

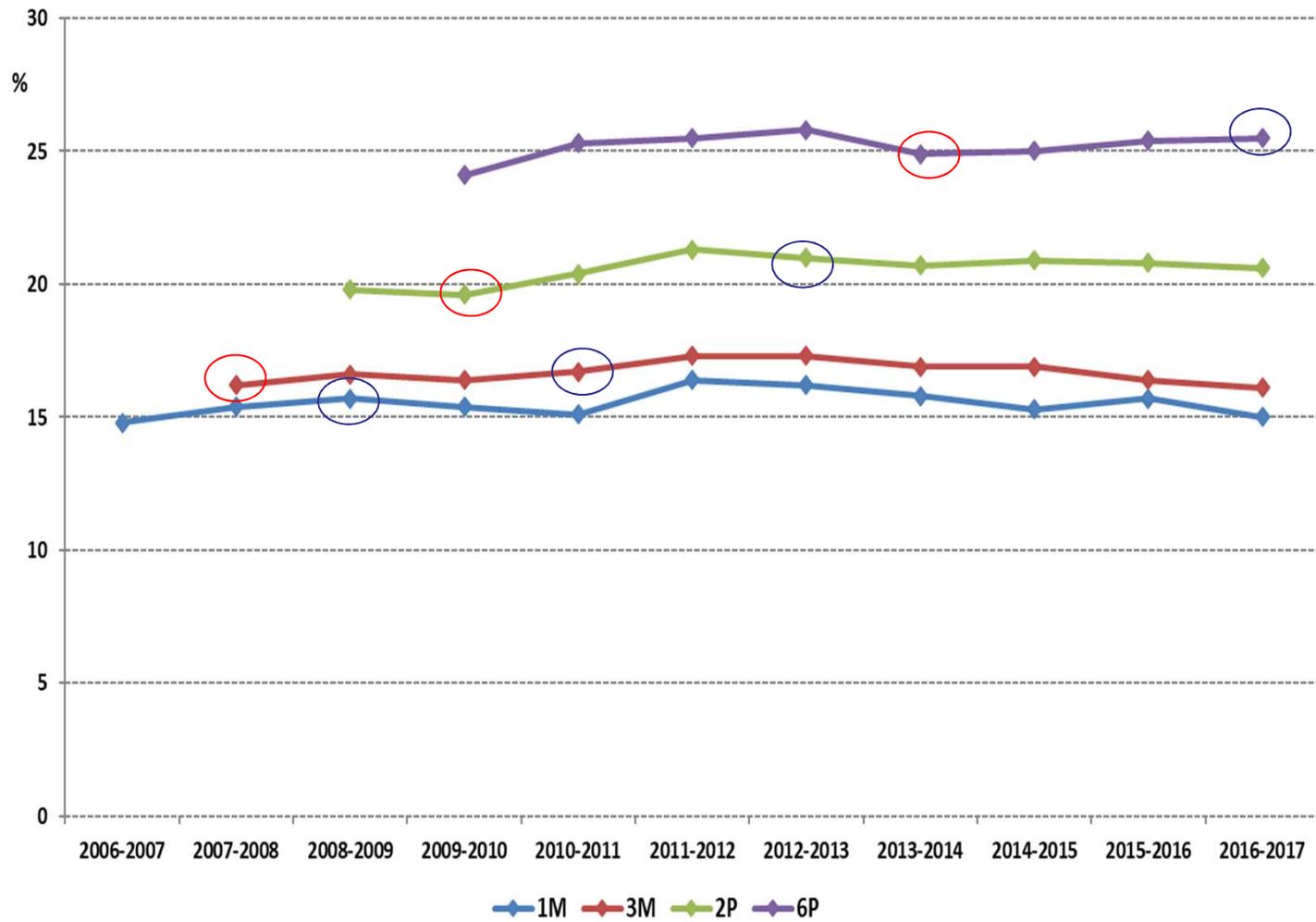
Grande Journée PSMG

L'abord de l'alimentation en médecine générale

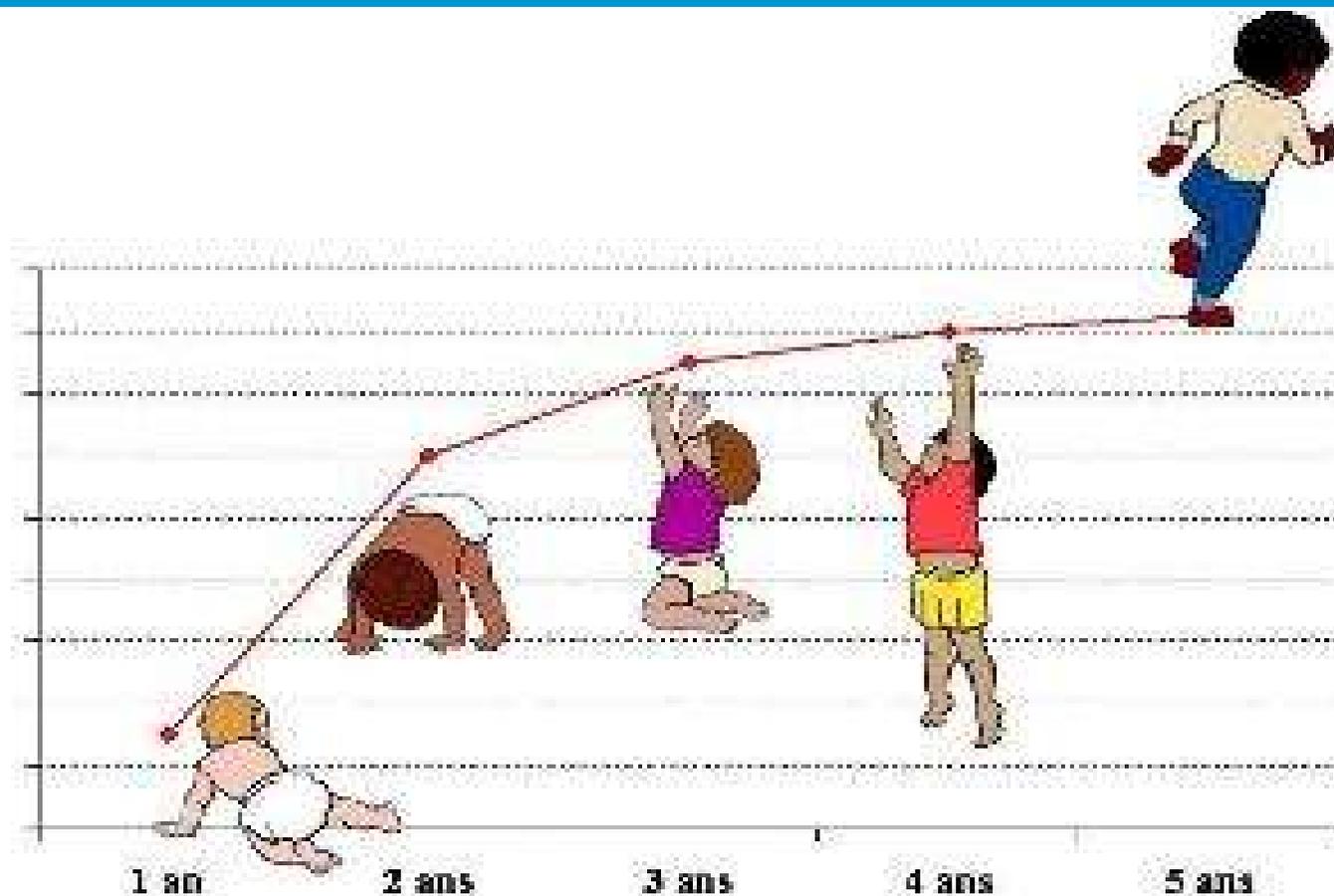
ATELIER 1: « Evolution staturopondérale de l'enfant : importance des choix et des rythmes alimentaires

*Dr. Sophia Hall Prezado Alves, conseillère médicale - PSE
N. Claes, diététicienne de pédiatrie - Direction Santé*

Evolution de la proportion d'élèves en surpoids et obèses, par niveau scolaire en FWB de 2006-2007 à 2016-2017



Evaluer et suivre les courbes de poids, taille et de corpulence de l'enfant : un geste simple pour prévenir et repérer l'obésité !



Comment repérer les enfants à risque de surpoids ?

Courbes de corpulence:

- Bon reflet de l'adiposité
- Outils pour évaluer l'état nutritionnel.
- Un des meilleurs critères diagnostique et pronostique de l'excès de poids.
- Permet de dépister l'insuffisance pondérale.
- IMC chez l'enfant varie en fonction de l'âge et en fonction du sexe.

Chez l'adulte

$$\text{IMC} = \frac{\text{Poids (Kg)}}{\text{Taille}^2 \text{ (m}^2\text{)}}$$



Valeurs de l'IMC pour l'adulte

(Kg \m²)

≤ 18,5 : poids insuffisant

≥ 18,5 et 24,9 : normal

≥ 25 et 30 : surcharge pondérale

> 30 : obésité

> 35 : obésité morbide

Chez l'enfant

Chez l'enfant l'IMC varie en fonction de : l'âge et du sexe.

