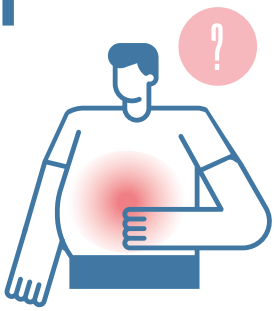
L'obésité, une maladie ?

Ensemble, on peut en parler.

Service d'endocrinologie pédiatrique
HÔPITAL FEMME MÈRE ENFANT DE LYON

L'obésité, c'est quoi exactement ?



L'obésité maladie ou obésité « clinique » est définie par une accumulation excessive de graisse corporelle ayant des conséquences sur la santé.

Comment mesure-t-on la masse grasse dans le corps ?

On peut utiliser **l'indice de masse corporelle (IMC)** rapporté à l'âge et couplé à des mesure physiques (tour de taille). On peut également utiliser l'impédancemétrie, appareil qui mesure le tissu adipeux.

Quels problèmes de santé font que l'obésité devient une maladie ?

Si tu es **gêné(e) dans tes activités** quotidiennes (douleurs aux genoux, au dos, essoufflement...) ou si tu as des troubles du sommeil, un diabète, un taux de cholestérol élevé, de l'hypertension...

$$\text{IMC} = \frac{\text{poids } (\textit{en kg})}{\text{taille} \times \text{taille } (\textit{en m})}$$

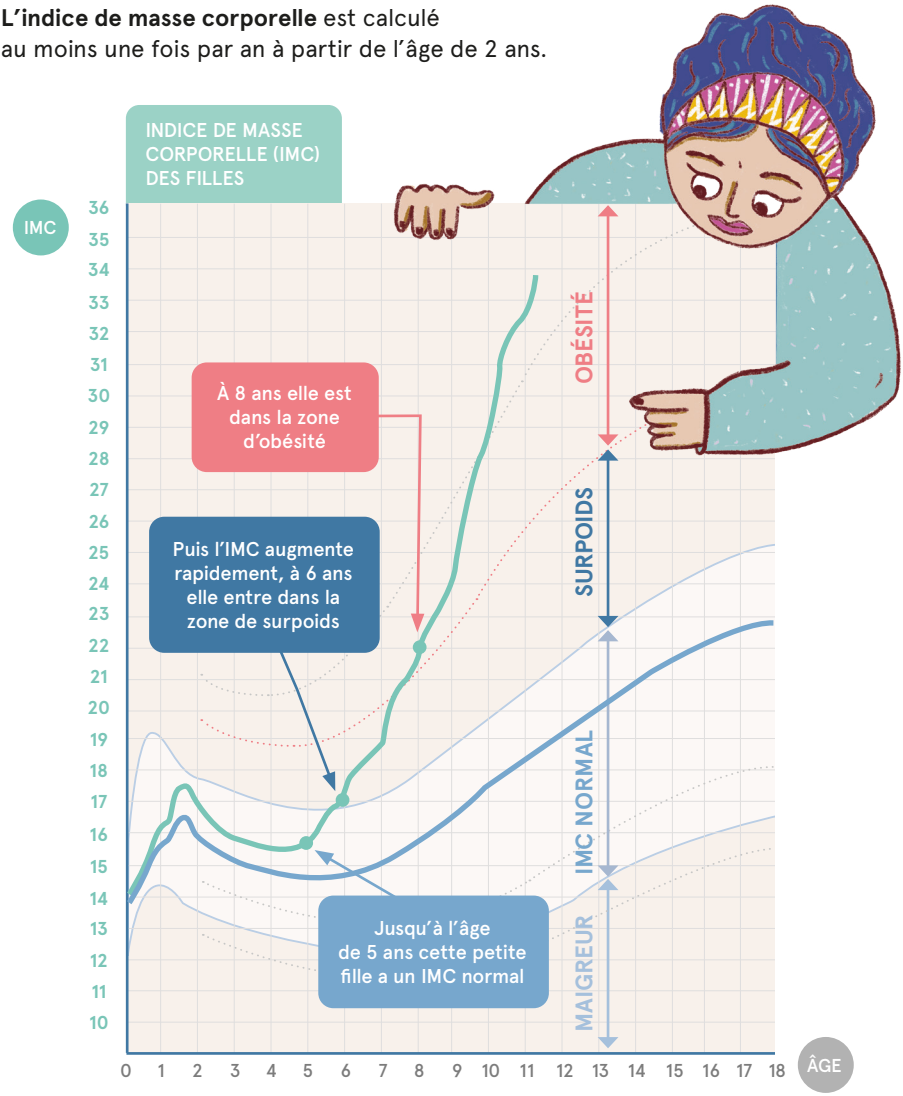
Chez l'enfant et l'adoslecent, L'IMC à partir duquel l'obésité est définie est différent d'un âge à un autre.

