

Conseil Général des Hauts de Seine

L'obésité chez l'adolescent

L'obésité et les adolescents

Qu'est-ce que l'obésité?

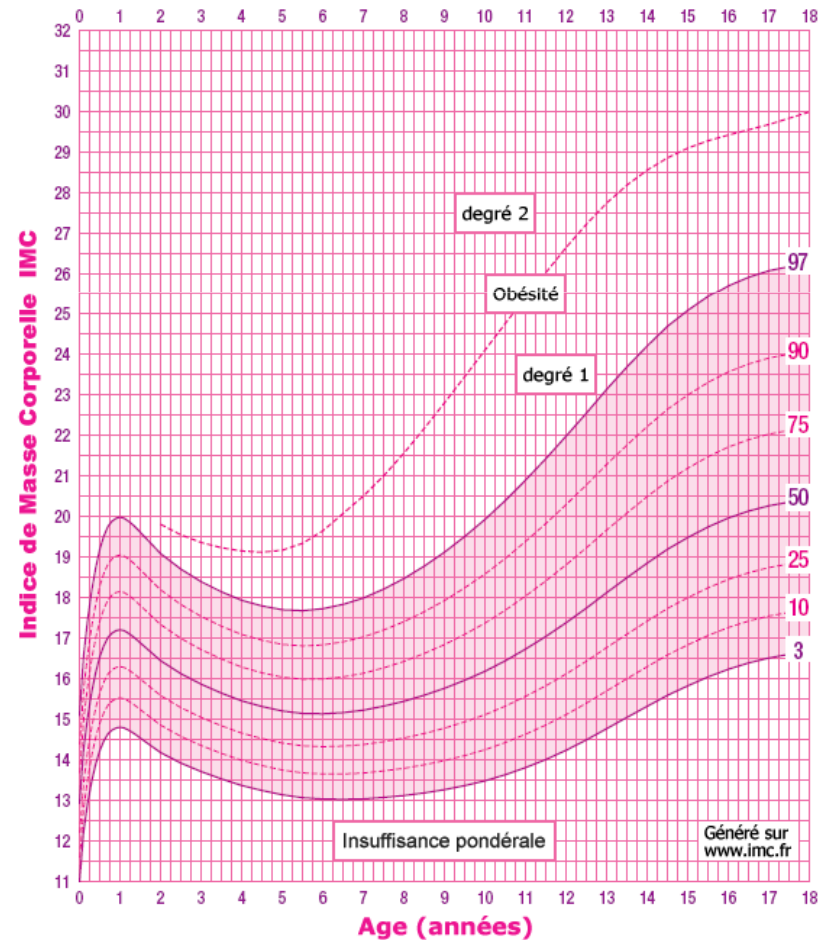
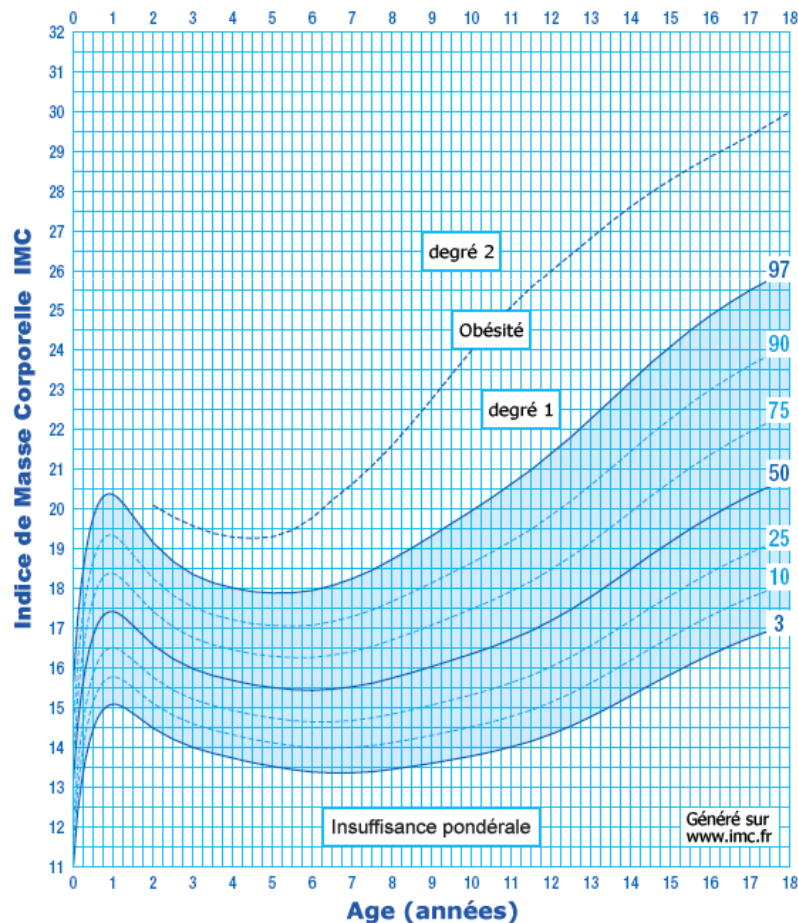
- L'obésité est l'état d'un individu ayant une masse corporelle largement supérieure à ce qui est souhaitable ou acceptable.
- L'obésité a été reconnue comme une maladie en 1997 par l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé).
- Cette organisation définit « le surpoids et l'obésité comme une accumulation anormale ou excessive de graisse corporelle qui peut nuire à la santé ».
- L'obésité touche aujourd'hui environ 4% des adolescents (environ 11% sont en surpoids).



