



...

Pour les enfants, c'est un peu différent car ils grandissent. Il faut donc adapter l'IMC en fonction de l'âge. On utilise pour cela les courbes de corpulences (ou pondérales) fille ou garçon qui se trouvent sur le carnet de santé de l'enfant. On reporte le calcul de l'IMC sur la courbe en fonction de l'âge. On ne parle plus de surpoids chez les enfants mais d'obésité de degré 1.

● Peut-on se fier à son apparence physique ?

Les courbes sont très importantes car la zone normale est assez large. Entre les deux extrêmes, on trouve des enfants normaux qui peuvent être très différents physiquement. *"Ce qui est inquiétant chez un enfant, c'est le changement de couloir sur le graphique car, en général, un enfant reste dans le même couloir tout au long de sa croissance. Si c'est un petit gabarit, il le restera en général toute sa vie. Idem s'il est grand et costaud. Le médecin surveille si l'enfant change de couloir et s'il sort de la courbe normale pour passer dans la zone obésité 1"*, explique le Dr Laurence Barru.

2 Côté psycho : comment en parler ?

● Comment ne pas le culpabiliser ?

Il est très important de ne pas discriminer un enfant en surpoids. Le problème se pose souvent à l'école où l'enfant est moqué. Il subit un traumatisme. Ce n'est pas sa faute. Il ne faut donc surtout pas le culpabiliser. C'est important qu'il puisse parler à ses proches des moqueries dont il peut faire l'objet à l'école. Il faut lui poser des questions : comment te sens-tu à la maison ? À l'école ? Avec tes amis ? Tes copains sont-ils gentils avec toi ? Et le rassurer. Ensuite, pour les enfants qui se moquent, les adultes, les professeurs, doivent être fermes et leur faire accepter les différences afin qu'ils ne recommencent pas.

● Comment lui expliquer l'obésité ?

Dans la croyance populaire, on considère qu'un enfant en surpoids est trop "vorace", alors que le plus souvent le problème est génétique. On retrouve dans la majorité des cas au moins un des

parents dans une situation d'obésité. Il faut expliquer à l'enfant que le surpoids (obésité de degré 1) est une prédisposition à prendre du poids. Chacun est prédisposé à un poids maximal dans sa vie. Les inégalités s'expliquent par la génétique. Les spécialistes pensent qu'il y a entre 400 et 500 gènes responsables de l'obésité. De plus, la prédisposition génétique à l'obésité est plus élevée chez les populations originaires du Pacifique, chez les populations noires, indiennes, caucasiennes puis asiatiques dans l'ordre des tendances. On a donc une propension génétique au surpoids plus importante dans les Dom-Tom qu'en France métropolitaine. Bien sûr, l'environnement y est aussi pour quelque chose mais ce qui prévaut c'est la disposition génétique. *"À un enfant encore trop petit pour comprendre la génétique, on explique simplement que s'il ressemble plus à son papa qu'à sa maman, c'est que le papa lui a transmis plus de choses que sa maman,*