



### Qu'est-ce que l'IMC ?

C'est l'indice de masse corporelle. Il combine 2 données – le poids, la taille – et mesure le rapport du poids sur la taille au carré. Il permet au médecin de diagnostiquer ou de pronostiquer l'obésité ou la maigreur d'une personne.

Poids [kg]  
Taille (m<sup>2</sup>)

### Mon enfant mange-t-il trop ou trop peu ?

Ce qui importe est que votre enfant grandisse à son rythme. Vérifiez l'évolution de son IMC (Indice de masse corporelle) avec le médecin. Le jeune enfant qui se porte bien mange naturellement en fonction de ses besoins.

### Mon enfant est "difficile"...

Surtout pas de menaces du style "Mange ta soupe sinon pas de dessert!". Elles sont inefficaces! L'absence de certains aliments est rarement préjudiciable à la santé. Veillez simplement à trouver les équivalences dans la même famille alimentaire. Votre enfant n'aime pas certains légumes, il en aime sûrement d'autres. S'il ne mange pas de légumes, il peut manger des fruits. Il ne boit pas de lait, proposez lui du fromage ou des yaourts.

## À LA CARTE BIEN DANS TON ASSIETTE

### En surpoids, mon enfant va-t-il s'amincir avec l'âge ?

De 1 à 6 ans, l'enfant grandit plus vite qu'il ne grossit. À cet âge, si votre enfant est en surpoids, il a déjà pris de mauvaises habitudes alimentaires. Réintroduisez des légumes à chaque repas et surveillez les grignotages, sans priver ce jeune mangeur! N'attendez pas qu'il grandisse pour agir: plus tôt il adoptera de bonnes habitudes, mieux, adulte, il se portera!

### Les légumes, mon enfant ? Hélas !

Nécessaires à l'organisme, les légumes apportent fibres et vitamines. Forcer l'enfant ne conduit qu'à aggraver la situation. Tout d'abord, donnez l'exemple: mangez-en! Et puis, les légumes ont une toute autre tête selon leur préparation. Cherchez la bonne! En purée, gratinés, cuisinés ou associés à des féculents (mêlés avec des pâtes ou du riz), etc.

### Tentations à limiter !

Évitez de trop acheter! Comment? Faites une liste de courses et faites-les si possible après avoir mangé. Les placards remplis de gâteaux, de sodas ou friandises sont autant de tentations. Rangez-les hors de portée pour les offrir aux bonnes occasions. Inutile de les éradiquer de vos étagères, ce serait trop frustrant pour vos enfants et vous obtiendriez l'effet inverse.

### Le sport, votre meilleur partenaire...

Eh non, le sport n'ouvre pas particulièrement l'appétit! Cependant, il mobilise les réserves d'énergie et maintient un taux de sucre suffisant dans le



sang. Mieux, en plus de la dépense calorique, il est excellent pour le moral grâce à l'hormone de plaisir - l'endorphine - dont il favorise la sécrétion. Son effet relaxant limite le grignotage des personnes stressées ou anxieuses.

### Bien manger, même à l'extérieur ?

Si vous mangez souvent hors de chez vous, privilégiez les plats sans sauce ou les légumes. Évitez les fritures trop grasses et les desserts trop sucrés. Buvez de l'eau à la place de boissons sucrées ou alcoolisées. Bref, que du bon sens mais un peu, beaucoup, de volonté...!

### Portions : les vraies-fausse moins grosses... !

Petite ou moyenne? Entre gourmandise et sagesse, question frites par



## ZOOM SUR L'OBÉSITÉ

### LES FACTEURS DE L'OBÉSITÉ ?

L'obésité résulte de facteurs physiologiques et souvent héréditaires tels que les troubles métaboliques ou endocriniens. Le mode de vie est aussi en cause : alimentation de mauvaise qualité, rythme alimentaire anarchique, grignotages excessifs, carence de sommeil, grande inactivité physique. Le milieu socio-économique a également son importance : en France, la prédominance de l'obésité est 4 fois plus élevée chez les enfants d'ouvriers que de cadres.

### LES DÉSORDRES DE L'OBÉSITÉ ?

Le mal immédiat est psychologique, particulièrement à l'adolescence, où l'évolution ordinaire du corps est une étape, en soi, délicate à vivre. La personne obèse souffre d'un sentiment de déconsidération de sa propre image. À moyen et long terme, d'autres troubles surviennent : perturbations métaboliques (diabète), complications respiratoires et cardio-vasculaires, hypertension artérielle, accidents vasculaires cérébraux. Autant d'affections qui réduisent l'espérance de vie.

