



Conseils concernant l'obésité

Les conseils suivants visent la stabilisation du poids. En maintenant son poids tout en grandissant, votre enfant atteindra un poids santé.

👂 Pour favoriser un poids santé chez votre enfant, il est important d'agir avec modération et discrétion et de tenir des propos positifs lorsque vous vous adressez à votre enfant.

👂 Si votre enfant sent que vous exercez du contrôle sur la quantité de nourriture et que certains aliments sont restreints ou défendus, il deviendra préoccupé par la nourriture et en demandera toujours plus, par crainte de se voir privé.

Attitude du parent :

👂 Faites preuve du même respect et de la même sensibilité envers votre enfant ayant un excès de poids qu'envers vos autres enfants.

👂 Évitez de mettre de la pression sur lui à propos de ce qu'il mange et de son poids.

👂 Sans priver votre enfant, aidez-le à régulariser la quantité d'aliments qu'il mange.

👂 Aidez-le à grandir avec le corps qui lui est propre et non le corps que vous souhaiteriez idéalement pour lui.

👂 Comme parents, assurez-vous d'être tous deux cohérents dans vos comportements et dans vos consignes.

👂 Les enfants imitent les parents, donnez l'exemple en appliquant vous-mêmes les conseils.


Importance de la relation positive avec les aliments :


- 👂 Assurez une atmosphère agréable lors des repas.
- 👂 Évitez d'utiliser ces moments pour réprimander votre enfant.
- 👂 Prenez le plus souvent possible votre repas en famille.
- 👂 Une atmosphère de détente permet à l'enfant de mieux ressentir et respecter ses signaux de faim et satiété.
- 👂 Le fait d'être plus détendu aux repas permettra aussi à votre enfant de manger plus lentement et mieux savourer les aliments.
- 👂 Offrez une variété d'aliments à votre enfant.
- 👂 Évitez la notion d'aliments interdits.
- 👂 Laissez votre enfant décider de la grosseur de ses portions, cela l'amène à mieux ressentir et respecter ses signaux de faim et de satiété.


Établir une structure pour les repas et collations :


- 👂 Offrez les repas et collations à des heures préétablies.
- 👂 Informez votre enfant qu'il pourra manger à sa faim et qu'aucun aliment ne lui sera interdit et qu'il ne devra rien consommer à l'extérieur de ces périodes. L'enfant réduira de lui-même ses portions et en laissera éventuellement dans son assiette.
- 👂 Offrez une alimentation équilibrée, basée sur le Guide alimentaire canadien pour manger sainement.
- 👂 Choisissez des aliments riches en fibres, qui provoquent naturellement la satiété et qui sont faibles en calories.
- 👂 Évitez les excès de gras et de sucre dans l'alimentation de toute la famille.
- 👂 Proposez des collations saines, comme par exemple, les fruits et légumes.
- 👂 Encouragez votre enfant à boire beaucoup d'eau et fixez une limite au nombre


de verres de jus ou de boissons gazeuses. Ne pas dépasser 120 ml à 240 ml par jour.

 Limitez la quantité d'aliments caloriques que vous apportez à la maison. Votre enfant aura plus de facilité à faire des choix santé.


 Planifier les menus que vous offrez à votre famille vous aidera à mettre en application ces conseils.


 Si votre enfant mange dans des restaurants-minute, aidez-le à résister à la tentation des portions géantes. Faites-lui prendre des portions régulières, et allez-y moins souvent.


 Aux repas, favorisez les comportements suivants : toujours s'asseoir confortablement à table pour manger, ne pas lire, fermer la télévision. Ceci aidera votre enfant à être attentif à ce qu'il mange et favorisera l'interaction.

 Évitez de laisser des aliments à la vue à différents endroits de la maison. Ceci aidera votre enfant à ne pas prendre d'aliments sans réfléchir et sans se demander s'il a faim ou non.

 Évitez la nourriture en récompenses.


 Apprenez à reconforter ou récompenser votre enfant autrement qu'en lui offrant des aliments. Traitez chaque membre de la famille de manière équitable.

 Appliquez les mêmes règles alimentaires à votre enfant ayant un surplus de poids qu'aux autres enfants.

 Ne lui défendez pas un aliment parce qu'il fait de l'embonpoint.

Encouragez l'activité physique :


 Aidez votre enfant à découvrir les plaisirs de l'activité physique.


 Choisissez des activités sportives en famille (ex : promenades en vélo, patinage, etc).


 Si votre enfant n'est pas actif, accroissez d'au moins 30 minutes par jour le


temps qu'il consacre aux activités physiques et sportives. Par la suite, augmentez progressivement.


 Intégrez une vie active aux activités quotidiennes de votre enfant.


 Les sports organisés ne sont pas suffisants pour maintenir les enfants et les adolescents en santé. Encouragez votre enfant à découvrir des activités qu'il peut pratiquer et dont il peut profiter tous les jours, comme marcher ou prendre son vélo pour se rendre chez un ami, ou sauter à la corde.

 Encouragez votre enfant à prendre les escaliers plutôt que les escaliers roulants ou ascenseurs.

 Faites participer votre enfant autour de la maison, comme transporter les sacs d'épicerie, râtelier les feuilles ou pelleter la neige.

 Assurez-vous que votre enfant prend plaisir à ses activités, sinon il percevra l'activité physique comme une obligation.


 Adoptez un mode de vie actif pour toute la famille, comme marcher ou utiliser le vélo pour les déplacements.

 Limitez à 90 minutes par jour le temps accordé à des activités où l'enfant bouge peu, telle que regarder la télévision, jouer à des jeux vidéo, etc.

Les bienfaits de l'activité physique :


 Solidifie les os et renforce les muscles.

 Permet aux enfants de demeurer flexibles.


 Aide les enfants à atteindre et maintenir un poids santé.

 Procure une bonne posture et un meilleur équilibre.


 Améliore la condition physique.

 Aide les enfants à se faire des nouveaux amis.


 Fortifie le cœur.


 Aide les enfants à avoir une meilleure image de leur corps.


 Aide les enfants à se détendre.


 Assure une bonne croissance et un bon développement de la santé.


Favorisez la bonne estime de lui-même :

 Acceptez votre enfant tel qu'il est; il a besoin de recevoir de l'amour inconditionnel.

 Aidez-le à reconnaître ses forces, à apprécier ses succès et à considérer les difficultés qu'il éprouve comme un défi à relever plutôt qu'une occasion de se blâmer.

 Amenez-le à être maître de ses choix et responsable des conséquences des décisions qu'il prend.


 Être trop préoccupé par le poids de votre enfant, et prendre des mesures extrêmes pour le débarrasser de cet excès de poids, contribueront à ce que votre enfant ait une mauvaise image de lui-même.

 Favorisez le respect et l'acceptation de la diversité et des différences entre les êtres humains.

 Discutez des problèmes de manque de respect, de brutalité et de harcèlement.

 Travaillez ensemble à résoudre les conflits dans le respect.

Consultez un(e) diététiste :

 Ces professionnels de la santé vous guideront dans la mise en application de ces conseils au quotidien et aideront votre famille à atteindre son objectif d'un mode de vie sain.