

# Il ne serait pas un peu rond ?

Ce petit bidon, ces mains potelées, cela vous inquiète ? Pas de panique ! Le professeur Patrick Tounian\*, gastro-entérologue à l'hôpital Trousseau à Paris, tord le cou aux idées toutes faites.

Par Maria Poblete

Il y a des périodes dans la vie où un enfant peut être plus rond qu'à d'autres moments. C'est souvent le cas avant de marcher et de courir, mais aussi juste avant et pendant l'adolescence. C'est physiologique. Nulle inquiétude à avoir. Si vous êtes tout de même préoccupé, procédez par étapes, puis oubliez les critiques et les on-dit.

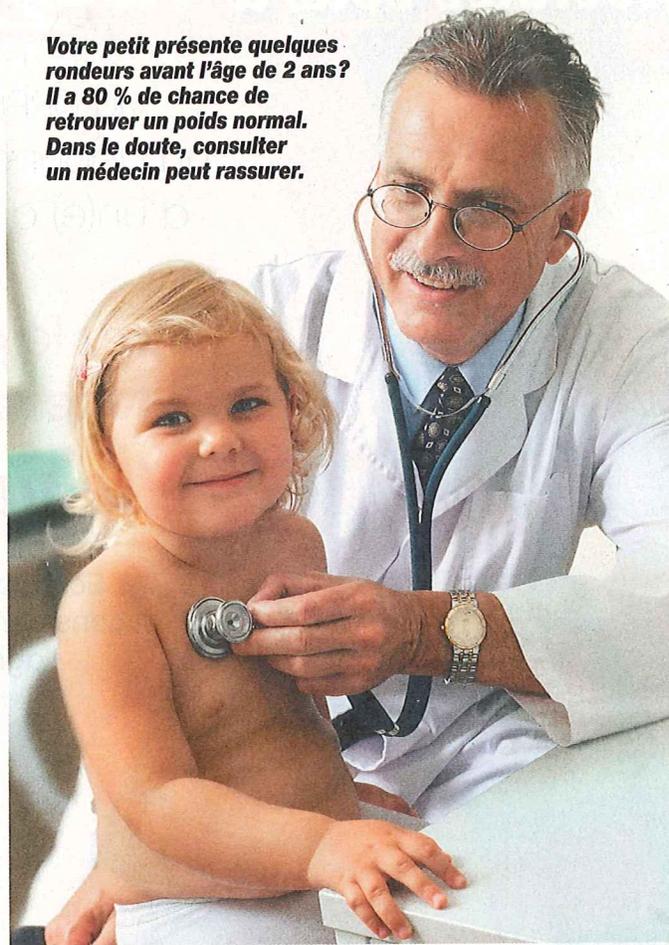
## Sacré gourmand !

« Un enfant un peu rond signifie qu'il aime manger. Plus que d'autres, c'est un gourmand, un gourmet, il ne faut pas le restreindre, ni le critiquer, l'alimentation doit rester un plaisir ! », explique le professeur Tounian. Il se lèche les babines, il se régale de vos petits plats et de vos gâteaux préparés avec amour ? Formidable ! Marie, maman de Jules, 22 ans, se souvient de son fils à 2 ans : « On ne pouvait pas l'arrêter, il ronronnait en mangeant, c'était son plaisir. Il était donc un peu rond, même le pédiatre de

la crèche nous avait convoqués. J'ai écouté mon intuition, je ne l'ai jamais mis au régime. Cette passion de la nourriture, il en a fait son métier : il est devenu pâtissier. Et il est maigre comme un clou ! »  
**■ Astuce :** tout de même, ne le laissez pas terminer l'énorme plat de lasagnes, engloutir quatre parts de gâteau au chocolat ou un litre de glace à la vanille ! Un peu de mesure est toujours la bienvenue.

## Simple surpoids ou obésité ?

L'obésité n'a rien à voir avec l'excès de sucreries ou la malbouffe. « C'est une maladie des centres cérébraux de régulation du poids qui conduit les enfants à manger plus pour rejoindre le poids élevé pour lequel ils sont programmés », assure le pédiatre. En clair, les enfants que la nature a préservés de cette pathologie n'ont aucun risque de devenir obèses, quelles que soient leur alimentation et leur activité physique ! L'obésité peut avoir plusieurs origines



BE&W/ORELIA

**Votre petit présente quelques rondeurs avant l'âge de 2 ans ? Il a 80 % de chance de retrouver un poids normal. Dans le doute, consulter un médecin peut rassurer.**

(génétique, problème de régulation du poids, choc émotionnel ou traumatisme crânien).

**■ Astuce :** des tests génétiques et des examens approfondis vous diront s'il a des problèmes d'obésité.

## Son poids vous tracasse...

Alors, ne restez pas ainsi. Consultez un médecin qui prescrira des examens ou vous conseillera quelques astuces pour essayer de réguler le poids de votre enfant. Attention cependant : pas de diète ! Le professeur Tounian prévient : « En mettant un enfant au régime, vous n'obtiendrez que de la frustration, de l'énerverment et une très mauvaise ambiance qui risque de détériorer vos relations avec votre enfant, et au sein de la famille. » Enfin, sachez que ce n'est jamais de votre faute. Vous n'y êtes pour rien, vous avez eu raison de le nourrir comme vous l'avez toujours fait. La nature est injuste, c'est tout !

**■ Astuce :** détendez-vous, ayez confiance en votre enfant et en vous.

Oui, vous êtes de bons parents. Uniques et parfaits.

## Votre enfant veut maigrir

Soyez à l'écoute et acceptez sa demande... surtout si cela vient de lui et qu'il a autour de 13 ans. Pas avant. Trop petit, il ne peut pas comprendre, il ne fait pas le lien entre ce qu'il va manger et le résultat. A l'inverse, au début de l'adolescence, cela peut être le moment de l'aider à perdre quelques grammes (pas dix kilos !). Sans trop en faire non plus, vous pouvez réduire un peu les portions, contrôler et limiter le grignotage, proposer des fruits, des petits légumes à croquer.

**■ Astuce :** un peu d'exercice physique peut aider : vélo, marche à pied, natation...

\*Auteur, avec Safia Amor, d'Obésité infantile, on fait fausse route ! éd. Bayard, et de Réponses à toutes les questions que vous vous posez sur l'alimentation de votre enfant, éd. Odile Jacob.

## Qu'est-ce qui fait le plus grossir ?

Dans l'imaginaire collectif, certains aliments et boissons favoriseraient l'obésité. Les coupables désignés ? Les frites, pizzas, sucreries, viennoiseries, sodas... Cette idée est fautive. « Il n'existe pas d'aliments qui font grossir, mais ceux qui sont affublés de ce travers sont habituellement

très appréciés par les enfants, explique le professeur Tounian. Il faut donc en limiter la consommation, non pas pour éviter l'obésité, mais simplement pour ne pas déséquilibrer l'alimentation et risquer des carences nutritionnelles. » Oui au soda plaisir, au goûter et après le repas, par exemple.