On utilise les courbes de corpulence qui se trouvent dans le carnet de santé et qui permettent de voir si l'IMC est dans la zone « normale », « surpoids » ou « obésité ».

D'où l'importance de tracer avec son médecin traitant l'IMC au moins une fois par an.

Comprendre les courbes de corpulence

L'indice de masse corporelle est calculé au moins une fois par an à partir de l'âge de 2 ans.



Cette jeune fille, par exemple, entre en situation d'obésité à l'âge de 8 ans, lorsque son IMC dépasse 21 (courbe verte)

Courbe d'une fille sans obésité avec un IMC qui reste dans la zone normale (courbe bleue)

L'obésité, est-ce fréquent ?

1 enfant sur 5 est en surpoids

(en France en 2017)

1 enfant sur 20 est en obésité

(en France en 2017)

Être en obésité pendant l'enfance et l'adolescence **augmente fortement le risque de le rester à l'âge adulte.**

L'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) prévoit une forte augmentation dans le monde sur ces prochaines années.

Tu n'es pas seul(e) dans cette situation

Nous te proposons de t'aider et t'accompagner, avec tes parents et ta famille, dans la prise en charge de cette maladie obésité. Le plus tôt est le mieux, et il n'est jamais trop tard.

Te sens-tu prêt(e) ?

L'obésité, pourquoi ?

Prédispositions génétiques

Certains **facteurs génétiques** augmentent le risque de développer une obésité. Pour cette raison, il existe des familles ou l'on **prend facilement du poids**, depuis des générations. Il existe aussi certaines maladies génétiques rares à l'origine de l'obésité.

L'environnement

Il a fortement évolué ces dernières années : diminution de l'**activité physique**, augmentation de l'**alimentation ultra transformée** et **sucrée,** consommation de **boissons sucrées**, diminution du **temps de sommeil**, augmentation **des temps d'écrans** exposition aux **perturbateurs endocriniens**.

