

Alimentation et Obésité

Les collations, les repas, les goûters... constituent une grande part du temps consacré aux enfants en Centre de Vacances et de Loisirs.

Pour autant, ce ne sont pas des moments à part, mais font intégralement partis de notre action éducative. En effet, on s'aperçoit aujourd'hui, d'après une enquête menée par l'Education Nationale et l'INPES, qu'un jeune sur trois saute souvent le petit déjeuner et 20% d'entre eux ne consomment pas quotidiennement des fruits et des légumes (contre 42% qui consomment des sucreries tous les jours).

C'est donc à nous, de remédier à ces manques en leur proposant des repas diversifiés mais également équilibrés. Pour cela, les midis, on se réfère au cuisinier (ou à la cuisine centrale), qui est dans l'obligation de proposer des menus sains et équilibrés. Encore faut-il que les enfants mangent de tout, chose impossible. Dans ce cas, à nous de les inciter à goûter, et surtout, à ne pas s'empiffrer d'un plat qu'ils raffolent, sous prétexte qu'ils n'ont rien manger d'autre (généralement, ce genre de plats est riche en calories, dixit frites, lasagnes...).

Nous intervenons également au moment du goûter, et de la collation du matin. Cette dernière, longtemps de mise dans les centres de loisirs maternels, et dans les écoles maternelles, est maintenant contestée sous prétexte que les enfants mangent trop : trop de gâteaux, trop de sucreries. C'est oublier un peu vite que les enfants se dépensent beaucoup. Il faut donc adapter cette collation en mettant de côté des goûters trop riches, et en apportant du laitage, accompagnés de fruits. Il faut également veiller à ce que les enfants mangent ce qu'il faut, mais pas trop, afin de garder un appétit pour le repas suivant.

La même enquête montre que seuls 18,7% des enfants pratiquent une activité physique. C'est peu et insuffisant, et cela contribue à l'augmentation de l'obésité (le reste des enfants doivent pratiquer « l'activité cérébrale » devant la télé). Là encore, nous avons un rôle à jouer en Centre de Loisirs et de Vacances en favorisant l'activité physique à travers des grands jeux, mais peut-être aussi à travers des petits échauffements (quand le temps ne permet pas de sortir). Ces petits échauffements contribueront non seulement à mettre une base d'activité physique, mais également à faire prendre conscience à l'enfant de son corps, ses muscles, sa respiration, tout en canalisant son énergie.

1 enfant sur 8 touchés par l'obésité en France aujourd'hui, 1 sur 4 en 2020 si l'on ne réagit pas ! Et votre bébé ? Pas d'affolement ! Avec un seul régime à suivre : veiller au "gras" et respecter quelques consignes de base...

Le problème avec les enfants, encore plus que les adultes, c'est qu'ils ne savent bien évidemment pas mesurer les qualités nutritionnelles des aliments qu'ils consomment, ni même la manière dont ils les consomment. Dès qu'ils sont en âge d'ouvrir le placard de la cuisine et de saisir seul un paquet de gâteaux au chocolat, le risque d'une alimentation non contrôlée et parfois totalement anarchique est très souvent source de surpoids. En grandissant, c'est fréquemment le scénario suivant : grignotage en dehors des repas et, ce qui n'arrange rien, devant la télévision ou l'ordinateur (pour les plus grands), vie sédentaire avec son cortège de "conforts" modernes, l'ascenseur au lieu des escaliers, la voiture au lieu de la marche à pieds... Et voilà votre enfant sur la pente dangereuse de l'obésité...

Non, ce n'est pas lui qui choisit !

Votre rôle, reprendre le contrôle de la situation dès le plus jeune âge. Saviez vous que 57 % des 2-19 ans choisissent seul leur goûter ! Et, bien entendu, celui-ci est rarement un fruit, mais plutôt une barre chocolatée (ne contenant pas moins de... 40 % de matière grasse !) ou une friandise dont certaines sont aussi grasses que des rillettes !

D'un autre côté, plus autonomes qu'autrefois, mais aussi plus vulnérables, les enfants d'aujourd'hui auraient une alimentation moins calorique qu'il y a quelques décennies... alors qu'ils sont de plus en plus nombreux à être trop gros ! Vous avez dit paradoxe ? C'est tout le problème de l'obésité, qui résulte du déséquilibre entre ce que l'on mange et les dépenses énergétiques, beaucoup trop faibles : si nous n'ingurgitons pas plus de calories qu'il y a dix ou vingt ans, nous les brûlons moins...

Et la collation de 10 h ?

