



Surpoids bébé : Prévenir le surpoids de l'enfant

BÉBÉ ENTRE 6 ET 12 MOIS

ARTICLE

AOÛT 23, 2016

2 MINS

Découvrez quelle alimentation de bébé privilégier et quelles précautions prendre pour prévenir l'excès de poids chez l'enfant

Les principales causes du surpoids et de l'obésité

La courbe de croissance d'un nourrisson est fulgurante durant sa première année, puis ralentit avec l'apprentissage de la marche. Un bébé tout en rondeur perdra en

corpulence jusqu'à ses 6 ou 7 ans, période d'un nouveau « rebond » au cours de laquelle la prise de poids sera ponctuellement plus importante que l'augmentation de la taille. Malheureusement, chez certains enfants, ce rebond intervient plus tôt, signe d'une possible obésité infantile. Il est essentiel de détecter les prises de poids anormales au plus tôt et de les prendre en charge pour la santé de l'enfant. Une alimentation du bébé équilibrée et une hygiène de vie saine permettent de limiter de futurs risques. Les causes au surpoids de l'enfant sont multiples :

- une alimentation déséquilibrée
- trop de grignotage entre les repas
- trop peu d'activité physique
- des prédispositions génétiques, des dysfonctionnements endocriniens ou métaboliques (1% des cas)
- un trouble psychologique, un mal être nécessitant parfois l'aide d'un spécialiste
- une croissance rapide au cours des premiers mois de vie
- ...

Prévoir et anticiper le surpoids de l'enfant

Si l'enfant présente un de ces signes:

- sa courbe de poids s'envole et est supérieure aux courbes officielles indiquées sur le carnet de santé
- son « rebond » (on prend plus de poids que de cm) survient avant l'âge de 6 ans

Un suivi médical régulier par le pédiatre permettra d'être vigilant et de surveiller tous les signes annonciateurs d'un futur surpoids de l'enfant. Plusieurs études montrent qu'il est préférable de débiter la prévention contre le surpoids et l'obésité le plus tôt possible (avant l'âge de deux ans) pour qu'elle soit efficace. Dès la diversification alimentaire, il est important de respecter le rythme des 4 repas quotidiens, pris au calme et à horaires réguliers. Si votre enfant grignote parfois entre les repas, ne culpabilisez pas. C'est toléré de temps en temps, mais pas de manière systématique. Quant aux sodas et sucreries, ils sont à exclure des menus de bébé et à réserver pour des occasions festives. Vos bouts de choux ont de l'énergie à revendre, profitez-en pour les emmener en balades, et prévoyez-leur des activités physiques. Ils n'en dormiront que mieux la nuit (et vos soirées seront plus zen !)