

L'Enfant *avant tout*

# Soyez actif !



**Quelques conseils pour aider  
votre enfant à maintenir un  
poids santé en mangeant  
bien, en s'activant plus et  
en dormant mieux.**

Hôpital de Montréal  
pour enfants

Centre universitaire  
de santé McGill



Montreal Children's  
Hospital

McGill University  
Health Centre

# Ce qu'il faut savoir !

- Au Canada, plus d'un enfant sur quatre est en surpoids ou obèse.
- De nombreux enfants qui souffrent d'embonpoint ou d'obésité deviennent des adultes obèses.
- L'obésité est souvent une affaire de famille. Elle est en partie génétique, mais plus souvent liée aux habitudes de vie (mauvais choix alimentaires, peu ou pas d'exercices, mauvaises habitudes de sommeil, etc.)
- L'obésité infantile augmente le risque que votre enfant souffre des maladies suivantes:
  - Diabète de type 2
  - Calculs biliaires
  - Hypertension et maladies du cœur
  - Problèmes articulaires
  - Troubles du sommeil (apnée du sommeil)
  - Problèmes psychologiques (faible estime de soi, dépression, anxiété)
  - Asthme

## Indice de masse corporelle (IMC)

### Qu'est-ce que l'IMC ?

L'IMC est une mesure du gras corporel. Il est basé sur le poids de l'enfant par rapport à sa taille. Le médecin doit indiquer régulièrement l'IMC de l'enfant sur une courbe de croissance en tenant compte de son âge et de son sexe.

Pendant la croissance de votre enfant, l'IMC est un bon outil pour déterminer s'il maintient un poids santé.

### Pourquoi l'IMC est-il important ?

En mesurant l'IMC d'un enfant et en surveillant bien son activité physique, son alimentation et ses habitudes de sommeil tout au long de son enfance et de son adolescence, les parents et les médecins peuvent déterminer s'il risque de souffrir d'embonpoint ou d'obésité. Vous et votre enfant pouvez alors apporter les changements nécessaires pour mieux encadrer le gain de poids et prévenir d'éventuelles complications.

## Recommandations pour mener une vie saine et active : simples comme

### 5-2-1-0

**5** Mangez **cinq** portions de fruits et légumes par jour.

**2** Limitez le temps d'écran (télévision, ordinateur, jeux vidéo) à moins de **deux** heures par jour.

**1** Faites chaque jour au moins **une** heure d'activité physique modérée ou intense.

**0** **Limitez** ou **évitez** les boissons sucrées comme les boissons gazeuses, les boissons énergisantes et les jus sucrés.

Les parents sont des modèles pour leurs enfants; de bonnes habitudes de vie, ça commence par vous!



# Des conseils pour votre famille

## Une saine alimentation

- Mangez des légumes et/ou des fruits à chaque repas et collation.
- Achetez du poisson et des viandes maigres, comme le poulet et le bœuf. Faites griller ou rôtir la viande pour réduire l'apport de matière grasse.
- Consommez des produits laitiers faibles en gras comme le yogourt, le lait et le fromage. Par exemple, remplacez le lait 3,25 % par du lait 2 % ou 1 %.

**Rappelez-vous que comme parent, vous êtes maître des aliments que vous achetez et que vous gardez à la maison.**



- Buvez de l'eau ou du lait à la place du jus, des boissons sucrées et des boissons énergisantes.
- Mangez des fruits ou des légumes au lieu de boire du jus de fruits ou du jus de légumes.
- Si vous buvez du jus de fruits, choisissez des jus purs à 100 % sans sucre ajouté (maximum de 5 onces ou 150 ml par jour pour des enfants de moins de six ans, et 12 onces ou 360 ml par jour pour des enfants de six ans et plus).
- Choisissez des huiles végétales, comme l'huile d'olive, de canola ou de soya, pour remplacer le beurre, la margarine ou le saindoux.
- Intégrez à votre alimentation des aliments riches en fibres et en grains entiers comme des patates douces, du riz brun, des pâtes de blé entier, des pois et des céréales de son.
- Apprenez à lire les étiquettes. Cela vous aidera à faire de meilleurs choix.

