

# L'obésité de l'enfant, une maladie ?

*Ensemble, on peut en parler.*

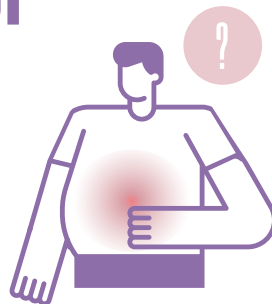


GUIDE À  
DESTINATION  
DES PARENTS

Service d'endocrinologie pédiatrique  
HÔPITAL FEMME MÈRE ENFANT DE LYON

# L'obésité, c'est quoi exactement?

L'obésité maladie ou obésité « clinique » est définie par une accumulation excessive de graisse corporelle ayant des conséquences sur la santé.



## Comment mesure-t-on la masse grasse dans le corps?

On peut utiliser l'**indice de masse corporelle (IMC)** rapporté à l'âge et couplé à des mesures physiques (tour de taille). On peut également utiliser l'impédancemétrie, appareil qui mesure le tissu adipeux.

## Quels problèmes de santé font que l'obésité devient une maladie?

Si votre enfant est **gêné dans ses activités** quotidiennes (douleurs aux genoux, au dos, essoufflement...) ou si il ou elle a de l'apnée du sommeil, un diabète, un taux de cholestérol élevé, de l'hypertension...

$$\text{IMC} = \frac{\text{poids (en kg)}}{\text{taille} \times \text{taille (en m)}}$$

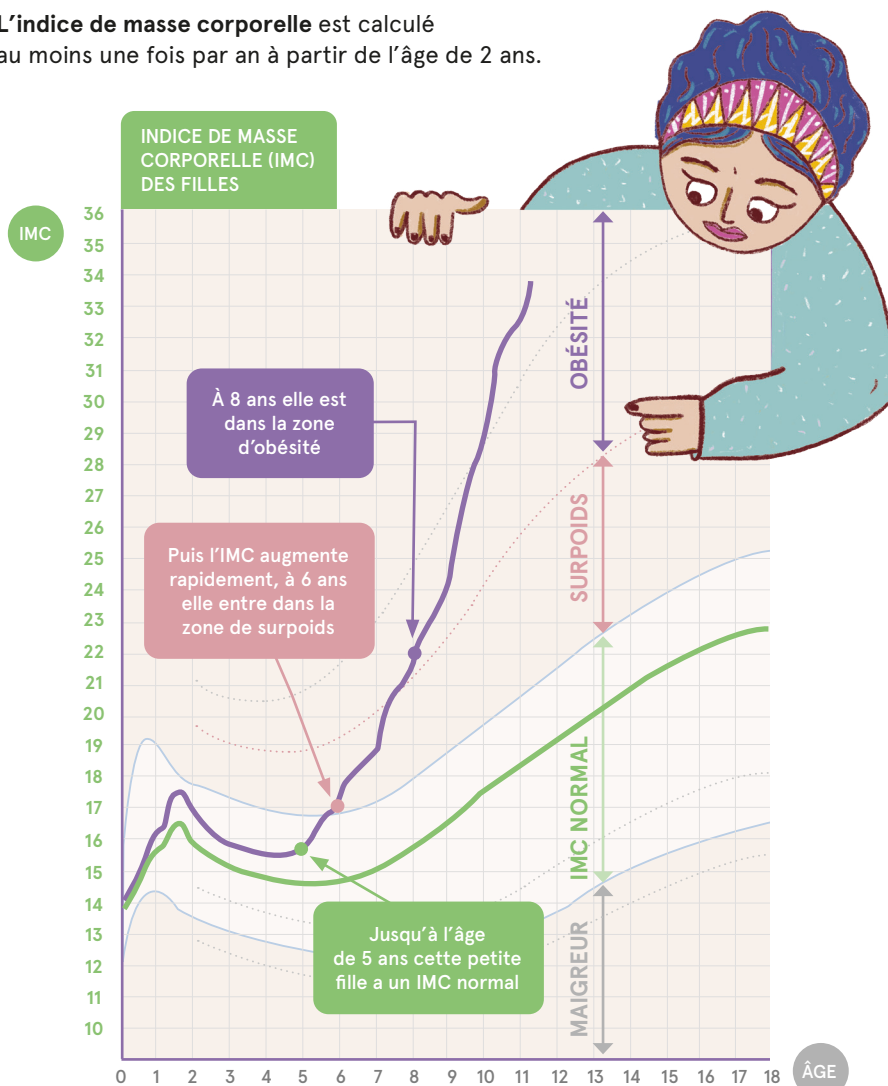
Chez l'enfant et l'adolescent, l'IMC à partir duquel l'obésité est définie est différent d'un âge à un autre.

On utilise les courbes de corpulence qui se trouvent dans le carnet de santé et qui permettent de voir si l'IMC est dans la zone « normale », « surpoids » ou « obésité ».

