



Texte Wissal Faris · Photos DR

UNE BONNE ALIMENTATION : ON COMMENCE TOUT PETIT!

Partout, on nous brandit des statistiques alarmantes sur les taux d'obésité et de diabète infantiles. L'alimentation est donc devenue un enjeu de santé publique et ce, dès les toutes premières années de la vie de nos enfants. Comment les aider à préserver les réflexes de faim et de satiété qu'ils ont à la naissance? Comment éviter l'appétence au sel et au sucre? Quelle alimentation en cas de diabète? Voici des réponses et des conseils pour gérer les repas sans stress et pour remettre la nourriture à la place qu'elle doit avoir : un carburant pour le corps et un plaisir simple à partager en famille.

Avec Wafae Hajjani, coach, psychothérapeute humaniste et formatrice en discipline positive pour les parents



Texte Mélanie Wilms · Photos DR

EDUCATION ALIMENTAIRE : VERS L'ADOPTION DE QUELQUES PRINCIPES DE LA DISCIPLINE POSITIVE

Parce que devenir parent implique aussi une réflexion sur la manière de nourrir son enfant, on tente de déterminer, avec Wafae Hajjani, coach, psychothérapeute humaniste et formatrice en discipline positive pour les parents, quelques outils susceptibles d'accompagner petits et grands sur la voie d'une éducation alimentaire éclairée.

Occupant une place centrale dans les relations familiales, la nourriture peut être, par moment, l'objet de tensions inutiles. Appliqués au contexte des repas, on vous propose d'explorer cinq principes, issus de la discipline positive, qui permettent d'envisager l'éducation alimentaire comme une belle occasion d'avoir des interactions saines et attentives.

1. La bienveillance

Dépendant de l'intérêt et de la qualité de l'attention portée à l'enfant, la bienveillance peut se traduire, dans la sphère alimentaire, par un questionnement visant à s'intéresser à ses goûts et à ses expériences alimentaires – ce qui l'attire, le rebute... Tout en encourageant à (re)découvrir de nouvelles saveurs, le respect de ses préférences engage une approche bienveillante car le parent fait confiance et croit en la capacité de changement de son enfant. Enfin, l'empathie et la capacité à se mettre à sa place permet notamment de capter certains ressentis comme s'imaginer détester un aliment et être forcé à finir son assiette sous la menace ou le chantage affectif.

2. L'appartenance

Besoin fondamental chez l'enfant, le sentiment d'appartenance se manifeste par la nécessité constante de sentir que sa présence est désirée, que sa contribution est appréciée et qu'il a véritablement une place dans la famille. Les repas sont une formidable opportunité pour cultiver ce sentiment. Ainsi, il est intéressant d'associer l'enfant aux décisions des menus de la semaine, au déroulement des courses ou encore à la préparation des repas durant le weekend.

3. La responsabilité sociale

Base de la vie en communauté, la responsabilité sociale est trop souvent gommée par le fait que les parents veulent «trop» faire pour leur enfant. Mue par de bonnes intentions, cette attitude le prive toutefois de l'opportunité de développer sa capacité à s'occuper de ses besoins et de ceux des autres. En lui permettant de prendre part à la préparation du repas, on le sensibilise à sa responsabilité vis-à-vis de son bien-être (privilégier certains aliments), de sa santé (en éviter

d'autres) et de son entourage.

4. Le respect des besoins de chacun

Autoritarisme et laxisme conduisent à des interactions déséquilibrées entre parents et enfants. Le principe d'égalité étant le fondement de la coopération; petits et grands ont les mêmes droits et sont semblables en dignité et en respect. Dès lors, il s'agit de rechercher des consensus en termes de choix des menus, d'établissement des règles autour du repas (TV, portables...), etc.