- L'IMC est une grandeur qui permet d'estimer la corpulence d'une personne.

Calcul de l'IMC (Indice de Masse Corporelle): $IMC = P/T^2$ (P : poids en kg; T : taille en mètre).

L'enfant est obèse si l'IMC est supérieur au 97^{ème} percentile.

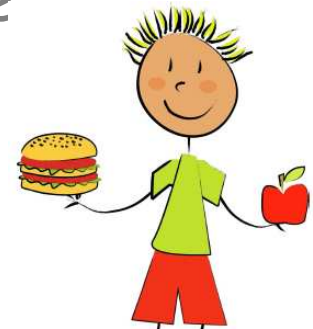


Quels facteurs pourraient expliquer le développement de l'obésité et quels conséquences peuvent-ils entraîner chez les jeunes?

- Facteurs:
 - comportement alimentaire, sédentarité, temps prolongé devant un écran
 - diminution de l'activité physique
 - niveau socio-économique fragilisé
- Conséquences:
 - maladies métaboliques (diabète), cardiaques, respiratoires, articulaires et cancers.
 - mauvaise estime de soi
 - effet discriminatoire: l'adolescent obèse est montré du doigt

Les habitudes alimentaires chez les adolescents

- Ils ont des besoins nutritionnels spécifiques liés à l'accélération de la croissance.
- Leurs besoins en calories, en protéines, en vitamines et en minéraux augmentent.
- La consommation de produits laitiers, de viandes-poissons-œufs, fruits, légumes, féculents doit être augmentée, tandis que la consommation de matière grasse, produits et boissons sucrées doit être diminuée.



- 58,3% des adolescents prennent un petit déjeuner tous les jours, mais ce pourcentage diminue selon le stade d'études passant de 67% en 6^{ème} à 50,7% en 3^{ème}.
- 41,5% des adolescents consomment quotidiennement des fruits et légumes. Les filles en consomment 3% de plus que les garçons. Cela diminue selon la classe passant de 42,8% en 6^{ème} à 35,3% en 3^{ème}.
- 26,1% des adolescents consomment au moins 1 fois/jour des sucreries et/ou des boissons sucrées.
- 7% des 4^{ème} et 3^{ème} disent consommer au moins 1 fois/semaine de l'alcool.

→ liens entre surpoids et habitudes alimentaires: Les habitudes alimentaires sont meilleures quand il y a prise du petit déjeuner, la consommation de fruits et légumes est augmentée, tandis que celle des sucreries et des boissons sucrées est diminuée. Les filles ont de meilleures habitudes alimentaires et sont donc moins touchées par l'obésité (8,0% contre 12,9% pour les garçons).

Exemple de menu qui pourrait être proposé en restauration collective

❖ Ce menu apporte **1150kcal**, pain compris. Soit environ 40% du besoin énergétique d'un adolescent.

❖ Que devez vous manger dans le reste de la journée?

Radis beurre

Duo Colin/saumon sauce velouté
Haricots beurre

Flan nappé caramel

Au petit déjeuner:

- ❖ 1 bol de lait demi écrémé (25 cl)
- ❖ 20 g de poudre chocolaté (sucré)
- ❖ 100 g de pain
- ❖ 10 g de beurre
- ❖ 1 orange ou 12,5 cl de jus d'orange
 - Ce petit déjeuner apporte 562 kcal.

Au goûter:

- ❖ 1 yaourt à boire (100g)
- ❖ 50 g de pain
- ❖ 20 g de confiture
 - Ce goûter apporte 265 kcal.

Au dîner:

- ❖ Une salade de tomate et mozzarella (125 g)
- ❖ Un poulet basquaise (125 g de poulet, 75 g de légumes)
- ❖ Du riz (200g)
- ❖ Flan pomme et poire
- ❖ 75 g de pain
- Ce dîner apporte 955 kcal

Activités physiques, sportives et sédentaires

- Pratiquer une activité physique et sportive permet de lutter contre l'obésité.
 - Les jeunes déclarent pratiquer au moins 2 heures d'activités par semaine.
 - 63,5% ont une pratique régulière.
 - 8,9% ne pratiquent jamais de sport en dehors de l'école.
 - 91,5% des jeunes déclarent passer plus de 2 heures par jour devant un média de type ordinateur, télévision...
- relation entre activités physiques, sportives et sédentaires: depuis quelques années le temps consacré aux activités physiques est réduit pour laisser plus de temps aux activités sédentaires (ordinateurs, téléphones...).



- Les dépenses caloriques sont très variables d'un individu à l'autre. L'âge, le sexe, le niveau d'activité physique, le poids et la taille sont à l'origine de ces différences

	Garçon	Fille
10-12 ans	2500 kcal	2200 kcal
13-19 ans	3000 kcal	2600 kcal
Adultes	2700 Kcal	2200 kcal

Comment éviter la progression de l'obésité chez les adolescents?

- Prendre un petit déjeuner équilibré car il permet de débiter la journée dans de bonnes conditions. Il faut qu'il soit suffisamment consistant pour permettre d'être efficace toute la matinée, éviter la fatigue, la déconcentration, les grignotages...
- Pratiquer une activité physique régulière, au minimum 30 minutes/jour.
- Limiter l'apport énergétique provenant de la consommation de produits gras.
- Consommer davantage de fruits et légumes, de légumineuses.
- Limiter la consommation de sucre.
- Equilibrer l'apport énergétique pour conserver un poids normal.

