

## La prévention

Il est plus facile de ne pas prendre du poids que d'en perdre.

- **Faire 3 repas équilibrés et pensez au goûter si besoin.**
- **Ne pas faire l'impasse sur le petit déjeuner.**  
Utiliser des céréales sans sucre ajouté et saupoudrez-les de CANDEREL.
- **Favoriser la consommation des glucides complexes** (pain, pâtes, céréales, pommes de terre, riz), de fruits et de légumes frais.
- **Boire régulièrement de l'eau** ou une boisson édulcorée.
- **Faites confiance à la cantine.** Elle est généralement très surveillée et les repas y sont plutôt équilibrés. Si vous pouvez vous procurer les menus, ceci vous permettra d'aménager au mieux le repas du soir (par exemple, si féculents à midi, légumes verts le soir et vice et versa). Essayez de penser à vos menus à l'avance, faites participer les enfants. Utilisez des fruits et légumes de saison, des promotions .... pensez aux légumes surgelés ....

les repas devraient se dérouler, dans la convivialité, faites en un moment privilégié, d'échanges, de partage ..... loin de la télévision....

## La place de CANDEREL dans l'alimentation de votre enfant

Les édulcorants offrent aux enfants en surpoids et aux enfants obèses la possibilité de partager les mêmes boissons et aliments au goût sucré (mais en version light), que leur camarade ou leur entourage familial ne souffrant pas de problèmes pondéraux, limitant ainsi leur sentiments de frustration et d'exclusion. Il n'aime pas l'eau ?? Aromatisez là avec Déléceo de CANDEREL (disponible en 3 arômes : Citron/Citron vert, menthe fraîche et fruits rouges). Un stick dans 50 cl d'eau et le tour est joué pour 0 calorie, disponible **au rayon des eaux aromatisées.**

**Pensez à utiliser CANDEREL** dans des yaourts et fromages blancs nature, sur des salades de fruits... Canderel existe maintenant en aromatisés à la vanille de Madagascar ou au Caramel ....de quoi varier les plaisirs. Réaliser aussi de délicieuses pâtisseries, CANDEREL résiste à la cuisson. Vous pourrez régaler toute la famille avec madeleines, cakes, financiers, qui satisferont l'envie de goût sucré de toute la famille sans interdire pour celui ou celle qui doit rééquilibrer son alimentation.

**Canderel est acariogène**, il peut être consommé quelque soit l'âge de l'enfant. La dose journalière admissible pour Canderel est de 75 cuillerées à café (ou 75 comprimés) par jour pour un enfant de 30 kilos.

*Pour tout savoir sur nos produits, pour obtenir des recettes CANDEREL, connectez-vous sur :*

[www.canderel.fr](http://www.canderel.fr)

ou appelez le

**N°Azur 0 810 00 14 22**

PRIX APPEL LOCAL

crédit : photographie : CARABIS FRANCE - Laurence MOUTON

Canderel est une marque déposée de Mérisant Company 2. SARL. © 2007. RCS 489 875 149

# Surpoids et obésité infantile



## Définition de l'obésité infantile

La France compte 4% de jeunes obèses et 18 % de jeunes en surpoids.

Ce chiffre a doublé en 20 ans et ne cesse d'augmenter. Pour savoir si le poids d'un enfant est supérieur à la normale par rapport à sa taille et à son âge, il faut connaître son indice de masse corporelle (IMC)

L'IMC se calcule ainsi :

Poids en kg / taille au carré.

En reportant la valeur de l'IMC sur les courbes de corpulence du carnet de santé, vous pourrez savoir s'il existe un surpoids ou un début d'obésité.

## Place de la génétique et de l'activité physique

**Les facteurs génétiques ont un rôle favorisant.**

Un enfant a 40 % de risques de devenir obèse lorsque l'un de ses deux parents est lui-même obèse. Ce pourcentage est doublé si les deux parents sont obèses. L'enfant aurait donc 80 % de risques de devenir obèse à son tour. On ignore néanmoins si l'obésité de ces enfants est liée aux gènes ou bien tout simplement au mode de vie.

La sédentarité favorise la prise de poids et l'obésité. Devant la télévision ou l'ordinateur, les enfants sont inactifs et ils ont tendance à grignoter. Ils se remplissent la tête et le ventre, peut-être s'ennuient-ils ? Sachez qu'il est normal que les enfants s'ennuient, ils ne peuvent pas être en activité permanente. L'important est d'en parler avec eux, de les rassurer et de leur faire comprendre que des temps d'inactivités sont indispensables, il est normal qu'il "rêvasse". De même, éviter de laisser paraître votre inquiétude, car plus une mère s'angoisse, plus l'enfant grignote.

**L'activité physique est essentielle :** globalement, nous absorbons moins de calories qu'il y a 20 ans, mais le nombre de sujets obèses augmente. Nous bougeons de moins en moins, et ceci est vrai pour les enfants.

Et plus un enfant est en surpoids, moins il bouge ... Il faut inciter ces enfants à se dépenser, en tapant dans un ballon, en faisant du vélo, de la patinette, en nageant, la natation est un sport complet ....

## Les complications chez l'enfant

**Chez l'enfant les complications de l'obésité** sont avant tout d'ordre psychosocial (mauvaise image de soi, surtout à l'adolescence) et scolaire. Des complications respiratoires, des troubles de la statique, l'hypertension artérielle et un diabète de type 2 s'observent en cas d'obésité importante ainsi qu'une accumulation de graisses dans le sang. Le principal risque est la persistance et l'aggravation de l'obésité à l'âge adulte. Ce risque est accru si un des parents est obèse.

## L'alimentation

**Actuellement, les principaux facteurs nutritionnels** impliqués dans la prise de poids sont : le niveau d'apport calorique, la répartition en protéines, glucides et lipides de l'alimentation et les troubles du comportement alimentaire. D'un enfant à un autre, le niveau calorique susceptible de faire prendre du poids varie considérablement.

**C'est la consommation de lipides** qui contribue à l'augmentation des apports énergétiques (1 g de lipide fournit 9 kcal alors qu'1 g de protéine ou de glucide fournit 4 kcal).

- 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive
- 1 noix de beurre ou de margarine
- 1 cuillerée à soupe de crème fraîche
- 1 1/2 cuillerée à café de mayonnaise
- 1 cuillerée à soupe de vinaigrette

**10 g de lipides (graisses)**

