

Une cuisine saine pour mon enfant

C'est prévenir son surpoids dès le plus jeune âge

Prof. Dr Kristel De Vogelaere

Photographie Stefanie Geerts - Mise en page Inge Van Damme

Avant-propos par la Ministre Maggie De Block	6	Conseils pour à la maison	27
Avant-propos par le Prof. Dr Jacques Himpens	8		
Préface	10	Conseils pour à l'école	27
Introduction	14		
Qu'est-ce que le surpoids et l'obésité et comment les calcule-t-on chez les enfants ?	14	Que faire lorsque cela dérape?	29
Définition	14		
Calcul de l'IMC	14		
Quelles sont les causes du surpoids et de l'obésité?	16	Recettes	32
Facteurs génétiques	16	Petit déjeuner	34
Alimentation et éducation	16	Boîte à tartines	56
Activité physique moindre	17	Quatre-heures	80
Facteurs psychologiques	17	Dîner	102
Causes médicales	17	Fêtes	124
Quelles sont les conséquences du surpoids et de l'obésité?	18	Conclusion	162
Conséquences physiques	18	Sites internet et articles	163
Conséquences psychosociales	18	Liste des plats	164
La pyramide alimentaire	21	Index	166
Principe de la pyramide alimentaire	21		
Aliments de la pyramide alimentaire	22		
A quoi ressemble le menu journalier idéal ?	24		
Au secours, mon enfant est trop gros ! Que faire ?	26		
Chez l'enfant en prépuberté	26		
Chez l'adolescent après la puberté	26		

Attention : les fleurs qui figurent sur les photos ne se mangent pas !



Mieux vaut prévenir que guérir

En tant que chirurgienne abdominale et de l'obésité, depuis près de vingt ans dans la branche, je suis confrontée au quotidien au surpoids et à l'obésité. Ils augmentent à travers le monde, avec de lourdes conséquences sur le plan sanitaire, qui sont irréversibles s'ils restent non traités.

Ces dernières années, le surpoids et l'obésité ont augmenté drastiquement, plus seulement chez les adultes, mais tout autant chez les enfants ! Le nombre d'enfants en surpoids est alarmant !

En tant que médecin et maman de trois enfants, je trouve qu'il est de mon devoir d'attirer l'attention de tous les parents et les éducateurs sur la menace aiguë d'une prochaine 'pandémie d'obésité' et de les mettre en garde contre ce danger réel et totalement sous-estimé qui menace en premier lieu la santé et la vie de nos enfants.

En tant que parents, nous avons une responsabilité envers nos enfants de les protéger de ce fléau et c'est parfaitement faisable si nous agissons de manière proactive. Il n'existe pas de vaccin contre une telle maladie... Nous devons donc tous travailler main dans la main afin d'attaquer ce problème de grande envergure à la base, et ce, en éduquant correctement nos enfants.

Je vous invite dès lors tous, **les parents en premier**, à vous mettre à l'œuvre, de sorte que nos enfants puissent vivre heureux et en pleine santé. Ce n'est qu'alors que nous pourrons être heureux, en tant que parents, mais aussi... en tant que médecins !

Je dédie ce livre spécialement à tous mes patients... pour qui la prévention est souvent arrivée trop tard... et pour qui une intervention chirurgicale restait la dernière solution pour s'en sortir...

Parce qu'ils sont non seulement mes patients, mais aussi et surtout ma passion en tant qu'êtres humains...

Prof. Dr Kristel De Vogelaere

Chirurgienne abdominale et de l'obésité à Edith Cavell (CHIREC), Uccle



Ces dernières années, le nombre d'adultes en surpoids et surpoids extrême ou obèses a fortement augmenté. Il ressort de chiffres disponibles aujourd'hui de la littérature que plus de 50% des adultes en Europe souffrent de surpoids et plus de 20% d'obésité.

Le nombre d'enfants en surpoids ou obèses a, lui aussi, augmenté de manière alarmante.

Au niveau européen, 19 à 50% des enfants et adolescents de moins de 18 ans souffrent actuellement de surpoids, et de 8 à 30% des enfants d'obésité, selon le groupe de population.

Or, l'obésité et le surpoids ne sont pas sans danger ! Nous ne pouvons donc pas rester les bras croisés devant cette tendance.

