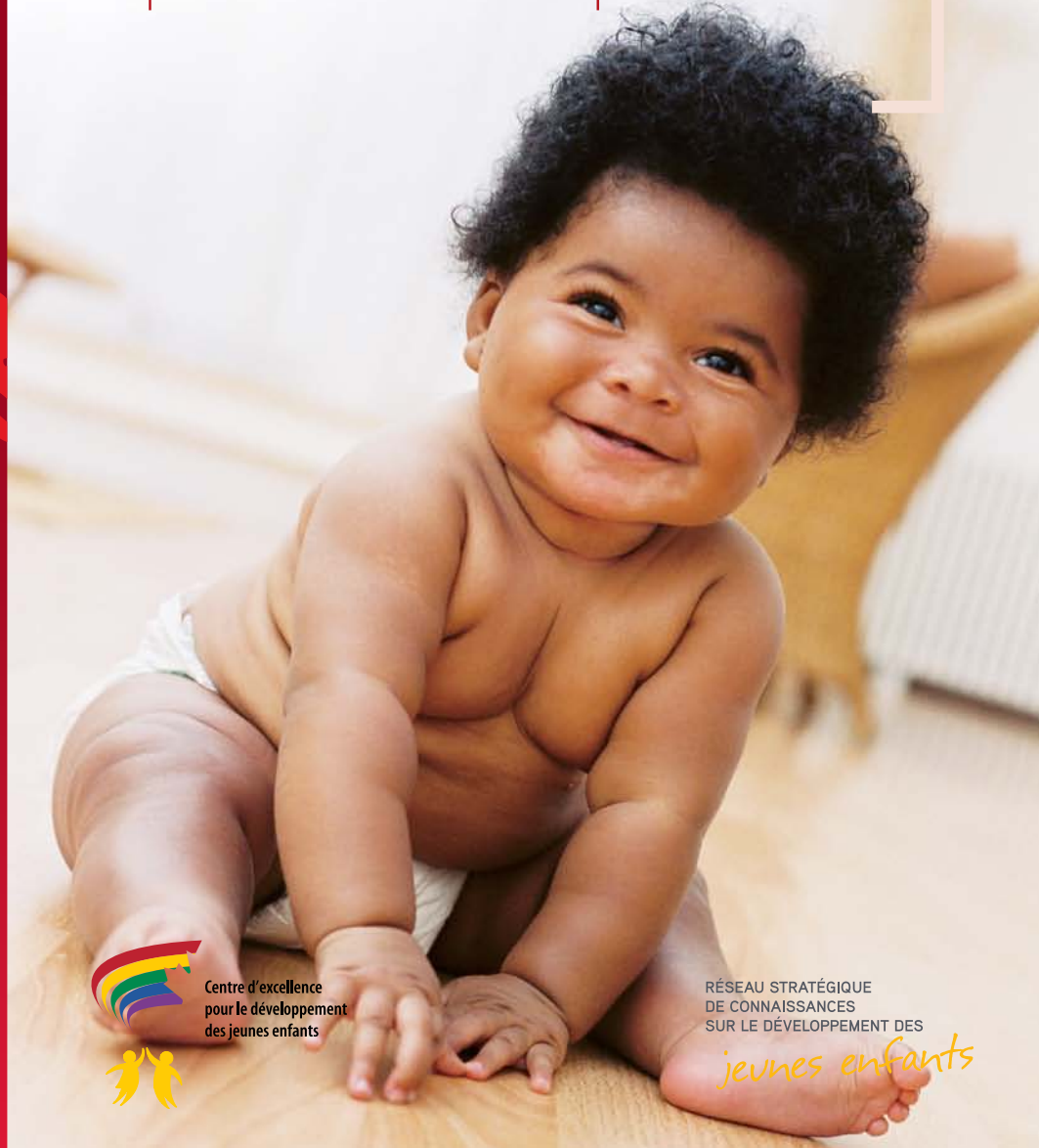
Coup d'œil sur

PARENTS

Obésité infantile

Vous pouvez contribuer à la prévenir



Centre d'excellence pour le développement des jeunes enfants

RÉSEAU STRATÉGIQUE DE CONNAISSANCES SUR LE DÉVELOPPEMENT DES jeunes enfants

Que savons-nous?

« Les enfants qui deviennent obèses ont tendance à le rester pendant leur adolescence et à l'âge adulte. »

- Un enfant ayant de l'embonpoint présente un surplus de poids alors qu'un enfant obèse présente un excès de graisse corporelle.
- L'obésité peut avoir des effets négatifs sur la santé en :
  - augmentant le risque de développer des maladies chroniques (p. ex., le diabète, l'asthme, l'augmentation de la tension artérielle) et en réduisant l'espérance de vie.
  - perturbant le développement normal.
  - contribuant aux problèmes sociaux (p. ex., les individus obèses peuvent subir de la discrimination, être victimisés ou être isolés).
- Les mères qui prennent trop de poids, fument ou deviennent diabétiques pendant leur grossesse ont plus de risque d'avoir des enfants obèses.
- Allaiter pendant au moins 12 mois aide à protéger contre l'obésité pendant l'enfance et l'adolescence.
- Les enfants qui deviennent obèses ont tendance à le rester pendant leur adolescence et à l'âge adulte.
- L'environnement social des enfants, leurs gènes ou la santé de leur mère (p. ex., l'obésité maternelle) déterminent s'ils deviendront obèses ou non.
- La plupart des jeunes enfants obèses ou ayant un surplus de poids grandissent dans un environnement qui favorise les activités sédentaires (p. ex., regarder la télévision) et la consommation de grandes quantités de nourriture.
- Le surplus de poids et l'obésité peuvent survenir lorsque l'énergie absorbée (p. ex., la nourriture et les boissons) excède l'énergie dépensée par l'organisme.
- Les jeunes enfants qui mangent régulièrement des aliments bon marché à forte teneur calorique (p. ex., le prêt-a-manger ou « fast food » et les boissons gazeuses) sont plus susceptibles de devenir obèses.
- Les enfants qui ne dorment pas suffisamment sont plus susceptibles d'être en mauvaise santé, d'avoir de mauvaises habitudes alimentaires et de prendre du poids.
  - Ils sont habituellement moins actifs et ont plus de difficulté à participer à des activités physiques.
  - Les hormones qui stimulent l'appétit sont aussi plus actives chez les enfants qui ne dorment pas suffisamment.
- Les enfants obèses ou ayant un surplus de poids ont tendance à manger rapidement et ont de la difficulté à reconnaître quand ils n'ont plus faim.
- Les comportements alimentaires sont influencés par les gènes et renforcés par les pratiques parentales. Les parents encouragent leurs jeunes enfants à être physiquement actifs lorsqu'ils jouent avec eux et doivent aussi contrôler le type et la quantité de nourriture que consomment leurs jeunes enfants.

