

# Conseils aux parents d'un enfant trop gros

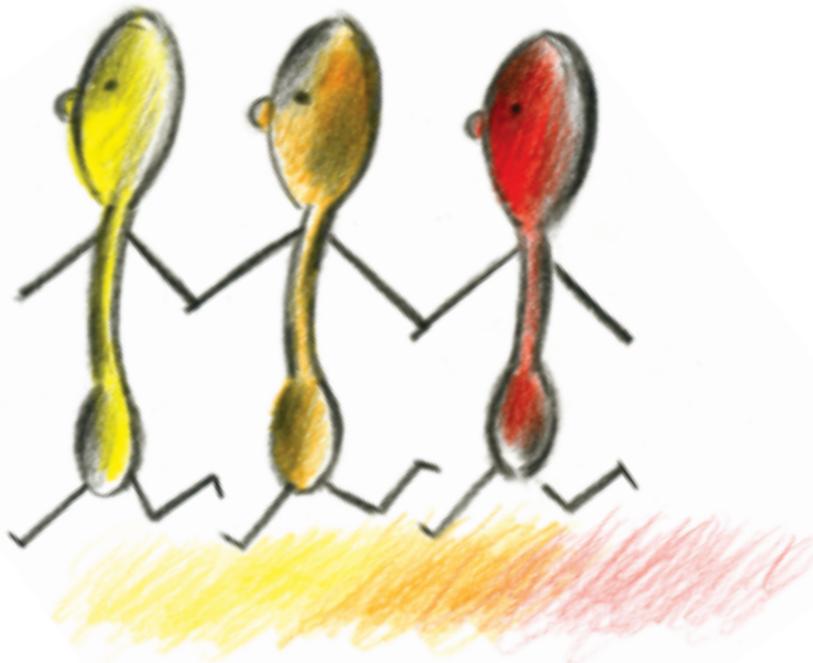
Congrès SASPAS 01 Avril 2014

Léna SYLVESTRE

# L'obésité pourquoi?

Selon l'INPES dans une étude de février 2012, l'obésité et le surpoids concerne respectivement 3,5 et 4,5% des enfants, le double par rapport à il y a une dizaine d'années.

- **La sédentarité**: l'absence d'activité physique joue un rôle majeur dans le développement de l'obésité
- **L'alimentation avec le grignotage** : le vagabondage alimentaire en dehors des repas (grignotage devant la télévision, excès de boissons caloriques etc...) est la principale source d'excès alimentaire, l'insuffisance de consommation de fruits et de légumes est également associée à l'obésité
- **La prédisposition génétique** : pour une même alimentation, certains enfants prennent plus de poids que d'autres. L'explication est principalement génétique



*« Votre enfant est trop gros, ce n'est ni dramatique, ni honteux, ce n'est de la faute de personne, ça se soigne et bien soigné, ça guérit »*

*Il faut prendre en compte la souffrance de l'enfant par rapport à son excès de poids. Et surtout, il ne se soigne pas lui-même. Mais c'est aux parents de le faire.*

*Il faut adopter une méthode cohérente, comme celle-ci qui comprend 4 soins. Ceux-ci sont nécessaires et suffisants.*

## CONSEILS AUX PARENTS

# Soin n°1



- Ne laissez pas votre enfant seul à la maison. L'état de santé de nombreux enfants ne leur permet pas de rester seuls chez eux. C'est le cas du vôtre. « Quand il est seul, il mange ». C'est la rançon de la solitude, de l'ennui, de l'inquiétude. Ne le condamnez pas mais organisez votre vie pour qu'il ne soit jamais seul, comme vous le faisiez quand il avait trois ans.

# Soin n°2

- Marchez avec lui. 30 minutes, chaque jour, sans exception. Gardez 23h30 pour le reste : sommeil, repas, travail, télévision, ordinateur, musique, lecture, vélo, voire sport. Aller à l'école à pied, en roller ou à vélo si possible. Limitez le temps de télévision

# Soin n°3

- Faites en sorte qu'il ne mange que pendant les repas, jamais seul, toujours assis à une table, avec des couverts. Cela vaut pour les 4 repas. Il n'y a pas d'exception.
- S'il veut autre chose entre deux repas, dites toujours : « oui, au prochain repas ».
- Laissez-lui choisir le dessert, un seul dessert par repas.
- Limitez le menu du goûter à un seul aliment, celui qu'il désire : une viennoiserie, un fruit, un laitage, un (petit) sachet de chips... Acceptez que le dessert ou le goûter puisse être une boisson sucrée, une barre chocolatée ou un mini-sachet de bonbons.
- Ne proposez pas l'apéritif quand il est là, il serait piégé. Vos amis comprendront votre attitude.

# Soin n°4

- Faites en sorte qu'il ne se resserve pas.
- Si vous cuisinez en excès, écartez le surplus avant le repas.
- Préparez tout le repas en assiette individuelle (entrée, plat principal, fromage, dessert). Ainsi chacun reçoit sa portion et ne peut se resservir. Les portions peuvent être inégales en fonction de l'âge.
- Chacun reçoit un morceau de pain mais la panière ne reste pas sur la table.
- Gardez vos menus et recettes habituels. Ne proposez jamais de buffet, votre enfant serait piégé.
- Servez un petit déjeuner raisonnable : un bol avec deux tartines ou un bol de céréales.



CE QUE J'AIME  
DANS  
L'EFFORT  
PHYSIQUE

C'EST AVANT,  
QUAND ÇA N'A PAS  
ENCORE COMMENCE

ET APRES  
QUAND C'EST  
FINI