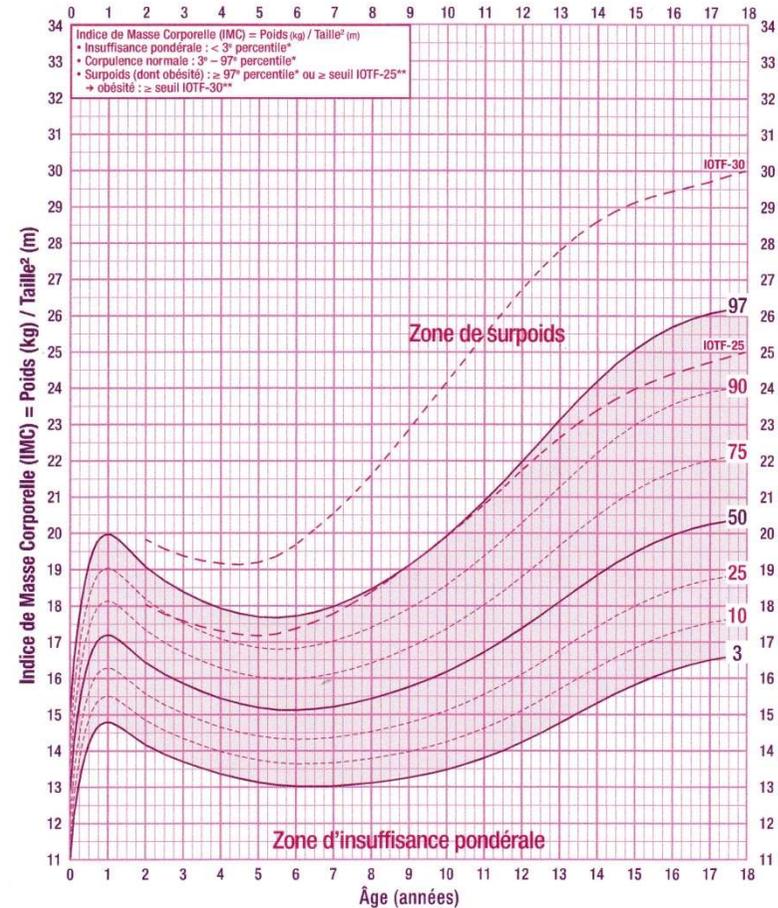
Les valeurs obtenues doivent être reportées sur des courbes de corpulence.



Courbe de Corpulence chez les filles de 0 à 18 ans

Références françaises et seuils de l'International Obesity Task Force (IOTF)

Nom : _____ Prénom : _____ Date de naissance : _____



Pour chaque enfant, le poids et la taille doivent être mesurés régulièrement. L'IMC est calculé et reporté sur la courbe de corpulence.

Courbes de l'IMC diffusées dans le cadre du PNNS à partir des références françaises* issues des données de l'étude séquentielle française de la croissance du Centre International de l'Enfance (Pr Michel Sempé), complétées par les courbes de référence de l'International Obesity Task Force (IOTF)** atteignant les valeurs 25 pour le surpoids (IOTF-25) et 30 pour l'obésité (IOTF-30) à l'âge de 18 ans.

* Références françaises: Rolland Cachera et coll. Eur J Clin Nutr 1991;45:13-21.



MINISTÈRE CHARGÉ DE LA SANTÉ

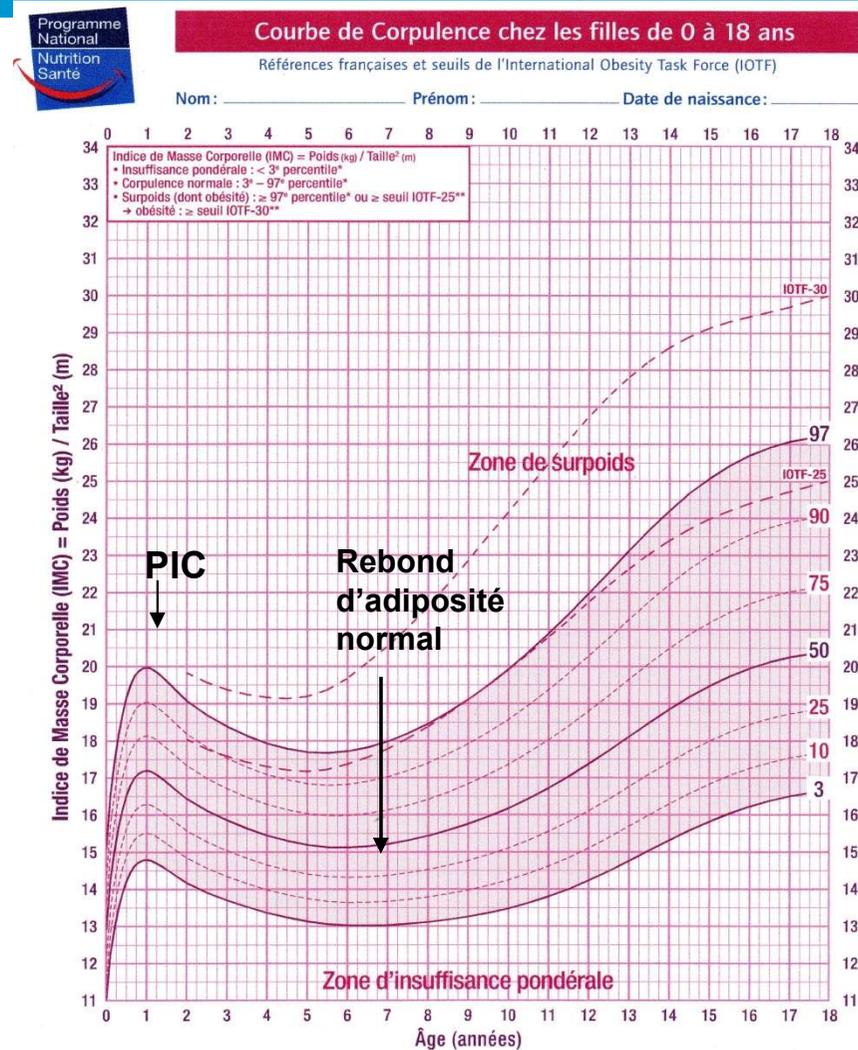


9 novembre 2019

Evolution de la corpulence chez l'enfant

Evolution normale :

- Reste sur sa courbe (percentile)
- Pic à un an
- Indice de corpulence décroît jusqu'à 6-7 ans
- Rebond d'adiposité normal



Pour chaque enfant, le poids et la taille doivent être mesurés régulièrement.
L'IMC est calculé et reporté sur la courbe de corpulence.

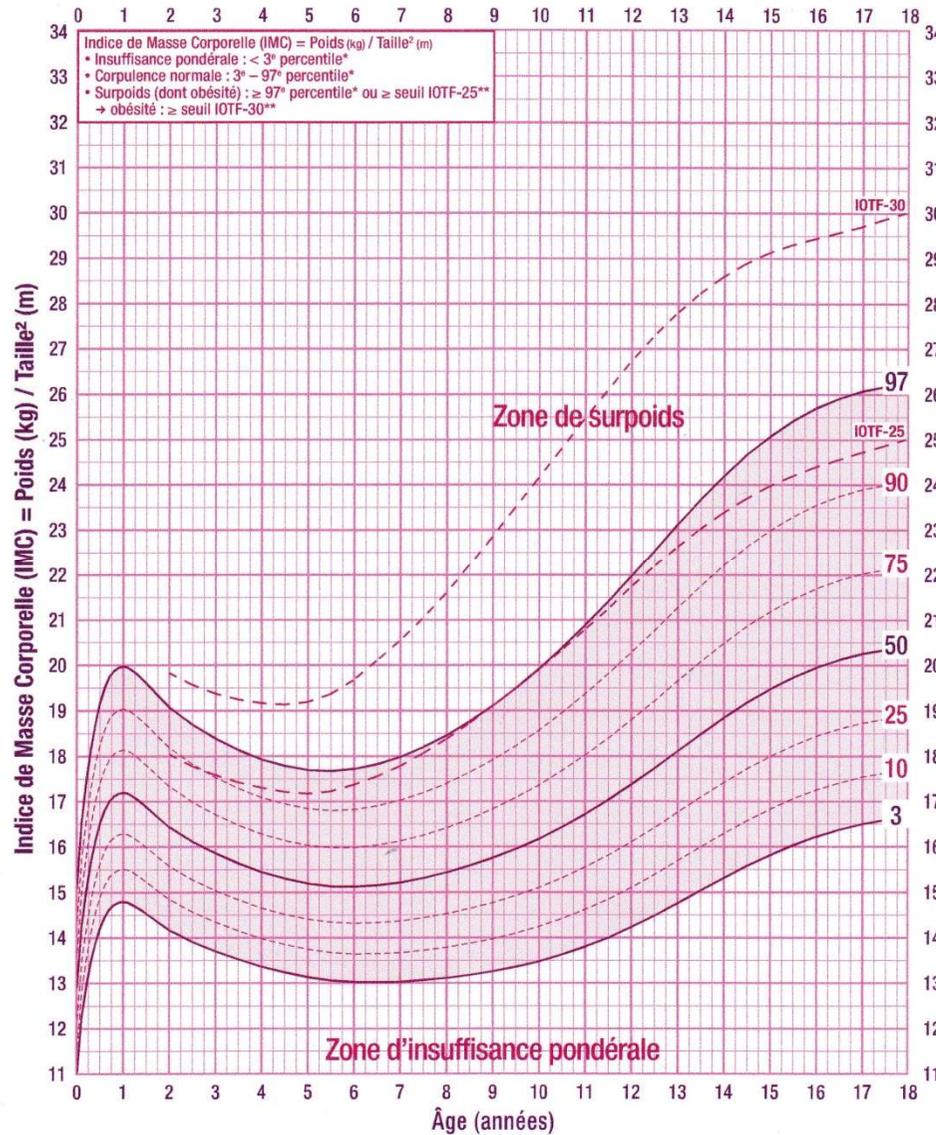
Courbes de l'IMC diffusées dans le cadre du PNNS à partir des références françaises* issues des données de l'étude séquentielle française de la croissance du Centre International de l'Enfance (Pr Michel Sempé), complétées par les courbes de référence de l'International Obesity Task Force (IOTF)** atteignant les valeurs 25 pour le surpoids (IOTF-25) et 30 pour l'obésité (IOTF-30) à l'âge de 18 ans.

