

Plaisir au quotidien, bouger et
manger rendent la vie belle !





Votre enfant a été signalé en excès de poids par l’infirmière de santé scolaire. C’est un **signal**, une indication à vous poser des questions, cela ne veut pas dire qu’il y a nécessairement un problème de santé pour votre enfant.

Le but de cette brochure est de vous :

- permettre de comprendre l’excès de poids de votre enfant,
- donner des outils pratiques pour contribuer à son bien être,
- aider à créer pour votre enfant un cadre de vie qui lui permette de se sentir en santé.



Pourquoi parle-t-on tellement de poids ?

L'excès de poids est considéré actuellement comme une épidémie, la première épidémie mondiale chez les enfants et les adolescents. Lorsque cet excès de poids n'est pas trop important, de petits changements au quotidien peuvent contribuer au mieux être. Par contre, lorsqu'il atteint l'obésité il est plus difficile de stopper le processus qui pourrait entraîner votre enfant vers certaines maladies.

Quand une famille se trouve confrontée à un problème de poids, elle peut se sentir démunie. « Mon enfant est-il vraiment trop gros ? Bouge-t-il assez ? Comment l'inciter à faire plus d'activité physique?... » Dois-je le mettre au régime ? Le forcer à manger des légumes ? Le forcer à manger plus, à manger moins ? Suis-je responsable de son état ?

Est-ce un problème ?

L'excès de poids devient un problème si l'écart entre le poids et la taille de votre enfant s'accroît chaque année. Vous observez qu'il devient plus rond, que vous devez changer souvent de taille d'habits. Ces derniers ne sont pas trop courts mais ils deviennent trop serrés.

Si l'excès de poids devient trop important, on parle d'obésité et celle-ci peut entraîner des complications comme des maladies cardiovasculaires et du diabète ou une mauvaise image de soi, un sentiment d'exclusion ou de solitude.

L'image de soi a-t-elle un impact sur la santé ?

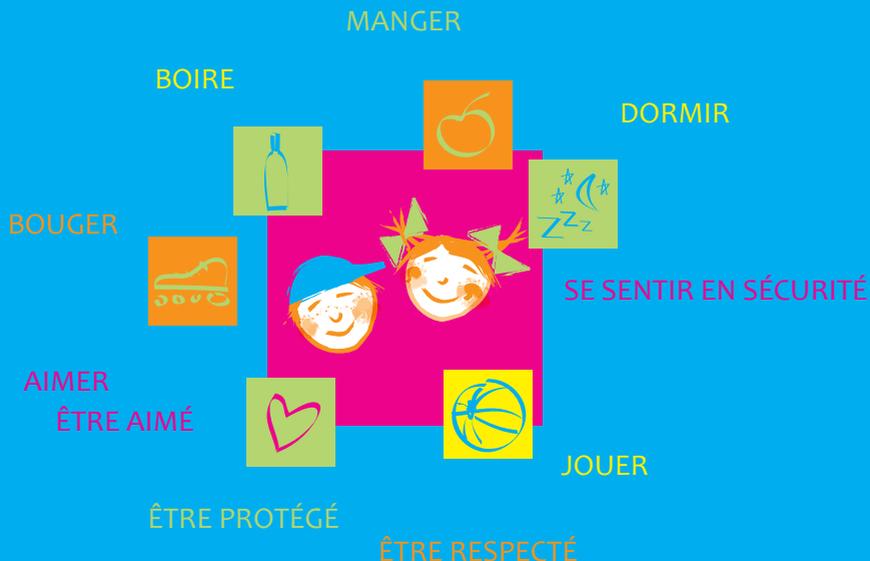
Oui, car un enfant en bonne santé, est un enfant qui se sent :

- bien dans son corps
- bien dans sa tête
- bien avec les autres

La société d'aujourd'hui accorde beaucoup d'importance à l'image. Elle encourage la maigreur et montre du doigt les rondeurs. Ce message omniprésent fait que l'on s'accepte mal comme on est, car on se juge ou on est jugé hors-norme. Or, certaines personnes sont naturellement maigres et prennent difficilement du poids. D'autres sont naturellement rondes et grossissent facilement. Il est impossible de changer cela, il est important d'apprendre à vivre avec.



La couverture des besoins fondamentaux de tout être humain dans un environnement qui change constamment est la base d'une bonne santé.





Comment agir ?

Pour aider votre enfant à se sentir bien, soyez attentifs à la façon dont il apprécie son apparence. Ensuite, réorganisez peu à peu ses habitudes de vie en matière de mouvement et d'alimentation (pour vous aider, voir encart trucs et astuces).

CONSEILS

Le bien-être de votre enfant repose non seulement sur un rapport paisible avec son apparence mais aussi avec le plaisir de bouger et de manger diversifié.

