

# Des habitudes saines, un poids sain : conseils pour votre enfant et votre famille

Il n'y a jamais eu autant d'enfants dont le poids est supérieur au poids sain, mais vous pouvez faire beaucoup pour aider votre enfant et votre famille à manger sainement, être plus actif et rester en bonne santé.

## Qu'est-ce qu'un « poids sain » ?

Les enfants ont besoin de grandir, mais se portent le mieux possible s'ils se maintiennent dans une certaine fourchette de poids en grandissant. Cela s'appelle un « poids sain pour leur âge ».

## Pourquoi est-il important d'avoir un poids sain ?

Les enfants qui grandissent en maintenant un poids sain ont tendance à être plus en forme et en meilleure santé, et sont souvent plus heureux. De plus, ils ont vraisemblablement plus d'estime de soi et de confiance, et moins de problèmes à l'école.

## Comment savoir si mon enfant a un poids sain ?

En Australie, environ un enfant sur quatre a un poids supérieur au poids sain ; il n'est donc pas toujours facile de savoir si votre enfant a un poids sain pour son âge.

Demandez à votre médecin ou votre infirmière de mesurer la taille et le poids de votre enfant et d'indiquer les résultats sur une courbe de croissance pour vérifier s'il a un poids sain pour sa taille et son âge.

## Est-il vraisemblable que mon enfant perde son poids superflu en grandissant ?

Non. La plupart des enfants ne perdent pas leur poids superflu en grandissant, à moins que vous ne changiez leurs habitudes alimentaires et leurs habitudes d'activités physiques.

Les habitudes que votre enfant acquiert maintenant sont celles qu'il aura à l'âge adulte. Si son poids est déjà supérieur au poids sain, vous devez peut-être apporter des changements au mode de vie de toute votre famille.

**Mais il y a une bonne nouvelle :** Vous pouvez faire beaucoup pour aider toute votre famille à acquérir des habitudes alimentaires plus saines et vous assurer qu'elle reste active.



## DONNEZ LE BON EXEMPLE

Les enfants apprennent par l'exemple. L'un des meilleurs moyens d'aider votre enfant à être actif et à manger sainement est que vous et votre famille le fassiez aussi.

Montrez à votre famille que c'est un plaisir d'être actif en allant vous promener ou en jouant au parc, au lieu de jouer à des jeux d'ordinateur ou de regarder la télévision.

Votre enfant ne peut pas y arriver sans vous. Si la famille toute entière fait des choix alimentaires sains et pratique des activités physiques, il sera plus facile pour votre enfant de rester en bonne santé dans la durée.

## Pourquoi mon enfant a-t-il un poids supérieur au poids sain ?

Tous les enfants sont différents, et certains sont plus susceptibles que d'autres de prendre du poids. Si votre enfant prend facilement du poids, il est encore plus important pour lui de manger sainement et d'être plus actif.

Observez attentivement les portions consommées par votre enfant, car les jeunes enfants ont nettement moins besoin de nourriture que les enfants plus âgés et les adultes.

## Qu'est-ce que ça signifie pour mon enfant si son poids est supérieur au poids sain ?

Les enfants dont le poids est supérieur au poids sain risquent d'avoir des problèmes de santé dans leur enfance, par exemple de l'asthme, des problèmes de sommeil, des problèmes articulaires, de l'hypertension ou une maladie du foie.

Les enfants dont le poids est supérieur au poids sain sont également beaucoup plus susceptibles de devenir des adultes en surpoids, avec un risque accru de maladie cardiaque, de diabète et de cancer.



# Que puis-je faire si mon enfant a un poids supérieur au poids sain ?

Vous pouvez faire beaucoup pour aider votre enfant à mener une vie saine. Voici 8 conseils simples pour vous y aider.

## 8 habitudes saines

Bois de l'eau au lieu de boissons gazeuses, de jus de fruit ou de sirops

### Dors suffisamment

Durée recommandée sur 24 heures :  
13-5 ans : 10-13 heures.  
Durée recommandée par nuit :  
6-13 ans : 9-11 heures ;  
14-17 ans : 8-10 heures.