* Références françaises: Rolland Cachera et coll. Eur J Clin Nutr 1991;45:13-21.

Courbe de Corpulence chez les filles de 0 à 18 ans

Références françaises et seuils de l'International Obesity Task Force (IOTF)

Nom : _____ Prénom : _____ Date de naissance : _____



Corpulence normale: 3^e - 97^e P
 insuffisance pondérale: < 3^e P
 Surpoids dont obésité: >97^e P

remarques:
 A 18 ans → valeurs pour l'adulte
 IMC ≥ 25 = surpoids
 IMC ≥ 30 = Obésité

Pour chaque enfant, le poids et la taille doivent être mesurés régulièrement.
 L'IMC est calculé et reporté sur la courbe de corpulence.

9 novembre 2019

Courbes de l'IMC des filles de 0 à 18 ans, basées sur les données françaises issues de l'étude séquentielle française de la croissance du Centre International de l'Enfance (France-ENF), complétées par les courbes de référence de l'International Obesity Task Force (IOTF)* atteignant les valeurs 25 pour le surpoids (IOTF-25) et 30 pour l'obésité (IOTF-30) à l'âge de 18 ans.

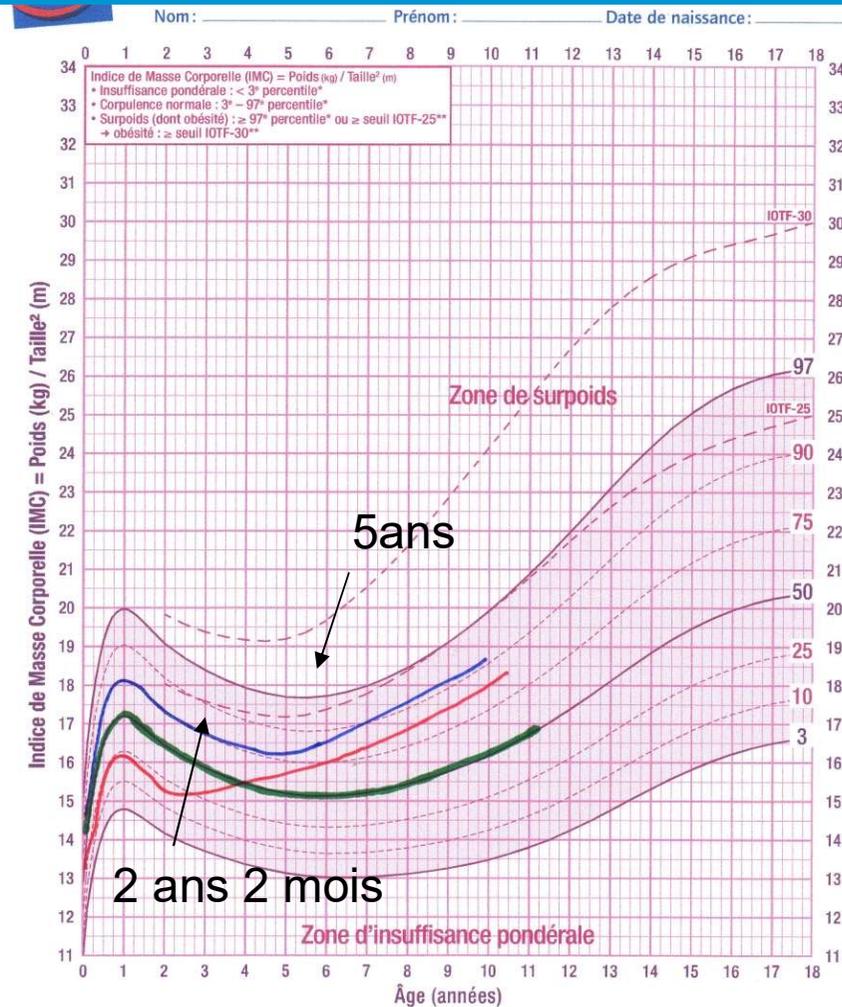
* Références françaises: Rolland Cachera et coll. Eur J Clin Nutr 1991;45:13-21.

Rebond d'adiposité physiologique et rebond d'adiposité précoce.

Signes d'alerte

- ✓ L'IMC qui ne décroît pas
- ✓ Rebond d'adiposité précoce
- ✓ Plus le rebond est précoce, plus l'enfant sera à risque de devenir obèse

9 novembre 2019



Pour chaque enfant, le poids et la taille doivent être mesurés régulièrement.
L'IMC est calculé et reporté sur la courbe de corpulence.

Courbes de l'IMC diffusées dans le cadre du PNNS à partir des références françaises* issues des données de l'étude séquentielle française de la croissance du Centre International de l'Enfance (Pr Michel Sempé), complétées par les courbes de référence de l'International Obesity Task Force (IOTF)** atteignant les valeurs 25 pour le surpoids (IOTF-25) et 30 pour l'obésité (IOTF-30) à l'âge de 18 ans.

* Références françaises: Rolland Cachera et coll. Eur J Clin Nutr 1991;45:13-21.

** Références internationales (IOTF): Cole et coll. BMJ 2000;320:1-6.

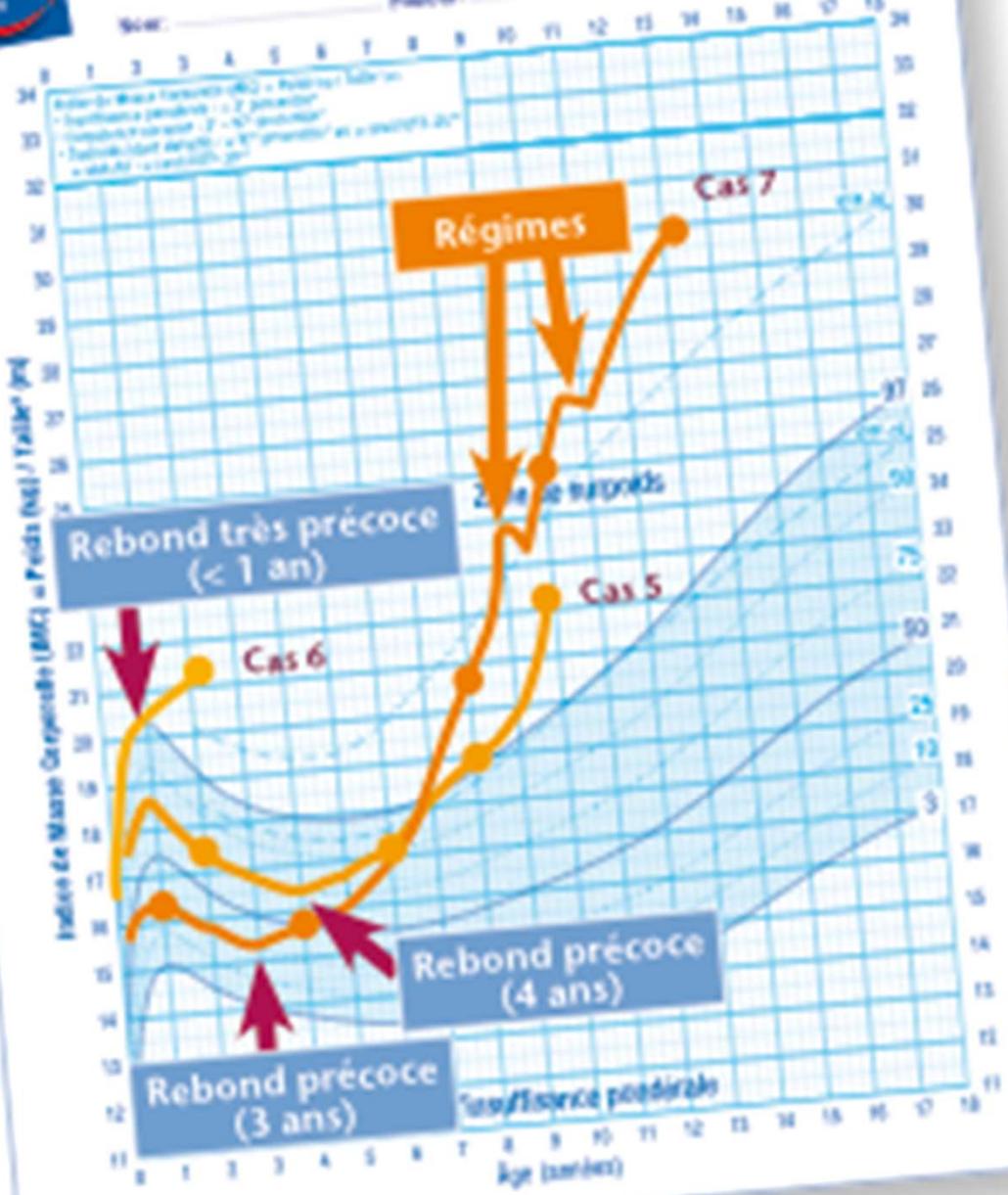




Courbe de Corpulence chez les garçons de 0 à 18 ans

Établissements scolaires et lieux de l'Internationale Obésité Tera Fata (IOTF)

