

> Dépister et prévenir l'obésité de votre enfant, un enjeu de santé publique :

L'Indice de masse corporelle (IMC) ou de corpulence est le meilleur critère pour **diagnostiquer une obésité chez l'enfant**. L'IMC tient compte de deux données combinées : le poids et la taille, en mesurant le rapport du poids sur la taille au carré.

Chez l'enfant, les valeurs de l'IMC varient en fonction de l'âge. Ainsi, il n'est pas possible de se reporter, comme chez l'adulte, à une valeur de référence unique.

Les courbes de corpulence (ou courbe d'IMC) figurent depuis 1995 dans le carnet de santé. **Il est nécessaire de faire tracer régulièrement à chaque consultation la courbe de votre enfant auprès d'un professionnel de santé** afin d'identifier une obésité ou de réperer rapidement un risque d'obésité.

> Courbe de corpulence de votre enfant

Le poids et la taille des tout petits (0-3 ans) doivent être régulièrement mesurés :

Il n'existe pas de « poids idéal ».

C'est le rapport « poids/taille » mesuré par la courbe d'indice de masse corporelle (IMC) qui compte.

Pour connaître l'IMC de votre enfant, il faut s'adresser à des professionnels de santé :

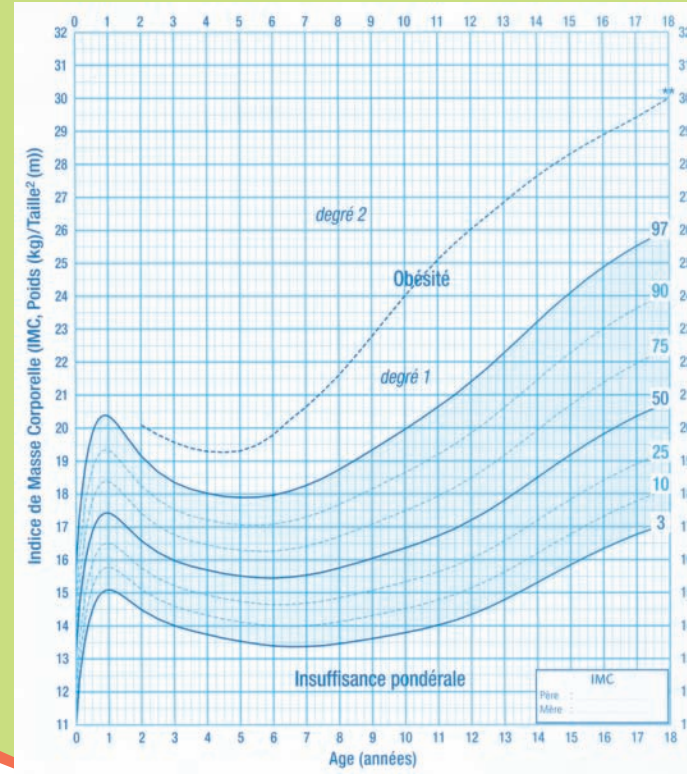
- Les médecins des CMS (Centres Municipaux de Santé)
- Les médecins des PMI (Protection Maternelle et Infantile)
- Les pédiatres
- Les médecins traitants

En cas de surpoids, ils pourront vous orienter vers les diététiciennes de la ville.

Si votre enfant est une fille :



Si votre enfant est un garçon :



Sites à consulter :

www.sante.gouv.fr
www.mangerbouger.fr
www.inpes.sante.fr

Guides à lire :

Guides téléchargeables sur le site www.mangerbouger.fr et disponibles chez votre marchand de journaux.



La santé vient en mangeant, le guide alimentaire pour tous



La santé vient en bougeant, le guide nutrition pour tous



La santé vient en mangeant et en bougeant, le guide nutrition des enfants et ados pour tous les parents



J'aime manger, j'aime bouger le guide nutrition pour les ados

Source : Ministère de la Santé

> Liste des PMI à Montreuil

(Protection Maternelle et Infantile)

PMI Bobillot

13 rue Sergent Bobillot
01 48 70 64 26

Horaires : du lundi au vendredi
de 8h30 à 12h et de 13h30 à 18h

PMI Danièle Renault

31 bd Théophile Sueur
01 48 70 61 41

Horaires : du lundi au vendredi
de 8h30 à 12h et de 13h30 à 18h

PMI Léo Lagrange

3 avenue Léo Lagrange
01 48 70 64 22

Horaires : du lundi au vendredi
de 8h30 à 12h et de 13h30 à 18h

PMI Voltaire

65 bis rue Voltaire
01 48 70 02 30

Horaires : du lundi au vendredi
de 8h30 à 12h et de 13h30 à 18h

PMI Henri Wallon

9 rue Henri Wallon
01 48 58 97 49

Horaires : de 8h30 à 17h30

PMI Papillons

88 rue du Moulin à vent
01 48 58 69 67

Horaires : de 8h30 à 17h30

plaquette téléchargeable sur le site : www.montreuil.fr



Ville de Montreuil - Chargé de communication : Amaud Varelhlias - Conception graphique : Sandrine Bazilaud - imprimerie municipale - Crédits photos : FOTOLIA - Mars 2007



PARENTS
comprenez, prévenez, agissez
pour l'équilibre alimentaire
de votre tout-petit (0-3ans)



Grâce à des pratiques simples
et une hygiène de vie adaptée

> SURPOIDS - OBESITE (tout petit - 0-3ans)

> Prévenir les risques d'obésité

- Quels conseils pratiques mettre en place au quotidien ?
- Comment assurer l'équilibre alimentaire du bébé ?
- Qui peut vous aider ?