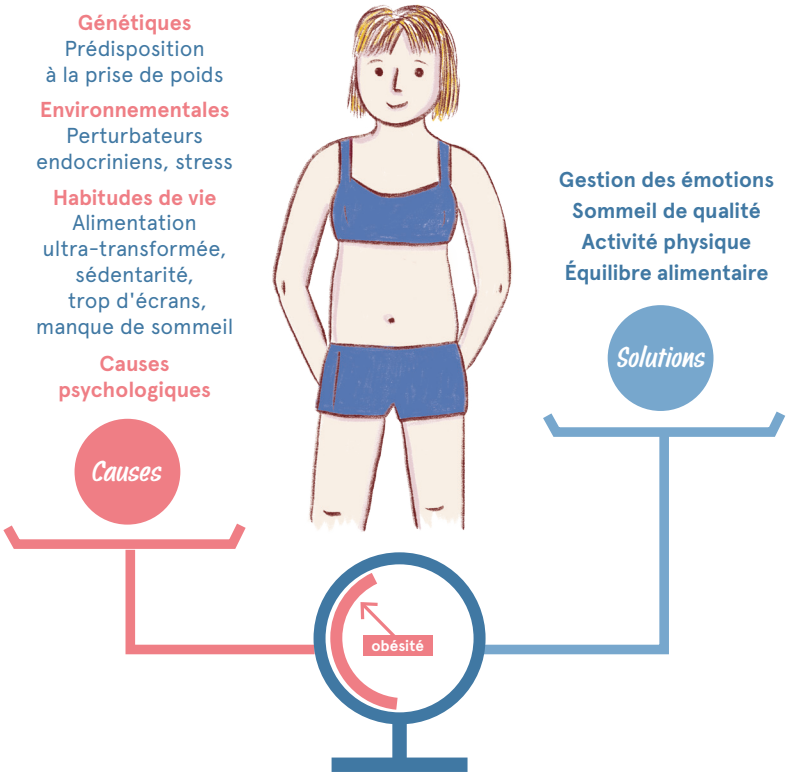
Causes socio-familiales

Causes psychologiques

Histoire familiale, stress, traumatisme, troubles du comportement alimentaire...

Peut-être te reconnais-tu dans certaines de ces situations ?

Pourquoi prend-on du poids ?



Il existe un déséquilibre entre les apports et les dépenses en énergie.

Ce déséquilibre s'explique par de nombreux paramètres comme la génétique et l'environnement mais aussi par d'autres facteurs **sur lesquels tu peux agir** comme l'**activité physique**, l'**alimentation**, le **stress**, le **sommeil**, les **écrans**...

QUELLES CONSÉQUENCES SUR MA SANTÉ ?

Les conséquences ou les complications liées à ta maladie obésité peuvent venir te toucher dans différentes sphères de ta vie : bien-être physique, moral, relations avec les autres.

Bien entendu, ce n'est pas toujours le cas, ou pas toujours tout à la fois. L'obésité peut aussi entrainer des maladies graves à l'âge adulte.

Peut-être que tu te sens très bien comme ça, mais que tes parents s'inquiètent pour toi.

Ton médecin ou un autre professionnel de santé peut aussi te proposer de t'accompagner pour t'aider à améliorer ta santé et éviter les complications à l'âge adulte.

Quelle que soit ton envie ou ta motivation, il est important que tu ne restes pas seul(e), et que tu puisses être écouté(e) et soutenu(e).

Les conséquences sur ma santé

Respiratoires

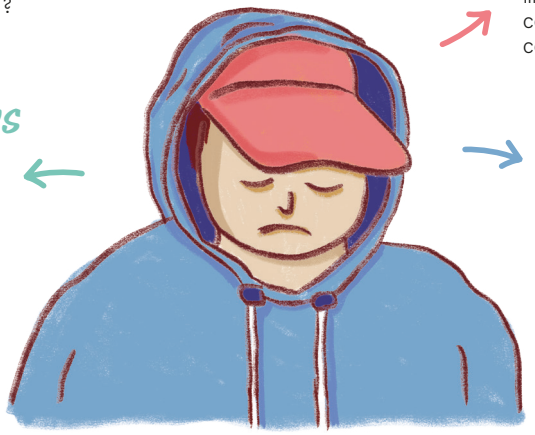
Tu te sens souvent essoufflé(e), tu as des difficultés à pratiquer une activité physique, ton sommeil n'est pas réparateur ?

Psychologiques

Tu es moqué(e) ou harcelé(e), tu as perdu confiance en toi, tu te sens mal ou isolé(e) ?

Douleurs musculaires et osseuses

Tu as souvent mal aux genoux, aux chevilles ou au dos, tu es gêné(e) ou limité(e) pour faire pour certains mouvements ou certaines activités ?



Alimentaires

Tu es gêné(e) de partager un repas avec tes amis, tu te restreins et/ou tu craques régulièrement, ton entourage te fait des remarques sur ce que tu manges ?

