

Président de l'Association Française de Pédiatrie Ambulatoire (AFPA), le docteur François-Marie Caron nous éclaire sur les origines et les traitements possibles de l'obésité infantile et le bon usage de l'alimentation chez les enfants.

CM : En 10 ans, le nombre d'enfants obèses a doublé et croît désormais de 5,7% par an. 1,5 million d'enfants sont touchés. Quels sont les coupables ? L'alimentation, les fabricants de produits alimentaires à destination des enfants, le prix des fruits et légumes, la télé, les jeux vidéo, l'hérédité, les parents ?

FMC : C'est tout cela à la fois, mais c'est l'alimentaire d'abord, même si l'industrie agro-alimentaire voudrait bien que l'on dise que ce ne sont que les jeux vidéo et la sédentarité ! Le premier risque d'obésité infantile, c'est d'avoir la télé dans sa chambre sans pouvoir « filtrer » les images.

C'est très difficile de pas avoir envie de se lever pour aller chercher de quoi grignoter quand on est devant la télé et que l'on voit un magnifique gamin qui mange des sucreries et qui, lui, n'est pas gros ! Ce qu'il faut bien comprendre au sujet de l'obésité infantile, c'est que depuis que l'on a alerté la population, on a eu une stabilisation des chiffres pour les enfants depuis 2000... Mais ce qui est très grave et qu'il faut souligner, c'est que cette stabilisation ne concerne que les gens qui ont un esprit critique et sont capables d'entendre les messages, de les comprendre et de les appliquer.

Les messages nutritionnels que l'on reçoit sont principalement véhiculés par la publicité, directe ou indirecte. On a par exemple réussi à diaboliser le pain et à promouvoir les céréales alors que les céréales sont extrêmement grasses et sucrées et que le pain n'est pas cher et pourtant très bon pour la santé. Une chose qui m'agace aussi : on a institutionnalisé la collation à l'école...

La collation du matin à l'école, parlons-en, que faut-il en penser ?

Du mal. On est capable de dormir de 8 heures du soir à 8 heures du matin sans se lever pour aller manger mais on part du principe que les enfants ne peuvent pas rester de 8 heures du matin à midi sans manger au milieu. C'est un grignotage institutionnalisé que l'on a beaucoup de mal à faire supprimer, principalement parce que les parents mettent des freins.

Dans certaines écoles où la collation avait été supprimée, les gamins avaient des friandises plein les poches et là, il faut imaginer le marché qu'il y a derrière ! Quand ils grignotent le matin, les enfants n'ont pas faim à l'heure de la cantine... Donc, à 15 heures, ils ont faim et ils grignotent à nouveau. Cela fait six ans que notre association se bat contre la collation et, quand on a commencé à alerter, l'Éducation nationale s'est mise en colère parce qu'elle pensait qu'on la rendait responsable de l'obésité infantile. La question n'est pas là.

Si on déstructure les rythmes alimentaires, les enfants mangent 5 ou 6 fois dans la journée au lieu de 4 fois. Autre chose : prenez des parents qui ont la chance de pouvoir prendre du temps avec leur enfant. Ils les emmènent au cinéma. C'est génial, c'est la fête et c'est un moment de partage important. Eh bien, ils leur achètent des produits mauvais pour sa santé... pour que la fête soit complète. C'est dramatique. C'est très difficile de dire non au paquet de bonbons ou au pop-corn, les industriels sont très stimulants et, comme les parents ne savent plus dire non, c'est l'escalade.

Quel est le quotidien d'un enfant obèse ?

Difficile le plus souvent. La première complication de l'obésité chez l'enfant, c'est la perte d'estime de soi. Il en prend plein les dents par ses copains ou ses profs de sport. Non seulement il n'arrive plus à faire du sport parce qu'il a 20 kilos de surcharge à porter par rapport aux autres et en plus on se moque de lui. Lui se replie et là, c'est le cercle vicieux.

Le seul « avantage » de l'enfant obèse par rapport à l'adulte, et c'est ce qui surprend toujours les parents quand on commence à le prendre en charge, c'est qu'il est hors de question de le mettre au régime. On ne fait pas maigrir un enfant. Il va grandir. Donc, s'il prend moins de poids, s'il grossit moins vite tout en grandissant, il va s'affiner.

On essaie alors de trouver trois objectifs, soit deux objectifs de nutrition et un objectif d'activité physique quotidienne. En général, on supprime le grignotage et puis on remplace les céréales par le pain. Il n'y a pas d'interdit mais on change un peu les habitudes. Fini le chocolat à tartiner à la cuillère tous les matins... En revanche, on a le droit d'en manger seulement le mercredi. On va à l'école à pied et plus en voiture avec maman et on va se défouler tous les jours au parc pendant une heure au lieu de regarder la télé...