et doivent nécessairement prendre en compte les données sociologiques et familiales¹. La stratégie de prise en charge individuelle du groupe de travail de l'ANAES² définit trois objectifs : stabiliser l'indice de masse corporelle lorsque l'obésité est de degré 1, le diminuer pour une obésité de degré 2 ; dans tous les cas modifier les comportements de l'enfant et de sa famille vis à vis de l'alimentation et du mode de vie; pratiquer régulièrement une activité physique. Pour atteindre ces objectifs, la recommandation détaille l'évaluation initiale, la prise en charge diététique, les conseils pour l'activité physique, la place de la famille. Sur tous ces domaines, une publication de l'INPES³ destinée aux médecins apporte une méthode particulièrement précise, pertinente et détaillée, dans une optique d'éducation à la santé, impliquant l'enfant et sa famille. En voici les éléments principaux.

Commencer par faire le point

Pour être intégré et mis en pratique tout conseil doit faire écho au contexte de vie :

Explorer l'image qu'a l'enfant de son corps, de son poids et celle qu'en ont ses parents

Cela passe par quelques questions explorant le vécu de son corps par l'enfant, les remarques de l'entourage...

Faire le point sur les habitudes alimentaires de l'enfant et de la famille

- Avec les parents, explorer les relations de l'enfant et de sa famille avec l'alimentation : habitudes alimentaires de la famille, mode des repas, type de plats et de cuisine, consommation de fruits et légumes, présence de biscuits, chocolats, sodas à la maison...

- Avec l'enfant, faire une estimation quantitative et qualitative de son alimentation et de ses goûts : Qu'aimes-tu manger? Manges-tu à la cantine? Qu'en est-il de ton petit déjeuner, de ton goûter? Manges-tu entre les repas, devant la télé? Aimes-tu les légumes, les fruits ? Que bois-tu?

Faire le point sur l'activité quotidienne, l'activité de loisirs, l'activité sportive

Aux parents: Aimez-vous le sport? en faites-vous, à quelle fréquence? avec vos enfants? Vous consacrez-vous à des activités de bricolage ou de jardinage? Avec vos enfants? Votre enfant est-il associé aux activités ménagères, au ménage de sa chambre? La télé est-elle souvent allumée à la maison?

Avec l'enfant: Quels jeux préfères-tu à la maison? En dehors de la maison? seul? Avec les copains? Avec la famille? Comment te rends-tu à l'école? Combien d'heures par jour passes-tu devant la télé un ordinateur, une console de jeux. Préfères-tu 1 heure de foot ou 1 heure de télé? Quel sport aimes-tu?

Accompagner l'enfant et sa famille dans leurs changements d'habitudes

Il s'agit, avec l'enfant et avec ses parents, de les aider à trouver un nouvel équilibre permanent;

Sensibiliser les parents

Expliquer qu'il faut savoir éviter une trop grande restriction, prendre le temps, éviter plusieurs menus et privilégier une alimentation familiale équilibrée. Faire prendre conscience de la valeur exemplaire du comportement des parents pour l'enfant.

Inciter l'enfant à augmenter son activité physique

Encourager la marche pour des activités quotidiennes banales. Encourager l'activité physique pendant les loisirs en valorisant les jeux de plein air faciles à réaliser (ballon, vélo, roller...). Inciter à une activité physique régulière, conforme aux goûts de l'enfant et faisable. Chercher comment réduire le temps consacré à des activités sédentaires (télé, ordinateur).

Recommander une alimentation équilibrée

- Pour les parents, rappeler qu'après 3 ans, les repères sont les mêmes quelque soit l'âge : apport suffisant de légumes et fruits, raisonnable de féculents, consommation d'eau préférable à celle des autres boissons, apport réduit de produits gras, sucrés et salés. Seules les quantités varient selon l'âge et l'activité.

- Pour l'enfant, éviter les interdits et privilégier les recommandations positives : c'est la seule façon de lui apprendre à trouver ses limites et ses responsabilités.

Dialoguer autour des difficultés rencontrées

Il n'est pas possible de résumer ces deux pages qui abordent des remarques très précises que peut faire l'enfant. Il faut les lire et méditer les pistes proposées et en parler avec l'enfant et son entourage.

Que peut-on retenir pour la pratique ? Prendre en charge chez un enfant une obésité, un surpoids, ou même une tendance à sortir des courbes de corpulence ne se réduit pas à quelques conseils ou interdits. Il s'agit surtout d'inscrire la demande dans une relation d'éducation à la santé. Parce qu'il s'agit d'enfants, le rôle de l'environnement et surtout de la famille est fondamental.

Le document de l'INPES, destiné aux médecins, peut nous aider grandement. Nous ne pouvons que conseiller de le lire et le méditer.



Bonnes vacances. Prochain Bibliomed le 2 septembre 2004...

Références :

- 1- voir Bibliomed 349, 350, 351
- 2- ANAES. Prise en charge de l'obésité de l'enfant et de l'adolescent. ANAES, 2003 ; 7-10
- 3- Duchêne Ch, Thibault H. Evaluer et suivre la corpulence des enfants Programme National Nutrition Santé (PNNS). Disponible sur www.inpes.sante.fr