

SANTÉ

par Danielle Lévesque, diététiste

ENFANTS: ÉCHEC À L'OBÉSITÉ!

Nous avons de moins en moins d'enfants, mais ceux que nous avons, nous les voulons parfaits.

Certainement pas obèses, dans cette société moderne qui glorifie les corps filiformes, musclés, taillés au couteau. Exit donc les enfants gros et potelés, qui véhiculent l'image négative du glouton! Pourtant, un enfant sur quatre est obèse en Amérique du Nord et un sur deux deviendra un adulte obèse, soit 50 % de plus qu'il y a 20 ans. Pourquoi? De longues heures devant le téléviseur, de moins en moins d'exercice, l'autobus scolaire qui cueille les enfants à la porte ne sont que quelques éléments de réponse.

Exigeants, les parents s'improvisent parfois diététistes et décident d'imposer à Sébastien ou à Marie-Eve un menu de leur cru absolument néfaste. Ou encore, à l'adolescence, ce sont Sébastien ou Marie-Eve eux-mêmes qui décident de sauter un ou plusieurs repas, de rayer de leur menu des aliments essentiels à leur croissance ou de fumer pour se couper l'appétit, histoire d'être capables d'enfiler un *jean serré*. Une étude récente révèle que 80 % des adolescents qui optent pour le régime miracle annoncé dans les journaux ou à la télévision souffrent de constipation, de nervosité, d'étourdissements, de maux de tête, d'évanouissements, ou ont de la difficulté à se concentrer. Et les filles voient leurs menstruations s'altérer.

Chez l'enfant comme chez l'adolescent, la perte de poids ne se traduit pas comme chez l'adulte. Il suffit que l'enfant grandisse de trois centimètres pour

perdre automatiquement deux ou trois kilos. Si, par exemple, Geneviève grandit de cinq centimètres et prend un kilo, c'est comme si elle avait perdu environ trois kilos. Un régime amaigrissant bien conçu permet à l'enfant de perdre le poids superflu sans que sa croissance risque de s'arrêter ou son énergie de diminuer.

Le régime amaigrissant d'un enfant ou d'un adolescent doit être adapté à ses besoins par une diététiste qui prendra en considération ses goûts, ses horaires et ses habitudes. Apporte-t-il son repas ou le prend-il à la cafétéria? A-t-il le brocoli en horreur? C'est son droit. La gamme de légumes sur le marché est assez étendue pour qu'on

puisse lui en suggérer d'autres!

La collaboration des parents est primordiale car, il faut bien le dire, toute la famille doit participer à la démarche. Tous mangeront donc les mêmes aliments, mais les portions seront différentes.

Il ne faut pas diviser les aliments en deux groupes, les bons et les mauvais, mais insister sur ceux qui sont meilleurs pour la santé. Les aliments ne doivent jamais servir à punir ou à récompenser. On ne doit pas annuler les collations sous prétexte que l'enfant a des problèmes de poids, mais aider celui-ci à mieux les choisir.

Ainsi, on offrira un fruit ou un verre de lait plutôt qu'une tablette de chocolat.



Les enfants aiment manger souvent. Or, en mangeant souvent on maîtrise mieux son appétit, et il est alors plus facile de manger moins et plus lentement au repas suivant.

On doit encourager l'enfant à se servir moins généreusement. On achètera donc du yogourt en portions individuelles plutôt qu'un litre de crème glacée, des petits muffins plutôt qu'un gros gâteau. L'enfant ne doit pas se sentir privé, encore moins différent des autres. S'il y a une fête, donnez-lui sa part de gâteau. Autrement, il en mangera en cachette ou utilisera son argent de poche pour s'acheter des friandises.

Les aliments doivent offrir le plaisir de mastiquer. On choisira donc une pomme croquante, du céleri, des carottes ou même du maïs soufflé.

L'atmosphère autour de la table compte autant que ce qui se trouve dans l'assiette. Profitez de ce temps d'arrêt pour converser avec l'enfant. Il sera obligé de ralentir son rythme et de déposer sa fourchette pendant qu'il parle. Par ailleurs, évitez les chicanes et les tensions inutiles.

Il est également important d'inciter l'enfant à pratiquer les sports qu'il aime. Et quand toute la famille s'y adonne ensemble, c'est bon pour tout le monde. Essayez de prévoir, une ou deux fois par semaine, des moments libres pour aller marcher, nager ou faire de la bicyclette.

On doit être positif et souligner les efforts de l'enfant, l'encourager, quitte à fermer les yeux si, à l'occasion, il déroge à ses bonnes habitudes. ■

Neuf médecins sur dix[†] recommandent Tylenol.*

acétaminophène

Pourquoi chercher plus loin?



Pensez-y. Votre médecin recommande TYLENOL comme antidouleur parce qu'il est sûr et efficace: il fait classe à part.

Avec un tel endossement du corps médical au Canada, il est normal de faire confiance à TYLENOL pour soulager vos douleurs.

FAITES-LUI CONFIANCE. VOTRE MÉDECIN LE FAIT.



*Marque de commerce †Études de recherches indépendantes
© La Compagnie de produits aux consommateurs McNeil, 1990