

Sommaire

• Préface	9
• Introduction	15

PARTIE

COMPRENDRE

1 • Comment savoir si mon enfant est en surpoids ?	
Quand dois-je m'inquiéter ?	19
<i>L'indice de masse corporelle</i>	19
<i>Les courbes de corpulence</i>	20
<i>L'annonce</i>	22
2 • Pourquoi mon enfant prend-il trop de poids ?	25
<i>Les obésités secondaires</i>	25
<i>Les obésités communes</i>	27
<i>Les facteurs génétiques, épigénétique et microbiote</i>	30
<i>Pendant la grossesse</i>	31
<i>Après la naissance</i>	32
<i>Les facteurs psychologiques ou psychopathologiques</i>	32
<i>Les facteurs environnementaux</i>	33
3 • Est-ce réellement un problème ? Cela ne va-t-il pas s'arranger tout seul en grandissant ?	41
<i>L'épidémiologie</i>	41
<i>Les conséquences à court, moyen et long terme</i>	43

PARTIE

AGIR

4 • Comment réagir face au surpoids de mon enfant ?	53
<i>Les solutions</i>	54
<i>La démarche éducative</i>	55
5 • La sédentarité et l'activité physique	61
<i>La sédentarité</i>	61
<i>L'activité physique</i>	62
<i>Lutter contre la sédentarité et augmenter l'activité physique</i>	63
<i>Les difficultés</i>	64
<i>Les cours d'éducation physique et sportive</i>	65
<i>Les écrans</i>	66
<i>En pratique</i>	69

6 ● Le rythme de vie	73
<i>Le sommeil</i>	73
<i>L'organisation des journées</i>	74
7 ● L'alimentation	77
<i>Comprendre la régulation de l'appétit</i>	77
<i>La motivation de la prise alimentaire</i>	79
<i>Les calories et les régimes hypocaloriques</i>	80
<i>En pratique</i>	81
8 ● L'école	93
<i>Comment réagir en tant que parent ?</i>	93
<i>La restauration scolaire</i>	94
<i>Les démarches à suivre</i>	95
9 ● La dimension psychologique	97
<i>Les réactions de l'enfant</i>	97
<i>Les réactions des parents</i>	98
<i>Les réactions des enseignants</i>	99
<i>La prise en charge professionnelle</i>	99
10 ● L'accompagnement	103
<i>Les réseaux type RéPPOP</i>	103
<i>Le médecin traitant</i>	104
<i>Les autres professionnels</i>	105
<i>L'hôpital, les centres spécialisés de l'obésité</i>	106
<i>Les établissements spécialisés type soins de suite et de réadaptation</i>	107
<i>Les programmes d'éducation thérapeutique du patient</i>	108
11 ● La prévention	111
<i>C'est l'affaire de tous : de la société à l'individu</i>	111



POUR ALLER PLUS LOIN

12 ● La recherche médicale.....	117
<i>Le microbiote intestinal</i>	117
<i>L'épigénétique</i>	118
<i>Les médicaments ciblés</i>	118
13 ● Que nous enseigne l'histoire de la famille E. ?.....	119
<i>Réflexions face à ce témoignage</i>	125
14 ● Foire aux questions	135
● Annexes	151
● Pour en savoir plus	153
<i>Articles et livres</i>	153
<i>Sites Internet</i>	154
● Glossaire	155