



ENFANTS :

COMMENT LEUR DONNER DE BONNES HABITUDES ALIMENTAIRES ?

A FORCE DE SE FOCALISER SUR LE SURPOIDS DES ENFANTS, ON OUBLIE QU'UNE MAUVAISE ALIMENTATION A BIEN D'AUTRES INCIDENCES SUR LEUR DÉVELOPPEMENT. CONCRÈTEMENT, COMMENT LES NOURRIR POUR ÉVITER LES BAISSES DE FORME ET LES KILOS EN TROP ? CONSEILS DE DEUX PROFESSIONNELLES DU RÉSEAU MAIGRIR 2000* : CÉCILE LAGOUCHE, INGÉNIEUR NUTRITIONNISTE ET DELPHINE PAINGRIS, DIÉTÉTICIENNE.

ALIMENTATION ET SANTÉ PHYSIQUE ET MENTALE

La fatigue est le premier symptôme d'une mauvaise alimentation. L'énergie est mobilisée pour la croissance et si on ne fournit pas assez de carburant à l'organisme, il ne reste plus rien pour la concentration, pour la réflexion et le développement intellectuel. Une mauvaise alimentation peut mener jusqu'à un retard scolaire. Le cerveau a besoin, pour bien fonctionner, d'acides gras essentiels par exemple. Les répercussions se font sentir également sur les performances sportives, un paramètre qui compte pour les garçons. Elles sont nettement accrues par une bonne alimentation. Un jeune sportif qui mange n'importe quoi sera mince parce qu'il se dépense, mais il sera plus fragile avec des risques de courbatures, tendinites, fractures de fatigue... L'alimentation

durant l'enfance est primordiale pour la santé future de l'enfant. le surpoids et l'obésité ne sont que des symptômes visibles : un enfant mince peut être en danger si son alimentation est déséquilibrée.

TOUT SE JOUE ENTRE 3 ET 16 ANS

Un enfant en surpoids entre 3 et 10 ans a 50 % de risques de devenir obèse.

Entre 13 et 16 ans, c'est surtout la croissance qui est en jeu, le développement musculaire et la mise en place des hormones sexuelles. Or c'est souvent à cet âge qu'il y a les plus gros dérèglements. Les filles ont souvent des com-

portements extrémistes, anorexiques pendant la semaine, boulimiques le week-end : ça ne se voit pas sur la balance, mais c'est déplorable pour l'organisme, entraînant carences en fer, calcium, magnésium et acides gras essentiels. Le problème des garçons, c'est plutôt la "junk food" : beaucoup d'énergie mais un manque de nutriments essentiels, de vitamines, d'oligo-éléments, de fibres et de minéraux.

Jusqu'à 12 ans, le rôle des parents est fondamental. Les habitudes prises pendant l'enfance se conservent à l'âge adulte, même si elles sont mises à mal pendant l'adolescence. Dans ce cas, il ne faut pas hésiter à consulter : les messages passent mieux s'ils viennent d'un professionnel.