### L'OBÉSITÉ, UNE ÉPIDÉMIE MONDIALE !

En 2005, l'Organisation mondiale de la santé recensait 1,6 milliards d'adultes en surpoids, 400 millions d'obèses et 20 millions d'enfants de moins de 5 ans en surpoids. Pour 2015, l'OMS prévoit 2,3 milliards d'adultes en surpoids et plus de 700 millions d'obèses. L'obésité frappe cruellement les pays pauvres. L'évolution fulgurante des modes de vie et la consommation croissante d'une alimentation peu chère mais très calorique expliquent en partie cette épidémie.

© photos : E. Nguyen Ngoc, Y. Monel



exemple, on choisit généralement la moyenne, n'est-ce pas ? Ce ne sera qu'un petit régal en plus ! Erreur, la moyenne fait souvent le double de la petite ! Question graisse et sel en moins, c'est raté ! Les industriels de l'agroalimentaire sont très forts pour faire croire aux portions à peine plus grosses. Ne nous laissons pas bernier !

### Les bienfaits de la mastication

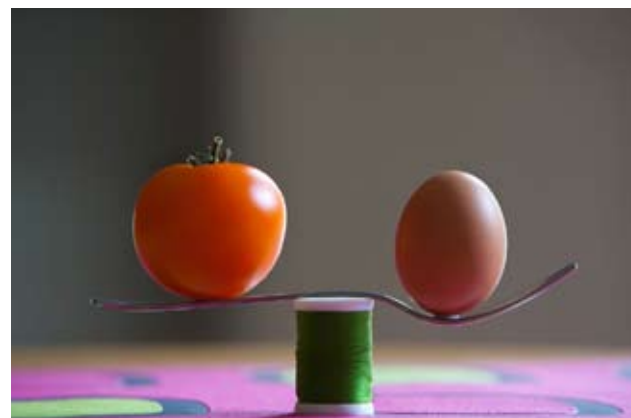
Simple action mécanique et salivaire, les bienfaits de la mastication sont avancés par de nombreux médecins. Elle favorise la digestion et ralentit l'ingestion des aliments. Elle est même conseillée comme régime alimentaire. La satiété arrivant au bout de 15-20 minutes, mieux l'on mastique, mieux l'on digère et moins l'on mange !

**Dans la famille des macronutriments, les glucides (ou sucres lent et rapide) représentent 50 à 55 % de nos besoins énergétiques.** Nécessaires au fonctionnement des cellules, en particulier celles des muscles, du cerveau, du cœur et des globules rouges. Présents dans les aliments d'origine végétale comme les céréales et tous leurs dérivés, les légumes, les fruits et bien sûr, tous les produits sucrés.

**Dans la famille des macronutriments, les lipides (ou matières grasses) représentent 30 à 35 % de nos besoins énergétiques.** Constituent notre plus importante réserve énergétique. Tout surplus est transformé en graisse. Protègent et isolent cellules et organes, transportent certaines vitamines. Présents dans les graisses animales et végétales.

**Dans la famille des macronutriments, les protides (ou protéines) représentent 10 à 15 % de nos besoins énergétiques.** Assurent la construction et le renouvellement des tissus musculaires, des cheveux, des ongles, de la peau, etc. Participent à l'immunité, la digestion, le transport de l'oxygène ou encore, à la transmission de l'influx nerveux... Présents dans les aliments d'origines animale et végétale.

**Dans la famille des micronutriments, non énergétiques mais capitaux** Les vitamines... Indispensables à la construction, au fonctionnement et l'entretien de l'organisme. Certaines sont solubles dans les graisses et peuvent être stockées : présentes dans les aliments d'origine animale et graisse végétale. D'autres sont solubles dans l'eau et sans possibilité de stockage : présentes dans la quasi-totalité de nos aliments.



**Dans la famille des micronutriments, non énergétiques mais capitaux** Les minéraux... Une vingtaine de minéraux essentiels à de nombreuses fonctions : minéralisation ; contrôle de l'équilibre en eau ; systèmes enzymatiques et hormonaux, musculaire, nerveux, immunitaire, etc. En quantité variable dans l'organisme : 1 kilo (calcium, phosphore), 1 g. (fer, zinc, fluor), 1 mg (chrome, cobalt)... Une alimentation équilibrée et variée garantit tous les apports nécessaires.