

Département de Pédiatrie

Site Notre-Dame
Grand-rue 3
6000 CHARLEROI

Pédiatrie générale
☎ 071/10.45.30

Néonatalogie
☎ 071/10.45.01

Secrétariat
☎ 071/10.45.46 ou 47
☎ 071/10.45.45
nd.secret.pediatrie@ghdc.be

Consultations Site
Notre-Dame
☎ 071/10.45.41 ou 42
cons.ped.nd@ghdc.be

POURQUOI ?

L'excès de poids peut avoir des répercussions

- Sur la santé : essoufflement, problèmes orthopédiques, hypertension artérielle, diabète, mauvais profil lipidique, stéatose du foie ("foie gras"), etc.
- Psychologiques : moqueries, mauvaise estime de soi, exclusion, etc.

POUR QUI ?

Tout le monde peut être concerné, même si certaines personnes sont plus à risque que d'autres de développer un surpoids ou une obésité :

- Les enfants dont les parents sont en surpoids ou obèses
- Les enfants nés très gros ou trop petits pour leur âge gestationnel
- Les enfants dont la corpulence augmente trop vite et trop tôt

Votre médecin y prêtera attention et suivra régulièrement la corpulence de votre enfant (au moins 1 x/an). C'est le moyen le plus fiable et le plus précoce pour prédire un risque ultérieur de surpoids ou d'obésité.

COMMENT ?

Le poids qu'on a est constitué de la différence entre ce qu'on a mangé et ce qu'on a dépensé. Tous les kilos en trop sont donc passés par la bouche !

- On mange

Quand : matin, midi, goûter, souper, et rien entretemps

Quoi : boire de l'eau
voir pyramide alimentaire ci-dessous :

Combien : sans excès.
Ne jamais forcer un enfant à manger au-delà de son appétit.
Ne jamais utiliser la nourriture comme récompense.

Comment : en famille, posément, sans TV



- On bouge
Réduire les activités sédentaires (TV, ordinateur, consoles de jeux) à max 2h/jour
Promouvoir l'activité physique à raison d'au moins 1/2h/jour
- Ensemble
Il est fondamental que ce mode de vie sain soit partagé par toute la famille.
Un enfant ne prendra pas de bonnes habitudes dans une famille qui ne lui en donne pas l'exemple

OBJECTIF

- Selon la situation de votre enfant, l'objectif pourra être :

De stabiliser sa corpulence; votre médecin pourra calculer quelle prise de poids lui est permise pour atteindre cet objectif

De stabiliser son poids

De perdre du poids; ceci n'est que rarement nécessaire si la situation a été prise en compte assez tôt, et nécessite un suivi étroit car il est important de ne pas entraver la croissance
- Une fois l'objectif défini, votre enfant se pèsera environ 1 x/15 jours pour s'assurer qu'il se tienne à l'objectif fixé
- Votre médecin vous indiquera à quelle fréquence il souhaite revoir votre enfant