Nom: _____ Prénoms: _____ Date de naissance: _____

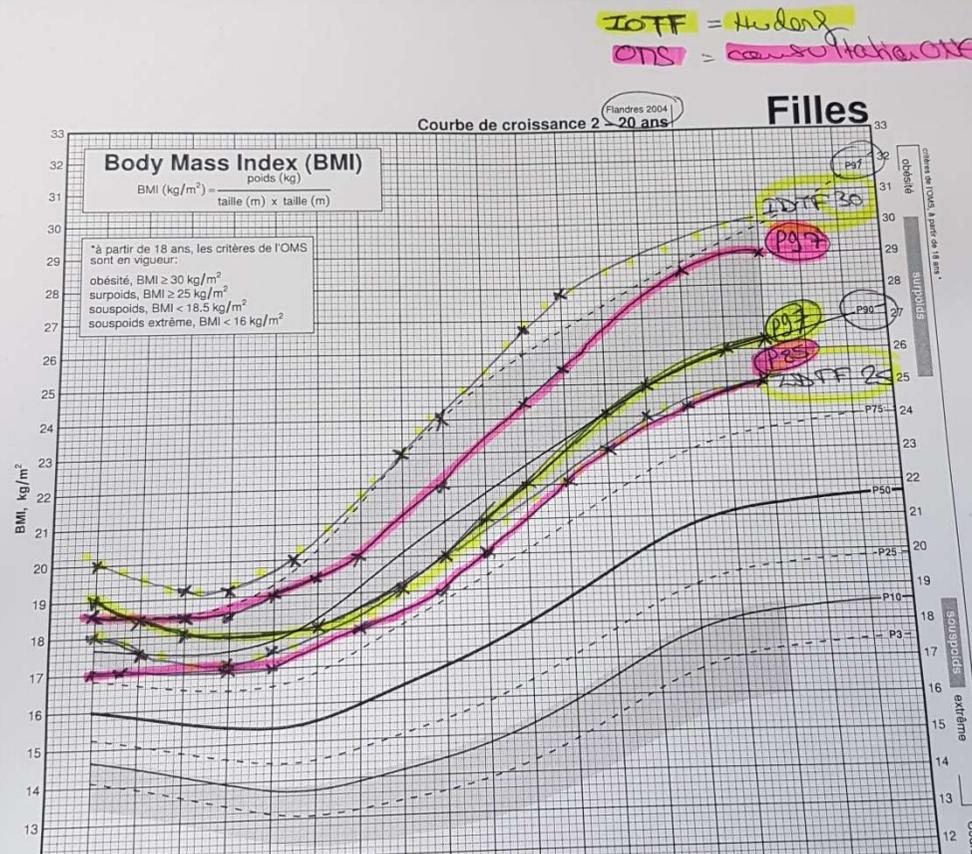


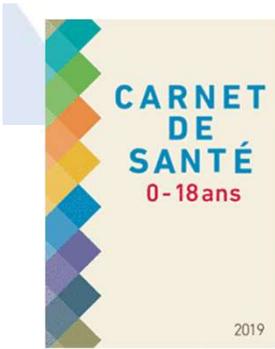
de
en
ite



Les différentes courbes BMI

VUB
IOTF
OMS





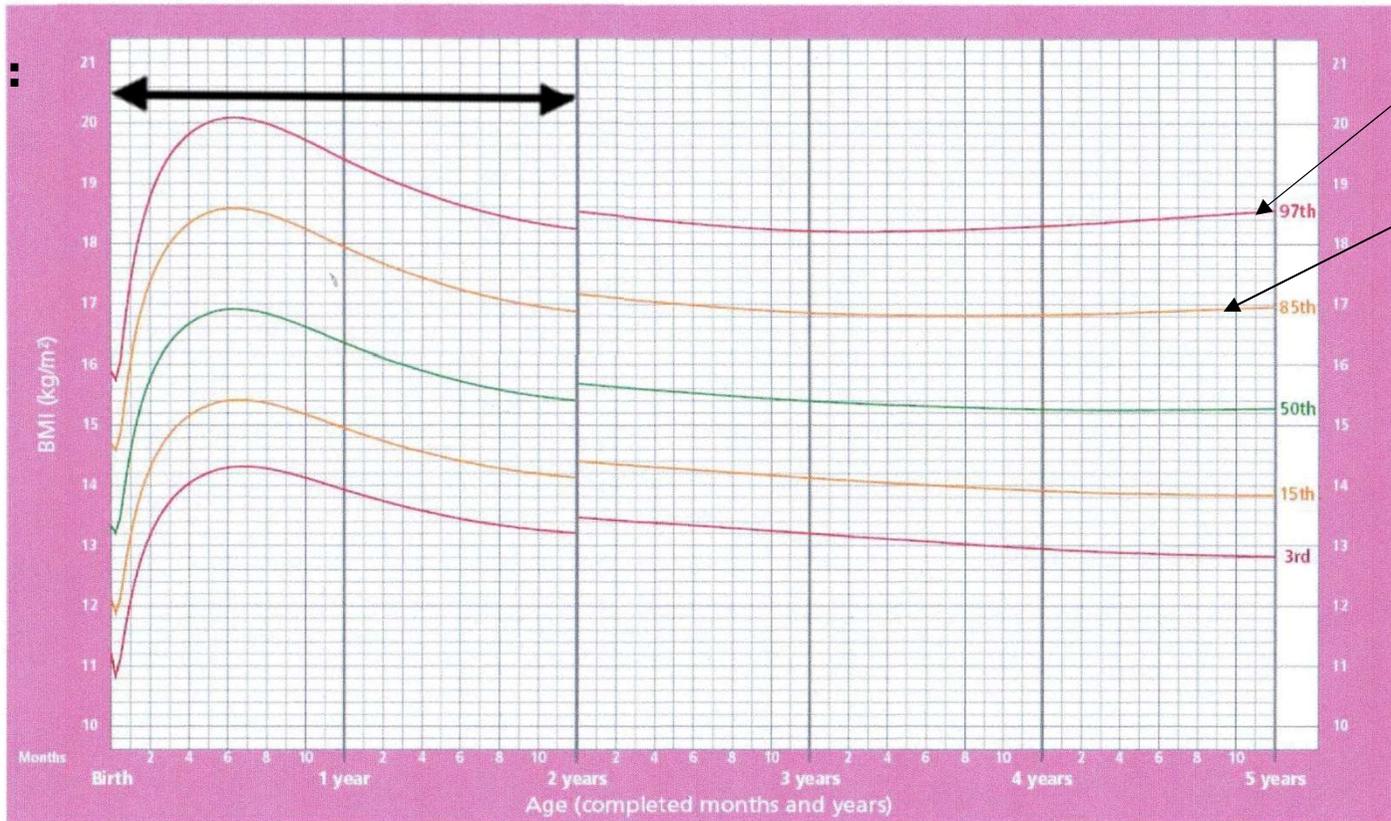
Courbe de corpulence OMS (0 à 5 ans)

BMI-for-age GIRLS

Birth to 5 years (percentiles)



**0 à 2 ans :
pas de
définition**



Zone de
surpoids

Zone à
risque de
surpoids

COURBES 6

WHO Child Growth Standards

Courbe de corpulence OMS (5 à 19 ans)