Dès le plus jeune âge, les enfants en surpoids ou obèses présentent déjà un risque accru de développer des problèmes de santé, comme le diabète, des maladies cardiovasculaires, des affections du système locomoteur ainsi que des problèmes psychosociaux. Nous savons aussi que les patients en surpoids vivent au moins dix à quinze ans de moins.

C'est pourquoi il est plus que nécessaire d'aider, outre les adultes obèses, également les enfants obèses, et ce, surtout en misant sur la **prévention**.

Tout parent veut que son enfant devienne un adulte en bonne santé. La base pour y arriver est un mode de vie sain. Dans cette optique, il est important de s'attaquer aux habitudes de vie et alimentaires de **toute la famille**. Les parents doivent également y être activement impliqués. Ce sont eux qui sont responsables des changements comportementaux souhaités au sein de la famille. Ils doivent apprendre à leurs enfants à manger sainement, les inciter à bouger et être un exemple pour eux.

Mon but en écrivant ce livre n'était toutefois pas d'en faire un livre de régime. Avec celui-ci, je souhaite m'adresser directement à vous, en tant que parent de votre enfant, afin que vous le protégiez de la maladie insidieuse que sont

devenus le surpoids et certainement l'obésité.

Avec ce livre, j'essaie de vous donner, en tant que parent, **un fil conducteur** afin de prendre, avec eux, la voie d'un mode de vie sain. Emprunter cette voie ensemble allège le parcours et rend la vie plus saine pour chaque membre de la famille.

Qu'est-ce que le surpoids et l'obésité et comment calculer si vos enfants en souffrent ?

Définition

Votre enfant est en surpoids si son poids est trop élevé pour sa taille. A terme, il peut en résulter des problèmes de santé.

L'obésité ou le surpoids grave est une forme avancée de surpoids.

Il s'agit d'une maladie chronique, qui s'accompagne souvent de graves risques pour la santé.

Cette maladie survient en raison d'un déséquilibre entre l'absorption et la consommation d'énergie, d'où les calories excédentaires s'accumulent dans le tissu adipeux.

'Mon enfant, le plus beau'

Il est important, en tant que parent, de pouvoir prendre conscience que son enfant est en surpoids ou souffre d'obésité.

Plus l'obésité s'installe chez l'enfant, moins il y a de chances que les kilos disparaîtront spontanément.

Calcul de l'IMC

Pour évaluer si un enfant est en surpoids ou obèse, on ne peut pas avoir recours à la formule de l'Indice de Masse Corporelle (ou IMC) des adultes, où seuls la taille et le poids sont pris en compte.

Chez les enfants, il est aussi tenu compte du sexe et de l'âge.

Prenez le poids de votre enfant (en kilogrammes) et divisez-le par sa taille (en mètre) au carré et comparez le résultat (c.-à-d. la valeur de

l'IMC) aux chiffres repris dans le tableau 1, en fonction de son âge et de son sexe. Si cette valeur est supérieure au chiffre du tableau, il souffre de surpoids, ou pire encore, d'obésité. Si cette valeur est inférieure au chiffre repris dans le tableau, votre enfant a un poids sain.

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

Lorsque nous faisons ce calcul pour Sophie, 8 ans, qui pèse 40 kg et mesure 1,33 m, nous obtenons un IMC de 22,62. Nous pouvons déduire du tableau que son IMC, pour être sain, devrait se situer entre 13,1 et 18,5. Avec son IMC de 22,62, Sophie souffre donc d'obésité'.

Faites le même calcul pour votre enfant :

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

Vous pouvez déduire du tableau que votre enfant :

- a un poids sain ;
- est en surpoids ;
- souffre d'obésité.

