

Obésité chez le jeune

L'obésité chez les jeunes a plus que triplé au cours des 20 dernières années.

L'obésité chez les jeunes ne cesse de grimper. Au banc des accusés: malbouffe et sédentarité.

L'obésité infantile est en pleine augmentation. En France, on considère que 20 à 25 % des enfants et des adolescents sont obèses, alors que le chiffre était de 5 % en 1980 et sera selon certaines estimations, de 38 % en 2010. Les conséquences directes sur la santé ne se sont pas faites attendre, puisqu'on dénombre, chez les enfants, de plus en plus de diabètes non insulino-dépendants, d'hypercholestérolémies et d'hypertension artérielle. Quand on sait que le risque cardio-vasculaire induit par ces pathologies, persiste à l'âge adulte et qu'il réduit considérablement l'espérance de vie de ces enfants, tout le monde doit se sentir concerné afin d'essayer d'enrayer ce problème majeur de santé publique.

LES CAUSES :

- **Aux modifications des habitudes alimentaires**, favorisant les aliments sucrés et gras tels que les sodas sucrés, les sandwiches, la restauration rapide, etc.

- **A la tendance à la diminution de l'activité physique**, à l'utilisation plus fréquente des escalators, de la voiture, etc.

- **A l'augmentation constante des activités de loisir statiques telles que la télévision, les jeux vidéo et les ordinateurs.**

Gardons à l'esprit que la sédentarité est le facteur prépondérant, dont les conséquences sont bien pires que celles dues au déséquilibre alimentaire !

Aider

1. PREVENIR : Faire consulter le jeune obèse auprès d'un médecin du sport, pour évaluer son grade d'obésité, ses risques cardio-vasculaires et locomoteurs, et aussi pour évaluer son aptitude physique.

2. INCITER : Choisir avec l'enfant le ou les sports adéquats, c'est-à-dire à faible risque traumatique et si possible des sports d'endurance (idéalement, la natation ou le cyclisme) ; tout en tenant compte des préférences de l'enfant.

3. ADAPTER : Favoriser le côté ludique de la pratique sportive, et non la performance. Il faut essayer de réconcilier l'enfant obèse avec son corps.

4. ACCOMPAGNER : Etablir un suivi +++ avec l'enfant en impliquant les parents, les éducateurs sportifs, les médecins, les diététiciens, les kinésithérapeutes, les professeurs d'E.P.S., etc.

En conclusion, on peut affirmer que l'obésité infantile n'est pas une fatalité et que chacun a un rôle à jouer afin de favoriser la pratique régulière d'activités physiques et sportives chez ces enfants.