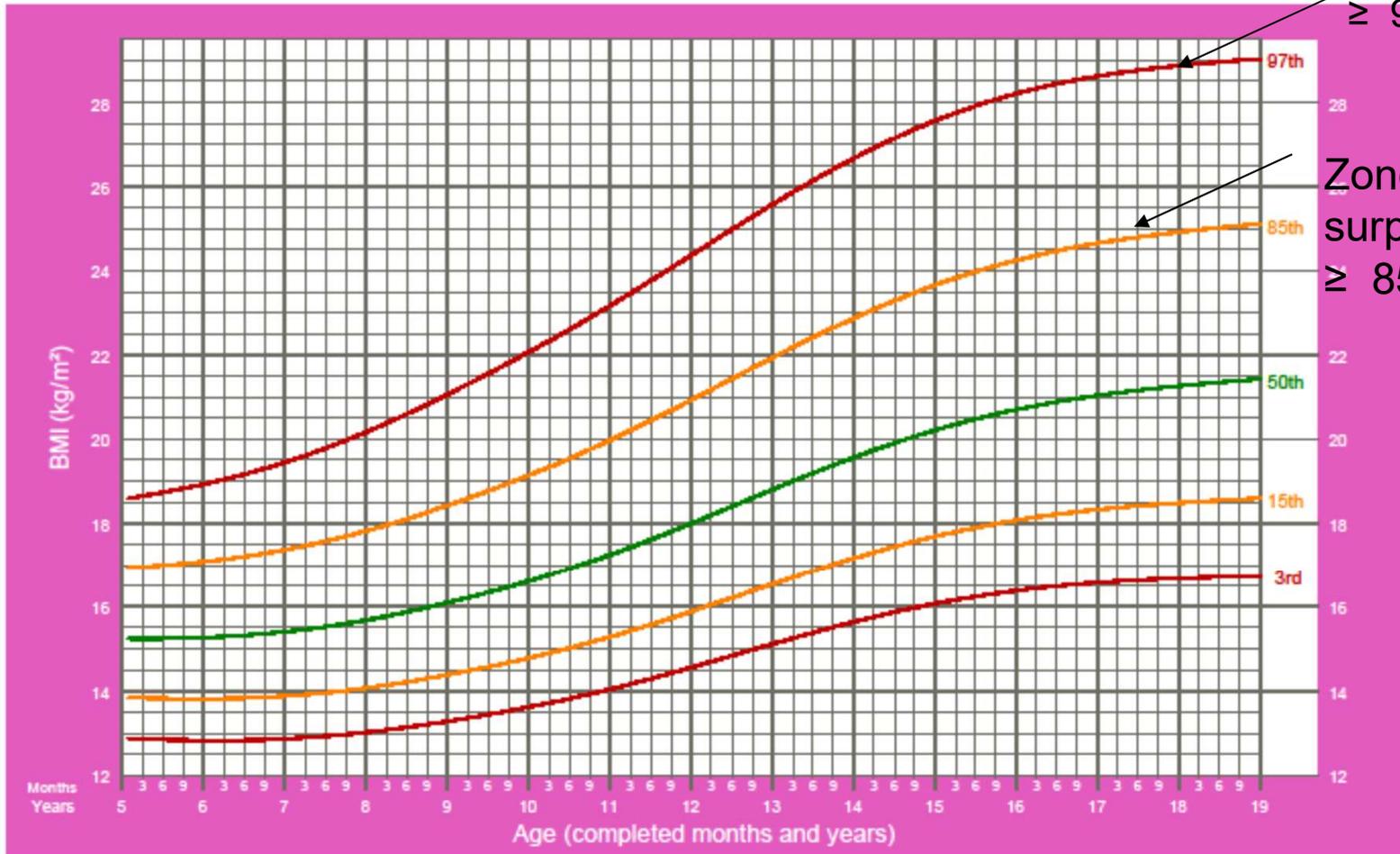
BMI-for-age GIRLS

5 to 19 years (percentiles)



Zone de
d'obésité
 $\geq 97^{\text{e}}$ P

Zone de
surpoids
 $\geq 85^{\text{e}}$ P



Chez les enfants à partir 6-7 ans

Attention:

- À la courbe utilisée: laquelle? Percentile?
 - Visualiser la courbe dessinée et ne pas se baser sur le percentile seul
 - Pas de consensus sur la courbe à utiliser
 - Endocrinologues et médecine scolaire: courbes VUB (souvent)
 - Huderf: courbes IOTF
 - Consultations nourrissons ONE: OMS
- Aux sportifs: muscle ou graisse?

Conclusions: Evaluer et suivre la corpulence des enfants est un geste simple pour repérer et prévenir l'obésité

Tracer les courbes de corpulence dès l'âge de 1an

- Permet de détecter les enfants à risque de développer une obésité vraie,
- Permet d'expliquer l'intérêt de chercher à stabiliser la corpulence afin de prévenir l'obésité.

La prévention du surpoids en 4 axes

Bouger
tous les
jours

Manger
mieux

Comportements
à favoriser chez
l'enfant dès 18 mois

Dormir
mieux

Avoir des
règles

Prévention du surpoids chez l'enfant: De 18 mois à la fin de la croissance

Martin : 30 mois que pensez-vous de son alimentation ?

Enfant de 30 mois

Matin : pain + beurre+
confiture + un biberon de
250ml lait

Collation : Un berlingot de jus
et un biscuit

Midi : Repas chaud de l'école
+ eau

Goûter : un fruit et/ou un PL

Souper : idem parents
Féculents, légumes, viande ou
repas tartine (fromage,
charcuterie)

Avant le coucher : un biberon
de 250ml de lait

Prévention du surpoids chez l'enfant: De 18 mois à la fin de la croissance

Enfant de 30 mois

Matin : pain + beurre+ confiture +
un biberon de 250ml lait

Collation : Un berlingot de **jus** et
un **biscuit**

Midi : Repas chaud de l'école +
eau

Goûter : un fruit et/ou un PL

Souper : idem parents
Féculents, légumes, **viande** ou
repas tartine (fromage,
charcuterie)

Avant le coucher : un **biberon** de
250ml de lait

Manque :

- ✓ un fruit systématique au petit-déjeuner et goûter
- ✓ une portion de légumes au souper (potage, crudités, crudités ...)
- ✓ un féculent au goûter
- ✓ de l'eau aux différents repas



Prévention du surpoids chez l'enfant: De 18 mois à la fin de la croissance

Enfant de 30 mois

Matin : pain + beurre+
confiture + un verre de 250ml
lait **entier + fruit+ eau**

Récréation : **de l'eau**

Midi : Repas chaud de l'école
+ eau

Goûter : **pain+ beurre+ fruit +
un produit laitier +eau**

Souper : « idem parents »
Féculents, légumes, **huile**
ou repas tartine + beurre+
(fromage) + **potage/crudités**
+eau

Prévention du surpoids de l'enfant : que proposent les instances scientifiques pour l'alimentation ?



- AM pendant plusieurs mois
- Consommation quotidienne de légumes/fruits
- Diminuer les boissons sucrées
- Diminuer la taille des portions alimentaires

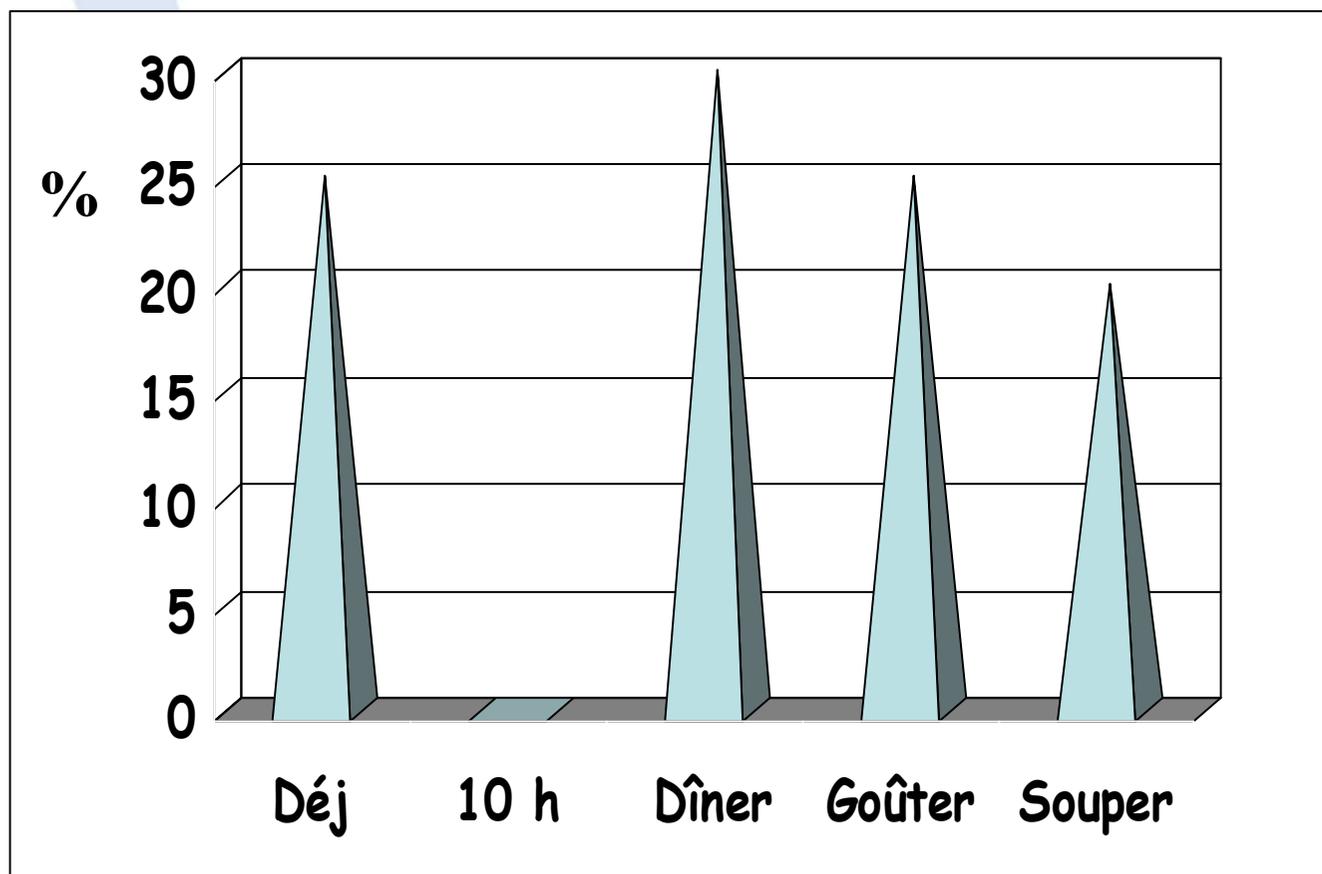


- Idem OMS
- Eviter l'excès de protéines
- Assurer un apport satisfaisant en lipides
- 4 repas/ jour
- Encourager les repas familiaux

