

Le surpoids et l'obésité chez l'enfant

Dans les années 60, on ne comptait que 3 % d'enfants en surpoids ou obèses chez les 5-12 ans. En 1980, ce chiffre avait doublé et aujourd'hui ce ne sont pas moins de 18 % des enfants de 3 à 17 ans, qui sont considérés comme en surpoids (dont 4 % d'obèses).

Les coupables ? Ce sont peut-être des facteurs biologiques bien sûr, mais aussi la sédentarité... ce n'est pas un secret, nous bougeons de moins en moins et les enfants aussi. Cela pèse sur la balance. D'autant que le grignotage lui, augmente de plus en plus. Plus de calories, moins de dépense énergétique : vous avez l'équation du surpoids.

BALANCES ÉNERGÉTIQUES



Apports = Dépenses

Apports > Dépenses

Apports < Dépenses

QUE SIGNIFIE LES COULEURS DES DRAPEAUX DE L'IMC ?

-  Votre enfant est en sous-poids
-  Votre enfant a un poids normal
-  Votre enfant est en surpoids
-  Votre enfant est en obésité

L'indice de masse corporelle (IMC)

En mesurant l'IMC de l'enfant, c'est-à-dire le rapport entre son poids sa taille, on peut le comparer à l'IMC des enfants français de sa tranche d'âge et le reporter sur une courbe. Cette surveillance est particulièrement importante lors des premières années de l'enfant, quand sa croissance est la plus rapide. Il est recommandé de la faire 2 fois par an.

L'évolution des courbes de corpulence

Deux courbes permettent un suivi efficace du poids de l'enfant et vous indiqueront s'il y a lieu de réagir. Rééquilibrer les habitudes alimentaires et modifier les comportements d'un enfant en surpoids permettent, dans la majorité des cas, une évolution favorable de la corpulence.

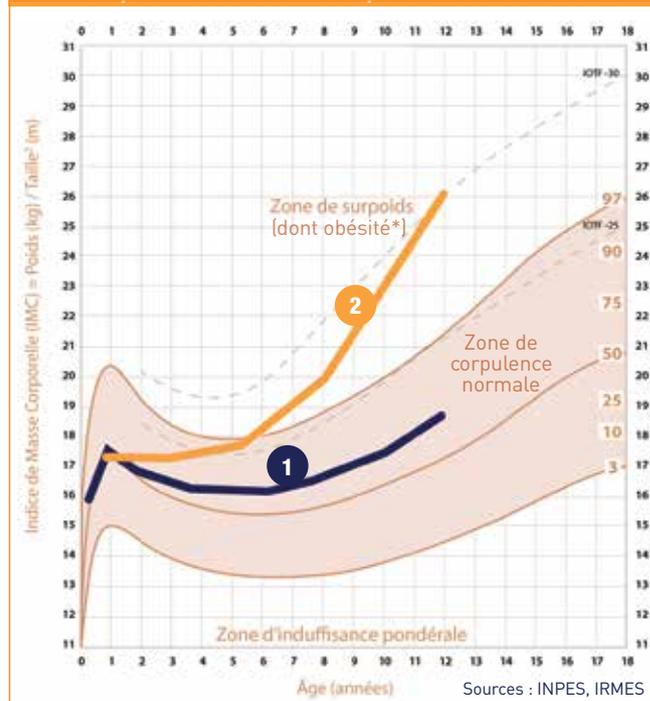
- 1** La courbe « **physiologique** » voit l'IMC augmenter entre 0 et 1 ans, diminuer jusqu'à l'âge de 6 ans pour remonter ensuite. Cette baisse après 1 an s'explique par l'acquisition de la marche qui entraîne une dépense énergétique beaucoup plus importante.
- 2** La courbe « **pathologique** » montre un IMC qui se décale progressivement vers le haut avant l'âge de 6 ans (qualifié de rebond d'adiposité). Si la courbe dépasse le 97^{ème} percentile (zone de surpoids), c'est le signal : il faut prendre des mesures pour réduire le poids de l'enfant.



RECOMMANDATIONS :

Pour éviter une situation de surpoids à votre enfant, le mieux est de prendre les devants en suivant une règle d'hygiène de vie très simple : un minimum de temps devant les écrans et 60 minutes minimum de sport ou d'activité physique par jour.

Exemple de Courbe de Corpulence de 0 à 18 ans



Les courbes sont différentes pour les garçons et les filles.
 Pour consulter les modèles, téléchargez les fiches N° 4 et N° 5
 *La courbe IOTF définit le seuil d'obésité.

Fiche réalisée avec la participation de l'INSEP