

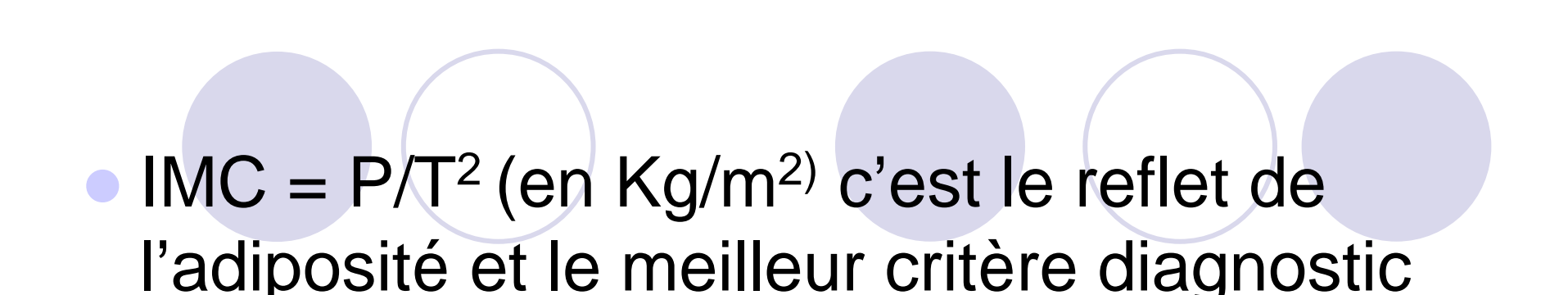
Autour du poids de l'enfant

Magali MARZINI
Diététicienne

DEFINITION DE L'OBESITE



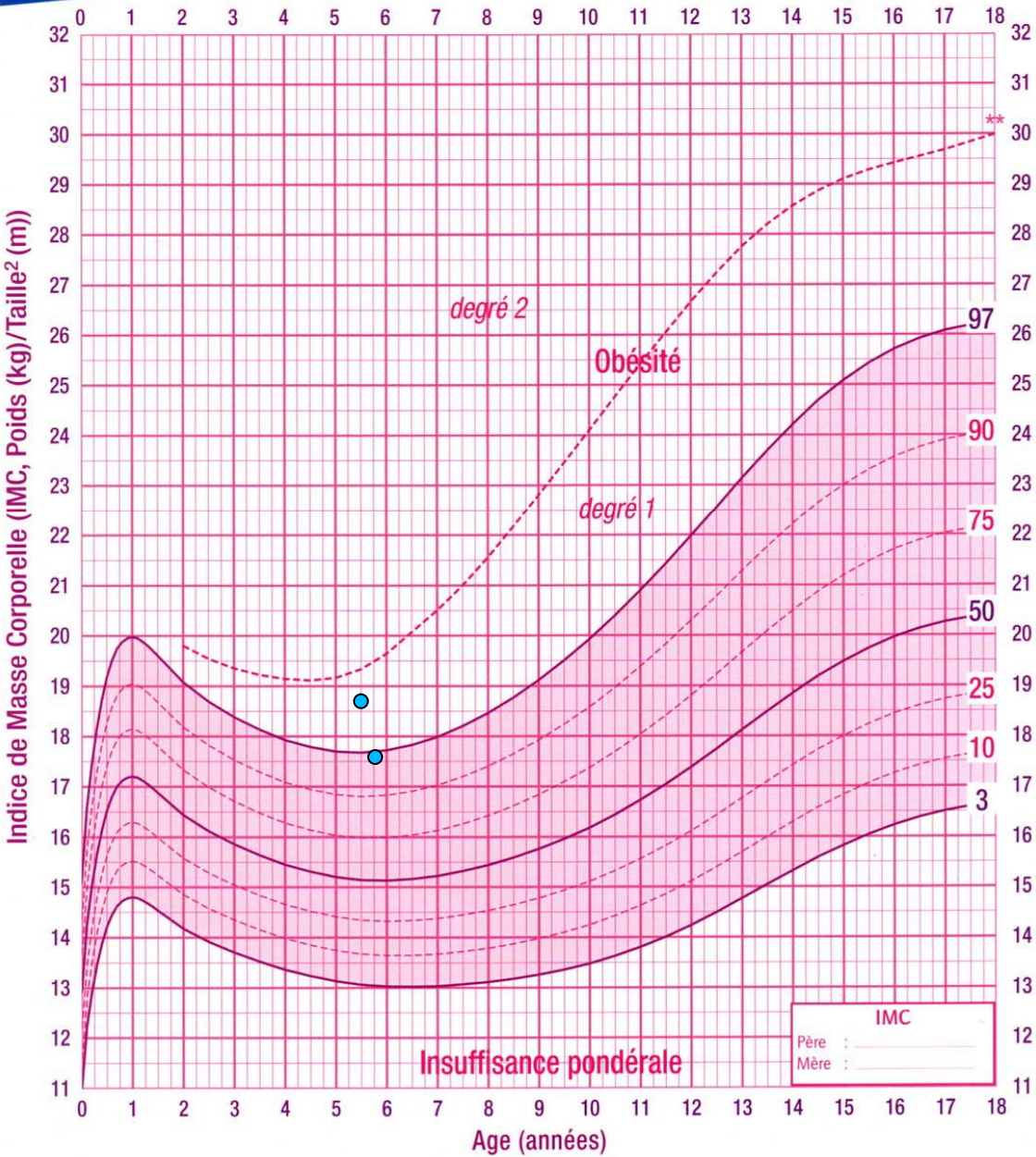
- C'est une augmentation de la masse grasse. Elle évolue en deux phases: la phase dynamique et la phase statique