5. Fermeté

Les règles, les limites et les sanctions doivent être clairement déterminées dès le départ. L'enfant doit être capable de les énoncer, de même qu'il doit en comprendre le raisonnement. Les parents se doivent de se montrer exemplaires et cohérents, qu'il s'agisse d'une règle portant sur une catégorie d'aliments ou sur un comportement à table. Notons l'importance de la réparation des erreurs qui passe par les 3 R : Reconnaître sa part de responsabilité, se Réconcilier, Résoudre, c'est-à-dire trouver une solution ensemble pour que l'erreur ne se reproduise pas. □



«Face à l'omniprésence de la malbouffe, les repas sont devenus le terrain d'une bataille stérile que se livrent parents et enfants.»



Texte Wissal Faris · Photos DR

LA COURBE DE CROISSANCE : UN PUISSANT TABLEAU DE BORD

Depuis plusieurs décennies, la prévalence de l'obésité infantile augmente dans tous les pays, y compris au Maroc. Elle s'accélère même. La cause : un bilan d'énergie positif prolongé, accentué bien souvent par une trop faible activité physique. S'y ajoutent d'autres déterminants, nutritionnels, métaboliques, psychologiques et sociaux, induits par l'évolution de notre alimentation et de nos modes de vie et cela, sans oublier les déterminants génétiques. Sans prise en charge adaptée, la tendance spontanée est à l'aggravation progressive de l'obésité sur plusieurs années.

Les conséquences de l'obésité des enfants sur la santé

A court terme, l'obésité peut avoir des conséquences orthopédiques et respiratoires. Elle peut provoquer une augmentation de la pression artérielle et des anomalies sanguines. Une hyperinsulinémie est fréquente et des

La consultation, chez le pédiatre, commence inmanquablement par une prise du poids ainsi que par la mesure de la taille et du périmètre crânien de l'enfant, immédiatement retranscrites sur le carnet de santé de votre enfant. Un outil simple, clair et précis pour repérer les troubles alimentaires. Explications.

cas de diabète de type 2, ainsi que des lésions artérielles précoces apparaissent fréquemment chez des ados présentant une obésité sévère. Par ailleurs, l'obésité influe négativement sur l'estime de soi, l'intégration puis l'évolution sociale. Enfin, l'obésité apparue durant l'enfance est associée à une surmortalité chez l'adulte, principalement d'origine cardiovasculaire. Repérer précocement que l'enfant évolue vers le surpoids signifie que l'on peut mettre en place des moyens de prévention adéquats.

La courbe de croissance, une courbe de référence

A chaque consultation, le poids de l'enfant est retranscrit sur la courbe de croissance du carnet de santé. Y sont déjà indiquées les zones de normalité et d'obésité en fonction de l'âge et ce, selon le sexe de l'enfant. Une autre indication est l'indice de masse corporelle (IMC), rapport entre le poids et la taille au carré, le meilleur critère diagnostique et pronostique de l'obésité. A noter que, chez l'enfant, les valeurs de référence de

l'IMC varient en fonction de l'âge.

Que faire quand l'enfant entre dans le «couloir» excès de corpulence...

Parents et enfants doivent être sensibilisés. Le pédiatre veillera non à choquer ou effrayer mais à mobiliser en prenant le temps d'expliquer les résultats. Il est alors temps de faire le point sur l'alimentation et l'activité de l'enfant et de sa famille. Le but est de repérer les comportements positifs pour les développer et les erreurs manifestes pour les corriger puis définir ensemble les ajustements. L'accompagnement doit absolument être maintenu sur le long terme.

Culpabiliser, blesser ou stigmatiser est totalement contre-productif. Il s'agit d'instaurer un vrai dialogue et d'explorer, avec l'enfant, ses habitudes et ses préférences. C'est lui qui a la clef pour déterminer les changements d'habitudes alimentaires et les activités sportives qui seront les plus susceptibles d'être maintenues sur le long terme! □



COMMENT AUGMENTER L'ACTIVITÉ PHYSIQUE?

