

METZ-ORNE

METZ Santé

Fléau du surpoids : comment aider les enfants ?

L'association Poiplume propose des ateliers pour les enfants en surpoids dans les locaux du Réseau santé Metz arrondissement. Loin des régimes, les professionnels guident et conseillent parents et enfants sans culpabilité. Sandra et Fatia, et leur progéniture, ont assisté pour la 1^{re} fois à une séance.

Bouille timide et masque à l'effigie de Mario, Evan, 9 ans, participe pour la première fois à un atelier Poiplume, au côté de Mayssa, 10 ans. Margot Hubert, diététicienne, anime la séance sur le thème de la faim et de la satiété : « C'est tout sauf un cours, on discute, on pose des questions. On part de leurs expériences et ressentis pour ex-

pliquer ». Dans une autre salle du RSMA, Sandra et Fatia, les mamans, échangent avec Angèle Guichard sur le même sujet : « On a décidé de séparer enfants et parents, pour que les petits puissent s'exprimer plus facilement », explique la diététicienne.

■ Frustration et crainte du harcèlement

Outre les soucis de santé liés au surpoids, la peur du harcèlement pousse de nombreux parents à s'inscrire : « L'une des motivations première est d'ordre social : ils craignent l'isolement de leur enfant à l'école », résume Blandine Sutter, infirmière et coordinatrice de Poiplume. « Déjà en CE1, Evan s'était fait embêter. On redoute l'entrée en 6^e », admet Sandra. Les diététiciennes Angèle et Margot, sont unanimes : « Être en bonne santé, ce n'est pas seulement ne pas être malade, c'est aussi être bien dans sa peau. »

■ Réconcilier et conseiller

« Au début, je pensais qu'on allait le peser, lui faire faire des régimes », se souvient la mère du garçonnet. Mme Sutter balaye les idées reçues d'un revers de main : « Notre objectif est de réconcilier les enfants avec leur alimentation, de favoriser leur bien-être plus que de les faire

maigrir. Il n'y a ni aliments magiques, ni produits prohibés, il faut surtout savoir s'écouter ». Dans un climat bienveillant, psychologues, diététiciennes, coaches sportifs et pédiatres se succèdent pour guider parents et enfants sans culpabilité, à travers des ateliers de discussion, cours de cuisine et séances sportives.

■ Prise de conscience et bonnes habitudes

Après une 1 h 30 d'atelier, les deux duos ressortent convaincus, les enfants le sourire aux lèvres : « On m'a expliqué qu'il ne fallait pas que je force Mayssa à prendre un petit-déjeuner, j'ai appris que sauter un repas n'était pas si grave », raconte Fatia. La mise en pratique ne se fait pas attendre : « Depuis deux jours, je la laisse se servir à sa guise, comme nous l'ont appris les professionnelles, et je vois clairement la différence. » Evan, quant à lui, semble avoir eu une véritable prise de conscience : « Il nous attend pour manger le dessert et il a même dit à son papy qu'il fallait éteindre la télé en mangeant. » Le jeune garçon n'attend plus qu'une chose : l'atelier sportif pour nager !

Iris BRONNER



Evan et sa maman, dans les locaux de Poiplume, s'apprennent à assister à leur premier atelier. Photo RL/Maury GOLINI

QUESTIONS À

D^r Khalifé Khalifé Adjoint au maire de Metz délégué à la santé

« C'est un enjeu majeur de santé publique »

Que disent les indicateurs en matière d'obésité infantile sur le territoire ?

« Ce ne sont pas seulement les indicateurs de l'obésité infantile qu'il faut regarder, mais ceux de l'obésité en général. Et ils ne sont pas bons. Dans le Grand Est, on compte un taux d'obésité de 17 % alors que la moyenne nationale est de 15 %. Avec la malbouffe, la situation se détériore d'année en année. Cela a des conséquences graves. On observe notamment une surmortalité liée à des maladies cardiovasculaires. La lutte contre l'obésité constitue donc un enjeu de santé publique majeur, et nous devons agir dès le plus jeune âge. »

Plusieurs villes, comme celle de Thionville, ont élaboré des plans de prévention contre l'obésité. Que

comptez-vous faire à Metz ?

« Cela fait partie de ma feuille de route. La lutte contre l'obésité infantile était déjà inscrite au contrat local de santé précédent. Pour le prochain contrat, elle aura une place encore plus importante. Nous allons travailler sur deux axes, avec mes collègues. D'abord l'encouragement à la pratique sportive des enfants. Nous allons pour cela nous appuyer sur les clubs de la ville. Ensuite l'alimentation. D'ailleurs, nous avons déjà pris des décisions. Dans les prochaines semaines, nous allons commencer à distribuer des fruits pour la collation de 10h dans les écoles maternelles. Les enfants doivent comprendre qu'un fruit, c'est beaucoup plus sain qu'un biscuit. »

Les enfants ou adolescents en situation d'obésité sont-ils plus vul-



Photo RL/Gilles WIRTZ

nérables face à la Covid-19 ?