- 
- $IMC = P/T^2$ (en Kg/m^2) c'est le reflet de l'adiposité et le meilleur critère diagnostic et pronostic de l'obésité chez l'enfant
 - L'obésité chez l'enfant et en France, est définie par un IMC supérieur au 97^{ème} percentile pour l'âge et le sexe selon des courbes établies

Courbe de poids:

Courbe de Corpulence chez les filles de 0 à 18 ans*

Nom : _____ Prénom : _____ Date de naissance : _____



Ex: Emma, 5 ½ ans

T = 1,14 m

P = 24,2 Kg

IMC = 18,6 Kg/m²

Après deux mois,

T = 1,15 m

P = 23,3 Kg

IMC = 17,6 Kg/m²



QUELQUES CHIFFRES

- **Dans le monde:**

Il existe une grande disparité entre les pays

En 1990: environ 10% des enfants de 5 à 17 ans
32% en Amérique contre 2% en Afrique
sud-saharienne



- **En France:**

3% d'enfants en surpoids en 1965

5% en 1980

12% en 1996

16% en 2000

18% en 2005

L'obésité est une épidémie qui est en
marche



- **En PACA:**

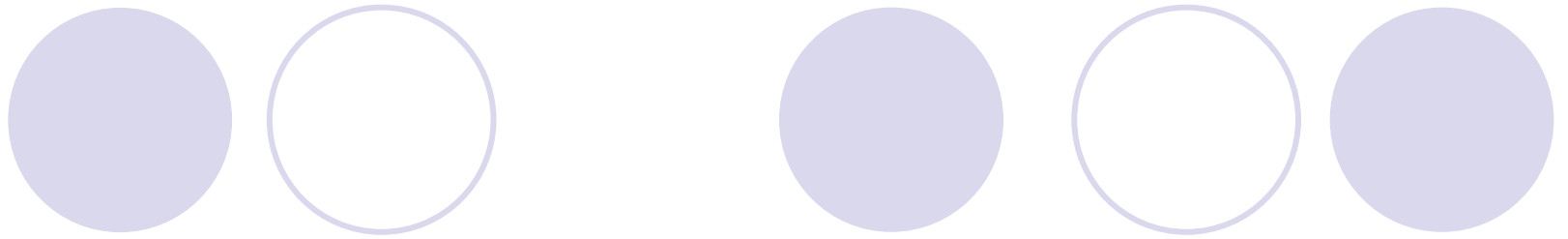
15-16% d'enfants de 5-6 ans sont en surpoids ou obèses

Chez les jeunes, augmentation de 48% en 3 ans

Persistance de l'obésité:

