5. Lutter contre la prise de poids !

Il est en effet grand temps d'adopter des mesures cohérentes afin d'enrayer cette « épidémie », de comprendre les causes et surtout de s'intéresser aux sources du problème.

Tous les spécialistes s'accordent sur ce point :
Le traitement de l'obésité est difficile !

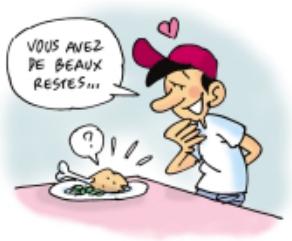
- 72% des personnes en excès de poids estiment manger sainement. Un décalage existe entre la consommation réelle et la représentation que se font les personnes obèses de leur alimentation.[21]
- l'obésité est restée pendant longtemps une nébuleuse, aussi bien pour la population souffrant de cette maladie que pour les médecins, qui considéraient alors la personne obèse comme coupable, responsable d'un état de pléthore voulu ou plus ou moins assumée.
- Il faut faire face aussi, quotidiennement, à une nourriture abondante et facilement accessible, à des aliments denses en énergie et qui sont par ailleurs les moins chers sur le marché, ainsi qu'à un mode de vie de plus en plus sédentaire.

1. Il faut avant tout <u>corriger les erreurs alimentaires</u> :
   - Etudier ce qui est mangé, quand, comment et à quelle vitesse.
   - Adapter les repas de manière pédagogique, en fournissant des explications suffisantes (repas pris dans un environnement calme, à heures régulières, mâcher lentement et boire beaucoup d'eau).
2. Un régime amaigrissant peut vous aider à perdre du poids temporairement. Cependant, vous risquez de reprendre du poids très rapidement. Vous risquez beaucoup moins de reprendre du poids si vous décidez de <u>maigrir le plus lentement possible et le plus longtemps possible</u>. En renonçant à l'équivalent énergétique d'un morceau de sucre par jour, on parvient en théorie à se délester d'un kilo par an. Imaginons les résultats si l'on renonce à sa cannette de soda quotidienne !
3. <u>Adapter les habitudes familiales</u> : ne pas prendre les repas ensemble devant la TV.
4. Il faut offrir aux enfants la possibilité de <u>bouger</u> et de se détendre régulièrement.
5. Il faut avant tout <u>discuter et écouter</u> les jeunes. Les interroger sur leurs habitudes, leurs goûts, leurs dégoûts, leurs préoccupations, leurs désirs, leurs loisirs, leurs copains, leurs familles, etc. Il faut ensuite définir ensemble les priorités. Les priorités fixées, il faut voir concrètement sur quels facteurs il est possible d'agir. Que faut-il améliorer, que faut-il conserver ou maintenir dans ces habitudes, dans notre environnement, à l'école, à la maison ? Quelles résolutions faut-il prendre ? Comment peut-on les aider à installer ou à modifier leur comportement en matière d'activités physiques et de loisirs actifs ?
6. A l'école, il ne faut pas se limiter aux actions pédagogiques mais aussi veiller à <u>développer des environnements favorables</u> à la santé : installation de « fontaines d'eau »….
7. Il faut <u>rester vigilant</u> ! En matière d'alimentation, il existe une multitude de documentation pas nécessairement fiable. Le plus souvent, il s'agit de publicité déguisée en support pédagogique. Parfois sous le couvert de données scientifiquement validées, des informations les plus farfelues sont diffusées dans certains magazines.
8. Il faut surtout encourager les jeunes à avoir <u>une bonne estime d'eux-mêmes</u>. (cfr point B.2 du dossier complémentaire).

En aucun cas, il ne faut susciter de sentiments de culpabilité chez l'enfant.

Conseils :

- ⇨ Utiliser les restes des repas (les conserver maximum 24h au frais)
  - en les accommodant autrement
    (par exemple : manger du poulet froid, préparer une salade de riz ou de pâtes…),
  - en les réchauffant pour un autre repas.



- ⇨ Ne faites pas les courses l'estomac vide ! On évite ainsi les tentations et les achats inutiles.

- ⇨ Pour éviter les grignotages intempestifs du soir : allez vous brosser les dents car pour le cerveau, c'est synonyme de fin de repas!

Préconiser la maigreur pour éviter l'obésité est une proposition sans fondement et dangereuse. Il n'existe aucun argument pour définir un poids idéal !