

Les consultations remboursées POUR LES ENFANTS OBÈSES

▶▶ La ministre De Block débloque 5 millions d'euros pour rembourser les consultations chez le diététicien.

▶ L'obésité infantile touche 7% des jeunes âgés de 2 à 17 ans en Belgique tandis qu'on estime à 20% le nombre de jeunes qui présentent un excès pondéral, selon la dernière enquête de santé publique réalisée en 2013, par l'Institut de santé publique, qui reprend les dernières données disponibles en la matière.

La surcharge pondérale et l'obésité sont deux problèmes de santé publique très importants. Le nombre de personnes concernées augmente et atteint des proportions alarmantes. Le surpoids et l'obésité sont à l'origine de nombreux problèmes de santé, tels que le développement de maladies chroniques, de maladies mus-

culaires et de certains cancers. L'obésité infantile est associée à une augmentation du risque d'obésité, de décès prématuré et de limitations fonctionnelles à l'âge adulte.

La ministre de la Santé publique, Maggie De Block (OpenVLD) a donc décidé de dégager 5 millions d'euros pour améliorer le remboursement du suivi chez un diététicien. *"S'attaquer dès l'enfance aux problèmes de surpoids et au risque d'obésité est crucial pour éviter des problèmes plus graves plus tard. Le remboursement de séances chez le diététicien est donc une étape importante. L'adage 'il vaut mieux prévenir que guérir' s'applique aussi dans ce cas-ci",* affirme la ministre.

LES ENFANTS SOUFFRANT d'obésité auront ainsi bientôt

^{BELGA} droit au remboursement de six séances de minimum 30 minutes, correspondant à une durée de traitement de six mois. Ces séances devront être prescrites par le médecin traitant. Dorénavant, les enfants et leurs parents ne devront plus passer par des centres spécialisés, ce qui a pour objectif d'améliorer l'accessibilité des visites chez un diététicien.

Le cabinet De Block estime qu'environ 75 000 jeunes patients devraient bénéficier de cette mesure. Toutefois les modalités exactes de ces remboursements doivent encore être déterminées par l'Inami dans les prochaines semaines.

» Les enfants souffrant d'obésité auront droit au remboursement de six séances avec un diététicien agréé. © FOOD IN ACTION / SHUTTERSTOCK

Comment choisir un bon biscuit

Dans le rayon du supermarché, il n'est pas toujours évident de savoir quel biscuit choisir pour se faire plaisir tout en faisant attention à sa santé. La diététicienne Hélène Lejeune nous donne ses conseils pour décrypter les étiquettes.

■ La teneur en graisse d'un bon biscuit est idéalement inférieure à 17 % de matière grasse (MG).

■ La teneur en sucre, indiquée par la phrase "dont sucre" – qui désigne les sucres rapides – doit être inférieure à la moitié des sucres totaux identifiés sous les termes "glucides", "sucres" ou "hydrates de carbo-

ne". Ces appellations désignent la totalité des sucres rapides et lents.

■ Mieux vaut choisir un biscuit qui comporte des fibres car plus il y a de fibres dans le produit, moins la glycémie sera impactée par sa consommation.

■ Faire attention à la qualité des graisses. Mieux vaut éviter les huiles de palme et de coco pour privilégier le beurre ou l'huile de colza.

"À choisir, il vaut mieux prendre une galette au beurre dont la teneur en matière grasse sera un peu plus élevée mais qui sera faite avec de bonnes matières grasses", indique Hélène Lejeune.

“On n’offre pas de jouet avec 2 kg de tomates”

▣ Laurence, une maman qui a connu l’enfer de l’obésité, regrette qu’on ne fasse pas plus pour inciter les enfants à manger sainement.

► Laurence a souffert d’obésité pendant des années. Elle témoigne des discriminations qu’elle a vécues étant plus jeune. *“J’ai commencé à prendre du poids vers l’âge de dix ans”, se rappelle Laurence. “Le poids, c’est quelque chose d’hyperdiscriminatoire.*

Quand on grandit, les adolescents regardent à ça. Les méchancetés dans la cour de récré, ça marque à vie. On ne prend pas le dans les équipes

qu’on forme au cours de gym, parce qu’il court moins vite, par

exemple. Il en découle un profond mal-être. Le poids pèse sur la vie sociale, c’est handicapant pour se faire des amis ou avoir un amoureux.”

Grâce à une intervention pratiquée des années plus tard, Laurence a aujourd’hui retrouvé la ligne. Mais confrontée aux mêmes problèmes avec son fils âgé de 12 ans et son beau-fils, âgé aujourd’hui de 20 ans, elle tire la sonnette d’alarme. *“En primaire, on nous bassine avec les goûters sains et une fois qu’ils arrivent en secondaires, on leur met des distributeurs de canettes partout. C’est hallucinant!”*, affirme cette maman selon laquelle l’école à un

rôle essentiel à jouer dans cette problématique.

LAURENCE TÉMOIGNE des difficultés qu’elle a rencontrées avec ses enfants lorsque ceux-ci ont commencé à prendre du poids. *“On leur explique que faire attention à son alimentation, ce n’est pas une punition mais ça reste compliqué”,* détaille Laurence qui ajoute que cela engendre des tensions dans la relation parent-enfant. *“On a beau faire ce qu’on veut, un ado qui a envie de manger, il y arrivera. Il va chaparder chez les copains ou aller acheter lui-même des crasses dans les magasins. On ne peut pas non plus le priver d’argent de poche.”*

La maman pointe également le marketing qui entoure l’alimentation. *“On offre un jouet dans les paquets de céréales ou un ballon à l’achat de six sodas, mais personne n’offre un cadeau à l’achat de 2 kg de tomates”,* s’indigne-t-elle en saluant toutefois les initiatives de certains supermarchés qui mettent en avant les produits sains.