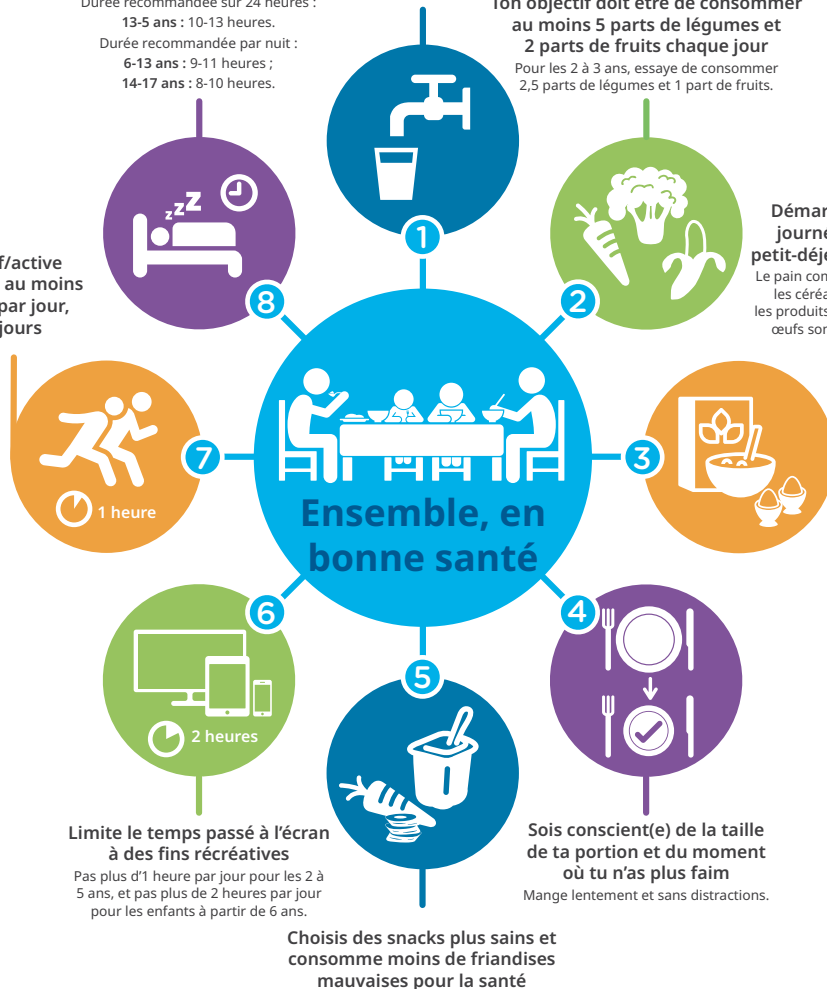
### Ton objectif doit être de consommer au moins 5 parts de légumes et 2 parts de fruits chaque jour

Pour les 2 à 3 ans, essaye de consommer 2,5 parts de légumes et 1 part de fruits.

Sois actif/active pendant au moins 1 heure par jour, tous les jours

### Démarre chaque journée avec un petit-déjeuner sain

Le pain complet grillé ou les céréales, les fruits, les produits laitiers et les œufs sont des options saines.



### Limite le temps passé à l'écran à des fins récréatives

Pas plus d'1 heure par jour pour les 2 à 5 ans, et pas plus de 2 heures par jour pour les enfants à partir de 6 ans.

### Sois conscient(e) de la taille de ta portion et du moment où tu n'as plus faim

Mange lentement et sans distractions.

Choisis des snacks plus sains et consomme moins de friandises mauvaises pour la santé

Il est difficile de changer ses habitudes ; vous n'êtes donc pas obligé(e) de les changer toutes d'un coup. Choisissez une habitude saine et adoptez-la en famille, puis ajoutez-en une autre. Il est bon pour tous les membres de la famille d'adopter des habitudes saines.



## QUELQUES POINTS IMPORTANTS

- Dites bien à votre enfant que vous l'aimez quel que soit son poids, et que vous voulez qu'il soit en bonne santé et heureux. Ne laissez personne dans la famille le taquiner ou le harceler à propos de son poids.
- Écoutez les préoccupations que votre enfant peut exprimer au sujet de son poids. Les enfants ont besoin de se sentir soutenus et de savoir que le plus important est de manger sainement et de rester actif.
- Faites en sorte que toute la famille adopte de saines habitudes. Si tous les membres de la famille adoptent ensemble des habitudes plus saines, tout le monde sera en meilleure santé.



## OÙ PUIS-JE ME FAIRE AIDER ?

Veillez vous adresser à votre médecin généraliste si vous êtes préoccupé(e) par la santé de votre enfant ou de votre famille.

Ces sites contiennent un grand nombre de renseignements pour vous aider :

[healthykids.nsw.gov.au](http://healthykids.nsw.gov.au)

[healthyliving.nsw.gov.au](http://healthyliving.nsw.gov.au)

Pour soutenir votre famille, il existe également des programmes **GRATUITS** à la disposition des enfants et des parents.

# GO4FUN

HEALTHY ACTIVE HAPPY KIDS

## Programmes gratuits pour les enfants

Go4Fun est un programme **GRATUIT** de 10 semaines pour un mode de vie sain à l'intention des enfants de 7 à 13 ans dont le poids est supérieur au poids sain.

Pour en savoir plus ou pour s'inscrire, appelez le **1800 780 900**.

**get healthy**  
Information & Coaching Service

## Programmes gratuits pour les parents et les tuteurs

Le Get Healthy Service (Service Retrouvez la santé) est un service **GRATUIT** d'accompagnement personnel par téléphone pour quiconque de plus de 16 ans.

Appelez le **1300 806 258** pour démarrer.

Pour d'autres conseils en matière d'habitudes saines, consultez [healthyliving.nsw.gov.au](http://healthyliving.nsw.gov.au)  
Pour des ressources à l'intention des professionnels de la santé, consultez [pro.healthykids.nsw.gov.au](http://pro.healthykids.nsw.gov.au)

French