9 novembre 2019



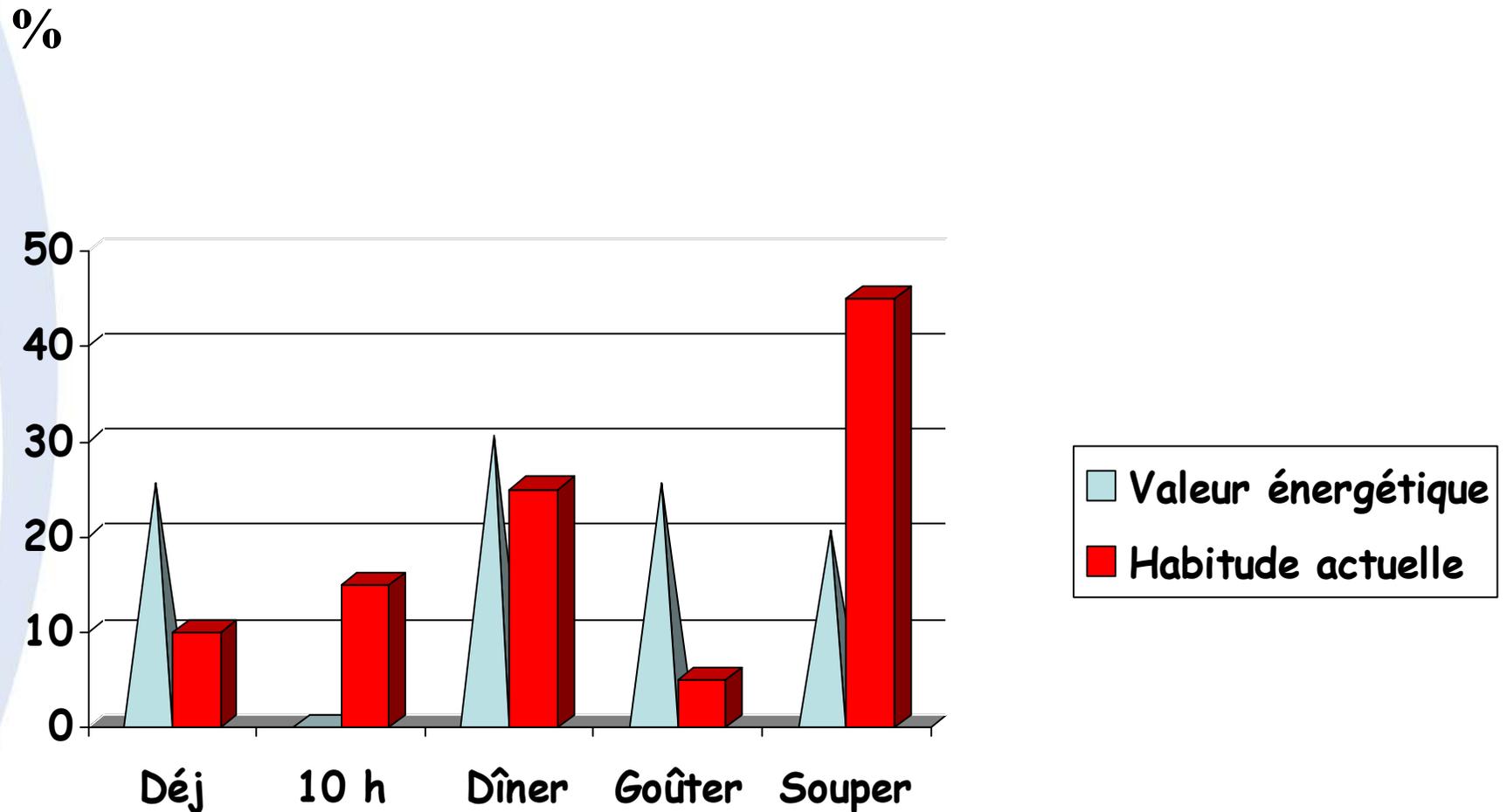
Répartition énergétique conseillée des quatre repas sur la journée



■ Valeur énergétique

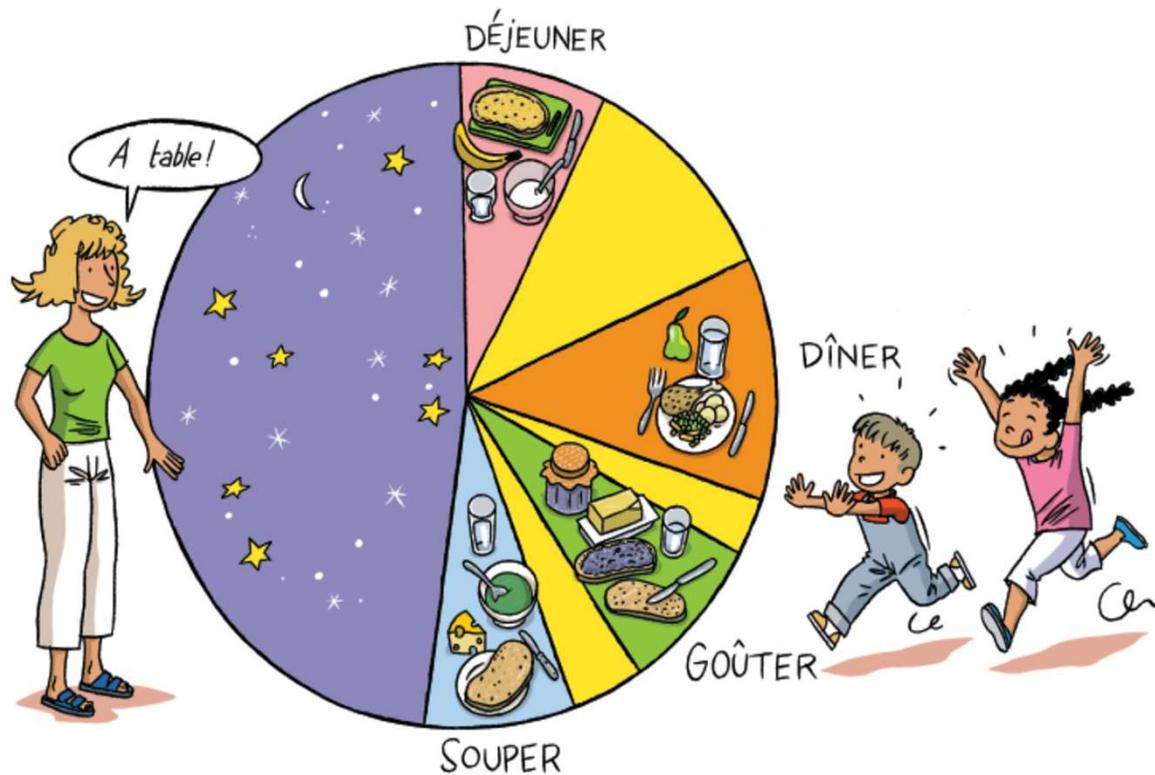
Répartition conseillée en énergie des quatre repas sur la journée - MJ Mozin

Comparaison de la répartition de l'énergie conseillée et actuellement observée des repas sur la journée



Le goûter : quand ?

Idéalement : 3 heures avant le souper, voire minimum 2 heures.



PETIT-DEJEUNER : quels aliments ?

LES ALIMENTS DE BASE



1 portion de pain
ou de céréales



1 portion
de fruits ou
de légumes



1 portion
de produit laitier



Un peu de matières
grasses



De l'eau

!! Si le déjeuner est « complet », il n'est pas nécessaire de manger une collation mais de boire de l'eau.

Que pensez de la collation ?

Source de déséquilibre alimentaire

- Inutile pour les enfants qui ont pris un déjeuner complet
- Souvent inadaptée car aliments trop riches en sucre et en graisses de mauvaise qualité
- Coupe l'appétit de certains enfants avant le repas de midi

↳ **individualiser la prise alimentaire en fonction des aliments du petit déjeuner**

↳ **donner accès à l'eau du robinet**



Conséquences négatives sur l'équilibre alimentaire des enfants

Exemple : un apport fourni par un berlingot de lait entier et un biscuit de type « cookie » de 25 g :
apporte ± 250 kcal, soit 20 % des besoins nutritionnels d'un enfant de 4 ans dont plus de 40 % de lipides.

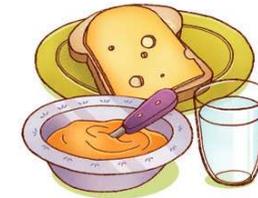
Le goûter : quels aliments ?