Fatigue

Tu te sens souvent fatigué(e), tu préfères rester assis(e) ou allongé(e) derrière un écran, tu n'es pas motivé(e) pour d'autres activités ?

Tu te reconnais dans certaines de ces situations ? Nous pouvons t'aider à te sentir mieux avec un accompagnement adapté à tes besoins.

Quelles propositions de soins peuvent être faites ?

Le suivi médical

permet d'identifier et de prendre en charge les conséquences de l'obésité sur ta santé (essoufflement, douleurs...).

Le suivi psychologique

peut te permettre de mieux te connaitre et de t'aider à être plus serein. Il peut également être conseillé à tes parents.

Le suivi EAPA (Enseignant en activités physiques adaptées)

pour t'aider à te remettre en mouvement et avoir une vie plus active.

Le suivi diététique

permet de trouver l'équilibre alimentaire qui convient le mieux à toi et à ta famille.

Le suivi éducatif

pour t'aider à résoudre les conflits avec tes parents et à apaiser les relations en famille.

Le suivi social

pour aider tes parents en cas de difficultés économiques et familiales.

Comment je peux améliorer ma santé ?

L'obésité étant une maladie, un suivi régulier de ta santé est nécessaire.

Les équipes de soignants commenceront donc par évaluer tes besoins. Et ils pourront t'aider à identifier quels changements de vie tu pourras mettre en place avec l'aide de ta famille et de tes amis.

Tu auras besoin de beaucoup de temps, de patience, de courage et de soutien.

Dans la région, c'est le **Centre intégré de l'obésité pédiatrique** (Hôpital Femme Mère Enfant (HFME) et le **RePPOP Lyrra** (Réseau de Prévention et de Prise en charge de L'Obésité Pédiatrique de la Région Lyon Rhône Ain Roannais) qui coordonnent et orientent vers les parcours de soins existants.

Quels changements je veux/je peux mettre en place ?

DÉFI 1

Activité physique

Augmenter progressivement l'activité physique fait partie des priorités. Pour cela tu peux fixer des objectifs simples, en famille ou entre amis :

Bouger le plus souvent possible : aller au collège/lycée à pied ou descendre du bus un arrêt plus tôt, danser, faire des courses, prendre les escaliers... chaque pas supplémentaire est une victoire.

Sortir le plus souvent possible le week-end et les vacances (balades, courses, musées). Et quelle que soit la météo !

Inscris toi en club ou à l'AS (Association sportive) ! Si besoin, des activités physiques adaptées sont possibles.

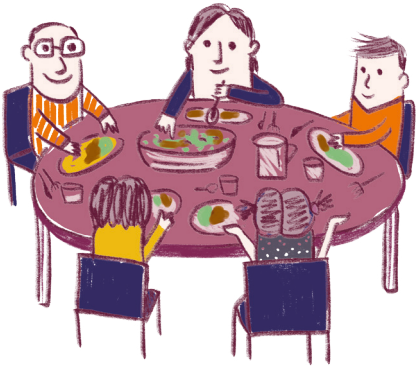
DÉFI 2

Alimentation

Sur le plan alimentaire, des changements peuvent être mis en place, avec le soutien de ta famille :

Partage des repas en famille ou entre amis, assis ensemble à table. Ne mange pas seul(e).

Manger doucement permet de ressentir la satiété. Écoute tes sensations (faim, satiété, saveurs, odeurs). Discuter ensemble, permet de manger moins vite.



Des repas à **horaires réguliers** et **bien structurés** permettent d'éviter les fringales. Évite de sauter des repas.

Ne regarde pas d'écrans pendant le repas (tes parents non plus :-)).

