

Rédaction le 11 mars 2020.

Dernière mise à jour le 11 mars 2020

Lien vers l'article:

<https://infosante.whitecube.dev/guides/obesite-chez-l-enfant>



De quoi s'agit-il ?

L'obésité désigne un **excès de graisse corporelle** par rapport à la norme pour son âge et son sexe. Elle a des conséquences physiques, psychologiques et sociales. Les deux causes principales d'un excès de poids sont le fait de manger trop et de ne pas dépenser les calories. Les habitudes alimentaires, la sédentarité et le manque d'activité physique sont les principaux responsables.

Un certain nombre de **facteurs de risque** augmentent le risque d'obésité, par exemple :

- des parents obèses,
- un petit poids de naissance, ou, au contraire, un poids de naissance élevé,
- une prise de poids anormale vers 3 ans,
- divers facteurs environnementaux et socioculturels (habitudes alimentaires, fast-food, grignotage, ...).

La surcharge pondérale et l'obésité augmentent le risque de [tension artérielle élevée \(hypertension\)](#), de diabète, de problèmes d'articulations, de troubles du sommeil et de problèmes psychologiques.

Quelle est sa fréquence ?

Le problème de la surcharge pondérale et de l'obésité chez l'enfant ne fait qu'augmenter dans les pays occidentaux. Selon une enquête de santé de l'Institut scientifique de santé publique (maintenant Sciensano) en Belgique (2013), **20 % des jeunes Belges âgés de 2 à 17 ans sont en excès de poids et 7 % d'entre eux sont obèses.**

Comment la reconnaître ?

Parmi les instruments disponibles pour évaluer l'obésité, le plus facile est **l'indice de masse corporelle (IMC)**, également connu sous le nom d'indice de Quetelet (IQ). Cette formule donne une idée de la masse grasse sur la base du poids et de la taille. Elle s'applique tant aux enfants qu'aux adultes.

IMC = le poids (en kg) divisé par la taille (en mètre) au carré. Par exemple, un garçon de 5 ans qui pèse 20 kg et qui mesure 1,1 mètre a un IMC de 20 : $(1,1 \times 1,1) = 16,53 \text{kg/m}^2$.

On parle d'excès de poids dès que l'IMC dépasse 25 kg/m². Il existe plusieurs catégories d'excès de poids. Ainsi, la surcharge pondérale et l'obésité sont deux catégories différentes.

- **La surcharge pondérale** correspond à un IMC entre 25 et 29,9 ;
- **L'obésité** correspond à un IMC supérieur ou égal à 30.

L'IMC d'un enfant varie selon l'âge et le sexe. C'est pourquoi les valeurs mesurées sont tracées sur **des courbes spécialement conçues pour eux**. Ces courbes permettent de comparer l'IMC d'un enfant à une moyenne prévisible, de voir s'il est en surcharge pondérale ou obèse, et de suivre son évolution. La perspective de cette courbe sur l'avenir aide également à prédire le poids que l'enfant aura à 18 ans.

Comment le diagnostic est-il posé ?

Le médecin peut détecter un excès de poids de manière précoce chez l'enfant, en calculant son IMC au moins une fois par an.

Que pouvez-vous faire ?

La prévention est très importante : il faut privilégier **une alimentation saine, une activité physique régulière et un mode de vie actif**. Optez pour des repas fraîchement cuisinés et variés plutôt que pour des plats préparés ou le fast-food. **Limitez les sucreries et les boissons rafraîchissantes.**

Que peut faire votre médecin ?

Le médecin vous sensibilisera à la **prévention de l'excès de poids et sera attentif aux maladies (rares)** qui peuvent y être associées. Si nécessaire, il vous prescrira des examens complémentaires. Il surveillera étroitement **les conséquences** de l'excès de poids sur votre santé.

Rédaction le 11 mars 2020.

Dernière mise à jour le 11 mars 2020

Lien vers l'article:

<https://infosante.whitecube.dev/guides/obesite-chez-l-enfant>



Liens Utiles

- Une activité physique pour votre enfant
<https://www.mc.be/sante/physique/une-activite-physique-pour-votre-enfant>
- L'obésité et le surplus de poids : prévenir et agir
<https://naitreetgrandir.com/fr/sante/bg-naitre-grandir-obesite-infantile/>
- Trouver un·e médecin nutritionniste
<http://www.sbm.n.org/membres/>
- Activité physique
<http://mangerbouger.be/Activite-physique-dernieres-recommandations-OMS-et-etat-de-la-situation-en>
- La pyramide alimentaire pour les enfants de 18 mois à 12 ans
http://mangerbouger.be/http-mangerbouger-be-La-pyramide-alimentaire-de-18-mois-a-12-ans-var_mode-calcul-56167
- Calculer son Indice de Masse Corporelle (IMC)
<https://www.imc.fr/enfant-adolescent>
- Remboursement d'un traitement diététique pour les jeunes souffrant de surpoids ou d'obésité
<https://www.riziv.fgov.be/fr/themes/cout-remboursement/maladies/Pages/dietetique-jeunes-surpoids-obesite.aspx>
- Trouver un·e diététicien·ne agréé·e
<https://updlf-asbl.be/>

Sources

- <https://www.ebpnet.be>
<https://www.ebpnet.be>
- <https://his.wiv-isp.be/fr/SitePages/Accueil.aspx>
<https://his.wiv-isp.be/fr/SitePages/Accueil.aspx>
- https://www.ssmg.be/wp-content/images/ssmg/files/Recommandations_de_bonne_pratique/rbp_obesiteen
https://www.ssmg.be/wp-content/images/ssmg/files/Recommandations_de_bonne_pratique/rbp_obesiteen