

Comment doit se comporter la famille pour aider un enfant en surpoids ?

Le site du Docteur Sylvie SANDID

Adresse du site : www.docvadis.fr/s-sandid



Validé par
le Comité Scientifique Endocrinologie

La prise en charge d'un surpoids ou de l'obésité de l'enfant nécessite un changement des habitudes de toute la famille tant pour l'alimentation que l'activité physique. Cette prise en charge prend aussi en compte la lutte contre la sédentarité, l'équilibre des rythmes de vie, dont le sommeil, et les aspects psychologiques et socio-économiques. Il est indispensable que les parents et l'enfant soient impliqués dans ces interventions.

Quels sont les principes de la prise en charge ?

La première étape de la prise en charge consiste en la compréhension de l'origine de ce surpoids qui témoigne probablement d'un mal être de votre enfant.

La psychothérapie est envisagée en cas de climat familial tendu ou lorsque des difficultés apparaissent au cours de la prise en charge.

De façon générale, la prise en charge s'inscrit dans le temps et vise à modifier les comportements de votre enfant et de votre famille.

Les parents doivent participer de manière active pour obtenir une mise en pratique des conseils et recommandations du médecin traitant. L'adhésion de toute la famille (enfants, parents, entourage...) est souhaitable voire indispensable.

Cette prise en charge est différente selon l'âge de votre enfant :

- Concerne en priorité les parents pour les enfants de moins de 6 ans.
- Concerne à la fois l'enfant et ses parents pour les enfants de 6 à 12 ans.
- Puis c'est l'adolescent qui est l'interlocuteur prioritaire.

L'enfant reproduit les « modèles parentaux et familiaux » : la famille et en premier lieu, les parents doivent montrer l'exemple...

Quelles habitudes de vie doit-on modifier ?

La prise en charge de l'obésité de votre enfant passe par un changement de l'ensemble des habitudes conduisant à la sédentarité (manque d'activités) et aux prises alimentaires en dehors des repas.

Donnez à votre enfant un cadre structuré pour veiller à un équilibre dans le rythme de vie vis-à-vis de l'alimentation (durée de repas suffisante optimisant la mastication des aliments), du sommeil (coucher à heure régulière, durée suffisante), et des activités physiques fréquentes et variées.

Toute votre famille doit s'associer au projet thérapeutique. Notamment, il est important que vous (parents) modifiez votre attitude vis-à-vis de votre enfant : encourager votre enfant, ne pas utiliser la nourriture comme récompense, etc.

Pour obtenir des changements durables, votre médecin va veiller à :

- vous soutenir dans votre rôle éducatif : éviter les aliments récompense/réconfort, savoir dire « non », adopter un style éducatif cadrant : ni trop permissif, ni trop autoritaire, ni négligent,
- s'assurer que votre comportement et celui du reste de la famille (grands-parents, fratrie) et des autres personnes responsables de votre enfant (nourrices, assistantes maternelles) est en accord avec ce qui a été décidé,
- préserver votre enfant de toute forme de stigmatisation et s'assurer de l'harmonisation effective des pratiques dans son entourage. Votre enfant (petit ou adolescent) ne doit pas se trouver mis à l'écart (menu différent, contrainte à manger plus de fruits et légumes, etc.).

S'il n'y a pas d'harmonie au sein de votre famille et s'il y a des conflits, votre enfant qu'il soit petit ou adolescent, pourra se trouver dans une situation difficile.

Votre médecin vous proposera une consultation avec un psychologue.

Pourquoi votre médecin fait le point sur nos habitudes alimentaires ?

La prise en charge proposée à votre enfant et à toute la famille doit être adaptée à vos habitudes de vie : contexte familial, traditions alimentaires, culturelles et ethniques, horaires de travail.

Votre médecin va faire le point avec vous dès le départ, et cette mise au point est essentielle. Votre médecin va par ses questions :

- Tenter de comprendre vos relations avec l'alimentation et la place occupée par la nourriture dans votre vie
- Analyser la composition et le type de votre alimentation
- Identifier vos goûts et ceux de votre enfant.

Quelles sont les questions que peut nous (parents) poser notre médecin ?

- Vous considérez-vous comme une famille de bons mangeurs, de gourmands, de gourmets ?
- L'alimentation de votre enfant est-elle un sujet de dispute ?
- Est-ce que les membres de la famille mangent souvent ensemble ?
- Consommez-vous beaucoup de fruits et légumes à la maison ? A chaque repas ?
- Y a-t-il souvent dans les placards des biscuits, chocolats, sodas... ?
- Aimez-vous cuisiner ? Cuisinez-vous souvent ?
- Quels types de plats proposez-vous souvent (plats en sauce, pâtisserie, charcuteries...) ?

Quelles sont les questions que notre médecin peut poser à notre enfant ?

- Qu'aimes-tu manger ? Quels sont les aliments que tu aimes et ceux que tu détestes ?
- Manges-tu à la cantine ?
- Prends-tu un petit déjeuner ? Que prends-tu ?
- Où goûtes-tu ? Seul ? Que manges-tu au goûter ?
- Manges-tu souvent entre les repas ? Quels aliments ? Pourquoi manges-tu à ces moments-là (ennui...) ?
- Aimes-tu les légumes ? En manges-tu beaucoup ?
- Qu'est-ce que tu bois le plus souvent ? Combien de boissons sucrées (sodas, sirops, jus de fruit) bois-tu par jour ?

Les réponses à ces questions permettront une prise en charge diététique adaptée.

Comment pouvons-nous aider notre enfant ?

Soutenir et encourager au quotidien votre enfant sont deux éléments essentiels pour mettre en place de nouvelles habitudes à la fois sur le plan alimentaire et sur le plan des activités physiques. Par exemples :

- Faire des activités en famille : promenade à pied ou à vélo, partie de football, aller à la piscine.
- Initier l'enfant à des activités manuelles...
- Varier les modes de préparations (gratins, potages, purées, salades composées...).
- Intéresser l'enfant à la cuisine, l'emmener faire les courses.
- Lui demander de participer à l'élaboration des repas.
- Montrer l'exemple.
- Varier les goûters.

Il faut à chaque fois se fixer un ou deux objectifs et tenter de les atteindre et

quand ils seront atteints, on pourra en fixer d'autres.

Le changement des comportements de toute la famille tant sur le plan de l'alimentation que sur le plan de l'activité physique est indispensable pour la prise en charge de votre enfant en surpoids ou obèse. Les parents doivent montrer l'exemple !