= Similaire au **petit-déjeuner**

↳ Apports en énergie,

↳ Composition :

- un fruit
- Un féculent (pain sous toutes ses formes)
- De la matière grasse (beurre)
- un produit laitier (un jour sur deux pour les moins de 3 ans)
- de l'eau



Prévention du surpoids chez l'enfant: De 18 mois à la fin de la croissance

Offrir chaque jour 4 repas

Présenter des féculents à chaque repas

Donner des légumes et des fruits au moins 3
fois par jour

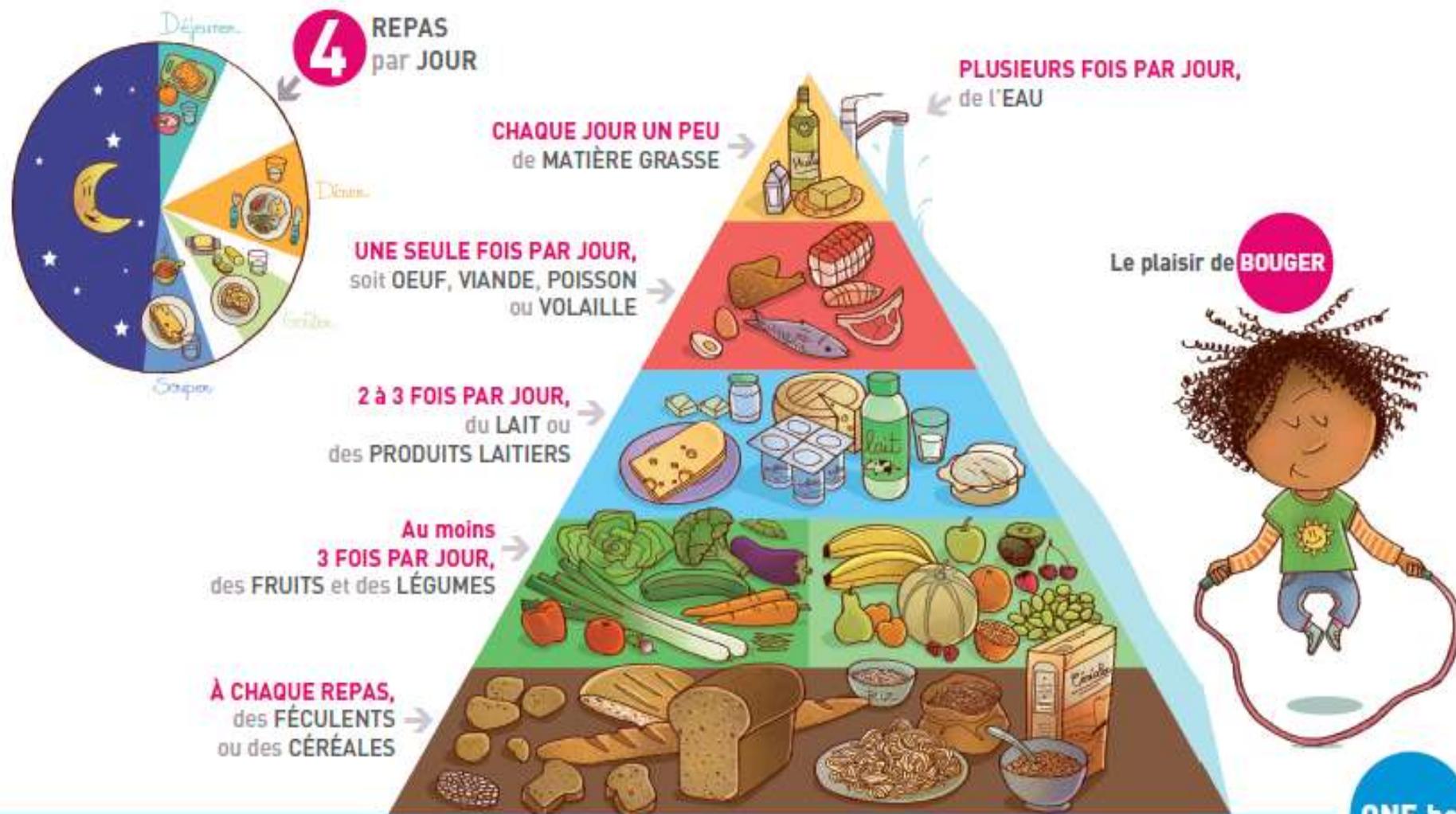
Donner le goût de l'eau

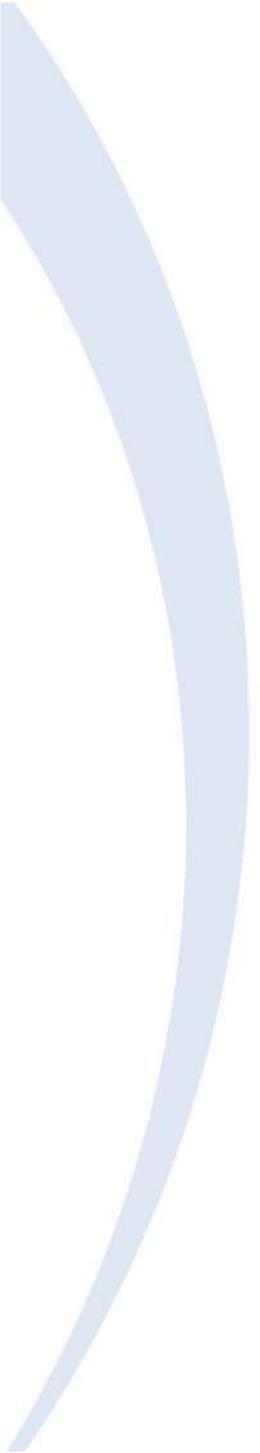
Adapter la taille des portions à l'âge

Respecter l'appétit

Prendre les repas en famille et favoriser une
ambiance conviviale

L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE DES ENFANTS DE 18 MOIS À 6 ANS





Manger, c'est plus que manger

Facteurs divers qui conditionnent les comportements alimentaires

- La « mère nourricière »
 - La culture ethnique, générationnelle, ...
 - L'histoire familiale
 - La valeur symbolique des aliments
 - Les environnements
 - ...
- Partir des connaissances, croyances et habitudes alimentaires des parents
 - Faire émerger le bons sens, les parents ont souvent la solution → Renforce le sentiment de compétence et la motivation à modifier un comportement

Neurosciences de la décision et comportement alimentaire (IRMf)

La valeur de l'aliment est liée au goût (plaisir instantané), à la connaissance (apprentissage familial et culturel) mais aussi à la **motivation** (plaisir attendu ou désir)



*Le comportement alimentaire ne répond pas
à un choix rationnel*



Paradoxe de l'omnivore: néophilie et néophobie

Les omnivores mangent très variés et sont prêts aux innovations mais en même temps s'en méfient

Méfiance innée de l'enfant quand la perception change (phase normale du développement entre 2 et 10 ans avec pic 4-5 ans-77%)

Pourquoi les légumes?

3 niveaux de néophobie:

39% veulent goûter avant

32% goûtent sur forte insistance

6% rejet total de tout nouveau al



Comment accompagner les familles ?

Education olfactive, hédonique et affective plutôt que nutritionnelle

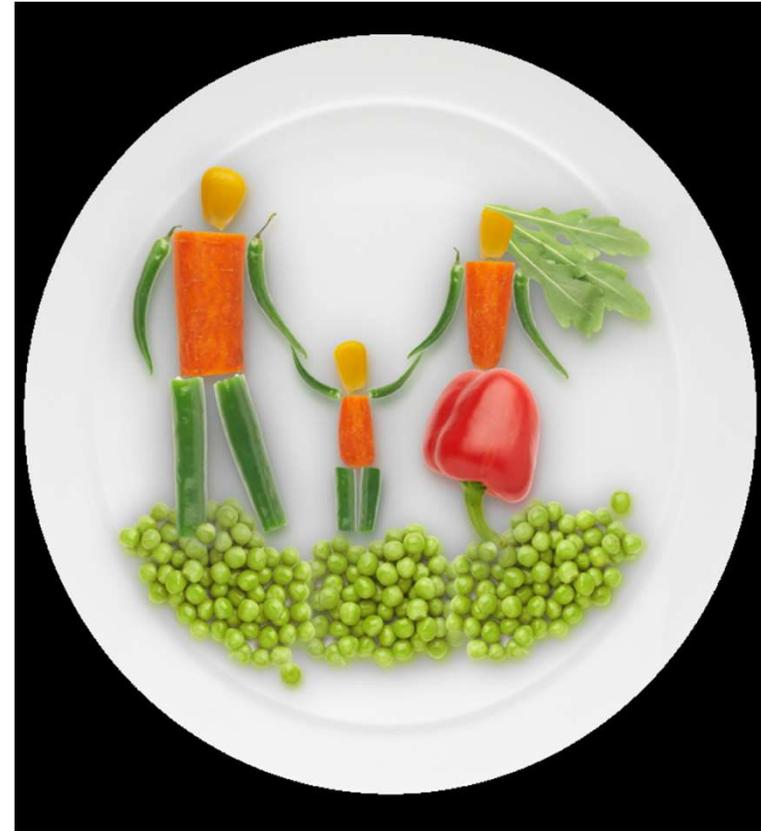


Rendre les parents compétents eux-mêmes sur le long terme autour de l'éducation sensorielle de leur enfant



Education du goût

- Guidance parentale indispensable
- Les meilleurs apprentissages sont implicites, sans discours
- Plaisir de goûter = habitude



