

L'enfant en excès de poids

Faire agir la matière grise contre la matière grasse

L'obésité chez l'enfant et l'adolescent est un problème actuel et important de santé publique. Des facteurs de nutrition, de dépense énergétique et d'environnement jouent un rôle important dans la genèse et le développement du phénotype obèse chez l'enfant. La prise en charge et la prévention de l'obésité infantile contribuent pour une part non négligeable à la prévention de l'obésité adulte, assortie d'une morbidité et une mortalité nettement accrues.

C'est dans cet état d'esprit que nous avons développé, le Docteur Walter BURNIAT et moi-même, une consultation spécialisée à l'Hôpital Universitaire Des Enfants Reine Fabiola à Bruxelles. Cette consultation ambulatoire permet depuis 12 ans à un pédiatre et à un diététicien de recevoir les patients en excès de poids deux après-midi par semaine. Nous travaillons "en tandem" et avons retenu une option d'approche "diététique", mais nous référons régulièrement, selon les besoins, à une psychologue ainsi qu'à une kinésithérapeute impliquées toutes deux dans une approche "intégrée".

Contrairement aux idées reçues, la diététique n'a pas pour but d'organiser un ensemble de restrictions et de supprimer "tout ce qui est bon", mais bien de promouvoir l'équilibre alimentaire basé sur des choix alimentaires judicieux et de contribuer à la résolution de l'inadéquation entre les apports et les dépenses énergétiques.

Si elle ne peut être considérée comme la

solution, l'approche nutritionnelle semble incontournable dans un programme intégré de prise en charge de l'enfant en excès pondéral.

La diététique doit donc contribuer à une hygiène de vie par un compromis alimentaire adapté de manière individuelle. Elle doit considérer les besoins, les aspects culturels et le plaisir afin d'organiser un mode alimentaire restructurant, souple et acceptable pour le long terme.

Il semble indispensable de définir des objectifs réalistes alliant des apports nutritionnels adéquats (tenant compte de la croissance), une restriction énergétique modérée, le respect des goûts (qu'il faudra tenter d'éveiller) et permettant une vie sociale au sein de la famille et de la collectivité.

Il n'y a donc pas une solution, il doit y avoir des attitudes personnalisées répondant à des habitudes inadéquates.

Dans le cadre de la prise en charge ambulatoire d'enfants ou adolescents en excès de poids, nous avons accueilli plus de 1650 patients en une douzaine d'années.

Lors de la prise en charge individuelle de ces enfants ou adolescents, notre choix s'est porté sur une structure alimentaire équilibrée (que nous n'appelons pas régime) couvrant les recommandations nutritionnelles théoriques par la variété et l'assortiment des aliments proposés, dont les apports énergétiques seront modérément réduits.

L'adaptation personnalisée de cette structure alimentaire documentée a pour





Epicerie um Bierg

**16, avenue Victor Hugo
L-1750 Luxembourg - Tél. 47 00 94**

- Alimentation biologique et naturelle
- Produits macrobiotiques
- Fruits et légumes biologiques
- Pain de fabrication artisanale
- Cosmétique naturelle
- Papier recyclé, livres

| | | | |
|------------------|------------------------------------|------------------|-----------------------------------|
| Lun. | 10.00 – 12.15 h 13.45 – 18.30 h | Mer.+Jeu. | 9.00 – 12.15 h 13.45 – 18.00 h |
| Mar.+Ven. | 9.00 – 12.15 h 13.45 – 18.30 h | Sam. | 9.00 – 12.15 h 13.45 – 17.00 h |

objectif une modification réaliste et acceptable des habitudes alimentaires, visant le long terme en évitant les risques carenciels et les effets néfastes sur la croissance d'une perte pondérale trop rapide.

Par ailleurs, il est important de donner un caractère positif à la guidance diététique :

- aider à mieux manger;
- insister sur la convivialité du repas familial, sur l'absolue nécessité de manger à table, dans un environnement adéquat, dans le calme ;
- manger lentement (déposer ses couverts entre deux bouchées), déguster et non ingurgiter les aliments ;
- prévoir des repas réguliers et des collations, mais éviter de grignoter entre les repas ;
- ne pas manger devant le petit écran et ne pas inviter la TV à table pour ne pas

priver les convives de l'aspect relationnel du repas ;

- valoriser les techniques culinaires les plus adéquates et les choix alimentaires les plus judicieux sur base des produits du marché et en respectant les saisons de manière à privilégier les qualités organoleptiques des aliments ... nous

Le " régime " ne doit pas isoler l'enfant obèse du reste de sa famille.

faisons agir la matière grise contre la matière grasse ;

- stimuler la curiosité et l'inventivité, les modifications étant présentées comme des occasions de découvrir un nouvel espace alimentaire qui pourra redéfinir des références alimentaires et gastronomiques ;

- Il nous semble indispensable de redonner au goût, compris comme une approche multi-sensorielle, la place qu'il mérite.

Nous insistons sur l'importance d'une modification du comportement alimentaire, à l'échelon familial (amélioration des choix alimentaires, remise en questions de comportements inadéquats), le " régime " ne devant pas isoler l'enfant obèse du reste de sa famille.

La principale caractéristique de la diététique de l'enfant est la prise en considération de la croissance avec la notion " dynamique " que cela comprend. Evitons donc d'appliquer à l'enfant des " régimes à la mode " fantaisistes, voire dangereux fréquemment vantés (pour leurs effets à court terme) chez les adultes.

Il faut absolument aider ceux qui veulent éviter " le poids des kilos en trop " et leur éviter tant les faux espoirs que les déconvenues de cures inadéquates.

Bien entendu, cette prise en charge concerne une faible proportion des enfants obèses que compte notre société ; il nous semble par ailleurs primordial de développer des campagnes de sensibilisation et d'éducation alimentaire afin d'éviter, s'il est encore temps, une augmentation de la prévalence de l'obésité chez nos enfants et adolescents. En 1996, grâce au soutien de la Commission Communautaire Française de la Région Bruxelles Capitale, le Docteur W. Burniat et ses collaborateurs ont pu éditer à l'intention des interlocuteurs des secteurs concernés un ouvrage intitulé " L'Enfant et l'Obésité ". Nous espérons que sa lecture puisse éclairer le lecteur sur les différents points abordés.

Claude Van Aels

Diététicien aux consultations d'obésité pédiatrique à l'Hôpital Universitaire des Enfants Reine Fabiola à Bruxelles.

