

VRAI/FAUX

Un gros bébé est un beau bébé.

Faux. Dès son plus jeune âge, un enfant doit avoir un poids adapté à sa taille. Une fois la période de la diversification alimentaire arrivée, faites-lui prendre de bonnes habitudes : boire de l'eau et non des sodas, manger un fruit ou du pain plutôt que des gâteaux, consommer des légumes et des fruits à tous les repas, bouger. Limitez les sucreries, inutiles pour sa croissance.

Pour être en bonne santé, il faut éviter les graisses.

Faux. Elles sont nécessaires à un bon équilibre alimentaire. Mais il ne faut pas en abuser. Attention aux « graisses cachées » dans les pâtisseries, viennoiseries... Regardez bien la composition des aliments que vous achetez ! Privilégiez les graisses végétales (huile de colza ou de tournesol, ou margarine plutôt que beurre ou crème fraîche), meilleures pour la santé, car riches en acides gras oméga-3.

Pour compenser un menu trop riche, il faut jeûner au repas suivant.

Faux. Sauter un repas provoque des fringales qui poussent à grignoter un peu n'importe quoi. Mieux vaut alléger un repas plutôt que le sauter, et modérer ses excès le reste du temps.

Manger devant la télévision est une mauvaise habitude.

Vrai. Devant son petit écran, on a tendance à manger davantage, et mal. Dans l'idéal, un repas se prend à table, sans télévision ni livre, et il dure au moins vingt minutes, pour laisser le temps à la satiété de s'installer.

Avec la Mutualité Française, la santé avance !

Premier mouvement social du pays, la Mutualité Française fédère la quasi-totalité des mutuelles santé en France qui protègent plus de 38 millions de personnes. Depuis toujours, elle se bat pour élever le niveau de protection sociale et améliorer la santé de la population.

Des mutuelles solidaires

Les mutuelles sont des sociétés de personnes (et non de capitaux) à but non lucratif, dont les adhérents élisent les responsables. Au sein de la Mutualité Française, elles défendent le droit d'accès aux soins de qualité pour tous et ne pratiquent ni sélection ni discrimination. Prévention, accompagnement tout au long de la vie, orientation vers des soins de qualité... Face aux aléas de la vie, les mutuelles se mobilisent pour répondre aux besoins de santé de leurs adhérents et de leur famille.

Écoute, Qualité, Innovation, Solidarité : 2 000 services de soins et d'accompagnement mutualistes s'engagent pour votre santé

Acteurs essentiels dans le domaine de la santé, les mutuelles de la Mutualité Française assurent à leurs adhérents des prestations de qualité, au meilleur coût. Elles gèrent 2 000 services de soins et d'accompagnement, répartis dans toute la France. Forte du premier réseau sanitaire et social du pays, qui rassemble cliniques, centres de santé, centres dentaires, centres d'optique, centres d'audition, pharmacies, établissements pour personnes âgées et handicapées, crèches..., la Mutualité Française possède toute la légitimité et l'indépendance nécessaires à la diffusion de conseils santé.

Retrouvez les conseils santé de la Mutualité Française sur : www.mutualite.fr



Mutualité Française, la santé en toute confiance

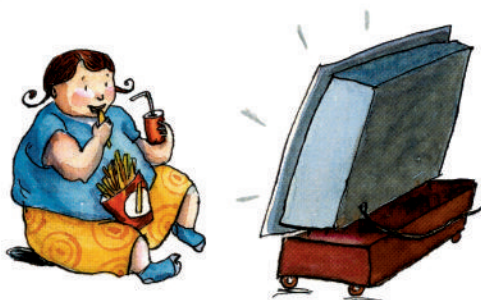
Mieux me protéger de l'obésité



L'obésité touche aujourd'hui environ un adulte sur dix et près d'un enfant sur six en France. Ces chiffres sont en augmentation constante. Face à cette épidémie et aux conséquences qu'elle représente pour notre santé, il existe des moyens d'agir : en rééquilibrant son alimentation et en faisant de l'exercice régulièrement.

