Catégorie Gestion du poids - Minceur

Obésité et surpoids chez l’enfant, un enjeu de santé publique

Publié le 01/06/2019
|
3 minutes de lecture
|
Ecrit par Nathalie Ballesteros
Télécharger en PDF Imprimer
Partager Facebook Pinterest Twitter



L’excès pondéral et l’obésité des enfants sont en augmentation. Il s’agit d’un des plus grands défis pour la santé publique au XXIème siècle. Le pourcentage d’enfants présentant un excès pondéral est passé de 3 % en 1965 à 16 % en 2000[1].

Les principales causes de l’obésité et du surpoids chez l’enfant

Le surpoids et l'obésité de l'enfant sont principalement expliqués par une **augmentation des apports alimentaires et une diminution des dépenses énergétiques**. L'apport calorique par l'alimentation étant supérieur aux dépenses caloriques, la masse grasse corporelle augmente.

Notre **mode de vie est de plus en plus sédentaire et l’alimentation est souvent déséquilibrée** avec des apports en matières grasses et en sucres ajoutés souvent supérieurs aux valeurs recommandées.

Des facteurs métaboliques, génétiques, psychologiques et sociaux peuvent également s’ajouter à ce déséquilibre et favoriser la prise de poids.

Comment détecter un excès pondéral ?

Le surpoids et l’obésité sont définis par l’OMS (Organisation Mondiale de la Santé) comme « **une accumulation anormale ou excessive de graisse qui présente un risque pour la santé** ».

Chez l’enfant, le surpoids peut être difficile à détecter. Cependant quelques outils comme l’**IMC** (Indice de Masse Corporelle) et **les courbes de corpulence** sont à disposition pour surveiller la corpulence d’un individu.

Chez l’enfant, les valeurs de référence de l’IMC varient physiologiquement en fonction de l’âge. Ainsi, il n’est pas possible de se reporter, comme chez l’adulte, à une valeur de référence unique de l’IMC. Les courbes de corpulence françaises, présentes dans les carnets de santé, viennent donc compléter l’IMC. Certains sites internet regroupent les données comme le site www.imc.fr.

Un suivi régulier par votre professionnel de santé est recommandé, il saura analyser les données relatives à la surcharge pondérale de votre enfant et vous donner les conseils appropriés.

[1]INPES (Institut National de Prévention et d’Éducation pour la santé), Évaluer et suivre la corpulence des enfants, 2011

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager



Nathalie Ballesteros
Docteur en pharmacie et naturopathe

La découverte de la micronutrition a été une révélation lui permettant de trouver des solutions les plus adaptées dans la compréhension globale des manifestations. Depuis plus de 20 ans Nathalie Ballesteros prend en charge la formation en micronutrition auprès de nombreux professionnels de santé...

"Ces articles pourraient vous intéresser

1. 
Catégorie La micronutrition pour les enfants ,

   ### La croissance chez l'enfant

   07/05/2019

   Saviez-vous qu'**entre 4 et 10 ans, un enfant grandit en moyenne de 5 à 6 cm par an** ?

   Lire la suite

2. 
Catégorie Gestion du poids - Minceur ,

   ### Quelle place pour la micronutrition dans la gestion du poids ?

   30/08/2021
   2 minutes de lecture

   La **gestion du poids** est directement liée à l'**équilibre** de notre **balance énergétique**.

   Lire la suite

3. 

Catégorie Probiotiques et microbiote ,

Les ferments lactiques favorisent la flore intestinale des nourrissons et jeunes enfants

01/06/2020
3 minutes de lecture

Les ferments lactiques sont essentiels de la naissance à 3 ans lorsque le microbiote du bébé se développe.

Lire la suite