**L'obésité infantile n'est pas toujours visible, d'où l'importance de prévoir une consultation au minimum une fois par an avec le médecin traitant pour vérifier l'évolution de la courbe d'IMC.**

## Comprendre les courbes de corpulence

L'indice de masse corporelle est calculé au moins une fois par an à partir de l'âge de 2 ans.



- Cette jeune fille, par exemple, entre en situation d'obésité à l'âge de 8 ans, lorsque son IMC dépasse 21 (courbe bleue)
- Courbe d'une fille sans obésité avec un IMC qui reste dans la zone normale (courbe verte)

# L'obésité, est-ce fréquent ?



Près de 1 enfant sur 10  
est en obésité dans le monde

(UNICEF, 2025)

Être en obésité pendant l'enfance et l'adolescence majore fortement le risque d'être un adulte en situation d'obésité. **Plus l'obésité débute tôt dans la vie, plus il est probable qu'elle perdure à l'âge adulte.** Ainsi un enfant de 3 ans en situation d'obésité a 90 % de risque d'être un adulte en obésité.



2 adultes sur 10 sont en obésité

(en France en 2017)

Les projections de l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) prévoient qu'en l'absence de changements, un adulte sur 2 sera en obésité en 2050.



*Votre enfant n'est pas seul(e)  
dans cette situation*

Nous vous proposons de vous aider et de vous accompagner, parents et enfants, dans la prise en charge de cette maladie obésité.

Le plus tôt est le mieux, et il n'est jamais trop tard.



*Vous sentez-vous prêts ?*

# L'obésité, pourquoi ?



## Prédispositions génétiques

Certains **facteurs génétiques** augmentent le risque de développer une obésité. Pour cette raison, il existe des familles où l'on **prend facilement du poids**, depuis des générations. Il existe aussi certaines maladies génétiques rares à l'origine de l'obésité.



## Causes socio-familiales



## L'environnement

Il a fortement évolué ces dernières années : diminution de l'**activité physique**, augmentation de l'**alimentation ultra transformée et sucrée**, consommation de **boissons sucrées**, diminution du **temps de sommeil**, augmentation des **temps d'écrans** exposition aux **perturbateurs endocriniens**,

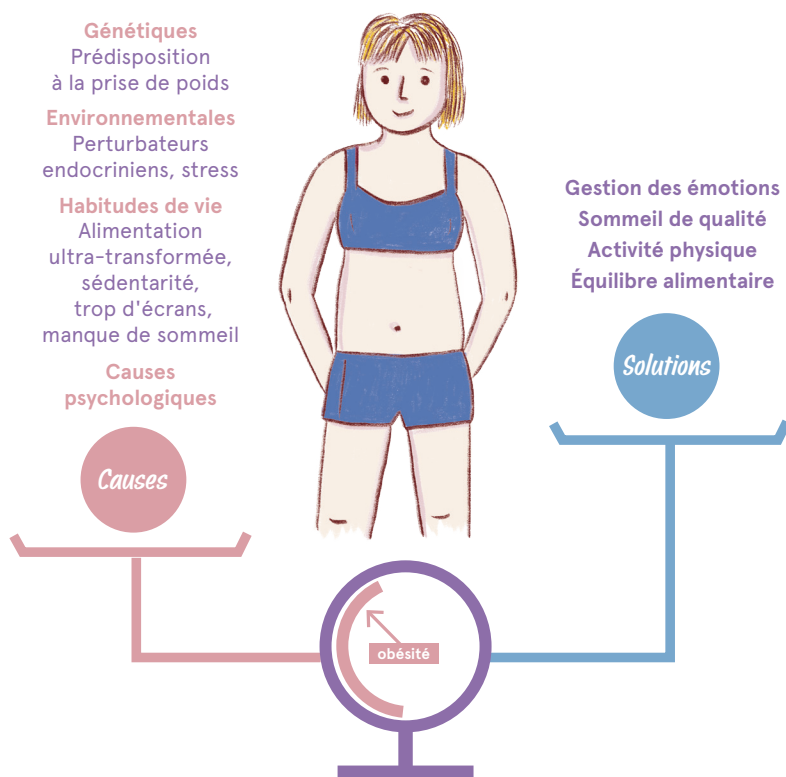
## Causes psychologiques

Histoire familiale, stress, traumatisme, troubles du comportement alimentaire...



*Peut-être vous reconnaissez-vous dans certaines de ces situations ?*

## Pourquoi mon enfant prend-t-il du poids ?



*Il existe un déséquilibre entre les apports et les dépenses en énergie.*

Ce déséquilibre s'explique par de nombreux paramètres comme la génétique et l'environnement mais aussi par d'autres facteurs **sur lesquels vous pouvez agir** comme l'**activité physique**, l'**alimentation**, le **stress**, le **sommeil**, les **écrans**...

