

À moins que votre enfant ne souffre de problèmes de santé reliés à son excès de poids, ces conseils visent une stabilisation du poids et non une perte de poids. En maintenant son poids tout en grandissant, votre enfant atteindra un poids santé.

Pour favoriser un poids santé chez votre enfant, aujourd'hui et à l'âge adulte, il est très important **d'agir avec modération et discrétion et de tenir des propos positifs lorsque vous vous adressez à lui ou à elle**. En effet, si votre enfant sent que vous exercez du contrôle sur la quantité de nourriture et/ou que certains aliments lui sont défendus ou restreints, il deviendra préoccupé par la nourriture et en demandera toujours plus, par crainte de se voir privé d'aliments qu'il aime. En agissant ainsi, vous lui nuirez au lieu de l'aider.

Le succès de l'intervention dépend beaucoup de votre attitude

Faites preuve du même respect et de la même sensibilité envers votre enfant ayant un excès de poids qu'envers vos autres enfants. Évitez de mettre de la pression sur lui à propos de ce qu'il mange et de son poids. Sans priver votre enfant, aidez-le à régulariser la quantité d'aliments qu'il mange et à grandir avec le corps qui lui est propre et non le corps que vous souhaiteriez idéalement pour lui.

Comme parents, assurez-vous d'être tous deux cohérents dans vos comportements et dans les consignes que vous donnez à votre enfant et aux autres membres de la famille. Les enfants imitent leurs parents. Donnez l'exemple en appliquant vous-mêmes les conseils qui suivent.

Entretenez une relation positive avec l'alimentation

Cette attitude permettra à votre enfant de se sentir détendu et confortable en présence des aliments. Ce sera ainsi plus facile pour lui de ressentir et de respecter ses signaux de faim et de satiété. Le fait d'être détendu aux repas amènera aussi votre enfant à manger plus lentement ; il pourra ainsi mieux savourer les aliments.

- ✓ Favorisez une atmosphère agréable aux repas.
- ✓ Évitez d'utiliser ces moments pour réprimander votre enfant.
- ✓ Prenez le plus souvent possible vos repas en famille.

Offrez une variété d'aliments à votre enfant. Évitez la notion d'aliments interdits. Laissez votre enfant décider de la grosseur de ses portions en l'amenant à mieux ressentir et respecter ses signaux de faim et de satiété.

Un bon moyen pour éviter d'interdire est d'acheter des aliments sains à l'épicerie. L'absence d'aliments sucrés et gras dans la maison diminuera le risque d'en consommer.

Maintenez un horaire et une structure pour les repas et les collations

- ✓ Offrez les repas et collations à des heures préétablies. Informez votre enfant qu'il pourra manger à sa faim, qu'aucun aliment ne lui sera interdit et qu'il ne devra rien consommer à l'extérieur de ces périodes. Si, avant de recevoir ces conseils, vous avez déjà commencé à restreindre votre enfant au niveau de son alimentation, il se peut qu'au début il mange beaucoup et en redemande entre les repas. Soyez ferme avec le respect de l'horaire. Avec le temps, votre enfant gagnera en confiance et sera rassuré sur le fait qu'il n'est pas privé. Il réduira de lui-même ses portions et en laissera éventuellement dans son assiette. Les horaires stables et constants comblent le besoin de sécurité de votre enfant.
- ✓ Offrez une alimentation équilibrée, basée sur le Guide alimentaire canadien pour manger sainement. Évitez les excès de gras et de sucre dans l'alimentation de toute la famille. Planifier les menus que vous offrez à votre famille vous aidera à mettre en application ces conseils.
- ✓ Aux repas, favorisez les comportements suivants pour tous les membres de la famille :
 - Toujours s'asseoir confortablement à table pour manger ;
 - Ne pas lire ;
 - Fermer les tablettes électroniques et les téléphones intelligents ;
 - Fermer la télévision.

Ceci aidera votre enfant à être attentif à ce qu'il mange et favorisera l'interaction entre les membres de la famille ;

- ✓ Évitez de laisser des aliments à la vue à différents endroits de la maison. Ceci aidera votre enfant à ne pas prendre d'aliments sans réfléchir et sans se demander s'il a faim ou non.

Évitez d'offrir de la nourriture inutilement. Apprenez à reconforter ou récompenser votre enfant autrement qu'en lui offrant des aliments.

Traitez votre enfant ayant un surplus de poids comme les autres enfants de la famille. Appliquez les mêmes règles alimentaires à votre enfant ayant un surplus de poids qu'aux autres enfants de la famille. Ne lui défendez pas un aliment parce qu'il fait de l'embonpoint. Rappelez-vous que c'est en agissant de façon subtile et modérée que vous obtiendrez les meilleurs résultats.

Encouragez l'activité physique quotidienne. Aidez votre enfant à découvrir le plaisir de l'activité physique : jouez avec votre enfant. Choisissez des activités sportives en famille telles que randonnée pédestre, promenade en vélo, glissade, patinage. Assurez-vous que votre enfant prend plaisir à ces activités, sinon il percevra l'activité physique comme une obligation ou une privation. Adoptez un mode de vie actif pour toute la famille, comme marcher ou utiliser le vélo pour les déplacements.

Limitez à 90 minutes par jour le temps accordé à des activités où l'enfant bouge peu, telles que regarder la télévision, jouer à des jeux vidéo, etc.

Aidez votre enfant à acquérir et conserver une bonne estime de lui-même

Acceptez votre enfant tel qu'il est ; il a besoin de recevoir de l'amour inconditionnel de votre part. Dans l'ensemble des aspects de sa vie, aidez-le à reconnaître ses forces, à apprécier ses succès et à considérer les difficultés qu'il éprouve comme un défi à relever plutôt qu'une occasion de se blâmer. Amenez-le à être maître de ses choix et responsable des conséquences des décisions qu'il prend.

Être trop préoccupé par le poids de votre enfant, et prendre des mesures extrêmes pour le débarrasser de cet excès de poids, contribueront à ce que votre enfant ait une mauvaise image de lui-même.

Favorisez le respect et l'acceptation de la diversité et des différences entre les humains. Discutez des problèmes de manque de respect, de brutalité et de harcèlement. Parlez des relations difficiles. Travaillez ensemble à résoudre les conflits dans le respect.

Consultez un(e) nutritionniste

Ces professionnel (le) s de la santé vous guideront dans la mise en application de ces conseils au quotidien et aideront votre famille à atteindre son objectif d'un mode de vie sain. D'autres professionnels de la santé peuvent également vous aider à améliorer vos habitudes de vie : psychologues, éducateurs physiques, etc. Demandez à votre médecin s'il connaît une équipe de professionnels qui pourrait vous aider.

Références

1. Chagnon Decelles, D., Gélinas, M.D., Lavallée Côté, L. et coll. *Manuel de nutrition clinique*. 3^e éd. Montréal, Ordre professionnel des diététistes du Québec, 2000.
2. Primeau, Lise. Doit-on traiter l'obésité chez l'enfant ?, *Diététique en action*, vol. 13, no.1, 1999.
3. P. Nieman, CMA LeBlanc, Société canadienne de pédiatrie, Comité d'une vie active saine et de la médecine sportive.
4. Version abrégée : *Paediatr Child Health* 2012 ; 17(3) : 207-8, Obésité infantile : les mots à ne pas dire, 2012, www.extenso.org/article/obesite-infantile-les-mots-a-ne-pas-dire/