

dont une facilité à prendre du poids. Voilà pourquoi il devra manger différemment des autres", préconise le docteur.

● Quelles sont les erreurs à éviter ?

"Il ne faut rien supprimer ou interdire. On connaît maintenant le danger des régimes. Et ils sont encore plus dangereux pour un enfant", explique le docteur. Dans un premier temps, avec le psychologue, l'enfant apprend à respecter ses sensations alimentaires. Respecter les moments où le corps demande à manger. Cela peut et devrait s'apprendre dès le plus jeune âge, car le problème est que plus l'enfant grandit, plus il sera difficile de stabiliser son poids.

"Il ne faut jamais réveiller un bébé sous prétexte de lui donner un biberon à une heure fixe. On attend qu'il demande. Si l'enfant recrache la nourriture, c'est qu'il n'a pas faim. Donc on n'insiste pas", avertit le docteur. Malheureusement, notre société est conditionnée à manger 3 repas par jour, à des horaires fixes. Il faut manger quand notre organisme en a besoin, quand on a faim et, donc, être à l'écoute de son corps. Manger en dehors de ces moments, c'est prendre du poids : mon corps ne veut pas de nourriture, il va donc stocker. L'idéal serait qu'à l'école les enfants mangent quand ils ont faim. Pour le moment,



dans les écoles, l'enfant peut manger un fruit en milieu de matinée, mais cela n'est pas nécessaire s'il n'a pas faim et peut ne pas être assez pour un autre qui aurait vraiment faim. Certaines personnes n'ont faim qu'1 à 2 fois par jour et d'autres plus. Les enfants ont des phases où ils ont plus ou moins faim, plus ou moins souvent dans la journée, selon leurs pics de croissance.

3 Côté nutrition : comment équilibrer les repas ?



● Quels outils ?

"Il existe un outil très pratique pour les enfants, conçu par des diététiciennes et amélioré par notre équipe au centre médico-social, c'est "la main alimentaire" (voir page suivante). Et cela marche très bien pour les grands aussi", propose Laurence Barru. Un doigt correspond à chaque famille d'aliments : laitage, féculent,

protéine, légumes et fruits. Et les 3 lignes de la main correspondent au gras, sucre et sel. Beaucoup ont tendance à supprimer de leur alimentation certaines choses comme le gras ou le sucre ou même le sel, souvent à cause des régimes et des croyances alimentaires. On constate aussi que dans l'alimentation d'enfants en surpoids il y a souvent des

excès, car les privations entraînent des compulsions alimentaires. C'est-à-dire qu'au moment où l'enfant arrête tel ou tel régime restrictif, il aura envie de manger en quantité trop importante les aliments supprimés. Pendant un repas, il faut manger de tous les aliments précisés sur la "main" et être à l'écoute de sa faim et de sa satiété en se centrant sur ses ressentis, ses besoins. Apprendre aussi à boire de l'eau quand on a soif et non pas des sodas qui sont des aliments. Ils peuvent être bus quand on a faim, lors d'un repas. Donc, on ne supprime rien sous risque de compulsions alimentaires !

...