

PARENTS
comprenez, prévenez, agissez
pour la santé de vos enfants



... par des habitudes alimentaires simples
et une hygiène de vie adaptée

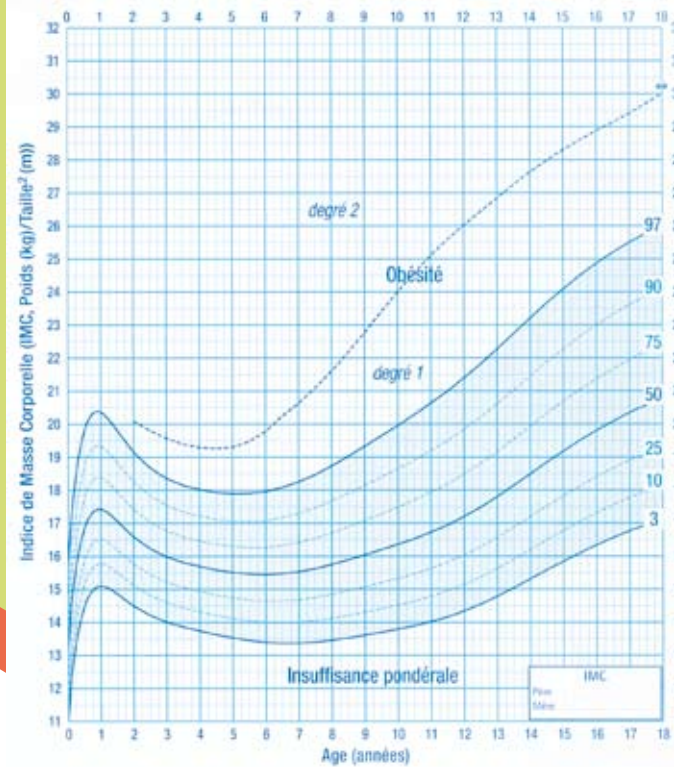
> SURPOIDS - OBESITE

(enfants - adolescents)

> Prévenir les risques d'obésité

- Quels conseils pratiques mettre en place au quotidien ?
- Qui peut vous aider ?

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

> Courbe de corpulence de votre enfant

Pour chaque enfant, le poids et la taille doivent être mesurés **régulièrement**.

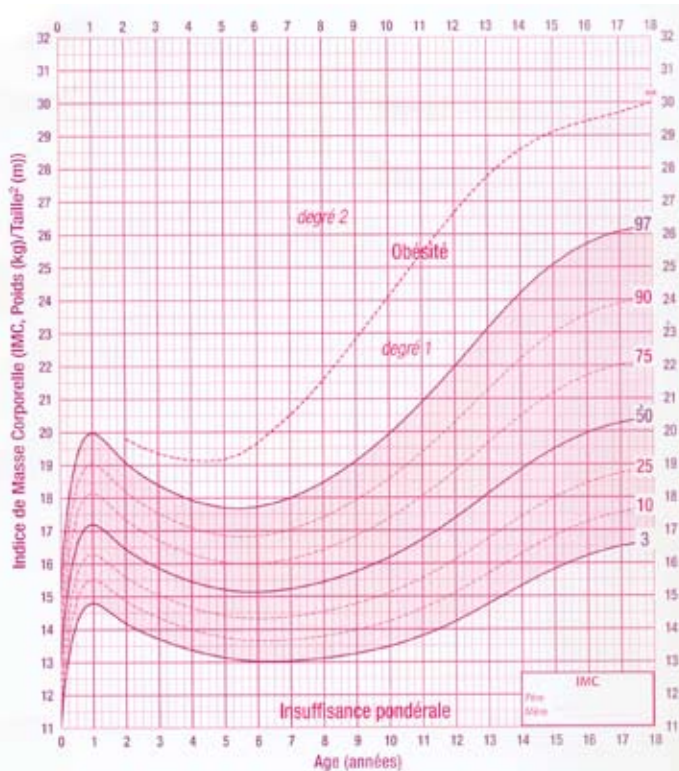
L'**Indice de Masse Corporelle (IMC)** est calculé par les professionnels de santé.

Pour connaître les professionnels de soins et obtenir des informations pratiques, vous pouvez consulter l'annuaire santé sur le site internet de la ville de Montreuil :

www.montreuil.fr (rubrique « santé solidarité »)

Documents servant au calcul de l'IMC

Si votre enfant est une fille :



> Quelques chiffres

C'est une réalité, en Seine-Saint-Denis le nombre des enfants trop gros augmente.

D'après une enquête réalisée par le service de santé scolaire dans les écoles* :

- **13,9%** des enfants de 5 ans (bilan de grande section maternelle)
- **14,3%** des adolescents de 15 ans...
... sont obèses.

Si rien n'est fait aujourd'hui, plus de **50%** des enfants obèses risquent de le rester à l'âge adulte.

*Enquête 2003/2004 réalisée en Seine-Saint-Denis (Inspection Académique).

> Risques pour la santé

- **Conséquences physiques** : problèmes pour se déplacer, pour faire du sport, gêne pour trouver des vêtements...
- **Troubles psychologiques** : repli sur soi, dévalorisation, rejet et moqueries des autres...
- **Fatigue**
- **Difficultés respiratoires**
- **Risques médicaux parmi lesquels** :
 - douleurs et déformations articulaires,
 - diabète,
 - augmentation du cholestérol,
 - maladies cardio-vasculaires,
 - hypertension,
 - diminution de l'espérance de vie.

> Que faire à tout âge ?

De bonnes habitudes se prennent dès le plus jeune âge.

- Conseil 1** : 3 repas par jour et 1 goûter
- Conseil 2** : pas de grignotage entre les repas
- Conseil 3** : ne pas inviter la télévision à table
- Conseil 4** : boire de l'eau
- Conseil 5** : manger de tout
- Conseil 6** : ne pas se resservir
- Conseil 7** : manger lentement

et **Conseil 8** : bouger plus souvent (aller à l'école à pied, faire des promenades, du sport, sortir le chien, monter les escaliers...).

Ce n'est pas si compliqué... adoptez-les !



> Qui peut dépister l'obésité ou le surpoids ?

Il n'existe pas de « poids idéal ». C'est le rapport « poids/taille » mesuré sur la courbe d'indice de masse corporelle (IMC) qui compte.

Pour connaître son IMC, il faut s'adresser à des professionnels de la santé :

- les médecins et les infirmières scolaires
- les médecins des CMS (Centres Municipaux de Santé)
- les médecins libéraux (médecins traitants et pédiatres)
- les médecins des PMI (Protection Maternelle et Infantile)

Ils pourront vous orienter vers les diététiciennes de la ville.