- Veillez à ce que votre enfant aime son apparence quelle qu'elle soit.
- Adoptez peu à peu une vie plus active.
- Visez la stabilisation du poids et non la perte de poids.
- Évitez de faire du poids un sujet majeur (ou unique) de préoccupation.
- Dans chaque domaine, changez une habitude à la fois, et persévérez.

L'idéal est que votre enfant ne s'aperçoive pas des changements que vous effectuez mais les intègre naturellement dans son quotidien.



Valorisez votre enfant !

L'excès de poids entraîne souvent une baisse de l'estime que l'enfant a de lui-même.

Un enfant n'est pas coupable de son excès de poids et vous non plus.

N'oubliez pas que nous sommes tous inégaux en matière de poids et qu'être mince n'est, de loin pas, qu'une question de volonté.



Bougez avec plaisir !

Les enfants sont nés pour bouger.

Le mouvement est essentiel pour le développement et l'équilibre de votre enfant. Il aide à la croissance et développe les perceptions et le langage. Il joue un rôle clé dans la stabilisation du poids.

Bouger, c'est renforcer le sentiment de confiance en soi. Cela permet de bien gérer les émotions, de développer la pensée et la concentration.

Bouger favorise les contacts avec les autres.

Bouger renforce le cœur, les os, les muscles.

Bouger donne... du plaisir.



Mangez avec plaisir!

Manger, c'est répondre aux besoins du corps en énergie et lui donner les éléments dont il a besoin pour grandir. C'est découvrir tous les aspects des aliments.

Manger est un acte de plaisir, plaisir de rassasier sa faim, de respecter son envie et son besoin de manger des aliments différents, de répondre aussi à ses besoins émotionnels comme manger un plat de son pays d'origine.

Manger est aussi un acte qui permet de créer des liens et de parler de soi.

Manger donne ... du plaisir.

La faim

La faim indique qu'il est temps de manger mais elle ne donne pas d'information sur la quantité à manger.

La faim est ressentie différemment par les individus :

- sensation de vide, de creux, parfois de crampes dans la région de l'estomac
- gargouillis
- signes de fatigue, d'irritation

L'appétit

C'est le désir ou l'envie de manger un aliment bien précis.

Le rassasiement

Le rassasiement est ressenti comme une satisfaction. La faim a disparu et le désir de manger est apaisé.



Demander de l'aide , des conseils

Vous ignorez parfois comment agir car vous avez peut-être entendu beaucoup de messages différents ou n'avez pas eu accès aux bonnes informations.

Il ne faut pas hésiter à demander de l'aide pour avoir un regard professionnel. En effet, pour savoir si le poids d'un enfant peut engendrer un problème de santé, il faut considérer sa croissance durant toute son enfance et son adolescence et ne pas s'en tenir uniquement à son poids actuel. Un professionnel saura vous aider à estimer les risques, s'il y en a. Chaque enfant évoluant différemment, il saura vous conseiller de manière personnalisée.

Adresses utiles

- Le médecin traitant de votre enfant.
- L'infirmière de santé scolaire de votre région, au centre médico-social (conseils gratuits).
- Une diététicienne diplômée (consultation à la charge des parents, parfois couverte par les assurances complémentaires). www.svde-asdd.ch
- L'association «Sports pour toi» pour une activité physique adaptée (prix modique). Contact : M. François Mercuri, Tél. 079 447 37 91, fmercuri@netplus.ch.
- Les formations Senso5-Fourchette verte Valais «Accompagner les enfants dans la construction de leur comportement alimentaire» www.senso5.ch rubrique formations.
- Le Centre Alimentation et Mouvement de Promotion Santé Valais. www.alimentationmouvementvs.ch

Ce guide a été élaboré :

- pour le Valais par Fabienne Bochatay Morel, diététicienne diplômée; Nicole Bochatay, infirmière en santé communautaire, coordinatrice de la santé scolaire en Valais; Anne-Claude Luisier, ingénieure EFP en denrées alimentaires; Jean-Bernard Moix, directeur de Promotion Santé Valais (PSV); Alexandra Vuistiner, psychologue.
- pour Genève par Sophie Bucher Della Torre, diététicienne diplômée; Maude Bessat, diététicienne diplômée; Lydia Lanza, psychologue FSP; Dre Nathalie Farpour-Lambert et Dre Albane Maggio, pédiatres spécialistes de l'obésité de l'enfant.

Soutenu par :

- Promotion Santé Valais, service de santé scolaire.
- le programme « Contrepoids » des Hôpitaux Universitaires de Genève.

Droits de traduction, d'adaptation et de reproduction par tous procédés, réservés pour tous pays.

Toute reproduction ou représentation intégrale ou partielle, par quelque procédé que ce soit du présent manuel, faite sans l'autorisation de Promotion Santé Valais est illicite et constitue une contrefaçon.

Un grand merci à toutes les personnes qui de près ou de loin ont contribué à cette brochure par leurs relectures attentives, leurs conseils et leur soutien.

