

Problème de poids

Importance de l'éducation

Les problèmes de surpoids commencent dès le plus jeune âge, pourtant ils sont encore trop souvent ignorés, en l'occurrence par les parents, et les conséquences à l'âge adulte peuvent être catastrophiques.



Habitudes

Les statistiques indiquent que le nombre d'enfants souffrant d'excès de poids a doublé depuis les années 1980, or ces statistiques ne tiennent pas compte des enfants dont les parents n'ont pas perçu leur surpoids comme un problème. Dans ce contexte, même dans le cas de problème de surpoids, il existe un manque de prise de conscience face à l'alimentation équilibrée dans l'éducation, ce qui a pour cause d'en faire un sujet en perdition. Et pourtant, il est indispensable d'apprendre aux enfants dès le plus jeune âge à être des «sélectionneurs de nourriture» et à apprendre l'importance d'une bonne habitude alimentaire. L'alimentation est, était et sera toujours un sujet important voire primordial pour le bon développement de l'être humain.

Aujourd'hui, les enfants souffrent et les parents n'y portent pas assez d'importance. Ce n'est souvent que

trop tard, dès l'obésité constatée, que les parents réagissent. Or, il est indiqué et nettement préférable de prendre en considération les conséquences d'une mauvaise habitude alimentaire avant que le problème de surpoids ne se présente. Pourtant, professionnellement occupés, les parents omettent l'importance du sujet de l'alimentation qui est fréquemment mis de côté pour faire place aux autres préoccupations journalières.

Acquisition

Les habitudes alimentaires, qu'elles soient bonnes ou mauvaises, se créent dès le plus jeune âge. Ainsi, rendre attentif son enfant à l'importance d'une alimentation équilibrée devrait être un des sujets prédominants de l'éducation, d'autant plus que ce thème fait partie intégrante du domaine de la santé. Pourtant, hormis le travail, la santé des enfants est de manière générale la préoccupation principale de papa et maman. A ce propos, si l'on écoute le discours actuel des pédiatres, un sujet les inquiète particulièrement: l'excès de

poids de nos chers bambins. En effet, le nombre d'enfants obèses a déjà doublé depuis les années 1980. 1 fillette sur 5 et 1 garçon sur 6 souffrent d'excès de poids.

Evaluation

Les risques de conséquences néfastes sur la santé sont élevés et engendrent une plus grande probabilité de conserver un excès de poids à l'âge adulte et de développer des maladies mortelles. Mais peut-être que le pire est la souffrance psychologique qu'un enfant en surpoids peut endurer. C'est pourquoi un enfant dont l'excès de poids est dépisté demande une prise en charge aussi précoce que possible. La visite chez le pédiatre pour évaluer régulièrement la courbe de corpulence de votre enfant est fondamentale. Les deux causes principales de l'excès de poids chez l'enfant sont les mêmes que celles de l'adulte: une activité physique insuffisante et de mauvaises habitudes alimentaires.

Equilibre

Les parents ont la responsabilité de guider leurs enfants dans les bons choix alimentaires et de leur faire découvrir les joies de l'activité physique, afin de leur assurer une croissance optimale et une bonne santé. Voici quelques recommandations nutritionnelles de base: jusqu'à l'âge de 3 ans, les enfants ont des besoins nutritionnels spécifiques. La principale erreur commise par les parents, seuls responsables à cet âge-là, est une introduction trop précoce de certains aliments et en trop grosses quantités. Le pédiatre ou la sage-femme peuvent guider facilement les parents dans la découverte des aliments ainsi que dans les portions à adopter.

Responsabilité

Un enfant en bonne santé ne se laissera jamais mourir de faim. De manière innée, les enfants savent quand ils ont faim et quand ils doivent s'arrêter de manger. Mais dans notre environnement actuel où le choix alimentaire est surabondant et la publicité omniprésente, cet instinct peut se perdre. C'est donc à vous, parents, de donner les bons repères nutritionnels pour dicter le choix des aliments de vos enfants. Dès 2 ans, l'enfant commence à réclamer la nourriture et parfois même à se servir seul. Attention aux frites, charcuterie, sodas, ketchup, mayonnaise et friandises diverses. Ces aliments sont très riches en matières grasses et en sucres. Ils ne doivent en aucun cas faire partie de l'alimentation de base de votre enfant.