# QUELLES CONSÉQUENCES SUR SA SANTÉ ?

**Les conséquences ou les complications liées à sa maladie obésité peuvent venir le toucher dans différentes sphères de sa vie : bien-être physique, moral, relations avec les autres.**

L'obésité peut aussi entraîner des maladies graves à l'âge adulte.

Peut-être qu'il vous semble que votre enfant va bien ? Ou bien vous vous inquiétez pour votre enfant ?

Votre médecin ou un autre professionnel de santé peut aussi vous proposer de vous accompagner pour vous aider, parents et enfants, à améliorer sa santé et éviter les complications à l'âge adulte.

Quelle que soit la situation, il est important que vous, parents, ne restiez pas seuls, et que vous puissiez être écoutés et soutenus.

# Les conséquences sur la santé de votre enfant

## Désadaptation à l'effort et problèmes respiratoires :

Votre enfant est souvent essoufflé, en difficultés pour pratiquer une activité physique ou faire du sport?

## Trouble du comportement alimentaire (TCA)

Votre enfant mange de grandes quantités et/ou très vite, se ressert souvent, grignote ou réclame souvent de la nourriture en dehors des repas?

## Syndrome d'apnée du sommeil (SAOS)

Votre enfant ronfle, son sommeil n'est pas réparateur et il peut somnoler en journée?

## Psychologiques et psychiatriques

Être en situation d'obésité augmente le risque de dépression, de troubles anxieux, de harcèlement scolaire. L'obésité est plus souvent associée au TDAH (trouble de l'attention avec ou sans hyperactivité).

## Douleurs musculaires et osseuses

Votre enfant se plaint de douleurs aux genoux, aux chevilles ou au dos. Il est gêné ou limité pour faire certains mouvements ou certaines activités?

## Puberté précoce

L'obésité augmente le risque chez les filles, de faire une puberté précoce.

## Complications métaboliques

Diabète de type 2, stéatose hépatique métabolique (atteinte du foie), augmentation de la tension artérielle...



*Reconnaissez-vous votre enfant dans certaines de ces situations ?  
Nous pouvons vous aider, parents et enfant, afin que votre enfant  
se sente mieux, grâce à un accompagnement adapté à vos besoins.*

## Quelles propositions de soins peuvent être faites ?

### Le suivi médical

Permet d'identifier et de prendre en charge les complications liées à l'obésité, de vous accompagner dans un projet de soins personnalisé et parfois de prescrire des traitements à votre enfant.

### Le suivi psychologique

Pour apprendre à mieux se connaître, aider à gérer les émotions ou les situations de vie difficiles. Il peut être conseillé à vous et/ou à votre enfant.

### Le suivi diététique

Il vous permet d'aider à trouver l'équilibre alimentaire qui convient le mieux à votre enfant et à toute la famille. Il vous aide aussi à prévenir ou à prendre en charge les troubles du comportement alimentaire.

### Le suivi EAPA (Enseignant en activités physiques adaptées)

Pour aider à se remettre en mouvement au quotidien et à avoir une vie plus active, en famille.

### Le suivi éducatif

Pour vous aider à résoudre les conflits avec vos enfants et apaiser les relations familiales. Une demande peut être faite auprès de l'assistante sociale de votre secteur.

### Le suivi social

Pour vous aider en cas de difficultés économiques et/ou familiales.



# Les complications à long terme



## ⑤ L'apnée du sommeil

Le syndrome d'apnées-hypopnées obstructives du sommeil est un trouble du sommeil plus fréquent et sévère en cas d'obésité. **Pauses respiratoires et/ou diminution du débit respiratoire** pendant le sommeil se manifestent souvent par des ronflements et induisent fatigue et somnolence en journée. C'est pendant le sommeil que sont fabriquées les hormones de la satiété. Le SAHOS, en perturbant le sommeil peut ainsi majorer la sensation de faim et aggraver l'obésité.



## ⑤ Les problèmes de fertilité

L'obésité diminue la fertilité. Les hommes ont notamment plus souvent une **insuffisance testiculaire**, et les femmes un **dérèglement du fonctionnement des ovaires** (syndrome des ovaires polykystiques). L'obésité rend également **plus à risque les grossesses et l'accouchement**.



