

## NOTRE SANTÉ À TERRE-NEUVE ET LABRADOR.



### Obésité infantile

- Manger pour vivre ou vivre pour manger?

-Debbie Miller

*Le troisième article d'une série de cinq sur l'alimentation à Terre-Neuve-et-Labrador*

Pour le troisième article de la série, j'ai eu le plaisir de m'entretenir avec plusieurs pédiatres de la province. Le phénomène de l'obésité dans la province a pris aujourd'hui des proportions très graves et en tant que société, nous devons réaliser les problèmes sociaux et économiques considérables que cette situation actuelle pourra nous imposer, à nous et aux futures générations. Terre-Neuve-et-Labrador est actuellement la province avec le plus haut taux d'obésité du pays, une statistique inquiétante.

**Le Gaboteur :** Combien de fois, en tant que médecin, avez-vous rencontré l'obésité chez les enfants âgés de moins de 18 ans?

**Pédiatre :** Je le rencontre tous les jours. Il s'agit d'un problème très grave et ce n'est pas simplement une question de Terre-Neuve-et-Labrador, mais plutôt une épidémie mondiale. Les enfants sont de plus en plus lourds à un plus jeune âge. Ils sont souvent obèses dès l'arrivée de l'adolescence.

**Le Gaboteur :** Quelles sont les causes de l'obésité infantile?

**Pédiatre :** Bien qu'il existe des causes génétiques et hormonales de l'obésité infantile, c'est la plupart du temps causé par la surconsommation alimentaire et un manque d'activité physique.

**Le Gaboteur :** Quels sont les signes d'un problème de poids chez les jeunes enfants?

**Pédiatre :** L'apparence de l'enfant est habituellement suffisante pour arriver à un diagnostic dans la plupart des cas, déterminée par l'IMC de l'enfant (indice de masse corporelle). Les symptômes peuvent inclure une difficulté à pratiquer des activités quotidiennes, traits disproportionnés du visage, adiposité dans la région des seins chez les garçons (affaissement des cellules graisseuses), gros ventre (abdomen gros) parfois avec des taches blanches ou violettes, apparition précoce de la puberté, graisse molle dans les bras et les cuisses, organes génitaux externes pouvant apparaître disproportionnés (petit) chez les garçons et genoux cagneux (genu valgum)... Ces symptômes sont parmi les plus courants. Ils peuvent ressembler à d'autres états ou problèmes médicaux, il est donc extrêmement important de consulter un professionnel de la santé. Les troubles psychologiques sont également très fréquents et sont souvent liés au stress ou à la pression sociale.

**Le Gaboteur :** Avant, quels sont les facteurs de risque?

**Pédiatre :** De nombreux facteurs - habituellement combinés - augmentent le risque de développer un surpoids :

- Diète : La consommation d'aliments riches en calories, comme les fast-foods, les produits de boulangerie et les collations de distributeurs automatiques, peut facilement entraîner votre enfant à prendre du poids. Les boissons gazeuses contenant du sucre, les bonbons et les desserts peuvent aussi provoquer un gain de poids. Les aliments et les boissons comme celles-ci sont riches en sucre, en gras et en calories.

- Le manque d'exercice : Les enfants inactifs sont plus susceptibles de prendre du poids parce qu'ils ne brûlent pas de calories. Souvent, les activités telles que regarder la télévision ou jouer à des jeux vidéo contribuent au problème.

- Les antécédents familiaux : Si votre enfant vient d'une famille de personnes en surpoids, il peut être plus susceptible de prendre du poids en excès, en particulier dans un environnement où les aliments riches en calories sont toujours disponibles et où l'activité physique n'est pas encouragée.

- Facteurs socio-économiques : Les aliments qui ne se gâtent pas rapidement, comme les repas surgelés ou des craquelins et biscuits contiennent souvent beaucoup de sel et de matières grasses. Ces aliments sont souvent moins coûteux ou une option plus facile que des aliments plus frais.

**Le Gaboteur :** Quelles sont les complications liées à l'obésité infantile?

**Pédiatre :** L'obésité peut entraîner des complications pour la santé physique ainsi que le bien-être émotionnel de votre enfant. Les complications physiques incluent : le diabète de type 2 - le syndrome métabolique (le syndrome métabolique n'est pas une maladie, mais un ensemble de conditions qui peuvent mettre votre enfant à risque de développer une maladie cardiaque, le diabète ou d'autres problèmes de santé tel que la pression artérielle, la glycémie, le cholestérol élevé et l'excès de gras abdominal) - un taux élevé de cholestérol et l'hypertension artérielle - l'asthme et d'autres problèmes respiratoires - les troubles du sommeil (l'apnée du sommeil) - la puberté ou la menstruation précoces. Ces enfants et adolescents ont souvent une faible estime de soi et sont souvent victimes de timidité. Les enfants obèses ont tendance à avoir plus d'anxiété et de faibles habiletés sociales que les enfants de poids normal. La dépression peut créer des sentiments écrasants de désespoir chez certains enfants en surpoids. Lorsque les enfants perdent l'espoir de voir leur vie s'améliorer, ils peuvent devenir dépressifs.

**Le Gaboteur :** Comment les parents et les familles peuvent-ils prévenir ou contrôler l'obésité?

**Pédiatre :** Vous pouvez toujours prendre des mesures proactives pour améliorer la santé de vos enfants. Emmenez votre enfant chez le médecin au moins une fois par an. Au cours de cette visite, le médecin mesurera la taille et le poids de votre enfant, et calculera son IMC. Assurez-vous de manger des aliments sains et faites de l'exercice régulièrement pour maintenir votre poids. Ensuite, invitez votre enfant à vous rejoindre. Mettez l'accent sur le positif. Encouragez un mode de vie sain en mettant en évidence les aspects positifs - le plaisir de jouer à l'extérieur ou la variété de fruits frais sont accessibles toute l'année. Soyez responsable de votre propre poids. L'obésité se produit souvent chez plusieurs membres de la famille. Consultez le Guide canadien de l'alimentation et au besoin une diététicienne.