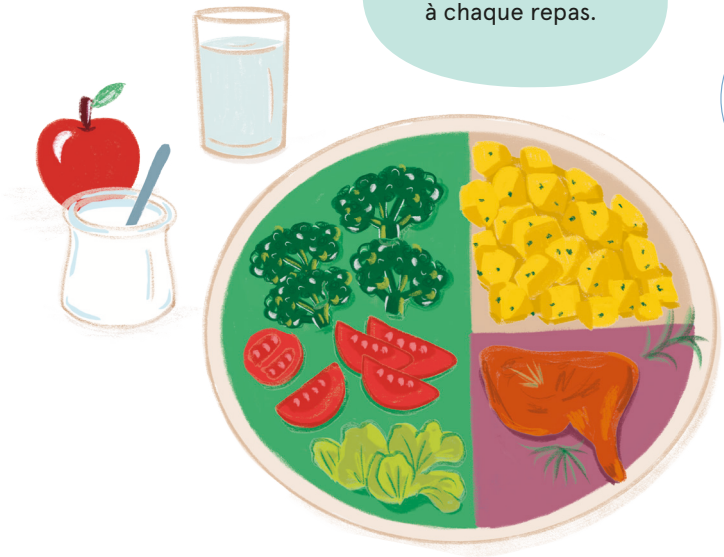
Tu as envie de grignoter entre les repas :

- As-tu assez mangé au repas précédent ?
- As-tu vraiment faim ?
- Est-ce que tu t'ennuies ?

Privilégie le **fait maison.** Limite les produits **ultra transformés**, et les **fast food.**

Limite les **produits et boissons sucrées** (y compris les jus de fruits) qui impactent très fortement la prise de poids et augmentent ton appétit.

Augmente les **légumes** à chaque repas.



La seule boisson indispensable.

Attention aux **régimes** qui circulent sur les réseaux. Les régimes peuvent engendrer des **prises de poids**, effet « **yoyo** », et favoriser l'apparition de **troubles du comportement alimentaire.**

Pour le plaisir, **tous les aliments sont autorisés** ; tout est une question de **quantité** et de **fréquence.**

DÉFI 3

Sommeil

Bien dormir...

À quoi sert le sommeil ?

Pendant que tu dors :

- Ton appétit se régule : tu auras moins de fringales **si tu es reposé**
- **Ton cerveau se régénère :** tu retiens plus vite tes leçons et tu as meilleur moral
- Tu **grandis**
- Tu régénères ta peau : **moins de cernes et de boutons !**

Comment avoir un bon sommeil ?

- Couche-toi **assez tôt** pour être en forme toute la journée.
- Évite de faire **trop d'écrans, notamment en soirée.**
- Évite de consommer des **excitants** : coca, ice tea, redbull, café, thé...

DÉFI 4

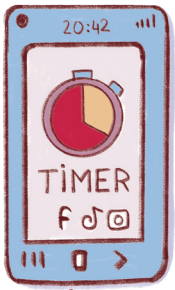
Temps d'écran

Diminuer ton temps d'écran : téléphone, ordinateur, jeux vidéos, télé...

Moins d'écrans c'est plus de temps et d'énergie pour faire **d'autres activités.** Limite toi à :

- 1 à 2 heures/jour en semaine
- 2 à 3 heures/jour le week end

C'est plus facile de se lever le matin, **d'apprendre** et de **se concentrer** si on a bien dormi.



Un bon sommeil réparateur **est plus important** que passer des heures à scroller la nuit sur ton écran.

Les écrans en excès, même en journée, diminuent la qualité de ton sommeil.

Les écrans te coupent des **vrais échanges avec les autres** et le monde extérieur.

Les réseaux sociaux te proposent toujours plus de contenus sur des sujets qui **peuvent te préoccuper,** comme par exemple l'apparence physique.

DÉFI 5

Émotions

Apprendre à mieux les connaître et les comprendre

Tes émotions et celles de tes proches peuvent avoir un impact sur ton quotidien et ta santé.

Apprendre à mieux les connaitre, les comprendre et les gérer avec l'aide d'un **psychologue** peut être très utile. Cela peut par exemple t'aider à te sentir mieux dans ta tête et dans ton corps et avoir plus confiance en toi.