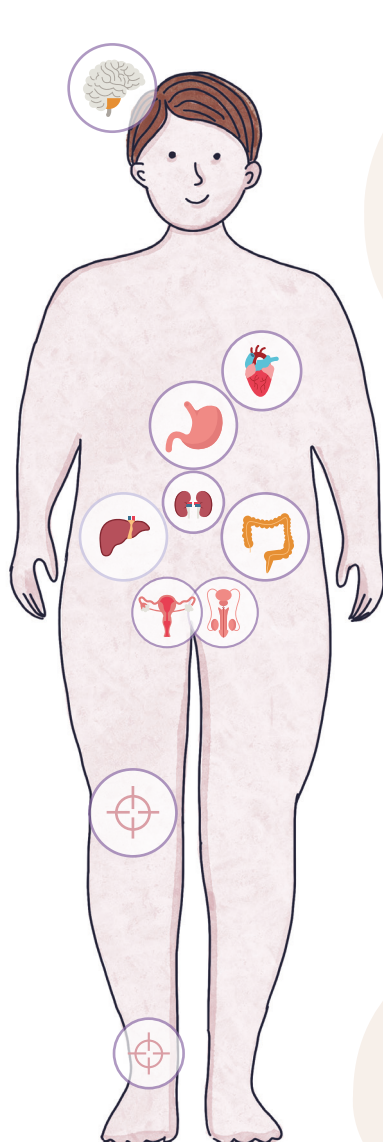
## ⑤ Psychologiques/psychiatriques

L'obésité augmente le risque de dépression, d'anxiété et de troubles du comportement alimentaire.



## ⑤ Les conséquences sur les articulations

Les douleurs des **chevilles**, des **genoux**, qui sont en difficultés pour supporter l'excès de poids rendent difficile la pratique de sport. Au fur et à mesure du temps, l'articulation s'abîme, les adultes peuvent avoir des difficultés à marcher et à passer du temps debout, limitant ainsi les activités quotidiennes.



### ➤ Le diabète de type 2

Cette maladie a des conséquences sur le **cœur et les vaisseaux sanguins**, les **reins**, les **yeux**. À l'âge adulte, si le diabète est mal équilibré, il existe des risques de maladies graves (infarctus du myocarde, accident vasculaire cérébral -AVC-, besoin de dialyse..).



### ➤ La stéatose hépatique (MASH)

Le foie s'abîme s'il est surchargé dans ses capacités de métabolisation et de stockage des sucres. L'échographie peut montrer ces lésions, la stéatose. Cette situation est à **risque d'insuffisance hépatique** et de **cancer du foie**.



### ➤ Les cancers

L'obésité est associée à un risque accru de développer certains cancers dont ceux de la **sphère digestive** (œsophage, colon, foie et pancréas) et **gynécologique** (sein et ovaires chez la femme)

# Comment je peux améliorer la santé de mon enfant ?

L'obésité étant une maladie, une prise en charge régulière de la santé de votre enfant est nécessaire.

Les équipes de soignants commenceront donc par évaluer les besoins de votre enfant ainsi que vos besoins d'accompagnement en tant que parents. Ils pourront vous aider à identifier et à mettre en place les changements favorables à l'amélioration de la santé de votre enfant.

→ Les changements les plus efficaces sont ceux qui sont mis en place pour toute la famille !

Parents, enfants, vous aurez besoin de temps, de patience, de courage et de soutien.

Dans la région, c'est le **Centre Spécialisé de l'Obésité pédiatrique** (Hôpital Femme Mère Enfant (HFME) et le **RePPPOP Lyrria** (Réseau de Prévention et de Prise en charge de L'Obésité Pédiatrique de la Région Lyon Rhône Ain Roannais) qui coordonnent et orientent vers les parcours de soins existants.

## Quels changements pouvons-nous mettre en place ?

### DÉFI 1

# Activité physique

**Augmenter progressivement l'activité physique fait partie des priorités. Pour cela vous pouvez fixer des objectifs simples :**

● **La meilleure façon d'inciter votre enfant à bouger plus est de le faire avec lui :**

- L'accompagner à l'école à pied
- Faire des courses sans prendre la voiture
- Mettre de la musique et danser ensemble
- Prendre les escaliers plutôt que les escalators

Chaque pas supplémentaire avec votre enfant est une victoire !



● **Sortir le plus souvent possible le week-end et durant les vacances :**

- Prévoir des sorties en familles (balades, parc, musée...) quelle que soit la météo.
- Centre social, mairie, associations de quartier sont des ressources pour trouver des idées ou inscrire votre enfant à des activités.

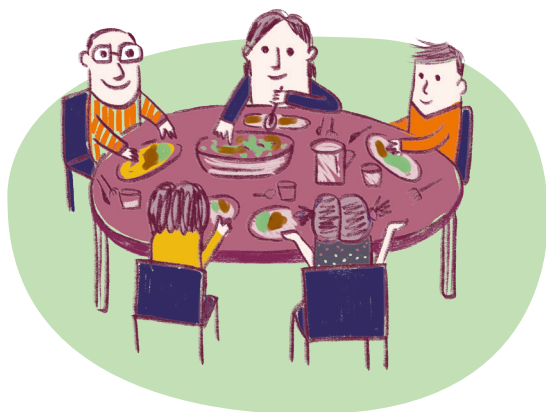
● **Inscrivez vos enfants en club sportif :** le meilleur sport est celui qu'il préfère !