- Encourager la marche lors d'activités quotidiennes «incontournables» qui paraîtront naturelles à l'enfant : promener son chien, aller chercher quelque chose à l'épicerie
- Valoriser les jeux de plein air (ballon, vélo, skate, jeux collectifs) ou encore la natation, la danse...
- Augmenter les activités familiales en plein air.

Texte Wissal Faris · Photos DR

Attention aux faux amis.

Les jus de fruits qui ne portent pas la dénomination «pur jus» ne peuvent pas compter comme une portion de fruits. Il en est de même pour les boissons aromatisées aux fruits, les sodas ou nectars de fruits qui apportent souvent beaucoup de sucre et peu de fibres.

5 FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR? UN JEU D'ÉNEANT

Manger 5 fruits et légumes par jour, une petite phrase que nos enfants et nous-mêmes voyons parfois plusieurs fois par jour. Une règle d'hygiène de vie que nous avons intégrée mais qui n'est pas toujours simple à appliquer. Explications, trucs et astuces pour entrer en action.

5 fruits et légumes pour toute la famille

Avant toute chose, il faut se rappeler d'une règle : pour être suffisamment convainquant avec ses enfants, il faut d'abord être convaincu soi-même et donner l'exemple. Quand les parents mangent 5 fruits et légumes par jour, les enfants le font plus facilement!

Une portion c'est quoi?

Une portion est l'équivalent de 80 à 100 grammes, soit, pour avoir une idée simple, la taille d'un poing ou deux cuillères à soupe pleines. C'est par exemple : 1 tomate de taille moyenne, une poignée de tomates cerise, 1 poignée de haricots verts, 1 bol de soupe, 1 pomme, 2 abricots, 4-5 fraises, 1 banane...

Pourquoi en consommer?

Parce qu'ils sont riches en vitamines, en minéraux, en fibres et parce que leur effet favorable sur la santé a été démontré. Ils ont un rôle protecteur dans

la prévention de maladies apparaissant à l'âge adulte, comme les cancers, les maladies cardiovasculaires, l'obésité, le diabète... Enfin et surtout, ils offrent une incroyable variété de saveurs, tout ce qu'il faut pour conjuguer santé et plaisir.

Pas si difficile que ça d'atteindre le chiffre 5!

L'avantage avec les fruits et légumes est qu'ils peuvent être consommés surgelés, frais, cuits ou crus... et aussi pressés en jus (fruits et légumes frais), mixés en smoothies ou compotes (de préférence «sans sucres ajoutés»).

Quelques trucs : ajoutez une banane coupée dans le bol de céréales de vos enfants ou des fraises fraîches dans leur yaourt. Et voilà déjà une ou deux doses avalées. Ajoutez aussi souvent et autant que possible des champignons, des tomates fraîches, des poivrons (goût sucré !) sur vos pizzas, plats de pâtes. Et voilà deux ou trois doses de plus!

Et si vous laissez une centrifugeuse colorée à disposition des enfants, ils pourraient bien faire eux-mêmes leurs jus, de quoi arriver vite au compte. Le soir, en famille, on fait justement le compte (sans tricher!) et on appose les résultats de chacun sur une feuille pour encore faire mieux demain.

Quelques idées ultra simples

- Coupez 3 tomates, ajoutez un filet d'huile d'olive, du poivre et du basilic, votre salade de tomates est prête. Ajoutez des oignons et des sardines, un vrai délice.

- Une poire coupée en lamelles avec un peu de chocolat ou de miel donne souvent envie d'une poire entière!

- Proposez des repas à thème : un repas tout orange (melon, carottes, riz au safran et saumon, clémentines...) ou un repas «lettre P» (poireaux vinaigrette, poulet, patates, purée de potiron, poire au chocolat). □

QUAND UN SERIOUS GAME FAIT MANGER 5 FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR AUX PETITS AMÉRICAINS!