©2012 - 2013 CEDJE / RSC-DJE

Être attentif...	Que peut-on faire?
... à votre propre santé avant et pendant votre grossesse.	■ Maintenez un poids sain et ne fumez pas avant ni pendant la grossesse. ■ Assurez-vous de subir un test de dépistage du diabète pendant votre grossesse.
... à ce que mange votre enfant.	■ Si possible, allaitez votre nourrisson exclusivement durant les six premiers mois et poursuivez l'allaitement pendant au moins un an. ■ Offrez à votre enfant une variété d'aliments sains à partir d'environ six mois. ■ Évitez de laisser votre enfant regarder trop de publicités sur les collations et boissons peu nutritives. ■ Évitez de lui donner des collations avant l'heure du coucher. ■ Tâchez de ne pas lui offrir de la nourriture pour l'apaiser lorsqu'il est troublé ou fâché (à moins qu'il ne le soit parce qu'il a faim).
... à la façon dont mange votre enfant.	■ Prêtez attention aux signaux de votre bébé; ils vous indiqueront quand il a faim et quand il en a eu assez. ■ Encouragez votre enfant à manger lentement. ■ Ne forcez pas votre enfant à finir son assiette quand il n'a plus faim.
... à la quantité de sommeil de votre enfant.	■ Assurez-vous que votre enfant dort suffisamment pour son âge (à lire : feuillet d'information Le sommeil : Bien dormir pour bien grandir).
... au niveau d'activité physique de votre enfant.	■ Donnez à votre enfant plusieurs occasions de jouer dehors. ■ Encouragez-le à être actif en jouant avec lui. ■ Établissez des règles pour vous assurer qu'il ne passe pas trop de temps devant un écran : – Une bonne ligne directrice est de limiter l'écoute de la télévision et l'utilisation de l'ordinateur et autres appareils électroniques à moins de deux heures par jour. – Gardez la télévision éteinte pendant la journée.
... au poids de votre enfant.	■ Assurez-vous que votre médecin vérifie régulièrement si votre enfant présente un surplus de poids ou s'il a pris du poids trop rapidement.

©2012 - 2013 CEDJE / RSC-DJE

Encyclopédie sur le développement des jeunes enfants

Informations

Ce feuillet d'information est une publication du Centre d'excellence pour le développement des jeunes enfants (CEDJE) et du Réseau stratégique de connaissances sur le développement des jeunes enfants (RSC-DJE). Ces deux organismes identifient et synthétisent les meilleurs travaux scientifiques portant sur le développement des jeunes enfants. Ils diffusent ces connaissances à des publics variés dans des formats et un langage adaptés à leurs besoins.

Pour une compréhension plus approfondie de l'Obésité, consultez notre synthèse et nos textes d'experts sur ce thème dans l'Encyclopédie sur le développement des jeunes enfants, accessible gratuitement au : www.enfant-encyclopedie.com.

Le CEDJE et le RSC-DJE sont financés par diverses sources, dont le Conseil de recherches en sciences humaines du Canada, l'Université Laval et quelques fondations privées. Les vues exprimées ici ne représentent pas nécessairement les positions officielles de ces organismes.

Remerciements particuliers à The Lawson Foundation pour sa contribution financière à la production de ce feuillet d'information.

Centre d'excellence pour le développement des jeunes enfants
Réseau stratégique de connaissances sur le développement des jeunes enfants

GRIP-Université de Montréal
C.P. 6128, succursale Centre-ville
Montréal (Québec) H3C 3J7
Téléphone : 514-343-6111, poste 2541
Télécopieur : 514-343-6962
Courriel : cedje-ceecd@umontreal.ca
Sites Internet : www.excellence-jeunesenfants.ca et www.rsc-dje.ca

Coordonnatrice :
Valérie Bell

Collaboratrices :
Mélanie Joly
Jennifer Orlet Fisher

Réviseures :
Kristell Le Martret
Isabelle Vinet

Traductrice :
Marie-Hélène Vaillant

Graphisme :
DesJardins Conception Graphique inc.

Dans ce document, le genre masculin est utilisé dans le seul but de faciliter la lecture du texte. Aucune discrimination n'est sous-entendue.

Centre d'excellence pour le développement des jeunes enfants

RÉSEAU STRATÉGIQUE DE CONNAISSANCES SUR LE DÉVELOPPEMENT DES jeunes enfants

THE LAWSON FOUNDATION