

# Poids de forme

**Par Sophie Dejardin. Livres Corine Jamar.  
Photos Tanguy Cortier. Illustrations Aurore  
de Boncourt.**

L'obésité touche aussi les enfants : comment réagir pour qu'ils ne portent pas ce poids à vie ?



Retrouvez **air** de familles  
une coproduction **ONE/rtbf**



Rencontre avec  
**Marie-Josée Mozin,**  
diététicienne pédiatrique.

★ À la télé : tous les jours à la **rtbf** sur la Une et la Deux, tous les jours à 12 h 12 et 17 h 12 sur **Télé Bruxelles**  
★ En radio sur **VivaCité**, en direct, le mercredi 23 février, de 14 h à 15 h 30, dans l'émission « La Vie du Bon Côté » de Sylvie Honoré  
★ Sur internet : [www.one.be](http://www.one.be) toutes les émissions, les spécialistes et les infos pratiques.

## Quels sont les risques que court un enfant souffrant d'excès de poids ou d'obésité ?

L'obésité est une maladie qui peut se compliquer chez l'enfant au niveau biologique, mécanique et psychologique. Elle favorise l'excès de cholestérol, l'hypertension, l'hyperinsulinisme qui peut mener au diabète de type 2. Au niveau pulmonaire, on remarque un essoufflement lors de la pratique de sport. Des douleurs articulaires aux pieds et aux genoux dues à l'excès de poids limitent l'activité. Enfin, au niveau psychologique, l'obésité est difficile en raison du regard et du jugement des autres enfants et des adultes.

## Mais parfois, ça se résout seul, non ?

La précocité de la prise en charge est importante : il ne faut pas croire qu'en grandissant, l'enfant va s'allonger et arrêter de grossir ! Il faut réagir tôt !

## Réagir, avec un régime ?

Non ! Pas de régime ! Aux enfants qui viennent me voir, je propose de retrouver une alimentation normale pour leur âge et de supprimer le régime grossissant.

## Est-ce que ce n'est pas jouer sur les mots ?

Non, je pense très sincèrement que le mode alimentaire et le mode de vie de certains enfants peuvent favoriser l'excès de poids. Il suffit dès lors de proposer un mode de vie et un schéma alimentaire appropriés plutôt qu'un régime amaigrissant. Le mode alimentaire induit des carences en calcium, en fer, en fibres et en vitamines même

chez l'obèse. Cela nécessite une approche diététique correcte et non la prescription d'un régime amaigrissant.

## Que faut-il faire alors ?

Tout d'abord déculpabiliser enfant et parents : l'enfant n'a aucune prise sur les facteurs qui l'ont amené à prendre du poids : génétique, poids de naissance, mode alimentaire des premiers mois de vie, alimentation familiale, laquelle n'est pas une cause systématique... Certains sont maigres constitutionnels : ils peuvent manger ce qu'ils veulent sans problème. Quant aux parents, c'est difficile parfois pour eux d'admettre qu'il y a un problème. Mais aussi de changer des habitudes profondément ancrées, de montrer l'exemple et de combattre les infos, intox et injonctions que distille la publicité.

## Comme quoi ?

Les céréales sucrées ou les biscuits ne constituent pas un petit-déjeuner idéal ! Quant à la collation de 10 h, imposée dans certaines écoles sous le terme « collation santé », c'est une aberration. Elle cause des déséquilibres alimentaires sur les plans quantitatif et qualitatif, allant jusqu'à représenter 25 % des besoins quotidiens. Un apport inutile chez 80 % des enfants ! Si l'enfant ne mange rien le matin, ce n'est pas une barre chocolatée, un biscuit ou un yaourt qui rétabliront l'équilibre ! Enfin, est-il judicieux d'associer dans l'esprit de l'enfant le plaisir de la récréation faite pour se dépenser à une prise de nourriture ? ★

Difficile de se libérer des stéréotypes de minceur surtout quand ils sont imposés par sa propre mère. Ce livre aborde avec intelligence un sujet qui concerne de plus en plus d'ados.



Dans cette autobiographie déguisée, l'auteur se plaint d'avoir un corps qui ressemble à sa contrebasse. Mais aussi du bonheur d'avoir eu une adolescence riche d'enseignement.

**La première fois que j'ai eu 16 ans, Susie Morgenstern,**  
éd. école des loisirs, 7 €. À partir de 13 ans.

Plus on mange des produits naturels, moins on risque de prendre du poids. 32 recettes faciles et originales qui n'utilisent que des produits de saison. Un régal !



**Je cuisine naturellement bon!, Aude Le Pichon et Annette Marnat,**  
éd. Du père Castor, 12 €. À partir de 15 ans.

**XXL, Julia Bell,** éd. Milan, 10,50 €. À partir de 14 ans.