Le psychologue peut aussi t'aider ou aider tes parents en cas de **harcèlement**, d'**alimentation émotionnelle**, de **troubles du comportement alimentaire.**

On se dit tout !

Emma, 15 ans

Je n'aime pas les légumes pourtant mes parents me demandent d'en manger. Et puis, à quoi ça sert ?

Bonjour Emma, de nombreux jeunes et mêmes des adultes ont du mal, comme toi, à apprécier les légumes. Ils plaisent moins à ton palais qui est naturellement plus attiré par les aliments sucrés.

Pourtant **les légumes peuvent t'aider à avoir moins faim**, à **mieux digérer** (et éviter d'être constipée), **à te protéger** de certains cancers et de maladies cardiaques. Petit à petit tu peux essayer d'en consommer davantage ; essaie en début de repas, **à un moment où tu as bien faim**, cela sera plus facile.

Sais-tu aussi qu'ils peuvent améliorer ta santé mentale (par l'action de leurs fibres sur le microbiote) !

Ilyess, 13 ans

On me demande d'éviter de grignoter, mais j'ai faim tout le temps, je n'y arrive pas.

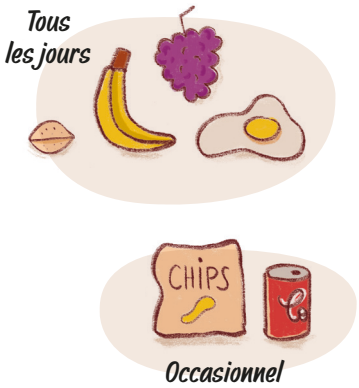
Bonjour Ilyess. Merci de partager tes difficultés, tu es courageux d'en parler.

→ Peut-être que tes **émotions** te jouent des tours, que **tu t'ennuies** ou que tu es **stressé** ?

→ Peut-être que tu n'as pas un **rythme de repas réguliers** ?

→ Ou que tu manques d'aliments qui comblent l'appétit comme les **fibres** (légumes, légumineuses) , les **graisses de bonne qualité** (poissons gras, noix...) ou les **protéines** (œufs, laitages nature)

PS. Sais-tu que les aliments ultra transformés (biscuits salés et sucrés, fast food) et les boissons sucrées (jus de fruits, sodas) augmentent ton appétit ?
Un suivi avec une diététicienne **peut t'aider ainsi que ta famille à trouver des idées pour réguler ton appétit.**



Rose, 14 ans

Je ne perds pas de poids, à quoi ça sert tout ça ?

Bonjour Rose, tu te sens découragée de faire des efforts mais de ne pas perdre de poids ?
Les efforts sur l'**activité physique**, les **émotions**, le **sommeil**, et l'**alimentation** vont t'aider à être en meilleure santé, à avoir plus d'énergie, à avoir meilleur moral et à être un adulte en pleine forme **même si tu ne perds pas forcément du poids tout de suite**.
On peut être en surpoids ou en obésité et en bonne santé s'il n'y a pas de complications.

Hugo, 16 ans

Je suis fatigué après les cours, et avec mes rendez-vous pour mon TDAH et mes devoirs, je n'ai pas le temps de sortir pour marcher ou faire du sport. Comment faire ?

Bonjour Hugo, tes journées doivent être fatigantes avec les efforts et les rendez-vous que tu dois faire en plus dans le cadre de ton trouble de l'attention.
Tu te sens fatigué mais ton corps a besoin de bouger après une journée passée assis à suivre les cours. Le fait de **sortir t'aérer** ou de **faire du sport** peut en fait te redonner de l'énergie et même t'aider ensuite à être **plus efficace** sur tes devoirs.

Le sport peut aussi améliorer ton **moral** et t'aider à **te sentir mieux dans ton corps**. Échange par exemple un peu de temps d'écran contre plus d'activité et n'hésite pas à te faire aider.

