



### Prévenir l'obésité

Quelques règles simples sont efficaces, elles incluent: supprimer le grignotage et les boissons sucrées aux repas, réduire les graisses et les sucres et encourager les activités physiques, par exemple en privilégiant les escaliers aux ascenseurs. Et dans tous les cas, n'est-il pas important d'inculquer le goût de l'effort à nos enfants ?



### Votre enfant entend-il bien ?

Malgré les visites et dépistages systématiques de la surdité, il est surprenant de constater la fréquence des surdités dans les causes d'échec scolaire. Que de temps perdu ! L'otite séreuse, infection douloureuse de l'oreille derrière le tympan, qui touche 30 à 50% des enfants en hiver, peut perturber, si elle persiste, le fonctionnement du tympan et provoquer un début de surdité : parlez-en à votre médecin, car elle se soigne facilement si on la reconnaît rapidement.



### Fuir le tabac

L'adulte fumeur chronique s'expose au risque de cancer pulmonaire et de maladies cardio vasculaires. De plus, il fait courir un risque à son entourage, c'est le tabagisme passif. Nous pouvons le dépister facilement en dosant les dérivés de la nicotine dans les urines. C'est un problème majeur de santé publique tant chez l'enfant, surtout s'il est porteur d'infections respiratoires, que chez l'adulte. Chez la femme enceinte, il est responsable d'avortements spontanés ou avant terme et de malformations telles que le bec de lièvre chez le nourrisson. Le tabagisme passif provoque otites à répétition et bronchites et multiplie par deux le risque de mort subite. Pour toutes ces raisons, nous devons tout faire pour ne pas enfumer nos enfants et bien sûr les encourager à ne pas fumer.



### Prévenir l'alcool ...

Quelques constatations : dans les antécédents des toxicomanes adultes on retrouve souvent le fait que les parents administraient, dès le plus jeune âge, des sirops ou suppositoires pour prévenir ou traiter le moindre trouble tel que le sommeil, «l'énerverment», le manque d'appétit, etc... Cette attitude créerait un véritable réflexe chez l'adulte qui confronté à un problème aurait tendance à prendre des médicaments contre l'anxiété et éventuellement consommerait de la drogue.



### Prévention des accidents à la maison et dans la rue

Si nous sommes tous sensibilisés aux accidents de la route, les études récentes ont montré que nous sous-estimons les risques domestiques quelquefois responsables d'handicaps perturbants au cours de la vie : brûlures, ingestion de produits toxiques comme l'eau de javel, électrocution, défenestration, intoxication médicamenteuse, accidents de sport (notamment en rollers), etc... sans oublier les noyades (40 à 50 morts par an et séquelles graves). Attention aux piscines qui doivent maintenant être protégées par une alarme ou une barrière !



### Quels sont les risques pour un enfant de devenir obèse à l'âge adulte ?

Si avant l'âge de trois ans une obésité sans antécédent parental n'entraîne qu'un risque de 10 à 15% de devenir obèse à l'âge adulte, en revanche, après l'âge de 6 ans, le risque atteint plus de 50% et dépasse 79% si l'un des parents est obèse.



### Votre enfant voit-il bien ?

En France, plus de 2 millions de personnes souffrent de déficience visuelle dont plus de 10% d'enfants. Plus de 4000 d'entre eux ne sont pas scolarisés. Nombre de ces affections sont traitables à la condition de les identifier tôt. Même si des contrôles systématiques sont prévus dans les bilans de santé à l'école, la vigilance des parents est indispensable.



### Faites du sport avec lui !

Un certain nombre d'arguments scientifiques suggèrent que l'activité physique pratiquée dès la jeune enfance peut limiter l'apparition de la surcharge pondérale et des problèmes cardio-vasculaires. Sur le plan de l'équilibre psychologique, l'intérêt n'est guère discutable : « un esprit sain dans un corps sain ». Sur le terrain de football ou en vélo, l'enfant appréciera d'avoir son père ou sa mère à ses côtés, que le parent participe ou le regarde tout simplement.

### ... et la drogue

La solution n'est pas forcément à trouver dans l'interdit. Les résultats contestés de l'interdiction des boissons alcoolisées aux jeunes Américains l'ont démontré. Boire uniquement de l'eau à table dans l'enfance est un facteur préventif. Boire seul ou en cachette est un clignotant rouge. A l'adolescence, une consommation modérée et encadrée par la famille peut être une alternative. La prévention passe par l'information et la mise en garde des méfaits de l'alcool et des drogues.



L'Alliance pour la Santé & l'Avenir développe une série de recommandations pour aider chaque personne à se maintenir en bonne santé tout au long de sa vie. Ce dépliant concerne la santé des enfants et informe les parents sur les différents facteurs de risque et les moyens de prévention pour préparer l'avenir de la santé de leurs enfants.

### *Pourquoi les jeunes parents doivent-ils être attentifs à donner de bonnes habitudes de santé à leurs enfants ?*

Préparer l'avenir de vos enfants, futurs adultes, n'est pas évident et pourtant, notre siècle est celui de la prévention des maladies infectieuses par l'hygiène, des vaccins, mais aussi des cancers.

Qui pensait, il y a 20 ans, que le tabac était la première cause du cancer du poumon ? Depuis peu, nous savons que l'obésité de l'enfant entraîne des lésions artérielles devenant plus tard la cause de maladies cardiaques et cérébrales graves (infarctus, hémiparésie entre autres). Dans un autre registre, certains comportements peuvent induire des troubles psychoaffectifs qui perdurent à l'âge adulte.

