



L'obésité juvénile

Protégez votre enfant contre les risques d'obésité

Au cours des 25 dernières années, les taux d'obésité chez les enfants et les jeunes ont presque triplé au Canada. Il s'agit d'une statistique troublante, car l'excès de poids a plusieurs effets négatifs sur la santé des enfants.

Le saviez-vous?

La surconsommation de boissons sucrées est liée à l'obésité chez les enfants.

Pour aider les enfants à maintenir un poids santé, le Guide alimentaire canadien recommande de limiter leur consommation de boissons gazeuses et autres boissons sucrées. Encouragez-les à éteindre leur soif avec de l'eau.

S'ils ont un gain de poids excessif, les enfants sont plus à risque de développer plusieurs problèmes de santé pendant l'enfance et tout au long de leur vie, notamment:

La santé physique

- ❖ hypertension ou maladie du cœur;
- ❖ diabète de type 2;
- ❖ apnée du sommeil et autres problèmes respiratoires;
- ❖ cycle menstruel anormal ou perturbé;
- ❖ problèmes au niveau des os et des articulations;
- ❖ problèmes d'équilibre.

La santé affective

- ❖ faible estime de soi et perception négative de son corps;
- ❖ dépression.

La santé sociale

- ❖ se sentir jugé
- ❖ être la cible de moqueries ou d'intimidation.

Il est probable que les problèmes de poids développés pendant l'enfance se poursuivent à l'âge adulte. La probabilité pour un adolescent obèse de rester obèse une fois adulte est de 80 %.

Aidez votre enfant à maintenir un poids santé – conseils pour les parents

Aidez votre enfant à manger des aliments sains

En suivant le Guide alimentaire canadien, votre famille sera en mesure de répondre à ses besoins énergétiques et nutritionnels. Comme parent, montrez l'exemple à votre enfant en adoptant une saine alimentation. Commencez par prendre des repas en famille le plus souvent possible.

Aidez votre enfant à faire de l'activité physique

- ❖ Les enfants et les adolescents devraient faire au moins 60 minutes d'activité physique la plupart des jours de la semaine. L'activité physique peut inclure aller à l'école et en revenir à pied, pratiquer des sports ou faire du vélo. Appuyez votre enfant en montrant l'exemple.
- ❖ Intégrez l'activité physique à votre routine quotidienne et encouragez votre enfant à vous accompagner. Il est aussi important de réduire le temps que votre enfant consacre à des activités

sédentaires; ne le laissez pas regarder la télévision, jouer à des jeux sur ordinateur ou naviguer sur Internet plus de deux heures par jour.

Comment expliquer l'augmentation des taux d'obésité?

Plusieurs facteurs contribuent à l'augmentation du taux d'embonpoint et d'obésité chez les enfants au Canada. Les circonstances à la maison, à l'école et dans la collectivité jouent un rôle important par rapport aux habitudes individuelles en matière d'alimentation et d'activité physique.

Que peut faire ma famille?

Découvrez les possibilités offertes dans votre collectivité pour aider votre famille à rester en santé.

- ❖ Y a-t-il des pistes cyclables à proximité?
- ❖ Est-il possible d'acheter des aliments nutritifs dans votre quartier?
- ❖ Quels programmes communautaires sont offerts durant l'année?
- ❖ Faites participer les enfants au choix des aliments à l'épicerie en leur montrant comment lire le [tableau de la valeur nutritive](#).

Une saine alimentation va de pair avec l'activité physique. Lors de votre prochain pique-nique, apportez un disque volant ou un ballon de soccer! Pour obtenir des idées sur les activités physiques à faire en famille, consultez le [Guide d'activité physique canadien pour les familles](#).

- ❖ Garnissez votre réfrigérateur de produits des quatre groupes d'aliments du [Guide alimentaire canadien](#).
- ❖ Ce que vous achetez, vous et votre famille le mangerez. Commencez par faire [des choix alimentaires judicieux à l'épicerie](#).

Les liens vers le « tableau de la valeur nutritive », le « Guide alimentaire canadien » et les autres documents d'information mentionnés ici peuvent être retrouvés facilement sur la version numérique du présent document, à l'adresse <http://canadiensensante.gc.ca/enfants/obesite-juvenile/>

Ce document est disponible en français, anglais, chinois, espagnol, créole haïtien, portugais, roumain, russe, vietnamien, hindi, urdu, pendjabi, tamoul, grec, italien, dari (farsi) et arabe.

This document is available in French, English, Chinese, Spanish, Haitian Creole, Portuguese, Romanian, Russian, Vietnamese, Hindi, Urdu, Punjabi, Tamil, Greek, Italian, Dari (Farsi) and Arabic.

Le présent document d'information est une réalisation d'ACCÉSSS. Il est le fruit d'une traduction d'un document original du Gouvernement du Canada sur le diabète juvénile — document tiré du site « Canadiens en santé » : <http://canadiensensante.gc.ca/enfants>.

La traduction en quinze langues du document original du Gouvernement du Canada aux fins des dépliants, ainsi que la production et l'impression ont été réalisées grâce à la participation financière de Santé Canada.

This informative document is produced by ACCÉSSS and is translated from an original Government of Canada document on juvenile diabetes --taken from the website <http://healthycanadians.gc.ca/kids/>

Translation of the original Government of Canada document into fifteen languages for its use in these leaflets, as well as their production and printing, were possible thanks to the financial support of Health Canada.



ACCÉSSS — Alliance des communautés culturelles pour l'égalité dans la santé et les services sociaux

www.accesss.net