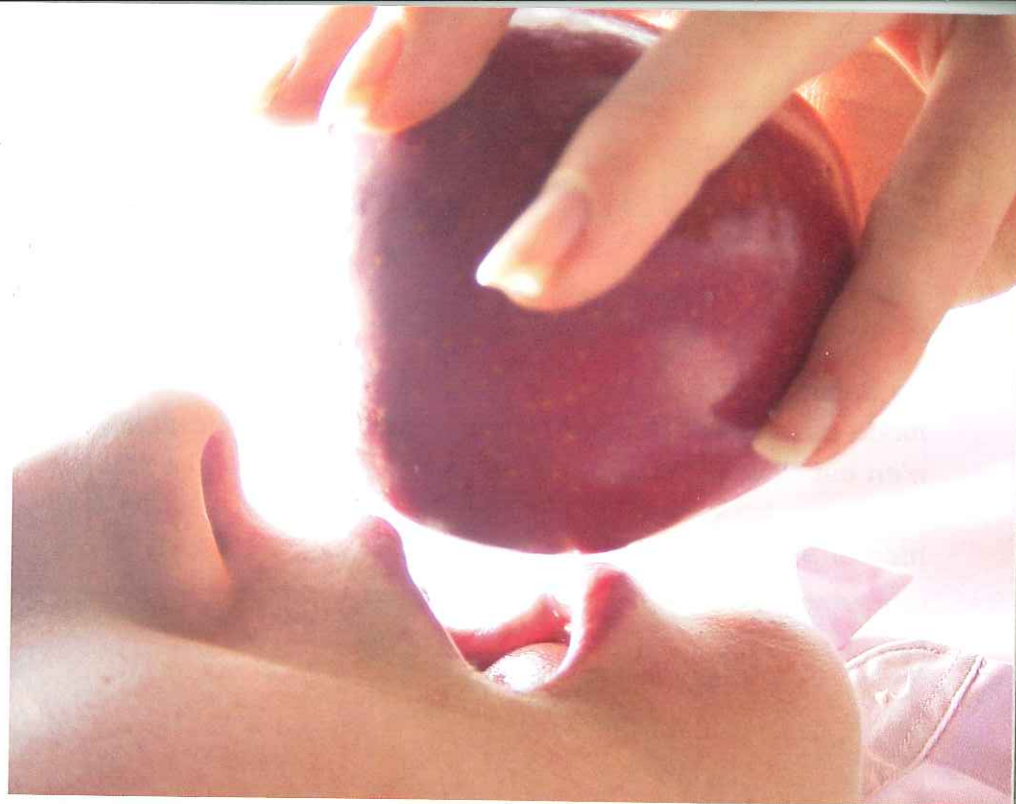
Diversité

La règle principale reste la diversité de la nourriture proposée. Dès le plus jeune âge, il est nécessaire d'apprendre aux enfants à varier l'alimentation et à goûter aux différents composants. Tous les aliments devraient être proposés aux enfants. En effet, ce n'est pas dans la nature de l'aliment que les parents devraient sévir, mais dans la quantité. Adapter les portions afin de diminuer les calories tout en préservant les apports nutritionnels de sécurité est la base de l'apprentissage de l'équilibre alimentaires. Ensuite, quelques règles sont impérativement à suivre. Selon les conseils de spécialistes, voici une liste d'aliments proposés pour une journée type.