Dans «Squires Quest II» : Au secours du royaume des cinq-par-jour, le joueur incarne un écuyer dont la mission est de... manger équilibré. Il doit collecter des fruits et légumes puis, grâce à des mini-jeux et une cuisine virtuelle, les incorporer dans ses différents repas. En atteignant ses objectifs, le joueur gagne en grade jusqu'à devenir chevalier. Et ça marche : une étude, parue dans le «Journal of Nutrition Education Behavior» a observé une augmentation de la consommation de fruits et légumes des enfants de 8 à 10 ans accro à ce jeu!



DIABÈTE DE L'ENFANT : LES BONS GESTES ET LA BONNE ALIMENTATION

C'est un phénomène qui inquiète les experts en santé publique. Depuis 25 ans environ, on voit les cas de diabète de type 1 augmenter fortement chez les enfants et les adolescents. Or, il est essentiel de diagnostiquer cette maladie auto-immune à temps pour éviter les complications, tout comme il est important d'adapter son mode de vie.

Etre atteint de diabète de type 1 signifie que certaines cellules du pancréas sont détruites et qu'elles ne peuvent plus sécréter de l'insuline.

Le sucre n'est plus régulé et le corps se retrouve alors en état d'hyperglycémie, c'est-à-dire que le sang a une trop forte teneur en sucre.

Quels sont les signes qui doivent alerter?

Les signes les plus courants sont une sensation de soif très importante et inhabituelle ainsi que des envies d'uriner plus fréquemment, pouvant aller jusqu'au fait de recommencer à faire pipi au lit.

On suspectera une hyperglycémie installée par une fatigue permanente, un amaigrissement, des douleurs abdominales, des nausées, des vomissements,

DES CHIFFRES QUI FONT PEUR

Dans le monde, on diagnostique chaque année 78 000 enfants (0-14 ans) avec un diabète de type 1. En 10 ans, le diagnostic chez les enfants de moins de 4 ans a augmenté de +78%. Depuis 15 ans, le nombre d'enfants de moins de 5 ans atteints du diabète a pratiquement triplé.

des infections cutanées récidivantes...

En présence de ces symptômes, il est urgent de consulter très rapidement.

Comment le détecter?

Une simple prise de sang permet de mesurer la glycémie à jeun et d'établir le diagnostic. Dans un second temps, l'enfant subira un autre bilan sanguin (dosage de l'HbA1c, bilan lipidique, bilan de la fonction rénale), un bilan urinaire et une consultation ophtalmologique.

Comment se fait la prise en charge?

Le traitement du diabète de type 1 consiste en des injections d'insuline afin de compenser l'insuffisance du pancréas à en produire.

Au médecin et à votre enfant de trouver la méthode avec laquelle il se sent le plus à l'aise parmi ces trois options : les seringues et flacons d'insuline, les stylos d'insuline et enfin une pompe qui permet de délivrer l'insuline en continu.

Comment se protéger et bien manger pour bien grandir?

Première règle : l'alimentation doit être répartie en trois repas. Il ne faut donc pas sauter de repas. Les enfants et les adolescents doivent manger en quantité et en qualité tout ce que mangent les jeunes de leur âge. Il faut juste veiller à limiter les sucreries (barres chocolatées, bonbons, gâteaux) et leur proposer une alimentation équilibrée, riche en aliments à faible indice glycémique, en vitamines et en minéraux.

Le petit déjeuner est souvent le repas le plus sucré, alors mieux vaut le scinder en deux : au lever, choisir plutôt un petit pain aux céréales complètes ou du pain enrichi en fibres avec un peu de beurre. Puis, deux heures après, un fromage blanc à 0% avec un fruit.

