



Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Combattre l'obésité chez les enfants

Le battage publicitaire et les jeux vidéo encouragent les enfants à rester rivés à l'écran et à consommer des aliments vides dernier cri. Dans ces conditions, il n'est pas étonnant que l'obésité chez les enfants ait pris les proportions d'une épidémie en Amérique du Nord.



Alors que leur tour de taille augmente, les problèmes de santé physique et mentale chez les jeunes prennent eux aussi de l'ampleur. Des études révèlent que les enfants obèses risquent plus que les autres d'avoir des problèmes de santé « d'adulte », tels que le diabète de type 2, l'hypertension et la faible estime de soi. Selon une étude, plus de 70 pour cent des adolescents en surpoids souffriront d'un excédant de poids ou d'obésité à l'âge adulte.

Si vous pensez que votre enfant est obèse ou qu'il risque de le devenir, envisagez ce qui suit.

Ne minimisez pas le problème. Les études montrent que les parents d'enfants obèses ont tendance à sous-estimer le poids de leurs enfants et à dire à leur propos qu'ils sont « solides » ou qu'ils ont « une forte ossature ». Il est difficile de résoudre un problème de poids sans le reconnaître.

Faites équipe avec votre médecin. L'indice de masse corporelle (IMC) de l'enfant est plus difficile à calculer que celui de l'adulte. Le meilleur moyen de savoir si le poids de votre enfant correspond à celui de son âge, de sa taille et de son ossature, c'est de poser la question au pédiatre. Si votre enfant a un excédent de poids ou souffre d'obésité, demandez à son pédiatre de dresser un plan d'action réaliste et holistique.

Laissez tomber les régimes amaigrissants. Selon toute logique, si les régimes amaigrissants étaient efficaces, chaque personne en Amérique du Nord aurait une taille idéale. Or, si les régimes amaigrissants sont voués à l'échec, c'est qu'ils sont axés sur la privation d'aliments interdits et, généralement, sur la perte de poids plutôt que la santé. Chez l'enfant, un régime amaigrissant risque d'entraîner une lutte entre la privation et la compulsion (un régime de type yo-yo) susceptible de durer toute la vie. Il est donc préférable de bannir de votre vocabulaire familial l'expression « régime amaigrissant » et de vous efforcer d'aider vos enfants à choisir de bons aliments et un mode de vie sain.

Faites de la forme physique une affaire de famille. Aucun doute à ce sujet : les enfants imitent ce qu'ils voient. Des études révèlent que les enfants dont les parents et les frères et sœurs se livrent à des activités physiques sont davantage portés à en pratiquer eux-mêmes. Plutôt que de terminer le repas en vous offrant une crème glacée, allez faire une promenade.

Au lieu de vous enfermer à la maison durant l'hiver, sortez construire un fort ou un bonhomme de neige. Ces activités, en plus d'être bonnes pour la taille et la santé, vous aideront à passer d'excellents moments avec vos enfants.

Faites provision d'aliments santé. Il est difficile d'inciter les enfants à adopter de saines habitudes alimentaires si le garde-manger est rempli de biscuits, de croustilles et d'autres aliments riches en calories et pauvres en nutriments. Remplacez les croustilles par des noix et des graines, la crème glacée par du yogourt et les bonbons par des fruits.

Ajoutez-y du plaisir. Si le baseball ennuie vos enfants à mourir, ne les forcez pas à suivre les traces de Babe Ruth. Laissez-les choisir les activités qui leur plaisent. Plusieurs aiment les sports d'équipe, tels que le hockey, le soccer et le basketball. Si les sports d'équipe ne les intéressent pas, encouragez-les à pratiquer des activités moins compétitives telles que le vélo, les arts martiaux ou la randonnée pédestre.

Introduisez petit à petit l'activité physique. Si l'idée de sortir faire de l'exercice rebute les membres de votre famille, essayez d'intégrer discrètement l'activité physique à votre quotidien : allez reconduire les enfants à l'école à pied plutôt qu'en voiture, procurez-vous des bicyclettes et, si possible, rendez-vous en vélo au magasin pour y acheter de petites choses. Faire régulièrement de l'exercice sera bon pour vous comme pour vos enfants.

Combattre l'obésité chez les enfants n'est pas chose facile. Cependant, si vous vous efforcez d'être vous-même un modèle de santé, si vous encouragez vos enfants à bouger et si vous faites appel à un professionnel de la santé au besoin, vous les aiderez à rester en forme, à bien s'alimenter et à avoir confiance en eux.

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.