« Fort heureusement, dans notre région, nous n'avons eu que très peu d'enfants ou adolescents en réanimation. Néanmoins, on sait que l'obésité est évidemment un facteur de risque majeur. C'est le cas pour la Covid comme pour toutes les maladies. Chez les enfants comme chez les adultes, l'obésité est le terrain du diabète, de l'hypertension. Elle expose l'organisme à la maladie. »

Propos recueillis par A. V.

QUESTIONS À

Angèle Guichard Diététicienne à l'association Poiplume et installée en cabinet à Pouilly

« On n'a pas besoin de manger tout le temps »

Le goûter de 10 h est-il nécessaire ?

« Cela dépend du besoin de l'enfant. Ce n'est pas obligé si l'enfant a pris un bon petit-déjeuner et s'il déjeune bien. La plupart des enfants n'en ont pas forcément besoin. C'est plus une habitude. Pour ceux qui ne déjeunent pas, une collation peut être envisagée pas plus tard que 9 h 30. Il est surtout nécessaire de boire. »



Photo DR

Que répondez-vous à ceux qui craignent l'hypoglycémie de 11 h 30 ?

« Souvent cette hypoglycémie n'est pas liée à la faim, mais à la soif. Ce n'est pas tant les besoins en sucre. »

La collation idéale ?

« Une petite collation composée de fruits, de laitage ou yaourt à boire. »

La collation peut-elle être discriminante ?

« En fonction du niveau d'éducation, de revenus, les enfants n'ont pas la même chose. On constate toutefois que lorsqu'on interdit certains aliments, on a tendance à venir avec des chips et des boissons sucrées. Souvent les rations sont importantes. Et les conditions ne sont pas réunies : on s'habitue à manger debout, à la va-vite. L'important, je le répète, c'est de boire. »

Certaines écoles ont adopté un goûter unique pour tout le monde, qu'en pensez-vous ?

« C'est bien pour éviter la discrimination. Mais certains enfants ont besoin de manger et d'autres non. Ce qui est important, c'est de respecter les besoins de l'enfant. Ne rien imposer, c'est le travail que nous faisons à l'association Poiplume. Il est nécessaire aujourd'hui de respecter les besoins de l'enfant. »

Quels sont les besoins de l'enfant ?

« Aujourd'hui, on perd le contact avec le corps et le cœur, alors que cette sensation les enfants la connaissent bien. Le problème du goûter de 10 h, c'est qu'il n'est pas adapté à tout le monde, et il n'y a pas assez de temps avec le repas de midi. Pour un enfant, l'idéal est de respecter trois à quatre heures entre deux repas. Pour l'adulte ce sera quatre et cinq heures. On n'a pas besoin de manger tout le temps. »

Ce qui signifie que le goûter de 16 h est indispensable pour éviter de jouer les prolongations entre les repas de midi et du soir ?

« Le goûter de 16 h est nécessaire. Il peut comprendre une boisson, et un ou deux éléments tels que féculents et fruits ou pain et chocolat, yaourt et fruit. Selon l'appétit de chacun. L'élément essentiel reste la boisson, eau, jus de fruit, boisson lactée, à varier dans la journée. »

En conclusion, l'essentiel de l'alimentation est le respect des besoins de chacun ?

« Il faut réapprendre à se respecter et adapter les comportements en fonction du bien-être et de la santé. Aujourd'hui on ne sait plus s'écouter, si on a besoin ou pas. »

Propos recueillis par Anne RIMLINGER

« L'hypoglycémie de 11 h 30, ce n'est pas que la faim, les besoins en sucre, c'est lié à la soif. Il est important de s'hydrater »

Angèle Guichard, diététicienne



L'objectif de l'association Poiplume est de « réconcilier les enfants avec leur alimentation, de favoriser leur bien-être plus que de les faire maigrir. Il n'y a ni aliments magiques, ni produits prohibés, il faut surtout savoir s'écouter ». Photo RL/Maury GOLINI

Rédaction Metz 03 87 38 58 00 line@republicain-lorrain.fr 19, rue Fuhl-Denange 57000 METZ

<https://www.facebook.com/republicainlorrainmetzorne>
https://twitter.com/r1_metz
<https://www.instagram.com/r1metz/>
ALERTE INFO
Vous êtes témoin d'un événement, vous avez une info ? contactez la
0 800 082 203