Il est impossible de tout aborder en quelques pages, mais voici quelques sujets d'actualité :

- Les comportements adoptés dans l'enfance vont constituer les bases d'une vie d'adulte. Plus un enfant fume tôt, s'alimente mal et regarde de manière excessive la télévision, plus il lui sera difficile de modifier ses comportements à l'âge adulte. Un enfant ne court, ne bouge, ne joue jamais trop.
- Les modes de vie actuels exposent à l'excès de poids, de cholestérol, à l'hypertension, au diabète et au cancer du poumon.

### *Mon enfant est-il obèse ?*

L'obésité de l'enfant progresse de façon constante et rapide en France : il y a 4 fois plus d'enfants obèses en 2005 qu'en 1990 (ils représentent maintenant 10 à 12,5% des enfants de moins de 16 ans). Le surpoids est provoqué par un déséquilibre entre les dépenses énergétiques de nos enfants et ce qu'ils mangent quantitativement et qualitativement.

- Chez l'enfant, les complications de l'obésité sont avant tout d'ordre psychosocial (méséstime et trouble de l'image de soi) et scolaires. Les conséquences physiques sont dominées par une accélération de la croissance, ce qui entraîne des modifications de la puberté qui est plus précoce chez la fille et aboutit à une croissance plus faible et plus lente chez le garçon. Une intolérance au glucose peut parfois survenir et aboutir au diabète à l'âge adulte ainsi que d'autres complications telles qu'une hypertension artérielle, une hypercholestérolémie avec début de lésions artérielles. Plus tardivement après 60 ans le surpoids et l'obésité peuvent entraîner des complications ostéo-articulaires (lésions de la tête du fémur). Pour toutes ces raisons, l'adolescent obèse a un risque de mortalité prématurée à l'âge adulte supérieur à celui des sujets non obèses. Ce n'est pas le cas des adolescentes.
- Sans s'attarder sur les risques de l'obésité chez l'adulte, soulignons que l'hypertension artérielle et l'hypercholestérolémie est multipliée par 8 chez les adultes obèses depuis l'enfance et diminue l'espérance de vie. En effet, leur courbe de survie s'infléchit brutalement à partir de 45 ans (rôle majeur du diabète et de l'hypertension artérielle). Par ailleurs, les femmes en surpoids depuis l'adolescence ont 8 fois plus de risques de rencontrer des difficultés fonctionnelles articulaires pouvant conduire à l'impotence.

### *Les vaccins*

Depuis 60 ans, grâce aux vaccins, nous avons fait disparaître des maladies souvent mortelles dans l'enfance comme la diphtérie, la rougeole, la poliomyélite, mais aussi certaines infections graves chez l'adulte telles que la variole dont la vaccination a d'ailleurs disparue.

- Maintenant, c'est en vaccinant dès l'enfance que l'on peut éviter de graves maladies chez l'adulte, entre autres, en vaccinant contre le tétanos. Le virus de l'hépatite B, qui infecte 500 000 personnes en France et 350 millions dans le monde, peut provoquer une cirrhose hépatique dont le pronostic est sévère : cette cirrhose dégénère souvent en cancer. Nous avons la chance d'avoir un vaccin découvert en France qui protège à 100% contre cette maladie. Effectué chez l'enfant, il protège pour toute la vie, sans que les rappels soient nécessaires.
- Bientôt, un vaccin contre le cancer du col de l'utérus sera disponible. Ce cancer, presque toujours dû à un virus contracté dès la puberté (le Papillomavirus) touche chaque année 3500 Françaises (1000 morts/an). Le vaccin, efficace et bien toléré, devra être administré vers 12 ans. La vigilance des parents sera donc indispensable.
- Il est souhaitable d'expliquer tôt à nos enfants que l'on se vaccine pour soi mais aussi pour les autres.

### *Education : est-il possible d'être de « bons parents » ?*

Au milieu des années 60, la société a été traversée par une révolution des mentalités et le pouvoir s'est redistribué, en particulier dans la famille. Le « Il est interdit d'interdire » associé à la prise de conscience que l'enfant est une personne, a conduit de nombreux parents à de graves erreurs.

#### *L'enfant roi*

- Les désirs de l'enfant deviennent les priorités de la famille et son avis équivaut à celui de l'adulte. Ses parents ont oublié que pour devenir une personne socialisée, consciente et responsable de ses actes, l'enfant doit se confronter à un cadre et à des valeurs faites de mots, d'actes et d'exemples, établis par ses parents puis ses enseignants. Certes, les psychologues nous ont appris que tout enfant, entre 12 et 36 mois, passe par un stade de toute puissance, à travers ses déploiements sur les plans moteurs, cognitifs et affectifs; ce stade est un temps vital pour son développement. Mais à l'inverse et surtout par la suite, le manque de limites, l'absence d'interdits sont générateurs d'angoisse et peuvent aboutir à une déstructuration de la personnalité. Il faut savoir que le principal reproche que fait l'adolescent suicidaire est de ne pas avoir eu d'interdits.

#### *L'enfant transfert*

- Tous les parents souhaitent que leurs enfants réussissent là où ils ont échoué, en particulier sur le plan professionnel, mais aussi sportif et artistique. Ceci est humain et bien compréhensible. Il faut toutefois veiller à ne pas vouloir imposer à tout prix un traitement sportif intensif ou toute autre activité à laquelle l'enfant n'aurait pas réellement envie de participer. Le risque peut être de passer à côté du talent de l'enfant à l'âge où l'apprentissage est le plus facile. L'équilibre entre ces extrêmes est difficile à trouver et les parents devront souvent s'appuyer sur l'avis de spécialistes.



Alliance pour la Santé & l'Avenir  
Guide Santé & Avenir

## **Prévention & éducation : conseils aux parents**

Un guide pour prendre soin de votre santé tout au long de votre vie