Hôpital de Montréal pour enfants
Centre universitaire de santé McGill

Montreal Children's Hospital
McGill University Health Centre

Soyez actif !

Quelques conseils pour aider votre enfant à maintenir un poids santé en mangeant bien, en s'activant plus et en dormant mieux.

Ce qu'il faut savoir !

- Au Canada, plus d'un enfant sur quatre est en en situation de surpoids ou d'obésité.
- De nombreux enfants en situation de surpoids ou d'obésité deviennent des adultes obèses.
- L'obésité est souvent une affaire de famille. Elle est en partie génétique, mais largement liée aux habitudes de vie (mauvais choix alimentaires, peu ou pas d'exercices, mauvaises habitudes de sommeil, etc.)
- L'obésité infantile augmente le risque de maladies suivantes :
  - Diabète de type 2
  - Hypertension et maladies cardiaques
  - Troubles du sommeil (apnée du sommeil)
  - Asthme
  - Calculs biliaires
  - Problèmes articulaires
  - Problèmes psychologiques (faible estime de soi, dépression, anxiété)

Indice de masse corporelle (IMC)

Qu'est-ce que l'IMC ?
L'IMC est une mesure du gras corporel. Il est basé sur le poids de l'enfant par rapport à sa taille. Le médecin doit indiquer régulièrement l'IMC de l'enfant sur une courbe de croissance en fonction de son âge et de son sexe.

Pendant la croissance de votre enfant, l'IMC est un bon outil pour déterminer s'il maintient un poids santé.

Pourquoi l'IMC est-il important ?
En mesurant l'IMC d'un enfant et en surveillant bien son activité physique, son alimentation et ses habitudes de sommeil tout au long de son enfance et de son adolescence, les parents et les médecins peuvent déterminer s'il risque de souffrir d'embonpoint ou d'obésité. Vous et votre enfant pouvez alors apporter les changements nécessaires pour mieux encadrer la prise de poids et prévenir d'éventuelles complications.

Recommandations pour mener une vie saine et active simples comme 5-2-1-0

5

Mangez cinq portions de fruits et légumes par jour.

2

Limitez le temps d'écran (télévision, ordinateur, jeux vidéo) à moins de deux heures par jour.

1

Visez au moins une heure d'activité physique modérée ou intense par jour.

0

Limitez ou évitez les boissons sucrées comme les boissons gazeuses, les boissons énergisantes et les jus sucrés.

Des conseils pour votre famille

Une saine alimentation

- Mangez des légumes ou des fruits à chaque repas et collation.
- Achetez du poisson et des viandes maigres, comme le poulet et le bœuf. Faites griller ou rôtir la viande pour réduire l'apport en matière grasse.
- Consommez des produits laitiers faibles en gras comme le yogourt, le lait et le fromage. Par exemple, remplacez le lait 3,25 % par du lait 2 % ou 1 %.
- Buvez de l'eau ou du lait à la place du jus, des boissons sucrées et des boissons énergisantes.
- Mangez des fruits ou des légumes au lieu de boire du jus de fruits ou du jus de légumes.
- Si vous buvez du jus de fruits, choisissez des jus purs à 100 % sans sucre ajouté (maximum de 5 onces ou 150 ml par jour pour les enfants de moins de six ans, et de 12 onces ou 360 ml par jour pour ceux de six ans et plus).
- Choisissez des huiles végétales, comme l'huile d'olive, de canola ou de soya, pour remplacer le beurre, la margarine ou le saindoux.
- Intégrez à votre alimentation des aliments riches en fibres et en grains entiers comme les patates douces, le riz brun, les pâtes de blé entier, les légumineuses et les céréales de son.
- Apprenez à lire les étiquettes. Cela vous aidera à faire de meilleurs choix.

De bonnes habitudes alimentaires

- Déjeunez tous les matins.
- Ne sautez pas de repas.
- Préparez vos repas et mangez à la maison, en famille.
- Limitez les repas prêts à manger, les repas à emporter et les restaurants.
- Évitez d'avoir des boissons sucrées, des bonbons et des collations à haute teneur en sucre à la maison.

Plus d'activité physique

- Intégrez chaque jour 60 minutes d'activité physique modérée aux habitudes familiales quotidiennes.
- Au moins trois jours par semaine, encouragez votre enfant à faire de l'activité physique intense, comme le vélo ou la course, et de l'activité pour renforcer les muscles et les os, comme les sauts, le pelletage et le transport des sacs d'épicerie.
- Encouragez votre enfant à rejoindre à une équipe sportive ou un groupe de jeux afin qu'il participe à des activités organisées ou à des activités libres.
- Consultez votre centre communautaire pour savoir quelles activités sportives et récréatives y sont offertes.
- Allez jouer dehors et profitez des parcs publics, des pistes cyclables et des terrains de soccer, de basketball et de tennis.
- Marchez ou prenez votre vélo pour aller à l'école, au travail, au magasin ou au parc.
- Mettez de la musique et dansez.
- Montez par l'escalier au lieu de l'ascenseur.

Rappelez-vous que comme parent, vous êtes maître des aliments que vous achetez et que vous gardez à la maison.

Moins d'activité sédentaire

- Fixez des limites claires pour le temps passé devant les écrans (télévision, ordinateur, jeux vidéo) : moins de deux heures par jour pour les enfants de plus de deux ans, et aucun temps d'écran pour les enfants de moins de deux ans.
- Éteignez le téléviseur à l'heure des repas.
- Sortez le téléviseur, les jeux vidéo et les téléphones cellulaires de la chambre des enfants.
- Limitez les déplacements en auto ou en autobus, et les périodes prolongées passées assis ou à l'intérieur.

De meilleures habitudes de sommeil

L'adoption de bonnes habitudes de sommeil peut améliorer la qualité et la durée du sommeil. Cela aidera votre enfant à rester en forme et à maintenir un poids santé. En voici quelques exemples :

- Se coucher à la même heure et se lever à la même heure chaque jour.
- Dormir chaque nuit dans le même environnement calme, silencieux et sombre.
- Ne pas utiliser l'ordinateur, le téléphone cellulaire et les autres appareils électroniques avant de se coucher. Idéalement, tous ces appareils devraient être éteints et gardés hors de la chambre.

Conseils utiles

- Encouragez et félicitez votre enfant quand il fait des efforts pour adopter des habitudes de vie plus saines.
- Offrez à votre enfant différentes options d'activité physique et laissez-le choisir celles qui lui plaisent.
- Fixez des objectifs raisonnables avec votre enfant et intégrez les changements petit à petit. Vous n'avez pas à faire tous les changements souhaités en même temps.
- Avant d'apporter des changements majeurs à l'alimentation ou l'activité physique de votre enfant, parlez-en avec un médecin.

Hôpital de Montréal pour enfants
Centre universitaire de santé McGill
Montreal Children's Hospital
McGill University Health Centre

1001, boulevard Décarie
Montréal (Québec) H4A 3J1
(514) 412-4400
hopitaldemontrealpourenfants.ca

Suivez-nous sur les réseaux sociaux !

07 2025