Le goûter aide à réguler le taux de sucre sanguin. Au choix : un yaourt à 0% aux fruits et une tranche de pain complet, ou encore un peu de céréales et un bol de lait demi-écrémé. □

Au lieu de...	On préfère
Pommes de terre cuites au four : IG 95	Petits pois frais : IG 45
Riz instantané : IG 90	Lentilles vertes ou pois cassés : IG 22
Carottes cuites ou frites : IG 80	Carottes crues : IG 25
Coca : IG 70	Jus de pomme nature : IG 40
Banane : IG 65	Prunes : IG 22
Melon : IG 65	Pamplemousse : IG 22

IG = Indice Glycémique



Texte Mélanie Wilms · Photos DR

LA CONSOMMATION EXCESSIVE DE SEL ET DE SUCRE: UNE FATALITÉ?

Face à une obésité croissante et ce, même chez les tout-petits, s'interroger sur l'éducation alimentaire que nous transmettons à nos enfants est essentiel. Aussi, avec le docteur Bouchra Amsaguine, nutritionniste, on tend à déterminer quelques pistes susceptibles de limiter l'appétence de nos bambins au sel et au sucre.

Du thé en passant par le tajine familial et le fameux quignon de pain accompagnant le plus souvent les mets présentés à table, les occasions d'excès en sucre et en sel sont nombreuses. En tant que parent, il convient de s'interroger sur les conséquences que peuvent avoir certaines de ces habitudes quotidiennes afin de les prévenir au mieux. En effet, couplées à une sédentarité trop souvent établie au sein des familles, elles peuvent entraîner chez l'enfant des prédispositions à l'hypertension artérielle, au diabète et à l'obésité. Contrer l'appétence au sel et au sucre depuis son plus jeunes âge, contribue à ce qu'en grandissant, l'enfant ait un goût moindre pour le sucré et le salé.

”

«Une flore intestinale mal nourrie dès la petite enfance entraîne des risques accrus d'obésité. Le Candida Albicans (champignon raffolant du sucre) concourt, de par les signaux qu'il envoie au cerveau, à des comportements compulsifs.»

goûteux, il est nutritionnellement plus intéressant d'utiliser d'herbes aromatiques comme le basilic, la ciboulette ou le thym. Chez l'enfant, quelques épices pourront être ajoutées aux plats. En

plus de permettre aux bambins de voir leur palette gustative s'enrichir au fil du temps, celles-ci, à l'instar du cumin, du gingembre ou du curcuma, impacteront positivement leur métabolisme. Quant au sucre, qu'il soit raffiné ou non, il convient de tenter de le bannir au maximum des placards en privilégiant les aliments naturellement sucrés (fruits de saisons, d'excellentes sources de fibres) et en optant occasionnellement pour les alternatives végétales (coco, agave). Soulignons que, contrairement au sel qui fait partie des sels minéraux essentiels, l'organisme n'a pas besoin d'apports en sucre. Relever de l'envie, ils doivent être occasionnels pour qu'ils demeurent salutaires! □

Un palais des saveurs en développement

Si, chez les enfants, la quantité journalière de sel ne doit pas dépasser 0,23 g, chez les nourrissons, il est de mise de ne pas ajouter de sel du tout à leurs purées. Notons, en effet, que le nourrisson possède une concentration papillaire beaucoup plus importante que celle de l'adulte et qu'il est de ce fait nécessaire de lui laisser la possibilité de découvrir le goût des aliments dans leur état le plus brut. Pour les rendre



UNE CONSCIENTISATION FAMILIALE

- **Des plats de partage** : Tajines et autres plats familiaux se doivent d'être ajustés en sel afin que toute la famille puisse en profiter en respectant les apports journaliers de chacun.

- **Des cuissons savoureuses et vertueuses** : Opter pour la grillade, la vapeur, la cuisson à l'étouffée ou encore la papillote assure de donner davantage de goûts aux aliments et donc de limiter l'ajout de sel comme exhausteur. La cuisson des légumes et des féculents doit également être «al dente», l'indice glycémique augmentant considérablement en cas de cuisson poussée.

- **L'indispensable de la maisonnée** : Occupant une place centrale, le pain se doit d'être choisi avec soin en s'orientant exclusivement vers les pains complets. Le pain blanc ayant un indice glycémique important, il déclenche rapidement la sensation de faim et par la même les envies de grignotage.