Laurence se souvient ainsi d’une enseigne qui distribuait gratuitement des pommes aux enfants à la caisse.

Des actions qui restent trop rares selon cette maman qui nous indique qu’aujourd’hui, son beau-fils a retrouvé la ligne et que son fils a pris le problème à bras-le-corps.

Des consultations gratuites jusqu'au 24 mars

La semaine annuelle des diététiciens débute ce lundi. Cette 14^e édition, organisée par l'Union professionnelle des diététiciens belges, intitulée "Le sucre ça se déguste", se tiendra du 18 au 24 mars. Entre autres activités, cette année, une centaine de diététiciens agréés proposent une consultation gratuite ! Lors d'un entretien, ces spécialistes dresseront un bilan nutritionnel. Ils mesureront la taille, le poids et le tour de taille, ouvriront le dialogue au sujet du sucre et répondront aux questions des participants en rapport avec l'alimentation. L'ensemble des professionnels de la nutrition participant à cette semaine sont référencés sur le site Doctoranytime. Il est possible, pour certains, de prendre rendez-vous en ligne.

□ Informations, programme et prise de rendez-vous : www.doctoranytime.be/s/semaine-des-dieteticiens-2019 ou sur updlf-asbl.be/articles/semaine-des-dieteticiens-2019-activites-organisees.



D.R.



Hélène Lejeune
PRÉSIDENTE DE
L'UNION
PROFESSIONNELLE
DES DIÉTÉTICIENS
DE LANGUE

FRANÇAISE

“Aborder le problème le plus tôt possible”

“Plus tôt le problème est pris, quand les enfants sont en surpoids, plus on a de chances d'inverser la tendance. Les enfants qui souffrent d'obésité infantile peuvent présenter de graves soucis de santé comme du diabète. Plus tard le problème est pris en charge, plus ça devient difficile d'inverser la tendance d'autant que généralement ces jeunes patients sont alors installés dans de mauvaises habitudes qu'il est plus difficile de changer.”

LES RÉGIMES chez les enfants, C'EST FINI

La diététicienne Marie-Noëlle Pirnay préconise de maintenir le poids de l'enfant stable jusqu'à ce que sa croissance le fasse rejoindre la bonne courbe.

► *"On ne demande plus aux enfants de perdre du poids mais de tenir leur poids stable jusqu'à avoir rejoint la courbe parallèle à la taille. Les diététiciens prônent l'alimentation équilibrée en se référant à la pyramide alimentaire mais les régimes chez les enfants, c'est fini",* explique la diététicienne Marie-Noëlle Pirnay.

La spécialiste remarque que les parents ont tendance à réagir comme ils le feraient pour eux en diminuant les graisses et les sucres. *"Or ce sont les protéines qu'il faut diminuer",* indique Marie-Noëlle Pirnay qui préconise une ration de protéines équivalente à la taille de la paume de la main jusqu'à l'âge de 15 ans, ce qui équivaut à ce moment-là à 150 g. *"Et puis on augmente plus."*

La spécialiste recommande de consommer suffisamment de graisses - beurre, huile d'olive, de colza et produits laitiers entiers - jusqu'à l'âge de 6 ans. *"Ce sont les lipides qui nourrissent le cerveau."*

"Un régime mal mené quand on est jeune peut mener à un surpoids à l'âge adulte", avertit Marie-Noëlle Pirnay en rappelant qu'un plan alimentaire doit être mis en

place par un diététicien agréé et non par un parent seul ou le médecin traitant.

SELON LA SPÉCIALISTE, on mange nettement trop peu de fruits et légumes. Elle rappelle qu'il est nécessaire de présenter jusqu'à dix fois le même aliment, cuisiné différemment, pour que l'enfant l'accepte.

Par ailleurs, elle préconise d'inclure l'enfant dans la préparation des repas et de lui montrer l'origine des produits. *"Si vous lui offrez un plant de tomates cerise, qu'il le fait pousser, à l'heure de la récolte, il les mangera, ses tomates."*

La diététicienne insiste également sur l'importance de cuisiner soi-même par rapport à l'achat de produits transformés vendus dans le commerce.

Ajouter de la cannelle ou de la vanille permet de moins sucrer les préparations car ces arômes renforcent l'impression d'un goût sucré. *"Mieux vaut manger avec attention que de faire attention à ce que l'on mange",* indique Marie-Noëlle Pirnay qui insiste sur le fait de ne pas manger en faisant autre chose, comme regarder un écran.

"Un régime mal mené quand on est jeune peut mener à un surpoids à l'âge adulte."

Quant à l'activité physique, la spécialiste constate que les enfants abandonnent vers la 3^e-4^e primaire, quand ils commencent à s'intéresser aux écrans. *"En matière d'alimentation et d'activité physique, les parents doivent montrer l'exemple à leurs enfants, explique-t-elle. Il est plus facile d'habituer les enfants quand ils sont petits que de changer leurs habitudes alimentaires quand ils sont plus grands. Les parents ne doivent pas baisser les bras. Si à l'adolescence ou au début de l'âge adulte, certains ont tendance à se tourner vers la malbouffe, on remarque que ceux qui ont été habitués à une alimentation saine y reviennent lorsqu'ils se mettent en ménage et transmettent à leur tour ces pratiques à leurs enfants."*

Marie-Noëlle Pirnay insiste enfin sur l'importance d'un sommeil réparateur. *"Lorsqu'on dort, on produit de la leptine, l'hormone de la satiété essentielle pour réguler l'appétit. Quand l'organisme n'en produit pas en suffisance, on mange plus."*