- Il n'a pas d'idée ? des séances « découverte », gratuites sont souvent proposées par les clubs.
- Une inscription à l'AS (association sportive) de son établissement facilite l'organisation : les séances sont organisées sur les temps scolaires.
- Des activités physiques adaptées sont également possibles.

## DÉFI 2

# Alimentation

**Sur le plan alimentaire, des changements peuvent être mis en place EN FAMILLE, PAR LES PARENTS. Ce qui est bon pour les enfants en situation d'obésité, l'est également pour tous : enfants, parents, en situation d'obésité ou pas !**



### Astuces

- Partager les repas en famille ou avec des amis
- Être assis ensemble à table
- Pas d'écran pendant le repas
- Prendre le temps de discuter avec votre enfant

**Les repas sont des moments de plaisir partagé.**

### ● Cuisiner des produits bruts, de façon simple et rapide.

Les enfants peuvent aider à élaborer les repas : ils mangent plus facilement ce qu'ils ont préparé, même les légumes !



### Astuce

Aller vers des changements dans vos habitudes de courses : marché, épicerie de proximité ou solidaire, pour manger mieux sans dépenser plus.

### ● Votre enfant a envie de grignoter entre les repas ?

- A-t-il vraiment faim ?
- A-t-il assez mangé au repas précédent ?
- Est-ce qu'il s'ennuie ou est tenté de grignoter par habitude ?

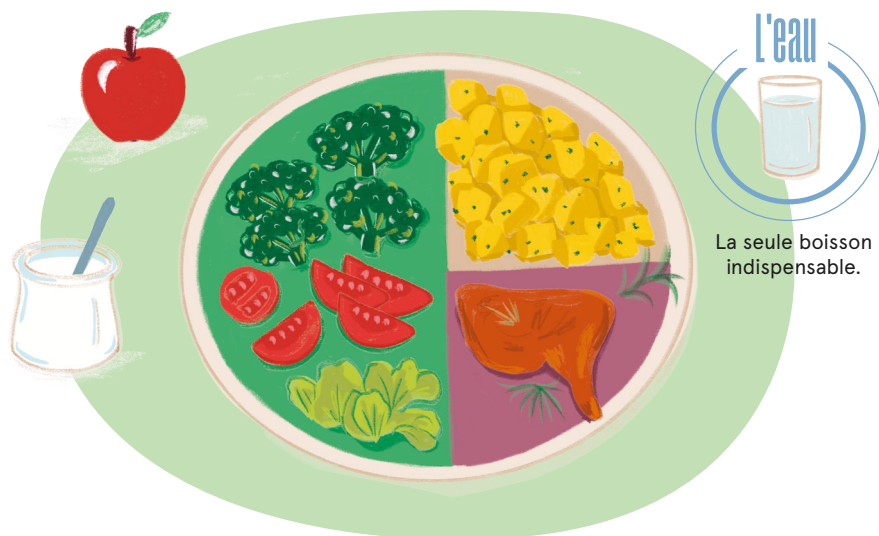


**Aidez-le à manger doucement, afin qu'il ressente mieux la satiété.**

# Parents, à vous de jouer en composant une assiette équilibrée !

## Astuce

Des repas à **horaires réguliers** et bien structurés permettent d'éviter les fringales. Évitez de sauter des repas.



L'eau

La seule boisson indispensable.

## Astuce

Un repère simple : une assiette équilibrée est composée pour **moitié de légumes** (et fruits) pour **un quart de féculents** et pour **un quart de protéines**.

● Les quantités doivent être adaptées à l'âge et aux besoins de votre enfant.

● Les changements d'habitudes alimentaires doivent être proposés **progressivement** pour que les enfants puissent se les approprier.

D'ici quelques temps, vous verrez qu'il acceptera plus facilement de manger des légumes !

⚠ Attention à certains régimes qui circulent sur les réseaux. Les régimes peuvent engendrer des prises de poids « effet yoyo », et favoriser l'apparition de troubles du comportement alimentaire.

## DÉFI 3

# Sommeil

Bien dormir...



### Pendant que votre enfant dort :

- **Son appétit se régule** : bien reposé, il aura moins de fringales.
- **Son cerveau se régénère**, ce qui favorise tous les apprentissages.
- Toutes les fonctions du corps sont **régulées** et **régénérées**, ce qui lui permet de grandir... et d'être également de **bonne humeur**, après une bonne nuit de sommeil.

### Comment avoir un bon sommeil ?

- Le coucher **de bonne heure et à heure régulière** pour lui garantir la quantité de sommeil nécessaire selon son âge.
- **Pas d'écran** en fin de journée/début de soirée.
- Pas d'écrans **dans la chambre**.
- Veiller à terminer le repas **au moins 1 heure avant le coucher**.
- **Proposer un rituel calme** et adapté à son âge (lire un livre ensemble ou temps de lecture seul, se raconter le meilleur moment de la journée...).