Familiariser

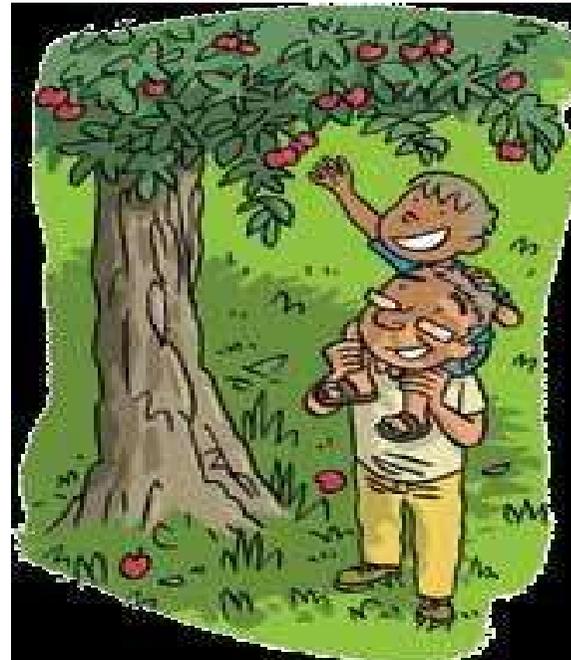
Effet positif de l'exposition
répétée (5-10 fois)

Contexte chaleureux

Goûter à tout sans forcer à finir

Favoriser contact préalable en
préparant aliments avec l'enfant

Décrire, mettre des mots,
éducation sensorielle

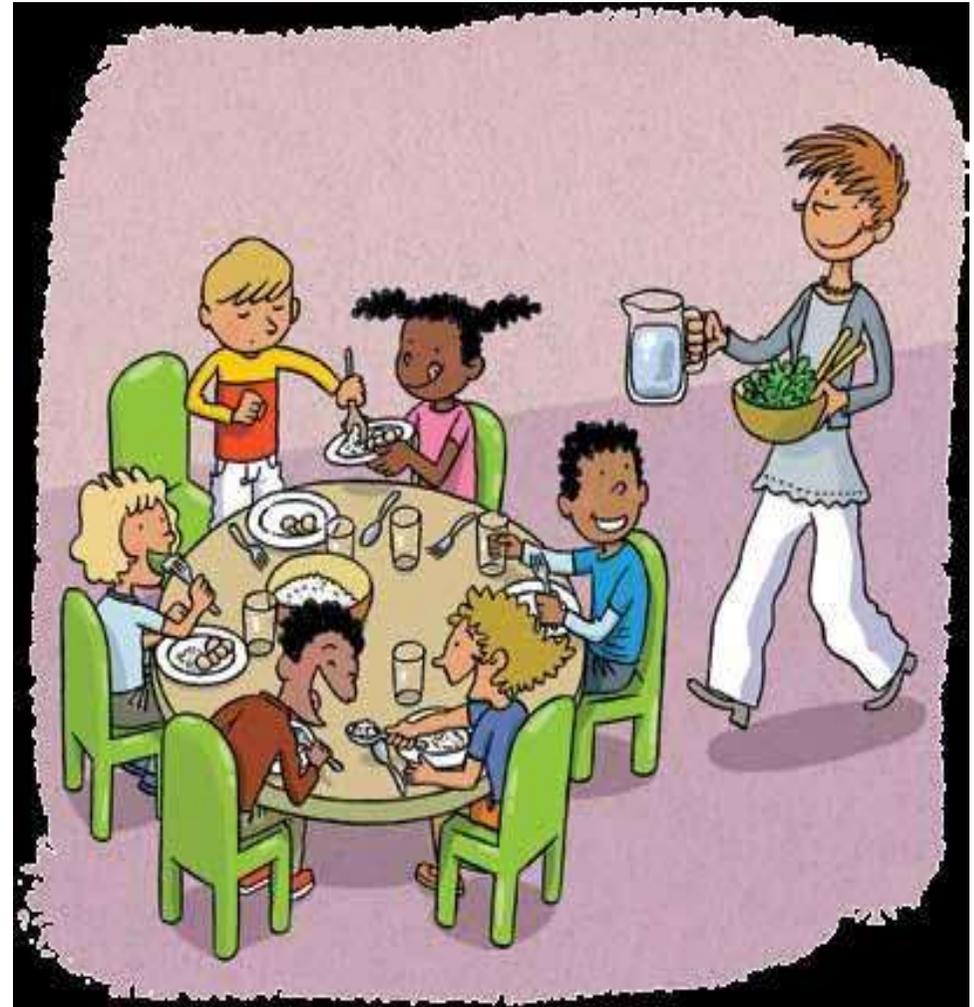


Manger ensemble avec plaisir

Si parents goûtent avant,
80% des enfants acceptent
de goûter

Si d'autres enfants familiers
mangent avec plaisir,
l'enfant acceptera
progressivement de goûter

**L'apprentissage social
chaleureux apaise les
craintes de l'enfant**



Conclusions

Faire confiance à l'enfant / appétit

Définir des règles / aux habitudes alimentaires (cadre)

Montrer l'exemple (parents)

Favoriser la consommation d'aliments ayant un bon rapport entre la densité énergétique et la qualité nutritionnelle.

Favoriser les repas en famille ~ convivialité et les moments de plaisir partagé.



Merci pour votre attention!

Les outils

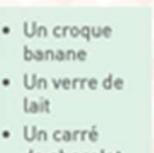
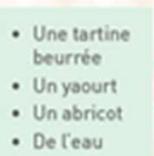


ASSOCIER PLAISIR ET ÉQUILIBRE

IDÉES DE REPAS



- Une compote
- Une tartine beurrée
- Une tranche de fromage
- De l'eau



- Un croque banane
- Un verre de lait
- Un carré de chocolat
- De l'eau



- Un petit pain au sésame,
- au fromage de chèvre,
- herbes de Provence et miel
- Des tomates cerises
- De l'eau



- De l'eau



- Des flocons d'avoine à la cannelle
- Du lait
- Des fruits secs : raisins, abricots ...
- De l'eau



- Un pain marocain beurré
- Un verre de lait et des framboises
- De l'eau



Barres chocolatées, biscuits secs, viennoiseries, pâtisseries, ... sodas, laits aromatisés sucrés, jus de fruits, eaux aromatisées, ...

→ Ces aliments augmentent le risque de caries, le risque d'excès de poids et l'attrance pour le sucre. Ils sont donc à limiter.



Soyez créatif !



Chaussée de Charleroi 95 - 1049 Bruxelles
Tél: +32 (0) 2 512 11 11 Fax: +32 (0) 2 512 11 11
Internet: one.be



Avec le soutien de la Fédération Wallonie-Bruxelles et de la Loterie Nationale

ONE.be



Alimentation

LE PETIT DÉJEUNER ET LE GOÛTER

18 mois et +



ONE.be





Des petits plats pour les grands
L'alimentation de l'enfant dès 18 mois



Même pas faim !





Des idées de défi à réaliser avec mon enfant



Boire un verre d'eau nature au moins 3x sur la journée à l'aide d'une paille

- Faire le tour de la maison à reculons



- Faire une balade dans le quartier en comptant 10 poteaux



- Remplacer un temps d'écran par un temps de jeu



- Manger un fruit coupé en 10 morceaux



A vous d'inventer d'autres défis!



Des idées de défi à réaliser avec mon enfant

- goûter un nouveau légume



- passer une demi-heure à s'amuser ensemble



- Mettre la table ensemble en la décorant joliment



- sauter 10 x sur place 3x sur la journée



Faire un dessin avec les aliments dans l'assiette



- Découvrir des aliments les yeux bandés



A vous d'inventer d'autres défis!

Quelques idées pour bouger...

* Je grimpe, je saute, je glisse, Youhouuu



* Bientôt je nagerai sans planche!

* Vive les balades à vélo ou à



à pied, en ville ou dans la nature!

* J'espère que tu pousseras vite!



* c'est chouette le sport avec les copains!



* Comme maman!



Baladez-vous...

* Partir en famille à vélo ou à pied, le long des ravel, des sentiers balisés ou en suivant un parcours santé

- Sur internet, tapez dans un moteur de recherche: **balade + nom de la ville** **parcours santé+ nom de la ville**

- Les marches "point vert" www.sport-adepts.be

- En vélo ou à pied: ravel.wallonie.be/

- Les chemins et sentiers en wallonie www.sentiers.be/

* Pour trouver une plaine de jeux/ un parc

- Renseignez-vous à la commune ou tapez: **parc public + nom de la ville**

* Le Géocaching

- A l'aide d'un smartphone ou d'un plan, suivez une piste pour découvrir des objets ou petits mots cachés

Dans toutes les communes: www.geocache.be

* les clubs de sports

Certaines communes offrent des "chèques sport", certaines mutuelles interviennent dans les coûts d'inscription



Quelques trucs et astuces "santé"

Eteindre les écrans une heure avant le coucher pour un sommeil de meilleure qualité.



Partager une petite histoire ou une chansonnette avant le coucher



Avoir une quantité de sommeil suffisante donne un réveil plus facile et en meilleure forme



Quelques trucs et astuces "santé"

Cacher bonbons et sucreries pour nous aider à les oublier.



* Préparer nous-même les aliments pour manger moins de graisses et de sucres cachés



* Remplacer le jus par un fruit et de l'eau pour moins de sucre et moins vite faim



* Faire ses courses le ventre plein diminue les tentations!

