

# L'obésité chez l'enfant

Ces dernières années, la prévalence (nombre de nouveaux cas par an) de l'obésité et de l'excès de poids chez l'enfant n'a cessé d'augmenter. La France est encore loin du record des USA où 20% des enfants sont obèses. La tendance est à l'augmentation; 12% des 5-12 ans sont concernés contre 6 % dans les années 80.

Aujourd'hui en France, un enfant sur dix est obèse à l'âge de 10 ans.

L'obésité est définie comme un excès de masse grasse ayant des conséquences néfastes sur la santé physique et mentale. La façon la plus simple pour mesurer l'excès de masse grasse est le calcul de l'indice de masse corporelle ou **IMC**.

$$\text{IMC} = \frac{\text{Poids en kg}}{\text{Taille en m}^2}$$

Les valeurs d'IMC doivent être reportées sur des courbes d'évolution de la corpulence en fonction de l'âge et du sexe. Ces courbes sont situées pages 78 et 79 du carnet de santé de l'enfant.

L'obésité est principalement expliquée par un excès d'apport énergétique et des dépenses diminuées sur une période prolongée.

Sont en cause :

- **une suralimentation**
- **une diminution de l'activité physique**
- **des comportements sédentaires** (TV, vidéo, ordinateurs)

La prise en charge du surpoids ou de l'obésité ne doit pas compromettre le développement ni la croissance de l'enfant. La stabilisation du poids alors que l'enfant continue à grandir reste le but thérapeutique majeur. Pour cela, il va falloir modifier les comportements et les habitudes de vie de toute une famille.

Augmenter **l'activité physique** est un des points important. Un entraînement physique régulier et adapté à chaque enfant doit être instauré. Un suivi médical mensuel devra également être mis en place avec surveillance des constantes cardiaques, mesure de la taille, du poids et de l'IMC que l'on reportera sur les courbes du carnet de santé afin de suivre l'évolution.

La prise en charge de l'obésité infantile doit s'inscrire dans la durée.

La prévention passe par :

- **une modification des comportements alimentaires, sédentaires et de l'inactivité physique**
- **Des interventions éducatives en milieu scolaire, centres sportifs**
- **Un dépistage précoce.**

**Valerie DE MARIA**

Médecin

Membre du comité directeur de l'AUC judo