Hôpital de Montréal pour enfants
Centre universitaire de santé McGill

Montreal Children's Hospital
McGill University Health Centre

L'obésité infantile

La clé, c'est la prévention

L'obésité chez les enfants est un problème de plus en plus fréquent. Le Dr Laurent Legault, endocrinologue pédiatrique de l'Hôpital de Montréal pour enfants du Centre universitaire de santé McGill, estime que de 20 à 25 % des enfants au Québec sont en surpoids ou obèses. Une personne souffre d'obésité quand elle présente un surpoids d'au moins 20 % par rapport au poids santé calculé selon l'indice de masse corporelle (rapport poids/taille). Il est important de suivre l'évolution du poids et de la taille sur la courbe de croissance donc demandez à votre pédiatre si votre enfant a un poids normal.

L'obésité est souvent un problème à tendance familiale. Elle est en partie génétique et en partie liée au mode de vie. La prise de poids débute généralement vers l'âge de cinq ou six ans ou au début de l'adolescence.

Si vous inculquez de saines habitudes de vie à vos enfants dès leur jeune âge, il y a de fortes chances qu'ils les conserveront à l'âge adulte. Aider vos enfants à garder un poids santé contribuera à prévenir les maladies reliées à ce problème.

Les causes de l'obésité

La plupart des enfants ne sont pas assez actifs. Mais à ce facteur s'ajoute la difficulté qu'ont les enfants de faire de bons choix alimentaires. Par exemple, les aliments prêts à manger sont très populaires et les établissements de restauration rapide sont présents presque partout. Nos enfants sont aussi plutôt sédentaires et passent beaucoup de temps devant les écrans.

En général, si l'obésité est sévère, elle persiste à l'âge adulte. D'où l'importance d'adopter de saines habitudes alimentaires et de développer le goût de l'activité physique dès l'enfance.

Les conséquences de l'obésité

L'obésité augmente fortement le risque de développer :

- le diabète de type 2
- des maladies cardiovasculaires
- de l'hypertension artérielle
- des problèmes orthopédiques
- des problèmes du sommeil (apnée)

En outre, les enfants obèses sont souvent rejetés ou ridiculisés par leurs pairs, ce qui les rend plus vulnérables aux problèmes psychologiques.

Conseils pour prévenir l'obésité

Les parents sont les mieux placés pour aider l'enfant à maintenir un poids santé et prévenir les problèmes de santé dans l'immédiat et dans l'avenir. Voici quelques conseils pour aider vos enfants à conserver un poids santé :

1. Si possible, allaitez votre nouveau-né. Il s'agit d'une excellente façon d'éviter le gain de poids excessif chez le nourrisson.
2. Dès l'âge de deux ans ou après si nécessaire, passez au lait 2 % si l'enfant prend du poids rapidement.
3. Encouragez vos enfants à être actifs et à jouer à l'extérieur. Il y a généralement des activités organisées à l'intention des enfants de trois ans ou plus.
4. Prévoyez des activités organisées après l'école pour que vos enfants ne passent pas de longues heures sans surveillance. Cela peut réduire le temps consacré à la télévision ou aux jeux vidéo.
5. Inscrivez vos enfants à des activités de groupe ou de garderie, comme aller au parc ou à la piscine, surtout si vous manquez de temps pour pratiquer des activités physiques avec eux.
6. Évitez de servir et de garder à la maison des boissons gazeuses et des collations très sucrées. Les boissons gazeuses peuvent facilement compter pour 25 % de l'apport calorique quotidien.
7. Ne laissez pas de friandises à la portée des enfants (dans le bas des armoires ou du réfrigérateur) et n'achetez pas d'aliments qui ne sont pas « santé » (croustilles, biscuits, chocolat, etc.). À l'Halloween, fixez une date pour vous défaire des friandises recueillies.
8. Faites comprendre à vos enfants que l'heure des repas est le moment choisi pour manger et qu'ils ne peuvent « grignoter » toute la journée.
9. Limitez le temps que passent les enfants devant la télévision, l'ordinateur et les jeux vidéo. En général un maximum de deux heures par jour est recommandé.
10. Donnez l'exemple en mangeant lentement, en étant vous-même plus actif et en encourageant les activités physiques en famille.

Hôpital de Montréal pour enfants
Centre universitaire de santé McGill

Montreal Children's Hospital
McGill University Health Centre

1001, boulevard Décarie
Montréal (Québec) H4A 3J1
(514) 412-4400
hopitaldemontrealpourenfants.ca

Suivez-nous sur les réseaux sociaux !

07 2025