## DÉFI 4

# Temps d'écran

## Comment faire avec les écrans et mon enfant ?

● **Avant l'âge de 15 ans, il est fortement déconseillé qu'un enfant ait libre accès aux écrans** (téléphone, tablette, ordinateur, jeux vidéo) et après 15 ans il reste important de l'aider à gérer son temps d'écran ainsi que de veiller aux contenus.

● **Montrer l'exemple !**  
Savoir réguler son propre temps d'écrans aide notre enfant à le faire. Pas de téléphone à table, prévoir des moments de discussions sans écran, sorties à l'extérieur, proposer des activités sans écran (jeux de société, lecture, sorties à l'extérieur...).



● **Des recommandations de limitation de temps d'écran** existent en fonction de l'âge de l'enfant, afin de favoriser son bon développement physique (motricité) et psychique (développement du langage, interactions sociales, gestion des émotions, capacité d'apprentissages).

● Les temps d'écran doivent se faire **sous la surveillance et le contrôle des parents** (ou adultes à qui ils sont confiés). Les contenus doivent également être appropriés à son âge.



● Selon les recommandations, **il est utile de prévoir un timer** pour rester dans un usage contrôlé du temps d'écran et de limiter les frustrations chez l'enfant.

## Recommandations de temps d'écran selon les âges

|                 | <br>TV, DVD,<br>tablette,<br>ordinateur           | <br>Jeux vidéo                                     | <br>Smartphone                                                                                                                                                                                                                                      | <br>Internet,<br>réseaux<br>sociaux                                                                                                                                        | <br>Accompagnement                             | <br>Temps cumulé<br>par jour              |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Avant<br>3 ANS* |                                                   |                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                             | <br>Attention aux<br>expositions<br>indirectes | <br>Zéro                                  |
| 3 – 11<br>ANS   | <br>Programme<br>éducatif adapté<br>à son âge**   | <br>À partir de 6 ans<br>et adapté<br>à son âge*** |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                             | <br>Visionner<br>avec l'enfant                 | <br>20 min > 3-6 ans<br>30 min > 6-11 ans |
| 11 – 13<br>ANS  | <br>Programme<br>éducatif adapté<br>à son âge**   | <br>Adapté à<br>son âge***                         | <br>Smartphone<br>SANS Internet                                                                                                                                                                                                                     | <br>Internet<br>pour le<br>travail<br>scolaire<br>ou loisir<br><br>Réseaux<br>sociaux     | <br>Accompagnement<br>parental renforcé        | <br>1 H                                   |
| 13 – 15<br>ANS  | <br>Programme<br>éducatif adapté<br>à son âge** | <br>Adapté à<br>son âge***                       | <br>Accès<br>Internet<br><br>Réseaux<br>sociaux<br><br>Contenus<br>illégaux | <br>Internet<br>pour le<br>travail<br>scolaire<br>ou loisir<br><br>Réseaux<br>sociaux | <br>Sous la supervision<br>d'un adulte       | <br>1 H20                               |
| + de 15<br>ANS  | <br>Programme<br>éducatif adapté<br>à son âge** | <br>Adapté à<br>son âge***                       | <br>Connecté<br>avec contrôle<br>parental                                                                                                                                                                                                         | <br>Réseaux<br>sociaux<br>éthiques                                                                                                                                       | <br>Sous la supervision<br>d'un adulte       | <br>1 H20                               |

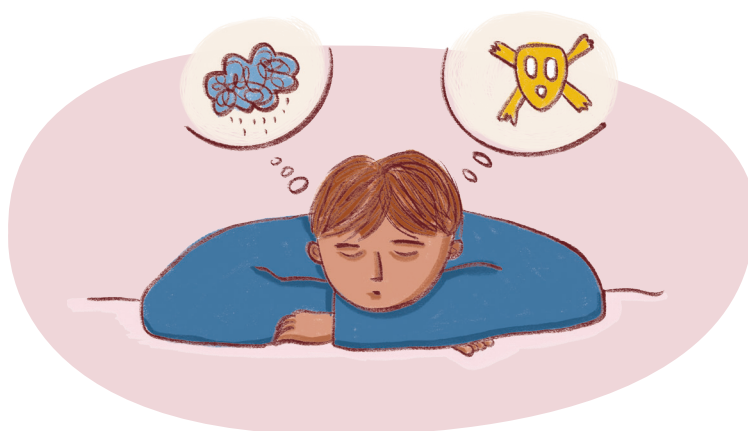
\* Dans les lieux d'accueil de la petite enfance, « il est interdit d'exposer un enfant de moins de trois ans devant un écran (smartphone, tablette, ordinateur, télévision) compte tenu des risques pour son développement. » Charte de l'accueil du jeune enfant modifiée par arrêté ministériel le 02 juillet 2025.