IMC GARÇONS ET FILLES

âge	sous-poids		normal		surpoids		obèse	
	garçons	filles	garçons	filles	garçons	filles	garçons	filles
6 ans	< 13,1	< 13,0	13,1 - 17,55	13,0 - 17,34	17,55 - 19,78	17,34 - 19,65	> 19,78	> 19,95
7 ans	< 13,1	< 13,0	13,1 - 17,92	13,0 - 17,75	17,92 - 20,63	17,75 - 20,51	> 20,63	> 20,51
8 ans	< 13,3	< 13,1	13,3 - 18,44	13,1 - 18,35	18,44 - 21,60	18,35 - 21,57	> 21,60	> 21,57
9 ans	< 13,5	< 13,3	13,5 - 19,10	13,3 - 19,07	19,10 - 22,77	19,07 - 22,81	> 22,77	> 22,81
10 ans	< 13,7	< 13,6	13,7 - 19,84	13,6 - 19,86	19,84 - 24,00	19,86 - 24,11	> 24,00	> 24,11
11 ans	< 14,0	< 13,9	14,0 - 20,55	13,9 - 20,74	20,55 - 25,10	20,74 - 25,42	> 25,10	> 25,42
12 ans	< 14,4	< 14,4	14,4 - 21,22	14,4 - 21,68	21,22 - 26,02	21,68 - 26,67	> 26,02	> 26,67
13 ans	< 14,8	< 15,0	14,8 - 21,91	15,0 - 22,58	21,91 - 26,84	22,58 - 27,76	> 26,84	> 27,76
14 ans	< 15,3	< 15,6	15,3 - 22,62	15,6 - 23,34	22,62 - 27,63	23,34 - 28,57	> 27,63	> 28,57
15 ans	< 15,8	< 16,1	15,8 - 23,29	16,1 - 23,94	23,29 - 28,30	23,94 - 29,11	> 28,30	> 29,11
16 ans	< 16,3	< 16,6	16,3 - 23,90	16,6 - 24,37	23,90 - 28,88	24,37 - 29,43	> 28,88	> 29,43

TABLEAU 1 // IMC CHEZ LES GARÇONS ET LES FILLES ENTRE 6 ET 16 ANS

Source : Cole, T.J. e.a (2000). Establishing a standard definition for child overweight and obesity worldwide : international survey. *BMJ*, 320 : 1-6

Boîte à tartines

Vos enfants apprécieront à coup sûr si vous leur préparez pour une fois autre chose qu'une malheureuse tartine dans leur boîte à tartines. Prévoyez un lunch sain et varié pour votre trésor.

Essayez de faire en sorte que le déjeuner soit toujours une surprise pour votre enfant lorsqu'il ouvre sa boîte à tartines. Celle-ci peut contenir une tartine saine avec une garniture maigre et des crudités. Ou tentez une fois autre chose. Votre enfant appréciera. Vous pouvez préparer un petit plat la veille et le conserver au frigo.

Laissez aller votre créativité et surprenez vos enfants chaque jour ! Habituez-les à des goûts différents ! Leur boîte à tartines contiendra de préférence toujours un fruit et/ou des légumes car ils apportent les fibres et vitamines nécessaires à la croissance.

Prévoyez aussi des légumes dans une petite boîte à part, de sorte qu'ils puissent les manger sur le pouce. Optez pour des bâtons de carotte, des tomates cerises, des radis, des rondelles de concombre, des lamelles de poivron (rouge, jaune, vert), des bouquets de chou-fleur, ...

Rendez les légumes plus attirants en les coupant en formes de cœur ou d'étoile par exemple. C'est très simple à faire avec un concombre ou une courgette.

Utilisez les légumes pour créer des visages sur la tartine : des mini tomates ou des olives pour les yeux, un bâton de carotte pour un sourire, ... Vous ferez ainsi apparaître un sourire sur le visage de votre enfant lorsqu'il ouvrira sa boîte à tartines !

Vous pouvez ajouter une petite salade mixe à la boîte à tartines. Prévoyez le dressing dans un petit pot à part, de sorte que la salade ne soit pas dépourvue de goût d'ici au midi.

Au total, comptez 250 à 300 g de légumes par personne par jour, dont environ 100 à 150 g de crudités pour accompagner le repas de tartines et 200 à 250 g par personne par jour dans le repas chaud.

Quant aux fruits, vous pouvez les donner en entier, mais vous pouvez aussi parfois étonner votre enfant en lui préparant une délicieuse salade de fruits ou une brochette de fruits.

Un produit laitier est aussi un plus dans la boîte à tartines : une petite brique de lait, un yaourt, un petit pot de fromages frais avec des fruits frais... sont autant de bonnes idées !

