



### Mon enfant est trop gros, que faire ?

C'est un vrai problème. Plus tôt vous le prenez en charge, plus le risque d'évolution vers une obésité à l'âge adulte diminue. Enfin, il vous sera plus facile de modifier ses habitudes alimentaires à son jeune âge qu'à l'adolescence. Les raisons de son surpoids sont a priori multiples. Proposez-lui des modifications adaptées à sa situation, acceptables pour lui et vous. Il doit être incité à une activité physique chaque jour.

### Votre enfant est un peu gros : ce qu'il faut à tout prix éviter !

Le mettre au régime autoritaire sans consulter ni médecin ni lui-même.  chec assuré ! Lui ass ner des phrases blessantes inutiles et regrettables. Vous ne parviendrez qu'à le rendre plus malheureux encore ainsi qu'à renforcer sa culpabilité. Ne le pesez pas vous-même, vous n'êtes pas docteur. Son poids, c'est son affaire et celle du médecin qui va le suivre.

### Pas si facile à nourrir, un adolescent...

C'est souvent vrai. Mais pour devenir lui-même, l'adolescent a besoin de s'affirmer en se différenciant de ses parents. Il veut choisir ses vêtements, ses amis..., son "manger". Il peut trouver la cuisine familiale trop

##   LA CARTE POURQUOI MANGES-TU ?

monotone ou inadaptée à ses goûts. Cette réaction est naturelle. Soyez attentif à ces changements, restez ferme mais souple. Laissez-le se chercher et se trouver...

### Quand consulter un médecin ?

N'hésitez jamais à demander conseil à votre médecin traitant en cas de problèmes ou de signaux d'alerte spécifiques : volonté de régime trop prononcée, nouvelles pratiques alimentaires, décision de ne plus manger de viande, fluctuation de poids brutale, consommation répétée d'alcool...

### Le danger si sucré des "pré-mix" !

Attention ! Tout prêts, ces mélanges d'alcool et de soda très sucré sont portés par un marketing puissant dont les adolescents sont la cible principale. L'attrait presque inné des jeunes pour le goût sucré les habitue insidieusement à consommer de l'alcool, parfois en grande quantité, sans toujours réaliser les dangers encourus. Ils sont pourtant réels !

### Pour maigrir, se méfier des régimes

Ils n'apportent que frustration affective et carence alimentaire. La piste efficace et durable se trouve dans un rééquilibrage des comportements alimentaires, tant affectif que physiologique. L'enfant ou l'adolescent doit avant tout retrouver le plaisir de bien s'alimenter, sans excès et dans la convivialité. Pas dans la punition mais la gratification. L'activité physique, aux effets très bénéfiques pour le moral, doit être valorisée.



### Magazines féminins, le jack pot de la minceur...

Illusions sur papier glacé, les régimes minceur garantissent toujours de gros tirages aux magazines féminins. Au moins deux fois par an, après les fêtes de fin d'année et plusieurs mois avant l'été, ils promettent au sexe féminin le Graal minceur. En gage de résultat, les photos de jeunes filles filiformes. Mais si ces régimes fonctionnent, pourquoi chaque année, craquons-nous pour le même rêve de papier ?

### Privilégier les aliments à index glycémique bas

L'index glycémique mesure la capacité d'un aliment à augmenter le taux de sucre dans le sang. Après l'ingestion d'un aliment, la glycémie (taux du glucose dans le sang) s'élève ainsi que le taux d'insuline. Cette hormone

favorise le stockage des graisses et du glucose. Les aliments à index glycémique bas sont les fruits, les légumes secs et les légumes verts par exemple. À préférer !

### Les liens affectifs de la nourriture

Une cuillère pour maman, une cuillère pour papa...". La relation alimentaire est l'une des premières expériences affectives de l'enfant avec ses parents. Ce lien d'amour et de protection s'est tissé dès son premier repas, serré contre le corps de maman. Entre faim et satiété, l'enfant expérimente très tôt le désir, la satisfaction et la frustration. Toucher, goûter, attendre, accepter ou refuser la nourriture est l'un de nos tout premiers apprentissages.

### L'orthorexie, qu'est-ce que c'est ?

C'est un trouble alimentaire chez les personnes qui portent une attention obsessionnelle à leur alimentation, davantage encore sur la qualité nutritionnelle que sur la quantité. L'orthorexie prend alors une place excessive et envahissante dans la vie de la personne. Cet agissement masque souvent une souffrance dépressive.

### Mon cerveau il consomme ?

Le glucose (issu de la transformation des glucides) est vital pour nos cellules. Notre cerveau en consomme 2 g. par heure, l'équivalent de 2 morceaux de sucre ! Lorsque le taux de sucre dans le sang (glycémie) diminue, le cerveau libère des neuromédiateurs qui nous incitent à manger. Coup



de pompe, crampe d'estomac... La faim signale la baisse des réserves de glucose dans le sang et le foie.

### Le diabète de l'enfant, de quoi s'agit-il ?

Il s'agit presque toujours d'un diabète de type I, une maladie du pancréas. Cet organe ne sécrète plus assez d'insuline pour contrôler le taux de sucre dans le sang. Pour maintenir un taux "normal", les diabétiques doivent s'injecter régulièrement de l'insuline, contrôler leur alimentation ainsi que leur activité physique. Cette maladie dure toute la vie. Le diabète de type II concerne plutôt les adultes d'un certain âge avec un excès de poids.



## ZOOM SUR LES "DÉSORDRES"

### RECONNAÎTRE L'ANOREXIE

D'origine psychologique, l'anorexie mentale de l'adolescent atteint majoritairement les filles. Tout changement brutal dans la façon de s'alimenter doit vous alerter. L'anorexique multiplie les stratégies pour contrôler son poids : activité physique intense, exposition au chaud et froid, vomissements, usage d'amphétamines, de diurétiques, ou d'extraits thyroïdiens, etc. N'hésitez pas à consulter votre médecin traitant avant que cette dérive ne s'installe durablement.

### RECONNAÎTRE LA BOULIMIE

Les filles sont plus touchées que les garçons. Le boulimique cherche à calmer une angoisse de vide par l'absorption de nourriture. Incapable de se contrôler, il ingurgite d'énormes quantités d'aliments, sans faim ni plaisir. Il peut avaler toute denrée à sa portée, même une plaquette de beurre ! Soyez vigilants car le jeune mange ainsi presque toujours en cachette. N'hésitez pas à consulter votre médecin traitant avant que cette dérive ne s'installe.

### ALERTE !

Quelques signes qui doivent vous alerter dans le comportement de votre enfant :

- il ne s'aime pas ou peu et se sent "nul"
- il est déprimé, angoissé
- tantôt il se prive de nourriture, tantôt il s'en gave
- son poids ne correspond pas aux grandes quantités de nourriture avalées. Attention, le vomissement forcé est souvent pratiqué pour éviter la prise de poids. Ne vous fiez pas à cet unique indice.