

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.

Le poids de l'obésité chez les enfants

Elle est hors contrôle. C'est une crise, une épidémie. L'obésité chez les enfants nord-américains commence à se faire remarquer. Les statistiques sont stupéfiantes : l'obésité infantile a presque triplé au cours des 20 dernières années. Dans notre univers de plus en plus câblé et surdimensionné, alors que les horaires sont surchargés et l'activité physique insuffisante, il devient de plus en plus difficile pour les parents d'inciter leurs enfants à réduire leur consommation d'aliments vides, leur passion pour le petit écran (qu'il s'agisse de jeu vidéo, de DVD ou de l'Internet), à s'intéresser davantage aux aliments santé et à bouger.

Bien que la situation ne soit pas des plus encourageantes, ces renseignements devraient vous aider, vos enfants, votre famille et vous, à perdre du poids et à combattre l'obésité.

Mon enfant est-il obèse?

Autrefois, un enfant était considéré obèse si son poids était égal ou supérieur au 95e centile des courbes d'IMC selon son âge. Cependant, ce système ne tient pas compte du nombre croissant d'enfants obèses qui rendent plus complexe la définition de l'obésité. Le facteur décisif : **le pédiatre de l'enfant est le mieux qualifié pour déterminer l'indice de masse corporelle (IMC) de ce dernier, et s'il y a lieu ou non de s'inquiéter de son poids.**

Les conséquences que doivent assumer les enfants obèses

Bien que les problèmes d'obésité chez les adultes soient bien connus, l'impact négatif de l'obésité chez les enfants commence à peine à manifester ses aspects malsains. Qu'il s'agisse d'une augmentation massive de diabète type 2, d'un taux élevé de cholestérol, d'hypertension artérielle ou de troubles cardiaques précoces, les faits en témoignent : l'obésité infantile oblige les enfants à vivre des problèmes de santé d'adultes avant l'obtention de leur diplôme collégial.

L'obésité cause aussi des problèmes émotionnels à de nombreux enfants. Une étude a démontré que les garçons affectés par l'obésité durant leur enfance et leur adolescence étaient quatre fois plus à risque de souffrir de dépression durant cette période de leur vie que les garçons plus minces. Il est impossible de savoir si les causes sont physiologiques (peut-être l'effet chimique de l'inactivité et d'une mauvaise alimentation), sociales (les taquineries ou le rejet de la part des autres enfants) ou un ensemble des deux. Cependant, les chercheurs s'entendent sur un point : chez les enfants, l'obésité infantile augmente de façon significative le risque de développer une dépression et une faible estime de soi.

Une autre conséquence du surpoids concernait la santé émotionnelle. Le risque de souffrir d'un trouble oppositionnel avec provocation - un ensemble de comportements négativistes, hostiles ou provocateurs - était 2,5 fois plus grand chez les enfants obèses. Pour les parents de ces enfants, fixer des limites s'avère souvent une bataille constante. Les causes de cette augmentation sont un peu comme l'énigme de la poule et de l'oeuf. Le comportement hostile incite-t-il l'enfant à manger et à jouer selon son humeur? Ou bien les parents hyper stressés renforceraient-il ces comportements en utilisant des solutions minute (aliments, jeux vidéo, télé, etc.) afin de calmer l'hostilité de l'enfant?

Les réponses sont définitivement complexes et varient selon le cas. En tant que parent proactif, il existe des moyens simples et efficaces de freiner l'obésité infantile et ses conséquences sérieuses.

Faire fondre la graisse

Les experts ont pesé le pour et le contre et ils sont d'accord : la prévention est le meilleur moyen d'enrayer l'obésité infantile. Voici comment aider les enfants à réaliser un poids santé :

Offrez-leur des options santé. Apprenez à lire les étiquettes et à identifier les cauchemars nutritifs (gras trans, haut pourcentage de sucre, sel et contenu calorique). Vous manquez de temps et d'énergie? Investissez dans un livre de recettes offrant des suggestions santé prêtes à servir en 30 minutes. Vous épargnerez du temps, de l'argent, et la taille des membres de votre famille s'en portera mieux. Lorsque le manque de temps ne permet pas de préparer un repas maison, optez pour un repas minute santé.

