

## Mon enfant est-il réellement en surpoids ?

Pour le savoir, il faut calculer son indice de masse corporelle (IMC) et le reporter sur la courbe présente dans le carnet de santé de votre enfant. Si cet IMC est supérieur à la courbe correspondant au 97<sup>ème</sup> percentile pour son âge et son sexe, il est en surpoids.

Il est important que votre médecin pèse et mesure votre enfant au minimum 3 fois par an avant 2 ans et 2 fois par an après l'âge de 2 ans afin de tracer cette courbe de manière régulière et ne pas laisser un surpoids s'installer.

## Est-ce que le surpoids va disparaître naturellement en grandissant ?

La plupart du temps, le surpoids ne disparaît pas spontanément et il est important de réagir rapidement pour éviter qu'il ne s'installe. Des conseils simples, notamment pour l'activité physique et l'alimentation, lui permettront de grandir en limitant sa prise de poids. Son indice de masse corporelle se stabilisera ou diminuera légèrement, il mincira progressivement.

## Je cuisine équilibré et mon enfant ne grignote pas et pourtant il grossit

L'alimentation de votre famille est équilibrée mais cela n'empêche pas votre enfant de grossir si les quantités consommées sont trop importantes par rapport à ses besoins.

Peut-être son assiette est-elle trop copieuse, ou se ressert-il ?

L'alimentation n'est pas le seul facteur intervenant dans la régulation du poids.

Qu'en est-il de son activité physique ? de son sommeil ? de son bien être psychologique ?

## Est-ce que l'éducation physique et sportive à l'école suffit pour avoir une bonne activité physique ?

L'activité physique se mesure au quotidien. Elle inclut tous les moments de la vie où votre enfant est amené à bouger : le sport en club ou à l'école, mais aussi les jeux avec les amis, le trajet pour aller à l'école, le vélo, le roller, les promenades en famille...

Les recommandations actuelles (OMS) préconisent 60 minutes d'activité physique par jour pour les plus de 6 ans.