> De la naissance jusqu'à 6 mois :
du lait, rien que du lait...

L'idéal c'est le lait maternel !

Toujours prêt, toujours à bonne température, simple d'emploi, économique et adapté aux besoins du bébé, le lait maternel est celui qui convient le mieux au nouveau-né de moins de 6 mois. Cependant, il peut-être remplacé par des laits infantiles. Selon les marques, vous trouverez ces laits en poudre à diluer ou liquides prêts à l'emploi.

● **Quand utiliser les laits infantiles ?**

Lait 1er âge : tant que le nourrisson ne consomme que du lait.

Lait 2ème âge : quand le nourrisson commence à manger des légumes vers 6 mois.

Les laits de croissance recommandés à partir de 1 an permettent un apport suffisant en fer.

Conseils à retenir :

- Nettoyez le biberon après chaque utilisation afin d'éviter la multiplication des bactéries source de diarrhée et évitez le four à micro-onde source de brûlure.
- Ne forcez pas votre nourrisson à s'alimenter. Jetez le lait liquide non consommé car une fois chauffé, il ne peut-être conservé.
- Encouragez votre bébé à effectuer son rot.

● **Lait liquide prêt à l'emploi**

Après l'ouverture, il se conserve **48h maximum entre 0°C et 2°C** (dans la partie la plus froide du réfrigérateur et dans son emballage d'origine).



● **Les étapes pour faire un biberon avec du lait en poudre**

- 1. Utilisez :**
 - Soit l'eau du robinet ;
 - Soit de l'eau en bouteille faiblement minéralisée.
- 2. Ajoutez une mesure rase** de lait en poudre pour 30 ml d'eau (fournie dans chaque boîte de lait). Agitez bien. Soyez très attentifs à respecter cette proportion.
- 3. Si vous le faites chauffer,** agitez le biberon et vérifiez toujours qu'il ne soit pas trop chaud en déposant quelques gouttes sur votre main.

> De 6 mois jusqu'à 12 mois :
le début de la diversification

Chacun son rythme. Ne le forcez pas.

Les nouveaux aliments sont introduits un par un. Le lait doit rester la base de l'alimentation. Peu à peu vous allez supprimer une partie d'un biberon de lait puis un biberon entier au profit d'un repas diversifié. Progressivement vous arriverez à 4 repas par jour : 2 repas diversifiés et 2 biberons de lait.

● **Comment introduire les légumes ?**

Cuits à l'eau, mixés, légèrement salés, donnez-les à la cuillère ou au biberon le midi et/ou le soir. Progressivement, les légumes remplaceront le lait.

● **Comment introduire viande et poisson ?**

A la cuillère, sans ajout de sel et de beurre, ils sont cuits à l'eau ou grillés. La quantité recommandée est 10 g par jour soit 2 cuillères à café de viande ou de poisson.

● **Comment introduire les fruits ?**

Ils sont préparés de préférence en compote maison sans ajout de sucre ou en petit pot. Plus tard, les fruits sont choisis bien mûrs et écrasés toujours sans ajout de sucre.

● **Comment introduire les féculents et les produits céréaliers ?**

A partir de 6 mois, les farines infantiles peuvent être ajoutées dans le biberon du midi. Les pommes de terre seront écrasées en purée et mélangées aux légumes, dans celui du matin ou du soir. Le pain, les biscuits sont proposés en quantité modérée.

● **Comment introduire les matières grasses ?**

Une cuillère à café d'huile ou une noisette de beurre cru peut être mélangée aux légumes.

> De 8 mois jusqu'à 3 ans :
la deuxième phase de la diversification

Une alimentation variée en quantité adaptée.

Votre enfant a maintenant une alimentation variée comme la vôtre mais en quantités adaptées à son âge. Vous décidez du menu en fonction de ses besoins.

En pratique :

Le matin

- Lait ou laitage
- Produit céréalier
- Fruit (ou à 16 heures)

A 16 heures

- Produit lacté
- Produit céréalier
- Fruit

A midi

- Viande ou équivalent
- Légumes verts
- Riz, pâtes, semoule
- Matières grasses
- Fruit

Le soir

- Légumes verts et féculents en purée ou en soupe
- Lait ou laitage
- Fruit (ou le matin)

Conseils à retenir :

- Ce n'est que vers 1 an que l'introduction des œufs mélangés aux légumes est envisageable.
- Lisse, mixée, hâchée, en morceaux, la texture des aliments est à adapter à la maturité et au désir de l'enfant. Le repas peut-être donné à la cuillère ou au biberon.
- Préparez le biberon juste avant consommation.
- De l'eau rien que de l'eau à tout âge.

> **Trucs et astuces pour décoder son attitude**

Mon bébé pleure :

> Cela ne signifie pas forcément qu'il a faim. Il faut donc éviter de lui donner systématiquement à manger. Il manifeste ainsi d'autres besoins (exemple : affection, jeux, changes).

Mon enfant réclame sans arrêt :

> Sa consommation de viande et de poisson doit correspondre aux quantités recommandées à son âge.
> Evitez de lui donner à manger en dehors des repas.
> Limitez sa consommation de gâteaux, de biscuits et de desserts lactés (flans, crèmes dessert, glaces, etc.).
> N'ajoutez pas systématiquement de la farine infantile dans ses biberons et ne lui donnez pas régulièrement des jus de fruits.
> Si il a encore faim à la fin du repas, vous pouvez augmenter sa quantité de légumes ou lui proposer un fruit.

Il n'a rien mangé à un repas

> Ne cédez pas à la tentation de lui donner un gâteau. Avancez plutôt l'heure du repas suivant.