A chaque repas, il faut présenter un plat de poisson ou de viande maigre de 100 g net environ ainsi que des légumes frais à volonté. Ces derniers peuvent être consommés cuits, en crudité ou en potage, le type de cuisson n'est pas trop important, par contre la quantité est impérative. Tous les repas devraient être accompagnés soit d'une tranche de pain de 30 g soit de 120 g de pommes de terre nature, de pâtes ou de riz. Il est également possible de remplacer la tranche de pain par trois à quatre cuillères de céréales, sans pour autant ajouter du sucre. Pendant la journée, il est conseillé de manger au moins trois produits laitiers allégés, tels que le lait écrémé, le yogourt ou le fromage maigre. Deux à trois fruits par jour, de préférence les fruits riches en vitamine C tels que les kiwis, les agrumes ou la mangue, sont conseillés.

Cuisson

Grâce aux nombreux produits présents sur le marché, il est tout à fait possible de cuisiner savoureux mais léger. En effet, il est d'importance capitale de réduire le plus possible les corps gras. Dans ce contexte, il est conseillé d'utiliser des poêles à revêtement anti-adhésif, le four à micro-ondes, la marmite à pression (en particulier pour les cuissons vapeur). Aussi, la présentation des repas ouvre souvent l'appétit. C'est pourquoi il est préférable de varier la disposition et les recettes en agrémentant les plats de fines herbes, épices et aromates, échalotes et oignons, jus de citron, etc. Accommoder les recettes avec un soupçon de crème fraîche à 15% de M.G., ou encore un peu de fond de sauce déshydraté reste tout à fait dans le domaine de l'équilibre alimentaire conseillé.



Hors domicile

Plus tard, tout en préservant une place importante, le problème de l'équilibre alimentaire se pose différemment. En effet, l'enfant grandit et ne prend plus tous ses repas à la maison. C'est à ce moment que le temps accordé pour les habitudes données dès le plus jeune âge devrait être bénéfique. Si l'enfant, parfois inconsciemment, a compris l'importance de l'alimentation et a acquis certaines habitudes, la prise des repas à l'extérieur ne lui posera pratiquement pas de problèmes. Son corps, habitué à une alimentation équilibrée, ou tout au moins ses besoins gustatifs, lui demanderont presque automatiquement une alimentation équilibrée. Souvent, la prise des repas à l'extérieur devient une excuse dans le problème de l'obésité. Or, il est généralement facile de poursuivre une bonne habitude alimentaire à l'extérieur, même dans le cas d'une restauration «sur le pouce». Il est conseillé d'emporter son en-cas qui peut par exemple se présenter sous forme de sandwich maison confectionné avec un peu de pain et une bonne portion de viande maigre, accompagné d'un fruit. Quant au produit laitier, il peut se prendre en collation ou dans la soirée.

Dégustation

Dans cet apprentissage, la rapidité du repas a également sa place. Manger lentement, apprécier parfaitement son repas peut également limiter les quantités. En effet, en prenant le temps de savourer son repas, on en profite plus tout en respectant la quantité conseillée. Pour terminer, la

boisson est un sujet couramment abordé dans le contexte des programmes minceur. Dans ce cas aussi, il est fort utile d'adopter de bonnes habitudes. Non seulement il est nécessaire de consommer une quantité suffisante de liquide qui avoisine 1,5 litre par jour, mais de plus, la qualité de la boisson fait toute la différence. Ainsi, l'eau devrait être préférée aux autres liquides, qui seront spécialement réservés pour les jours de fêtes, les repas extraordinaires, les agapes de fin d'année.

A.-S. BONGAIN

Dans toute règle existent des exceptions. Ainsi dans cette tendance actuelle d'augmentation de la population souffrant d'excès de poids, il existe également l'autre extrémité qui est tout aussi importante. C'est pourquoi il ne faut en aucun cas comparer la «taille mannequin» et le «poids de forme». Cette idée est directement liée à l'image que présentent les magazines des mannequins. En 1995, une étude psychologique a démontré que regarder pendant trois minutes un magazine de mode et de beauté pousse 70% des femmes à se sentir déprimées, coupables et embarrassées jusqu'à la décision d'entreprendre un régime pas toujours justifié.

Les modèles d'il y a vingt ans pesaient 8% de moins que la moyenne des femmes, aujourd'hui, c'est 23% de moins!