

Mon enfant est en surpoids : quelles activités physiques peut-il pratiquer ?

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 enfant obèse vise à modifier ses habitudes alimentaires, réduire les périodes d'inactivité et développer une activité physique régulière. Cette activité physique est choisie et/ou acceptée par l'enfant en concertation avec la famille. L'activité physique est ludique et si possible réalisée avec la famille. Toute la famille doit s'impliquer.

Pourquoi développer l'activité physique de mon enfant ?

Pour corriger une obésité chez votre enfant, il est nécessaire de modifier progressivement et durablement l'alimentation, mais aussi de réduire la sédentarité tout en développant une activité physique régulière et quotidienne. Il s'agit donc de changer les habitudes de vie de votre enfant mais aussi de toute la famille.

Réduire la sédentarité et développer l'activité physique quotidienne augmentent les bénéfices de la prise en charge diététique. L'ensemble de cette prise en charge peut se heurter à des difficultés au quotidien car les habitudes sont quelquefois bien ancrées tant chez votre enfant que dans la famille ! La persévérance et la motivation sont deux éléments essentiels.

Comment réduire la sédentarité chez mon enfant ?

Il s'agit en premier lieu de réduire les périodes d'inactivité. Donc, on essaie de réduire le temps passé devant un écran. La majorité des obèses passent plus de 2 heures par jour devant un écran.

Différentes mesures simples permettent de corriger la situation, par exemples :

- Limiter le temps pour les activités sédentaires (TV, jeux vidéos) quotidiennes et ce pour toute la famille.
- Eviter d'allumer la télévision durant les repas.
- Exclure la télévision ou l'ordinateur de la chambre de votre enfant.

Ces mesures sont à adapter en fonction de l'âge de votre enfant.

Quelles mesures pour les enfants de moins de 6 ans ?

Chez l'enfant de moins de 6 ans :

- Les activités physiques sont réparties dans la journée et se produisent de manière spontanée.
- Dès que l'enfant sait marcher, ses parents et l'entourage (assistante maternelle, grands-parents,...) doivent veiller à ce qu'il ne reste pas inactif : éviter l'utilisation de la poussette, l'amener au square, partager des activités en famille (jeux actifs, promenade, etc.).
- Chez les enfants de moins de 3 ans : les temps d'écran sont déconseillés et devraient être très limités.

Quelle activité physique proposer à mon enfant de plus de 6 ans ?

L'activité physique doit être adaptée au surpoids de votre enfant. La durée et l'intensité de l'effort doivent être augmentées progressivement. Une durée de 30 minutes à 1 heure d'activités est nécessaire tous les jours.

Par exemple :

- Limiter les comportements sédentaires, notamment les temps d'écran à visée récréative (télévision, console de jeux, ordinateur, téléphone portable...)
- Prendre les escaliers plutôt que les ascenseurs.
- Aller promener le chien
- Aller à l'école à pied ou en vélo dans la mesure du possible, plutôt que de prendre les transports en commun ou la voiture.
- Faire des balades en vélo
- Jouer au ballon avec des camarades plutôt que regarder la télévision.
- Aller à la piscine, à la patinoire, au bowling...

- Sauter à la corde

Il est important que vos enfants participent aux activités physiques proposées par l'école. Ne pas leur faire de mots d'absence à ces activités. Parlez-en à votre médecin.

Comment concilier activité physique et vie de famille ?

« L'activité physique » au sens large peut être pratiquée en famille.

A la maison :

- Faites participer votre enfant aux différentes tâches quotidiennes (ranger sa chambre, faire son lit).
- Diminuer le temps passé devant la télévision ; demander à l'enfant de choisir le programme qu'il préfère regarder et lui laisser regarder ce programme.

En dehors de la maison :

- Faites le plus souvent possible des promenades à pied en famille : plus le parcours est vallonné, plus on va dépenser de l'énergie. La marche fait travailler tout le corps. Il faut penser à avoir de bonnes chaussures qui vont amortir les chocs avec le sol.
- Faire des sorties en vélo en famille ou avec des camarades : cela permet de faire de jolies promenades en pleine nature.
- Privilégier en toute occasion et à tout âge la marche, la trottinette, le vélo, le roller, le skate...
- Lui faire choisir une activité sportive en dehors de l'école : rugby, football, clubs de sport, danse...
- S'inscrire à la piscine : la natation permet d'épargner le système osseux et permet de faire des mouvements plus facilement.
- Lui proposer de partir en colonies de vacances avec programme sportif.

Il est conseillé de mettre en avant les notions de plaisir, de rencontres et de bien-être physique et psychique pour faciliter la pratique d'une activité physique et son maintien au long cours.

L'enfant doit pouvoir choisir les activités physiques qui lui plaisent.

Peut-on se faire aider ?

En général, le médecin traitant est votre interlocuteur privilégié avec l'aide si nécessaire d'un spécialiste de la diététique ou d'un psychologue. Des éducateurs sportifs ou des kinésithérapeutes peuvent intervenir et proposer aux enfants obèses une activité physique adaptée avec un véritable programme « d'entraînement ».

Y a-t-il des centres spécialisés ?

Des réseaux de prévention et de prise en charge de l'obésité de l'enfant (**RéPOP Réseau de Prévention de l'Obésité Pédiatrique**) se sont mis en place depuis 2003, dans plusieurs régions françaises (Aquitaine, Le grand Lyon, Ile de France, Franche comté, Midi Pyrénées) ; ce sont des réseaux multidisciplinaires de prise en charge des enfants en surpoids

La plupart d'entre eux disposent dans leur équipe d'un professeur d'éducation physique et sportive, d'un médecin du sport, et d'un kinésithérapeute.

En plus des modifications alimentaires, la prise en charge du surpoids ou de l'obésité de votre enfant nécessite de réduire la sédentarité et de développer l'activité physique avec de véritables changements au quotidien et sur la durée. L'activité physique doit être choisie et appréciée par votre enfant. Une évaluation de son aptitude physique peut être nécessaire pour la pratique de certaines activités : parlez-en à votre médecin.