Nesrine, 12 ans

Je passe beaucoup de temps sur mon téléphone, mais tout le monde fait ça, même mes amis et mes parents, pourquoi changer ?

Bonjour Nesrine, merci de poser cette question qui est un sujet d'actualité.

Un temps trop élevé passé sur les écrans peut gêner le développement de tes **émotions**, de tes **relations sociales**, de ta **concentration**, de ta **vue**, et empêche d'avoir assez de temps de sommeil et du temps pour bouger et faire du sport.

Le cerveau se forme jusque l'âge de 25 ans ce qui explique que les écrans ont plus de conséquences chez les enfants et adolescents.

Les recommandations des experts sont nouvelles et nous aussi, les adultes avons besoin de changer nos habitudes.
Tout cela va prendre du temps avant que la société évolue… **mais toi qui es au courant :** n'hésite pas à faire de ton mieux et à demander de l'aide pour ne pas devenir « accro » aux jeux vidéos ou à ton téléphone. En montrant l'exemple, tu aideras à faire bouger les choses !

Lucas, 17 ans

La seule solution c'est de se faire opérer, il n'y a que ça qui marche vraiment, non ?

Bonjour Lucas, c'est vrai que la chirurgie peut être utile pour certaines personnes en obésité.
Chez les adolescents, cela reste une pratique rare car elle peut comporter des **risques**, notamment sur le plan psychologique.

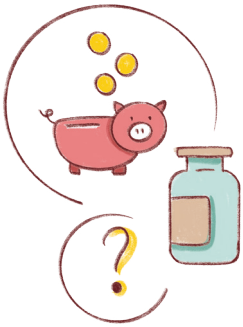
Dans tous les cas, résoudre les difficultés sur le plan des **émotions**, de l'**alimentation**, de l'**activité physique** et du **sommeil** est essentiel avant d'envisager une chirurgie. En effet la maladie obésité revient souvent après quelques années si la prise en charge n'est pas globale.

Nina, 11 ans

Mon père prend des médicaments pour maigrir. Est-ce que je peux en prendre aussi ?

Bonjour Nina, merci pour ta question.
De nouveaux médicaments (des piqûres tous les jours ou une fois par semaine) existent. Ils aident à diminuer la sensation de faim et la prise de poids.
Ces traitements peuvent être prescrits par des médecins spécialisés chez les enfants en situation d'obésité à partir de l'âge de 12 ans. Mais ces traitements ne sont qu'une des pièces du puzzle des solutions.
Il est important d'agir sur l'activité physique, l'alimentation, les émotions et le sommeil pour que le traitement soit efficace sur le long cours.

Par ailleurs ces médicaments ne sont pas souvent prescrits car ils **coûtent cher** et ne sont pas encore remboursés par l'assurance maladie.



Tu as d'autres questions ?
N'hésite pas à en parler à tes soignants.

Et sinon, tu peux consulter ces sites
d'où viennent toutes les recommandations de ce livret :

CIO
Centre Intégré de l'Obésité

www.ci-obesite.fr/
enfant-adolescent-prise-en-charge/

HAS
Haute Autorité de Santé

www.has-sante.fr/jcms/
p_3322208/fr/obesite

OMS
Organisation Mondiale de la Santé

www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/
detail/obesity-and-overweight

MangerBouger.fr

www.mangerbouger.fr

Livret élaboré par :
Emily Beaufils, Pédiatre Endocrinologue et **Anne Chapon**, coordinatrice administrative,
avec l'équipe de soignants du service d'Endocrinologie Pédiatrique, Hôpital Femme Mère Enfant
de Lyon, dans le cadre de l'expérimentation Obépédia.

Maquette et illustrations : Faustine Brunet · faustinebrunet.com

Mes notes, résolutions, progrès, idées

Mes notes, résolutions, progrès, idées

SERVICE D'ENDOCRINOLOGIE PÉDIATRIQUE
Hôpital Femme Mère Enfant

59 Boulevard Pinel, 69500 Bron