→ Les chiffres pour le dire

90, 110 ou 140 kg ? Ce n'est pas le poids qui fait l'obésité, mais le rapport entre la taille et le poids. Pour en avoir le cœur net, **calculez votre Indice de masse corporelle (IMC)**, égal au poids (en kg) divisé par la taille (en mètres) au carré : $IMC = \text{poids} / (\text{taille}^2)$. Par exemple, si vous mesurez 1,80 mètre et pesez 95 kg : $95 / (1,8 \times 1,8) = 29,32$. Chez l'adulte, un IMC normal se situe entre 20 et 25. De 25 à 30, on parle de surpoids, au-delà de 30, d'obésité. Pour un enfant, tout dépend de son âge et de son sexe : il faut reporter le résultat de l'IMC sur la courbe de corpulence de son carnet de santé.



La France compte **trois à quatre fois plus d'enfants obèses aujourd'hui que dans les années 1970.**

Dans un faible nombre de cas, l'obésité est due à une maladie (problème hormonal, maladie rare...). Quand une famille compte plusieurs personnes obèses, il arrive que ce soit parce

que les parents transmettent à leurs enfants une anomalie génétique ou, le plus souvent, **de mauvaises habitudes** : alimentation trop riche et manque d'activité physique.

→ La santé en danger

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) définit l'obésité comme un excès de tissus graisseux entraînant des **conséquences néfastes pour la santé**. L'obésité favorise en effet de nombreuses maladies : diabète, hypertension artérielle, problèmes cardiaques, pulmonaires, articulaires et osseux. Elle peut également entraîner des difficultés, voire un handicap pour se déplacer et des problèmes psychologiques importants.

→ Changer de comportement

Avant de devenir obèse...

Prenez l'habitude de faire trois repas par jour, à des heures régulières et en famille : ce moment d'échange et de convivialité permettra de transmettre ces bonnes habitudes aux enfants. Mangez chaque jour de tout (fruits et légumes, viandes ou poissons ou œufs, laitages, céréales...) en quantité raisonnable. **Limitez les produits sucrés**, le sel et les boissons alcoolisées ainsi que les matières grasses (beurre, crème fraîche, frites...). **Privilégiez les aliments simples** (viande grillée et légumes plutôt que plats en sauce ou tout prêts, yaourt nature plutôt qu'aromatisé...). Évitez également de grignoter entre les repas.



On sait que certaines périodes (arrêt du tabac, ménopause, grossesse...) sont propices à une prise de poids. Soyez alors plus vigilant.

L'activité physique est un allié précieux pour prévenir l'obésité, comme pour la réduire. Le Programme national nutrition santé (PNNS) conseille de faire l'équivalent d'une demi-heure de marche rapide chaque jour.

Déjà obèse ou en surpoids ?

Prenez l'avis de votre médecin traitant si vous présentez une prise de poids importante ou si vous souffrez d'un excès de poids ou d'une obésité. Soyez réaliste : ne vous fixez pas des objectifs trop ambitieux, méfiez-vous des pertes de poids trop rapides avec des régimes sévères. Mettez sur le long terme : il ne s'agit pas de faire des exploits diététiques pendant un mois, mais de **prendre durablement de nouvelles habitudes alimentaires et d'activité physique**, dans la limite de ses capacités.

La chirurgie (pose d'un anneau gastrique, par exemple) reste exceptionnelle. Les médecins la réservent aux obésités sévères (IMC > 40) et anciennes, dont les risques pour la santé sont majeurs et pour lesquelles une prise en charge adaptée ne donne pas de résultats significatifs. Elle ne doit être pratiquée que dans des centres expérimentés.

POUR EN SAVOIR +

→ www.mangerbouger.fr

Le site Internet du Programme national nutrition santé (PNNS) délivre une multitude de conseils pour bien se nourrir et bouger, à tout âge.

→ www.obesite.com

Informations sur l'obésité et son traitement, forum de motivation, conseils vestimentaires, tout y est!

→ *Mieux manger avec nos enfants,*

100 recettes équilibrées, Sylvie Aubonnet-Caupin, Albin Michel, 2005.