Fini, le légendaire verre de lait servi le matin avec une petite collation dans toutes les écoles depuis 1954 ? Possible... L'Afssa (Agence française de sécurité sanitaire des aliments) remet en cause sa composition (produits trop gras ou trop sucrés), son horaire (trop proche du déjeuner) tout en affirmant qu'elle n'est pas non plus la solution à l'absence de petit-déjeuner et qu'elle favoriserait le grignotage... Selon le chef du service nutrition de l'Hôtel-Dieu (Paris), le message à faire passer, c'est l'importance d'un petit-déjeuner solide et diversifié composé d'une boisson chaude, d'un fruit et de féculents, et cela, à 8h du matin et non à 10...

Changez ses, et vos, habitudes !

Pour agir contre le surpoids, pas question de soumettre les petits bouts à un régime strict, au risque de nuire à leur croissance... Et pas question non plus d'interdire au sens stricte du terme tel ou tel aliment, au risque que l'enfant se venge, plus tard, de la "frustration" subie en mangeant trop. Dans une alimentation équilibrée, tout aliment a sa place ! Un repérage précoce accompagné de nouveaux comportements, concernant aussi bien l'alimentation que le mode de vie, suffit souvent à venir à bout du problème avant qu'il ne s'installe "pour de bon". Et là, l'implication de toute la famille est indispensable ! Surtout que l'histoire familiale n'est pas à négliger : le risque d'obésité de l'enfant est multiplié par 3 si l'un des parents est obèse, par 6 quand les deux le sont... D'ailleurs, les spécialistes insistent sur l'importance du repas familial dans la prévention de l'obésité. L'éducation à l'alimentation commence aussi à la table familiale ! Contrairement aux États-Unis, où les enfants de moins de deux ans ont déjà les mauvaises habitudes alimentaires de leurs parents : par exemple, les frites sont chaque jour au menu de 9 % des bébés de 9 à 11 mois et 21 % des 19-24 mois. Un exemple à ne surtout pas suivre...

Les bons réflexes anti-kilo

Les solutions pour prévenir la prise de poids sont simples et de bon sens : repas structurés et équilibrés, menus variés, mastication lente, surveillance des aliments consommés, prise de conscience de la composition des aliments. Tout en tenant compte des goûts de l'enfant, mais sans céder à toutes ses envies ! Parents et grands-parents doivent aussi apprendre à renoncer au "bonbon récompense" comme signe d'amour ou de réconfort. Et cela, sans culpabiliser ! Dernier petit effort : l'activité physique. 20 ou 25

min par jour sont consacrées à une activité physique modérée à rigoureuse. Or, avant trois ans, et selon les recommandations en vigueur, la plupart des enfants devraient totaliser au moins 60 min d'activités physiques modérées à fortes par jour... Faire du vélo, courir, jouer dans le jardin, bref, prendre l'habitude de bouger plutôt que de "cocoonner"...

"Ensemble, prévenons l'obésité de l'enfant"

Lancée en janvier 2004, cette campagne (Epode) concerne dix villes en France, dix ans après l'expérience pilote débutée (et réussie !) en 1992 dans la ville de Fleurbaix-Laventie. Objectif : enrayer l'obésité infantile en 5 ans, conformément aux recommandations du Programme national nutrition santé (Pnns). Secret de la réussite : l'implication dans les écoles et les mairies. Avec, au programme : enfants pesés et mesurés chaque année, découverte de nouveaux aliments, cours de récré aménagés pour favoriser l'activité physique, épinards et poisson toujours au menu avec petite explication nutritionnelle à la clef, mise en valeur chaque mois d'un aliment de saison et d'origine locale de préférence. Si les expériences sont concluantes, la campagne Epode sera étendue à d'autres villes en 2009.

Réagir, c'est urgent !

Non prise à temps, cet embonpoint risque fort de s'aggraver et de devenir un véritable handicap dont les conséquences sur la santé ne se feront pas attendre : difficultés d'ordre social (les commentaires parfois terribles des petits copains de récré), problèmes orthopédiques (pieds plats, entorses fréquentes...), et plus tard, respiratoires (asthme, sueurs nocturnes, ronflements...), tension artérielle, mais surtout diabète, maladies cardio-vasculaires,.... Sans compter que l'obésité entraîne une nette diminution de l'espérance de vie, d'autant plus forte que le problème de poids est important et survient tôt...

Alors à nous, adultes, de rétablir avec nos petits bouts une certaine sérénité par rapport à la nourriture pour leur garantir une santé "de fer" et un savoir-vivre indispensable au bien-être. Parce que ça, c'est pour toute la vie !