20-50% avant la puberté

50-70% à l'adolescence



En 40 ans, multiplication par 5

**Aujourd'hui, en maternelle 10% d'enfants
sont obèses**

**A ce rythme, 1 enfant sur 2 sera obèse
dans 40 ans**



LES CONSEQUENCES

DIABETE

MALADIES CARDIO-VASCULAIRES

HYPERTENSION

COMPLICATIONS RESPIRATOIRES

TROUBLES ENDOCRINIENS

COMPLICATIONS ORTHOPEDIQUES

COMPLICATIONS CUTANEEES

CANCER

RAISONS DE CETTE AUGMENTATION

- **Modifications du comportement alimentaire**
 - Diminution significative de la consommation des produits céréaliers, des fruits, des légumes et des protéines d'origine végétale
 - Augmentation des plats cuisinés, des boissons sucrées, des laitages, fromage et desserts lactés et surtout des graisses cachées



- **Diminution de l'activité physique**
 - 32% des 2-7 ans et 65% des adolescents de 18 ans ont une télé dans leur chambre
 - Temps moyen de télé par jour 3h00
 - Temps moyen devant un écran (télé, jeux, internet) 6h30



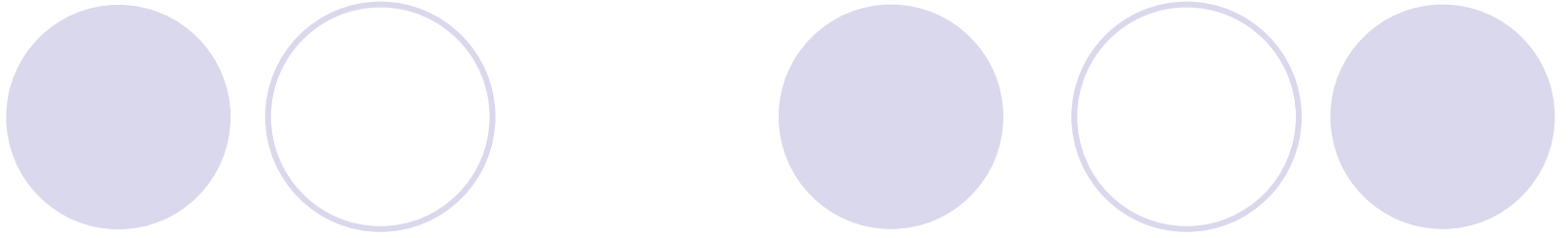
- **Désengagement des parents dans l'éducation alimentaire**
 - Peu d'initiation au goût
 - Rythme alimentaire déstructuré
 - Enfant roi

- **Facteurs psychologiques**

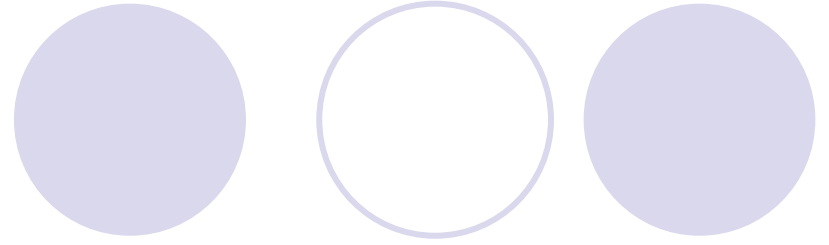
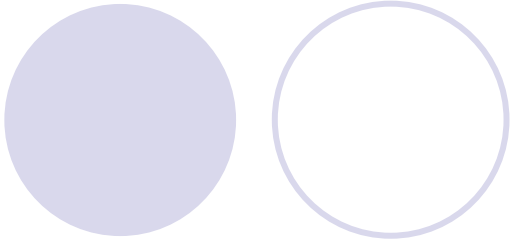
DES REGLES SIMPLES



- Donner des quantités adaptées à l'enfant
- Faire 4 repas par jour
- Limiter les produits sucrés et gras
- Boire de l'eau



- Varier les aliments et goûter à tout
- Impliquer l'enfant dans la préparation des repas
- Montrer l'exemple



CONCLUSION