Fédération des francophones  
de Terre-Neuve et du Labrador

## Capsule Santé

### VOTRE SANTÉ ET VOUS - PRÉPARER SA FAMILLE EN CAS D'URGENCE

Advenant une catastrophe dans votre collectivité, les équipes de secours pourraient mettre un certain temps avant d'arriver, car elles viennent d'abord en aide à ceux qui en ont le plus besoin. Vous devriez donc être prêt à prendre soin de votre famille et de vous-même pendant au moins 72 heures.

#### Contexte

Les Canadiens sont confrontés à des risques potentiels : tremblements de terre, blizzards, ouragans. Aux catastrophes naturelles s'ajoutent d'autres types de risques, comme les éruptions de maladies, les pannes d'électricité, les déversements importants de produits chimiques, les accidents de transport, les incidents nucléaires et la possibilité d'attentats terroristes. En cas d'urgence, vous devrez peut-être évacuer immédiatement votre domicile. Vous pouvez aussi vous retrouver confiné à la maison sans électricité, sans eau et sans accès aux magasins ni aux banques. Au Canada, tous les ordres de gouvernement disposent de plans d'urgence, mais plusieurs jours peuvent s'écouler avant l'arrivée des premiers intervenants. Il est impossible de tout prévoir, mais vous pouvez réduire le plus possible les répercussions sur votre famille en élaborant un plan et en étant prêt à prendre soin de votre famille et de vous-même pendant au moins 72 heures.

#### Se préparer aux situations d'urgence

Quelques étapes simples peuvent vous aider à faire face à différents types d'urgences, peu importe le moment ou l'endroit. Pour chacune des étapes ci-dessous, il existe des outils (guides pratiques, listes de vérification, etc.) et d'autres ressources pour vous faciliter la tâche.

**Étape un - Connaître les risques ; connaître sa région :** Même si les conséquences des catastrophes peuvent être similaires, vous serez mieux préparé si vous connaissez les risques particuliers de votre région. Votre région est-elle sujette aux inondations ? Y a-t-il déjà eu des tornades, des tremblements de terre ou des ouragans ? Une fois les risques dans votre région connus, vous pouvez utiliser des publications gratuites (produites par le gouvernement du Canada) pour dresser un plan d'action face à ces situations particulières.

**Étape deux - Dresser un plan :** Tous les foyers canadiens ont besoin d'un plan d'urgence. Mettez-le par écrit. Ce plan pourra aider votre famille à savoir quoi faire en cas d'urgence. Exercez-vous. Votre plan devrait comprendre les éléments de base suivants : sorties de secours à partir de chaque pièce de votre maison ; parcours pour sortir de votre quartier en cas d'évacuation ; lieu de rassemblement pour les membres de votre famille si vous devez quitter la maison en situation d'urgence ; mesures précises à prendre en cas de risque particulier, notamment lors d'un tremblement de terre, d'une inondation ou d'une panne d'électricité ; coordonnées des personnes à contacter en cas d'urgence, par exemple le numéro de téléphone de votre dentiste, de votre médecin, de votre pharmacien ou de votre vétérinaire ; celui d'une personne à l'extérieur de la ville, de membres de la famille, d'amis et de voisins ; et renseignements de sécurité, comme l'emplacement de l'extincteur et la façon de couper l'alimentation en eau, en électricité ou en gaz, au besoin.

**Étape trois - Préparer une trousse :** Composez une trousse d'urgence contenant suffisamment d'articles de base pour survivre pendant au moins 72 heures. Assurez-vous que votre trousse est facile à transporter. Rangez-la dans un sac à dos, un sac de sport ou une valise à roulettes, dans un endroit facilement accessible, comme le placard de l'entrée. La trousse devrait contenir les articles de base suivants : deux litres d'eau par personne par jour, plus de l'eau pour les animaux de compagnie ; des aliments non périssables (suffisamment pour trois jours, y compris pour les animaux de compagnie), comme de la nourriture en conserve, des barres énergétiques et des aliments déshydratés (n'oubliez pas de remplacer les aliments et l'eau au moins une fois par année) ; un ouvre-boîte manuel ; une lampe de poche, des piles, des chandelles et des allumettes ou un briquet ; une radio à piles ou à manivelle et des piles de rechange ; une trousse de premiers soins comprenant des articles essentiels comme de l'aspirine, de l'ibuprofène et des produits antiémétiques et antidiarrhéiques ; des articles particuliers, comme des produits d'hygiène féminine et des médicaments d'ordonnance (en situation d'urgence, les pharmacies sont parfois fermées pendant plusieurs jours. Discutez avec votre médecin de la préparation d'une trousse contenant vos médicaments en quantité suffisante pour deux semaines. De plus, informez-vous de la fréquence à laquelle vous devriez remplacer vos médicaments) ; de l'argent comptant (ou des chèques de voyage) en petites coupures et de la monnaie pour les téléphones publics ; des copies de votre plan d'urgence, des personnes à contacter et d'autres documents importants (permis, certificat de naissance, passeport, etc.) conservées dans un contenant à l'épreuve de l'eau ; et des vêtements et des chaussures de rechange pour chaque membre de la famille.

En plus de la trousse, il est toujours bon de garder en réserve des articles non périssables (comme du papier hygiénique, des essuie-tout, des chandelles supplémentaires et des aliments en conserve ou déshydratés) dans l'éventualité où les magasins seraient fermés et où vous seriez confinés à la maison.

- Par l'Agence de la santé publique du Canada