## De bonnes habitudes alimentaires

- Déjeunez tous les matins.
- Ne sautez pas de repas.
- Préparez vos repas et mangez à la maison, en famille.
- Limitez les repas prêts à manger, les repas à emporter et les restaurants.
- Évitez d'avoir des boissons sucrées, des bonbons et des collations à haute teneur en sucre à la maison.

## Plus d'activités physiques

- Intégrez chaque jour 60 minutes d'activité physique modérée à la routine familiale.
- Encouragez votre enfant à faire, au moins trois jours par semaine, des activités physiques intenses comme faire du vélo ou courir, et des activités qui renforcent les muscles et les os comme sauter, pelleter et porter les sacs d'épicerie.
- Encouragez votre enfant à se joindre à une équipe sportive ou à un groupe de jeux afin qu'il participe à des activités organisées ou à des activités libres.
- Consultez votre centre communautaire pour savoir quelles activités sportives et récréatives y sont offertes.
- Allez jouer dehors et profitez des parcs publics, des pistes cyclables et des terrains de soccer, de basketball et de tennis.
- Marchez ou prenez votre vélo pour aller à l'école, au travail, au magasin ou au parc.
- Mettez de la musique et dansez.
- Montez par l'escalier au lieu de l'ascenseur.

**Acquérir de bonnes habitudes de vie peut être une expérience amusante pour toute la famille!**



## Moins d'activités sédentaires

- Fixez des limites claires pour le temps passé devant les écrans (télévision, ordinateur, jeux vidéo) : moins de deux heures par jour pour les enfants de plus de deux ans, et aucun temps d'écran pour les enfants de moins de deux ans.
- Éteignez le téléviseur à l'heure des repas.
- Sortez le téléviseur, les jeux vidéo et les téléphones cellulaires de la chambre des enfants.
- Minimisez les déplacements en auto ou en autobus, et les périodes prolongées passées assis ou à l'intérieur.

**De saines habitudes de vie sont cruciales pour prévenir et traiter l'obésité.**

## De meilleures habitudes de sommeil

L'adoption de bonnes habitudes de sommeil peut améliorer la qualité et la durée du sommeil. Cela aidera votre enfant à rester en forme et à maintenir un poids santé. En voici quelques exemples :

- Se coucher à la même heure et se lever à la même heure chaque jour.
- Dormir chaque nuit dans le même environnement calme, silencieux et sombre.
- Ne pas utiliser l'ordinateur, le téléphone cellulaire et les autres appareils électroniques avant de se coucher. Idéalement, tous ces appareils devraient être éteints et gardés hors de la chambre.



## Conseils utiles...

- Encouragez et félicitez votre enfant quand il fait des efforts pour adopter des habitudes de vie plus saines.
- Offrez à votre enfant différentes options d'activité physique et laissez-le choisir celles qui lui plaisent.
- Fixez des objectifs raisonnables avec votre enfant et intégrez les changements petit à petit. Vous n'avez pas à faire tous les changements souhaités en même temps.
- Avant d'apporter des changements majeurs dans l'alimentation ou l'activité physique de votre enfant, parlez-en avec un médecin.

**L'enfance est le meilleur moment pour adopter de saines habitudes de vie.**



**Résidents pour une vie active en santé chez les jeunes**

CETTE BROCHURE A ÉTÉ RÉALISÉE DANS LE CADRE DU PROJET VAS-Y.

**Qu'est-ce que VAS-y?**  
« Vie active et en santé chez les jeunes »

VAS-y est un projet d'intervention mis au point par les résidents en pédiatrie de L'Hôpital de Montréal pour enfants du Centre universitaire de santé McGill. Notre objectif est de conscientiser les gens à l'obésité chez les jeunes et à promouvoir un mode de vie sain et actif. Nous voulons ainsi aider les enfants à maintenir un poids santé en faisant plus d'activités physiques, en mangeant mieux et en adoptant de meilleures habitudes de sommeil.



**L'Hôpital de Montréal pour enfants**  
1001, boulevard Décarie, Montréal (Québec) H4A 3J1

**Venez nous rejoindre sur nos réseaux sociaux :**  
facebook.com/hopitaldemontrealpourenfants  
twitter.com/hopitalchildren  
youtube.com/thechildrens

Pour commander d'autres exemplaires de ce feuillet, appelez au 514-412-4307



MIX  
Paper from  
responsible sources  
FSC® C103765