



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.

Aider les enfants à atteindre un poids santé et à le maintenir

Le taux d'obésité chez les enfants est à la hausse. Il y a lieu de croire que, dans trois ans, près de la moitié des enfants nord-américains auront un sérieux excès de poids. Or, à mesure que les enfants continuent de prendre du poids, les problèmes relatifs à leur santé mentale et physique prennent la proportion de problèmes d'adultes. Voici donc des conseils qui aideront toute la famille à atteindre un poids santé et à le maintenir.



Incitez vos enfants à bouger. Les enfants ont besoin chaque jour d'au moins une heure d'activité physique d'intensité modérée à vigoureuse. Ce n'était pas un problème à l'époque où le jeu de cache-cache et la marelle étaient les jeux préférés des enfants, mais, de nos jours, nombreux sont ceux qui préfèrent s'installer confortablement devant un film sur DVD ou un jeu vidéo. Encouragez vos enfants à jouer dehors et, quand le moment est venu de s'installer devant l'écran, incitez-les à se livrer à des jeux actifs comme le tennis interactif, la boxe ou la danse.

Mettez l'accent sur une saine alimentation. Plutôt que d'astreindre vos enfants à un régime amaigrissant ou de leur interdire certains aliments, servez à toute la famille des repas sains et équilibrés : c'est le meilleur moyen de maintenir un poids santé. Les repas minute et les mets à emporter sont sans doute très pratiques, mais ils sont souvent riches en sel, en sucre et en matières grasses. Alors, pourquoi ne pas investir dans un livre de recettes santé rapides à préparer et associer les enfants à la préparation des repas? Ils pourraient choisir le menu, acheter les aliments ou laver les légumes.

Les boissons gazeuses, riches en sucre et en calories, sont à proscrire. Encouragez plutôt vos enfants à boire beaucoup d'eau et des jus de fruits coupés d'eau (même le jus de fruits pur contient de fortes quantités de sucre naturel).

Soyez leur plus grand admirateur. Qu'ils soient dans le carré de sable ou dans l'équipe de football, encouragez vos enfants. Assistez à leurs séances d'entraînement et à leurs parties chaque fois que vous le pouvez et félicitez-les de leurs efforts. Prenez des photos de vos enfants alors qu'ils jouent à l'extérieur et affichez-les sur le mur ou le réfrigérateur pour bien montrer que l'activité physique est amusante et enrichissante.

Travaillez de concert avec le 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 est proportionnel à son âge, à sa taille et à son ossature, c'est de le faire évaluer par un pédiatre. Si votre enfant a un excédent de poids ou souffre d'obésité, demandez au pédiatre de dresser un plan d'action complet, mais réaliste.

Aider les enfants à maintenir un poids santé n'est pas une mince tâche, car la publicité et une quantité de jeux encouragent les enfants à rester rivés à l'écran tout en avalant gloutonnement croustilles, bonbons et boissons gazeuses tout à la fois. Cependant, en étant vous-même un modèle de santé, un cuisinier ingénieux et un partisan enthousiaste des activités de vos enfants, vous les aiderez à demeurer en forme, à bien se nourrir 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.