Comme boisson, prévoyez de préférence de l'eau ou du lait demi-écrémé. Un délicieux potage en automne ou en hiver est aussi une bonne alternative pour vos enfants. Limitez les jus de fruits sucrés et les produits laitiers sucrés (lait chocolaté, lait au goût fruité, ...).

CONSEIL

Utilisez une boîte à tartines hermétique. Faites en sorte que votre enfant puisse la garder dans un endroit frais ou au frigo. Si ce n'est pas possible, vous pouvez glisser la boîte à tartines dans un petit frigobox. Il existe aussi des petites boîtes à tartines dans lesquelles vous pouvez glisser un petit glaçon..



Tartine de pain complet au fromage, jambon et crudités

pour 1 personne

2 tranches de pain complet

matière grasse

(5 g par tranche de pain)

1 petite tranche de jambon maigre

salade iceberg

1 petite tranche de fromage jeune

1 cuiller à café de moutarde

10 rondelles de concombre

5 rondelles de tomate

1 tomate pelée

du poivre

1 cuiller à café de ciboulette

finement coupée

Tartinez légèrement les deux tranches de pain de matière grasse. Posez la tranche de jambon sur la tartine. Ajoutez les feuilles de salade iceberg que vous aurez préalablement lavées et séchées sur le jambon.

Déposez ensuite la tranche de fromage avec un peu de moutarde, puis les rondelles de concombre, les rondelles de tomates épépinées et un peu de carottes râpées. Rajoutez encore un peu de salade iceberg de sorte que le pain ne soit pas mouillé à cause de la tomate. Epicez avec du poivre et servez avec quelques morceaux de ciboulette.

Refermez avec la seconde tranche de pain et serrez bien le tout.

Comment faire en sorte que la boîte à tartines soit toujours surprenante ?

- Un lunch réussi commence par la boîte à tartines. Choisissez donc une jolie boîte à tartines. Laissez votre enfant la décorer ou y coller un dessin ou une photo et son nom avec de jolies lettres.
- Choisissez chaque jour une autre sorte de pain : variez entre le pain complet, gris, multicéréales, aux noix,... Veillez à ce que la tartine soit appétissante par sa forme. Faites une tartine en forme de carré ou de deux petits triangles ou choisissez une autre forme en la découpant à l'aide d'un moule.
- Veillez à diversifier les couleurs dans la boîte à tartines. Ajoutez toujours un peu de légumes. Cela peut être simplement une feuille de salade et une rondelle de tomate entre les deux tranches de pain. Toutefois, vous pouvez aussi prévoir une brochette de légumes ou une portion de crudités dans un chouette pot à confiture bien fermé.
- Les enfants adorent les desserts. Surprenez-les chaque jour avec une autre petite attention : un fruit, une brochette de fruits, une salade de fruits que vous aurez préparée vous-même,... Et de temps en temps, vous pouvez aussi les gâter avec un petit bonbon dans leur boîte à tartines.
- Enfin, glissez de chouettes couverts pour enfants et une jolie serviette.



REMERCIEMENTS A

Vive Ma Maison

Serax

Philippe et Marleen Vandecasteele

Pour l'utilisation du service et des lieux

WWW.LANNOO.COM

Inscrivez-vous sur notre site internet et nous vous enverrons régulièrement une newsletter reprenant des informations concernant les nouveaux livres et des offres exclusives intéressantes.

TEXTE

prof. Dr Kristel De Vogelaere

PHOTOGRAPHIE

Stefanie Geerts

photo Maggie De Block p. 6 ©Belga

MISE EN PAGE

Inge Van Damme / www.ingedingen.be

TRADUCTION

France Dammel

*Si vous avez des remarques ou des questions,
n'hésitez pas à contacter notre rédaction :
redactielifestyle@lannoo.com*

© Editions Lannoo sa, 2016

D/2016/45/587 – NUR 440

ISBN : 97 894 014 4072 1

Tous droits réservés. Rien de cette édition ne peut être reproduit, stocké dans une banque de données automatisée et/ou rendu public sous quelle que forme ou de quelle que façon que ce soit, que ce soit électronique, mécanique ou de toute autre manière sans autorisation préalable écrite de l'éditeur.