



Comment surveiller le poids de vos enfants ?

Le poids que vos enfants auront à l'âge adulte est en partie déterminé par leur corpulence pendant la petite enfance. Il est donc très important de surveiller leur poids et leur alimentation dès leur tout jeune âge.

1 – Pesez-les 2 à 3 fois par an et notez leur poids, leur hauteur et leur âge au moment de la mesure.

2 – Calculez leur indice de masse corporelle (IMC-voir l'encadré ci-dessous)

3 – Notez l'IMC sur la courbe de corpulence (téléchargeable sur le site de l'INPES).

4 – Regardez sur ce graphique l'évolution de la courbe de corpulence.

5 – Soyez en alerte et n'hésitez pas à en parler avec le médecin qui suit l'enfant si

- la courbe s'infléchit vers le haut et change de « couloir »
- le « rebond d'adiposité » (voir l'encadré IMC) survient avant l'âge de 6 ans
- l'IMC se situe dans la zone « surpoids »

6 – Consultez rapidement le médecin si votre enfant est victime de moqueries sur son poids à l'école ou dans la famille. Il est important de prendre en compte le risque de stigmatisation, qui peut déclencher chez l'enfant qui en est la cible, des sentiments de vulnérabilité, de honte, de diminution de l'estime de soi, voire des troubles anxieux ou dépressifs. Un cercle vicieux peut alors se développer, alimenté par une diminution du plaisir à pratiquer une activité physique, un retrait des activités collectives ou une compensation par... la nourriture.

7- N'oubliez pas cette pensée de Pascal « on se persuade mieux, pour l'ordinaire, par les raisons qu'on a soi-même trouvées, que par celles qui sont venues dans l'esprit des autres. » : laissez à votre enfant un temps de réflexion et de maturation, la motivation ne peut venir que de lui.

Source : *Surpoids de l'enfant : le dépister et en parler précocement. Série Repères pour votre pratique. INPES, Août 2011.*

Pour vous documenter :

<http://www.inpes.sante.fr>, <http://www.mangerbouger.fr>, <http://www.apop-france.com> et <http://www.cnreppop.com>



Le Dico du doc

IMC

Indice de masse corporelle.

L'IMC rend compte de la corpulence d'un individu.

Sa formule de calcul est la même quel que soit l'âge :

$IMC = \text{poids (en kg)} / \text{taille}^2 \text{ (en mètres)}$

Exemple : 50 kg et 1.30 m = IMC : 29,6.

Chez l'adulte, on parle d'obésité quand l'IMC dépasse 30.

Chez l'enfant, il faut utiliser une courbe de référence téléchargeable sur le site de l'INPES à l'adresse :

http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/IMC/courbes_enfants.pdf

Chez les enfants, l'IMC augmente jusqu'à 1 an, puis diminue jusqu'à 6 ans et croît de nouveau jusqu'à la fin de la croissance. Cette remontée de la courbe s'appelle le « rebond d'adiposité ».

Un surpoids en train de se constituer chez un enfant se manifeste par un IMC plus important que ce qui est habituel à cet âge, pour le même sexe (valeur apparaissant au-dessus de la courbe de référence, dans la « zone de surpoids »), donc par un rebond d'adiposité avant l'âge de 6 ans. Plus ce rebond est précoce, plus le risque d'obésité à l'âge adulte est élevé.

Source: INPES, *Repères pour votre pratique*, août 2011.

Météo antibio

Risques

- Grippe en hausse
- Bronchiolite en baisse
- Inf respiratoire en baisse
- Gastro-entérite élevé
- Allergies pollens très faible

Sources : <http://www.grog.org>

et <http://www.pollens.fr>

Grippe et froid sans effroi

Le nombre des foyers épidémiques de grippe augmente peu à peu dans presque toutes les régions françaises métropolitaines. Actuellement, les régions les plus touchées sont le quart sud-est de la métropole, l'Ile-de-France, la Haute-Normandie et le Nord-Pas-de-Calais. La grippe circule aussi dans toutes les autres régions et elle deviendra probablement épidémique au cours des prochaines semaines.

Pour l'instant, cependant, la grippe ne représente que 20% environ des infections respiratoires aiguës. Autrement dit, si vous avez l'air grippé, le virus grippal n'est en cause qu'une fois sur 5.

Source : www.grog.org