INFO SANTÉ

Obésité chez l'enfant

paru le 11/03/2020 • adapté au contexte belge francophone

Un guide-patient est un outil réalisé pour vous aider à faire des choix pour votre santé. Il vous propose des informations basées sur la recherche scientifique. Il vous explique ce que vous pouvez faire pour améliorer votre santé ou ce que les professionnels peuvent vous proposer lors d'une consultation. Bonne lecture !

De quoi s'agit-il ?

L'obésité désigne un excès de graisse corporelle par rapport à la norme pour son âge et son sexe. Elle a des conséquences physiques, psychologiques et sociales.
Les deux causes principales d'un excès de poids sont le fait de manger trop et de ne pas dépenser les calories. Les habitudes alimentaires, la sédentarité et le manque d'activité physique sont les principaux responsables.

Un certain nombre de facteurs de risque augmentent le risque d'obésité, par exemple :

- des parents obèses,
- un petit poids de naissance, ou, au contraire, un poids de naissance élevé,
- une prise de poids anormale vers 3 ans,
- divers facteurs environnementaux et socioculturels (habitudes alimentaires, fast-food, grignotage, ...).

La surcharge pondérale et l'obésité augmentent le risque de tension artérielle élevée (hypertension), de diabète, de problèmes d'articulations, de troubles du sommeil et de problèmes psychologiques.

Quelle est sa fréquence ?

Le problème de la surcharge pondérale et de l'obésité chez l'enfant ne fait qu'augmenter dans les pays occidentaux. Selon une enquête de santé de l'Institut scientifique de santé publique (maintenant Sciensano) en Belgique (2013), 20 % des jeunes Belges âgés de 2 à 17 ans sont en excès de poids et 7 % d'entre eux sont obèses.

Comment la reconnaître ?

Parmi les instruments disponibles pour évaluer l'obésité, le plus facile est l'indice de masse corporelle (IMC), également connu sous le nom d'indice de Quetelet (IQ). Cette formule donne une idée de la masse grasse sur la base du poids et de la taille. Elle s'applique tant aux enfants qu'aux adultes.

IMC = le poids (en kg) divisé par la taille (en mètre) au carré. Par exemple, un garçon de 5 ans qui pèse 20 kg et qui mesure 1,1 mètre a un IMC de 20 : (1,1x1,1) = 16,53kg/m^2.

On parle d'excès de poids dès que l'IMC dépasse 25 kg/m^2. Il existe plusieurs catégories d'excès de poids. Ainsi, la surcharge pondérale et l'obésité sont deux catégories différentes.

- La surcharge pondérale correspond à un IMC entre 25 et 29,9 ;
- L'obésité correspond à un IMC supérieur ou égal à 30.

L'IMC d'un enfant varie selon l'âge et le sexe. C'est pourquoi les valeurs mesurées sont tracées sur des courbes spécialement conçues pour eux. Ces courbes permettent de comparer l'IMC d'un enfant à une moyenne prévisible,

de voir s'il est en surcharge pondérale ou obèse, et de suivre son évolution. La perspective de cette courbe sur l'avenir aide également à prédire le poids que l'enfant aura à 18 ans.

Comment le diagnostic est-il posé ?

Le médecin peut détecter un excès de poids de manière précoce chez l'enfant, en calculant son IMC au moins une fois par an.

Que pouvez-vous faire ?

La prévention est très importante : il faut privilégier une alimentation saine, une activité physique régulière et un mode de vie actif. Optez pour des repas fraîchement cuisinés et variés plutôt que pour des plats préparés ou le fast-food. Limitez les sucreries et les boissons rafraîchissantes.

Que peut faire votre médecin ?

Le médecin vous sensibilisera à la prévention de l'excès de poids et sera attentif aux maladies (rares) qui peuvent y être associées. Si nécessaire, il vous prescrira des examens complémentaires. Il surveillera étroitement les conséquences de l'excès de poids sur votre santé.

En savoir plus ?

- Calculer son Indice de Masse Corporelle (IMC)
- L'obésité et le surplus de poids : prévenir et agir – Naître et grandir
- Activité physique – Manger Bouger – Question Santé
- Une activité physique pour votre enfant – Mutualité chrétienne
- La pyramide alimentaire pour les enfants de 18 mois à 12 ans – Manger Bouger – Question Santé
- Remboursement d'un traitement diététique pour les jeunes souffrant de surpoids ou d'obésité – INAMI – Institut national d'assurance maladie-invalidité

Vous cherchez une aide plus spécialisée ?

- Trouver un diététicien agréé – Union professionnelle des diététiciens de langue française
- Trouver un médecin nutritionniste – Société Belge des Médecins Nutritionnistes

Sources

- https://www.ebpnet.be
- https://www.ssmg.be/wp-content/images/ssmg/files/Recommandations_de_bonne_pratique/rbp_obesiteenfant.pdf
- https://his.wiv-isp.be/fr/SitePages/Accueil.aspx