Avec le docteur
Sanaa El Inani Douiou,
médecin nutritionniste



Texte Mélanie Wilms · Photos DR

LE SURPOIDS CHEZ L'ENFANT : COMMENT L'APPREHENDER ?

Si, lorsqu'il s'agit d'un bambin, on a encore trop souvent tendance à minimiser l'importance des kilos en trop, ils peuvent pourtant impacter, tôt ou tard, sa santé physique et mentale. Avec Sanaa El Inani, nutritionniste, on tente de déterminer quelles sont les attitudes à adopter afin de rééquilibrer durablement sa courbe de poids.



”

«La démarche de perte de poids ne peut être efficace et salubre que lorsque l'enfant est conscient de son état et qu'il est souhaité véritablement le changer»

premier temps, les parents pourront avoir au grammage afin de reconsidérer de manière optimale les rations de l'enfant. Il est conseillé d'avoir recours à une plus petite assiette afin que visuellement le bambin ne se sente pas lésé. Quant aux plaisirs gourmands, il convient pour le bien-être de l'enfant de ne pas les bannir complètement mais bien de les rendre ponctuels.

Un rapport sain à la nourriture

Dès le bas âge, il est essentiel d'être vigilant; les pleurs ou les colères ne peuvent en aucun cas être synonymes de prise alimentaire. Il est en effet essentiel d'éviter la consonance de récompense ou de compensation. L'âge avançant, l'instauration de ce rapport biaisé peut, en effet, entraîner de réels troubles alimentaires. Plus encore, la nourriture représentant dans certains cas un réel exutoire, toute prise ou perte de poids brutale doit alerter. Cela peut en effet révéler des problèmes sous-jacents dont il convient de trouver la cause, qu'il s'agisse d'une maladie (ORL, intestinales), de soucis hormonaux ou psychologiques (harcèlement scolaire, attouchement, séparation,...). □

T rès souvent lié à des habitudes alimentaires inadaptées au sein de la maison, le surpoids chez l'enfant doit inmanquablement faire l'objet d'une remise en question collective. Ainsi, qu'il s'agisse de l'excès de junk food, d'accès intempestifs aux friandises ou de l'instauration d'heures de repas irrégulières et tardives, l'entourage familial demeure le premier acteur de cet état de fait.

Un rééquilibrage alimentaire

Bien que face à l'appétit ou à la gourmandise d'un enfant, il est parfois difficile de se mettre à compter, il convient de rappeler qu'à chaque tranche d'âge correspondent des besoins spécifiques et des quantités déterminées. Ainsi, devant un plat particulièrement goûteux, l'enfant aura souvent tendance à vouloir se resservir, tout comme chez l'adulte, il est important d'enrayer cette habitude. Lorsque

le surpoids est installé, la démarche de perte de poids doit s'apparenter davantage à un accompagnement collégial et à l'instauration d'une éducation alimentaire appropriée. Le sentiment d'échec chez l'enfant pouvant véritablement entraîner des troubles encore plus importants, le soutien de l'entourage est primordial. Notons que les ajustements alimentaires doivent être progressifs et que les parents ne doivent en aucun cas prendre le rôle de gendarme de l'alimentation. Aucun régime draconien ne doit être envisagé; une privation excessive étant, chez un sujet en pleine croissance, synonyme de carences assurées. Les modes de cuisson (moins d'huile, crème) doivent toutefois être sérieusement repensés. Dans un

UNE PRÉVENTION NÉCESSAIRE

Avec l'arrivée de l'adolescence, le surpoids infantile et les marques distinctives qu'il a pu entraîner (vergetures), peuvent être sources de moqueries et par conséquent d'un mal-être et d'une mésestime de soi. Notons que cette situation peut avoir des conséquences immédiates sur ses résultats scolaires ou ses rapports aux autres, de même qu'elle peut engendrer plus tard d'éventuels troubles de la personnalité!