\*\* Respecter la signalétique CSA \*\*\* Respecter la signalétique PEGI

DÉFI 5

# Émotions

**Les émotions de votre enfant et les vôtres, parents, peuvent avoir un impact sur votre quotidien et sur la santé de votre enfant.**



● Apprendre à mieux les connaître, les comprendre et les gérer avec l'aide d'un **psychologue** peut être très utile. Cela peut par exemple aider votre enfant à se sentir mieux dans sa tête et dans son corps et avoir plus confiance en lui. Cela peut également vous aider en tant que parent à résoudre vos difficultés.

● Le psychologue peut vous aider, enfant et parents, en cas de **harcèlement**, d'**alimentation émotionnelle**, de **troubles du comportement alimentaire**.

# On se dit tout !

## Maman de Gaspard, 13 ans et Erwan, 10 ans.

*«J'ai du mal à gérer les temps d'écran. Quand je demande à Gaspard et Erwan de poser leur téléphone, c'est la crise. Comment faire?»*

**L'utilisation des écrans chez les enfants et les adolescents est une problématique d'actualité. Elle suscite de nombreuses questions et inquiétudes.**

Pour vous aider à mieux gérer et éviter les crises quotidiennes vous pouvez :

- Expliquer à Gaspard et à Erwan le risque d'un excès d'écrans sur leur santé, en vous aidant des ressources à disposition (voir les recommandations page 17).
- Établir un temps d'écran bien défini, des horaires précis, et des contenus autorisés. Utiliser un timer aide beaucoup : quand ça sonne, c'est fini (c'est le timer qui l'a dit !).
- Installer un contrôle parental, n'hésitez pas à vous faire aider pour cela, si besoin.
- Montrer l'exemple !
- Proposer d'autres activités sans écran : jeux, activités manuelles et créatives, participation aux tâches de la maison (faire les courses, cuisiner, ranger), sorties (tour à pied ou vélo, partie de foot...).



## Maman de Eden, 10 ans.

*«Eden demande souvent à être resservi, j'ai peur qu'il manque si je n'accepte pas.»*

**Vous redoutez qu'Eden n'ait pas suffisamment à manger et vous vous questionnez sur les quantités ?**

Lorsqu'un enfant est en obésité, ses signaux de faim et de satiété peuvent être déréglés et il peut lui être plus compliqué de les ressentir. Ainsi, l'appétit peut également être majoré, notamment par les aliments et boissons sucrés (y compris les jus de fruits et smoothies maison) et ultra transformés, ainsi que par des préoccupations émotionnelles (stress, inquiétudes, ennui...). Pour aider Eden à mieux réguler sa faim, **proposez-lui des aliments qui combleront l'appétit** : des légumes pour les apports en fibres, des protéines de qualité (viande blanche, œufs, poisson) et les « bonnes graisses » (noix, poissons gras). En cas de doute sur une alimentation émotionnelle, un bilan avec un psychologue peut être recommandé. Votre soignant peut vous aider à déterminer les quantités adaptées aux besoins de votre enfant.

### Papa de Liam, 9 ans.

*« Liam n'aime pas faire de sport, ni aller dehors, que lui proposer ? »*

**Vous vous questionnez sur ce que vous pourriez proposer à Liam comme activités physiques ou sports qui pourraient lui convenir ?**

Tous les enfants ont besoin de « bouger », même s'ils en ont parfois perdu l'habitude et donc le goût. **Et chaque enfant a besoin de bouger d'une façon qui lui convient.**

Si Liam ne veut pas faire de sport ou d'activités physiques, il est important d'en connaître les raisons : douleurs, regard des autres, manque d'idées **ou de motivation...** **En discuter avec lui peut vous aider à trouver ensemble des activités qui pourraient plaire.**

L'activité physique, en dehors de la pratique d'un sport, reste bénéfique pour sa santé : organiser des sorties ou jeux à l'extérieur, en famille ou entre amis, privilégier la marche dès que possible sont une excellente façon de remettre du mouvement au quotidien et d'y prendre plaisir, ensemble !



### Maman de Evan, 8 ans et ses frères et sœurs, Rayan 15 ans, Mélissa 13 ans et Mélina 3 ans.

*« On me recommande de changer les habitudes alimentaires pour toute la famille, mais je ne veux pas imposer ces changements à mes autres enfants qui n'ont pas de problème de poids. »*

**Vous vous questionnez sur la pertinence de mettre en place des changements pour toute la famille car il vous semble que seul Evan est concerné par la prise en charge ?**

Les recommandations faites pour Evan sont également bénéfiques pour ses frères et sœurs, ainsi que pour les adultes, en situation d'obésité ou pas : augmenter la consommation de légumes, limiter les aliments et boissons sucrés ainsi que les produits ultra-transformés permettent de limiter le risque de maladies comme certains cancers, les maladies cardiovasculaires, le diabète de type 2. Il est important que les changements puissent être faits en famille ; ils sont favorables à la santé, pour tous !



