

■ CONSEILS ET RECOMMANDATIONS

L'AVIS DU PROFESSIONNEL

Questions à
Claudine Hoarau,
 diététicienne, nutritionniste
 à Saint-Denis



L'OBÉSITÉ INFANTILE À LA RÉUNION EST-ELLE DAVANTAGE UN PROBLÈME NUTRITIONNEL QU'UN PROBLÈME D'ORDRE GÉNÉTIQUE ?

Tous les enfants un peu potelés ne sont pas tous destinés à être obèses. Il faut rappeler que l'obésité est une maladie multifactorielle. Elle est le résultat d'une interaction entre le facteur génétique et les facteurs environnementaux à savoir, une alimentation trop riche et le manque d'activité physique. A la cuisine réunionnaise se sont rajoutés des produits gras et sucrés et la consommation de fruits et légumes est restée insuffisante pour ne pas dire nulle. Le problème de la sédentarité demeure entier, il est pour une bonne part responsable de ce fléau.

PEUT-ON IMPOSER UN RÉGIME À UN ENFANT DE 8 ANS VOIRE MOINS ?

Que ce soit pour un enfant de moins de 8 ans, un adolescent ou une personne adulte, les régimes ne seront jamais efficaces sur le long terme. Souvent très restrictifs et déséquilibrés, non seulement ils sont voués à l'échec mais ils risquent d'entraîner des carences. La restriction calorique importante entraîne un sentiment de frustration qui se soldera par un « lâchage » sur la nourriture. Maigrir vite c'est reprendre vite et davantage.

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE À L'ÉCOLE A-T-ELLE PORTÉ SES FRUITS ? QUELLES SONT VOS RECOMMANDATIONS POUR LUTTER CONTRE LE SURPOIDS ET L'OBÉSITÉ ?

Une chose est sûre : l'activité physique à l'école à elle seule n'est pas suffisante pour un enfant obèse. Il convient d'encourager l'enfant à augmenter ses dépenses énergétiques. Quelques mesures simples peuvent être mises en place : encourager l'enfant à marcher lors de déplacements incontournables, à prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur... L'inciter à des activités plus dynamiques par des jeux de plein air plutôt que de rester assis devant l'ordinateur ou la télévision. Lui faire pratiquer l'activité sportive de son choix pour maintenir la régularité et le plaisir. Lorsque l'enfant est en surpoids, c'est une prise en charge qu'il faut mettre en place. Il ne s'agit pas d'instaurer un régime mais de modifier durablement ses habitudes alimentaires.

Les parents doivent donner l'exemple et c'est l'ensemble de la famille qui réapprend à mieux manger. Toute la famille prend les mêmes repas. L'enfant ne doit en aucun cas se sentir à l'écart. Aucun aliment ne doit lui être interdit, il faut savoir mettre chaque aliment à sa bonne place. Tout est question d'équilibre.



Votre enfant a soif ? **Donnez-lui de l'eau !**

Oubliez les liquides autres que l'eau ou le lait dans les biberons. Les sirops, sodas et autres liquides hyper sucrés n'éteignent pas la soif, bien au contraire : ils appellent à en boire davantage. Un véritable cercle vicieux qui habitue le corps et le métabolisme au sucre et il devient très difficile voire impossible de se sortir de cette spirale.

A lire

DIÉTÉTIQUE GOURMANDE, LES BONS RÉFLEXES

pour une alimentation équilibrée
 Claudine Robert-Hoarau,
 Diététicienne nutritionniste
 Ed. Dangles



Dans l'actu

LA MÊME TENEUR EN SUCRE POUR L'OUTRE-MER

C'est fait, la proposition de loi "visant à garantir la qualité de l'offre alimentaire en outre-mer", a été votée. Le texte de quatre articles interdit en premier lieu la différence de teneur en sucres ajoutés entre des produits vendus outre-mer, notamment plus sucrés, et ceux de l'Hexagone. Il entrera en vigueur six mois après la promulgation, permettant aux distributeurs d'écouler leurs stocks. La liste des denrées visées, essentiellement produits laitiers et boissons sera fixée par arrêté. A suivre...

