

sorbets et boissons gazeuses que votre famille consomme.

- Évitez les aliments frits et riches en matières grasses comme les pâtisseries, biscuits ou muffins.

D'autres façons de rendre vos repas plus sains:

- Mangez du pain à base de grains entiers et des céréales comme le pain au blé entier et du riz complet.
- Mangez des fruits et des légumes.
- Proposez de plus petites portions de fruits et buvez du jus de fruits en petites quantités.
- Pour cuisiner, utilisez les matières grasses, l'huile ou le beurre en petites quantités.
- Utilisez de l'huile de cuisson végétale en aérosol à la place de l'huile en bouteille, des matières grasses, du beurre ou de la margarine.
- Pour la cuisson, essayez de faire rôtir ou griller vos aliments, ou cuisez-les à la vapeur au lieu de les faire frire.
- Choisissez des viandes contenant moins de graisses (poulet, bœuf maigre ou dinde)
- Consommez du lait, du fromage et des yogourts sans matières grasses (écrémés) ou allégés en matières grasses (1% ou 2%)

Plus plus d'information, visitez la page internet:

American Heart Association
www.americanheart.org

The Centers for Disease Control and Prevention
www.cdc.gov

The U.S. Department of Agriculture
www.usda.gov

American Diabetes Association
www.diabetes.org

Medline Plus
www.medlineplus.gov



Les informations continues dans ce brochure sont tirées du matériel développé par:

The U.S. Department of Agriculture

The Centers for Disease Control and Prevention (CDC)

Georgia State University, Department of Geography and Anthropology

The American Heart Association

The American Obesity Association

Cette brochure a été préparée grâce à des subventions du Département de la Santé et des Services Humains des É-U du Bureau de Réinstallation des Réfugiés.

CONTACT INFORMATION:

riht@uscrdc.org

U.S. Committee for Refugees and Immigrants

1717 Massachusetts Ave., NW

Suite 200

Washington, DC 20036

Phone: 202 • 347 • 3507

Fax: 202 • 347 • 7177

www.refugees.org



L'Obésité Infantile

(Childhood Obesity-French)



www.refugees.org

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911*

On parle d'obésité quand le corps est constitué de trop de tissus gras. L'obésité chez les enfants et les adolescents est une condition médicale sérieuse. L'obésité peut occasionner des problèmes de santé pouvant avoir des répercussions à l'âge adulte. L'obésité infantine peut provoquer de l'hypertension, des accidents vasculaires cérébraux (a.c.v.) et des crises cardiaques.

POURQUOI LES ENFANTS DEVIENNENT-ILS OBÈSES OU GROS?

Les causes les plus courantes de l'obésité infantine sont :

- Le manque d'exercice
- Trop d'activités sédentaires (par exemple la télévision)
- De mauvaises habitudes alimentaires
- Les parents qui forcent les enfants à trop manger

COMMENT AIDER VOTRE ENFANT À NE PAS SOUFFRIR D'OBÉSITÉ?

Enseigner de bonnes habitudes alimentaires à votre enfant et encourager l'activité physique dès le plus jeune âge. Faites en



sorte qu'une alimentation saine et l'activité physique soient des priorités pour toute la famille. Vous trouverez ci-dessous quelques suggestions pour vous aider à promouvoir un style de vie sain et actif pour toute la famille:

Créer un environnement actif

- Faites en sorte que la famille entière s'adonne régulièrement à des activités physiques comme la marche, jouer au football ou la danse.
- Laissez les enfants courir et jouer.
- Participez avec d'autres familles à des activités de groupes comme le football, ballon papier, ou jeu du chat et de la souris.
- Répartissez les tâches ménagères actives comme balayer ou tondre la pelouse entre tous les membres de la famille.
- Encouragez votre enfant à essayer un nouveau sport à l'école ou dans votre communauté
- Limitez le temps que votre famille passe devant la télévision
- Servez d'exemple à votre enfant en étant vous-même actif

Créez un environnement alimentaire sain:

- Proposez à votre famille des repas riches en fruits, légumes et grains.
- Préparez la nourriture ensemble. Les enfants aiment aider et peuvent ainsi apprendre à cuisiner et préparer des repas sains.
- Prenez vos repas ensemble à table et à des heures régulières.

- Demandez à vos enfants de manger lentement pour qu'ils puissent se rendre compte par eux-mêmes quand ils ont assez mangé.
- Évitez de faire d'autres activités en mangeant tel que regarder la télévision
- Évitez les aliments qui sont riches en calories, matières grasses ou sucre comme les bonbons, les boissons gazeuses, et les « chips ».
- Ne forcez pas votre enfant à manger s'il ou elle n'a pas faim. Si votre enfant refuse de manger d'une façon régulière, consultez un professionnel de la santé.
- Limitez les repas tout préparés à un maximum d'un par semaine.
- Évitez de recourir à la nourriture comme récompense ou punition pour vos enfants
- Offrez des sucreries comme des bonbons de temps à autres, mais pas à tous les jours.



Ayez régime alimentaire sain:

- Mangez des aliments variés, comprenant beaucoup de fruits et de légumes frais.
- Essayez d'éviter ou de limiter la quantité de « chips », biscuits, friandises, bonbons, beurre, margarine, mayonnaise, sel, aliments frits, glaces,