### **Papa et maman de Kenza, 10 ans.**

*« Malgré tous nos efforts, Kenza ne perd pas de poids. Nous nous décourageons. »*

**Vous vous sentez découragés et pensez que vos efforts ne sont pas justement récompensés ?**

Les bénéfices attendus de tous les efforts (alimentation, activités physiques, sommeil...) que vous faites avec et pour Kenza ne se voient pas forcément tout de suite sur l'évolution de la corpulence.

Les efforts visent plus globalement l'amélioration de sa santé et de sa qualité de vie : plus d'énergie, d'enthousiasme, une meilleure gestion des émotions, la prévention des complications de l'obésité. Avec du temps et de la persévérance, des aspects bénéfiques deviendront visibles. La stabilisation du poids – c'est déjà une belle victoire !

### **Papa de Sarah, 12 ans.**

*« Sarah n'aime pas les légumes, elle refuse de les manger. Comment faire ? »*

De nombreux enfants, comme Sarah, et même des adultes, ont du mal à apprécier les légumes. Ils plaisent moins au palais qui est plus facilement attiré par des aliments sucrés.

Pourtant, ils peuvent aider Sarah à avoir moins faim, à mieux digérer et à favoriser une bonne santé cardiovasculaire et digestive grâce à leurs effets protecteurs sur la santé, désormais bien connus.

Les changements d'habitudes alimentaires sont acceptés plus facilement s'ils sont proposés progressivement et régulièrement. Petit à petit, vous pouvez proposer à Sarah de découvrir et goûter en famille de nouveaux légumes et ainsi de mieux identifier ceux qu'elle préfère.

Astuce : les proposer en début de repas (soupe, salade composée...) à un moment où elle a bien faim, cela sera plus facile de les goûter et de les apprécier !



### Maman de Maïssa, 7 ans.

*« Avec Maïssa, nous avons un emploi du temps très chargé. Entre l'école, les devoirs et les rendez-vous médicaux, nous ne parvenons plus à trouver de temps pour des loisirs, ni d'énergie pour sortir. »*

Votre quotidien vous laisse peu de temps pour souffler. Toutefois, se mettre en mouvement apporte, même quand on se sent fatigué, de l'énergie et favorise aussi les capacités de concentration de votre enfant (les devoirs seront plus vite faits !). Trouver du temps pour un moment de marche, une sortie au parc, ou une activité sportive pour votre enfant et pour toute la famille apporte beaucoup de positif, pour le corps et pour le moral. Cela permet également de passer moins de temps sur les écrans.

### Maman et papa de Alice, 5 ans.

*« Nous ne parvenons pas à dire « non » à Alice lorsqu'elle nous réclame de la nourriture, nous ne voulons pas la frustrer. »*

Il est normal que Alice qui a 5 ans, puisse avoir du mal à contrôler ses envies, notamment en ce qui concerne la nourriture. En tant que parents, votre rôle est de lui donner ce dont elle a besoin (amour, sécurité, soins) mais aussi des limites, en n'accédant pas à ses demandes lorsqu'elles ne sont pas appropriées. Dire « non » n'est pas toujours facile, vous pouvez craindre de lui faire de la peine ou de la frustrer en lui refusant de la nourriture. Prenez le temps de lui expliquer avec des mots simples afin qu'elle comprenne les raisons de votre refus puis changez lui les idées en lui proposant une petite activité pour l'occuper et détourner son attention de la nourriture.

Vous avez d'autres questions? N'hésitez pas à en parler.

Vous pouvez également consulter ces sites  
d'où sont issues toutes les recommandations de ce livret :

CIO

Centre Intégré de l'Obésité



[www.ci-obesite.fr/  
enfant-adolescent-prise-en-charge/](http://www.ci-obesite.fr/enfant-adolescent-prise-en-charge/)

HAS

Haute Autorité de Santé



[www.has-sante.fr/jcms/  
p\\_3322208/fr/obesite](http://www.has-sante.fr/jcms/p_3322208/fr/obesite)

OMS

Organisation Mondiale de la Santé



[www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/  
detail/obesity-and-overweight](http://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight)

MangerBouger.fr



[www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

**SERVICE D'ENDOCRINOLOGIE PÉDIATRIQUE**

Hôpital Femme Mère Enfant

59 Boulevard Pinel, 69500 Bron

Livret élaboré par : **Emily Beaufils**, Pédiatre Endocrinologue et **Anne Chapon**, coordinatrice administrative, avec l'équipe de soignants du service d'Endocrinologie Pédiatrique, Hôpital Femme Mère Enfant de Lyon, dans le cadre de l'expérimentation Obépédia.

Maquette et illustrations : Faustine Brunet · [faustinebrunet.com](http://faustinebrunet.com)