Fermez la télé. Des études suggèrent qu'un enfant adepte de la télé sera vraisemblablement plus obèse. Alors que les enfants sont inactifs pendant qu'ils regardent la télé, ils mangent des céréales dont l'emballage prévoit un cadeau, des aliments frits mauvais pour les artères et des sucreries causant des caries. De nombreux annonceurs s'adressent à leur auditoire le plus attentif : les enfants.

Incitez-les à bouger. Laissez les enfants participer à la préparation des repas ainsi que la planification des activités familiales. En plus de les encourager à devenir des chefs et des coordonnateurs en herbe, vous leur enseignerez à assumer la responsabilité de leur propre santé.

Secouez leur stress (littéralement). Une étude effectuée en Angleterre a démontré que les enfants stressés mangent deux fois plus que les enfants détendus. Et que choisissent-ils pour soulager leur stress? Des aliments vides riches en matières grasses. Ne calmez pas un enfant stressé en lui servant un morceau de gâteau ou des croustilles. Enseignez-lui plutôt à secouer son stress en jouant au chat et à la souris, en faisant du cerceau ou en grimpant dans un portique de jeu. L'activité physique aide les enfants à conserver un poids santé et à se défaire de leur stress.

Fixez des limites et respectez-les! Qu'il s'agisse des aliments qu'ils consomment ou de leurs jeux vidéo, en tant que parent, vous possédez le contrôle. Cependant, si vous fixez constamment des règles sans les respecter, les enfants apprendront rapidement à outrepasser votre contrôle. Les règles ne fonctionnent que si les parents y adhèrent à 100 pour cent.

Séparez nourriture et humeurs. En offrant aux enfants des biscuits pour les empêcher de pleurer ou un dessert pour leur faire oublier un désappointement, vous leur montrez qu'ils peuvent composer avec une situation difficile en consommant des aliments riches en gras. (Avez-vous déjà entendu dire que les épinards pouvaient consoler un enfant?) Dans les moments difficiles, encouragez-les plutôt à vous parler, à faire une promenade ou à exprimer leurs sentiments par écrit ou par le biais du dessin.

Donnez l'exemple. Un geste vaut mille mots. Montrez aux enfants les bienfaits d'un style de vie santé en l'adoptant vous-même.

Allégez la charge : des conseils pour aider un enfant à composer avec un surpoids

Votre enfant a été examiné par des médecins et ils ont déterminé qu'il a des kilos en trop ou qu'il souffre d'obésité. Que faire? À part vous en tenir à ce qui précède pour **faire fondre sa graisse**, ces recommandations sont vitales pour votre enfant :

Ne diminuez pas l'importance du problème. Des études démontrent que les parents d'un enfant obèse ont tendance à sous-estimer son poids et à dire de lui qu'il est solide ou qu'il a une forte ossature. Si le problème de poids n'est pas reconnu, il sera difficile à corriger.

Créez un plan d'action réaliste axé sur un bon style de vie plutôt que sur le poids. Si vous ne savez trop comment vous y prendre, consultez le médecin de votre enfant ou demandez à une diététiste des conseils qui aideront votre enfant à rester en santé de corps et d'esprit.

Adoptez un régime santé familial. Plutôt que de créer une diète particulière à l'intention de votre enfant obèse, pourquoi ne pas élaborer un meilleur régime alimentaire et un plan d'activité physique
© 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.

englobant tous les membres de la famille? Vous éviterez à votre enfant d'être à part et vous aiderez toute la famille à maintenir la forme!

Suscitez l'intérêt de votre enfant! Les moments consacrés au jeu ne devraient pas être une corvée pour l'enfant. Aidez-le à découvrir ce qui l'intéresse vraiment en lui faisant explorer diverses activités. S'il n'aime pas les jeux d'équipe tels que le soccer ou le volley-ball, suggérez-lui la natation, le karate ou le vélo. Il doit pouvoir s'amuser tout en perdant du poids.

En raison de notre culture axée sur la compression du temps, il peut sembler difficile d'adopter de bonnes habitudes alimentaires et de pratiquer des activités santé. Cependant, en fournissant un minimum d'efforts, vous aiderez vos enfants à se défaire des conséquences physiques et émotionnelles qu'entraîne l'obésité infantile.

Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.