

## Le sommeil

Le sommeil influence le comportement de votre enfant dans la journée mais aussi son rapport à la nourriture.

**Le manque de sommeil favorise la prise de poids.**

La durée, la qualité et la régularité du sommeil sont importants.

Selon l'âge, les durées de sommeil recommandées sont:

- de 3 à 5 ans : 10 à 13 heures par jour
- de 6 à 13 ans: 9 à 11 heures par jour
- de 14 à 17 ans: 8 à 10 heures par jour

Pas d'écrans (télévision, ordinateur, téléphone, tablette) 1 heure avant le coucher



**Certains perturbateurs endocriniens peuvent favoriser le surpoids. Parlez-en à votre médecin**



Le jeune enfant qui prend du poids trop rapidement risque de développer un surpoids ou une obésité. Des modifications très simples du mode de vie et de l'alimentation permettent de réduire considérablement ce risque.

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



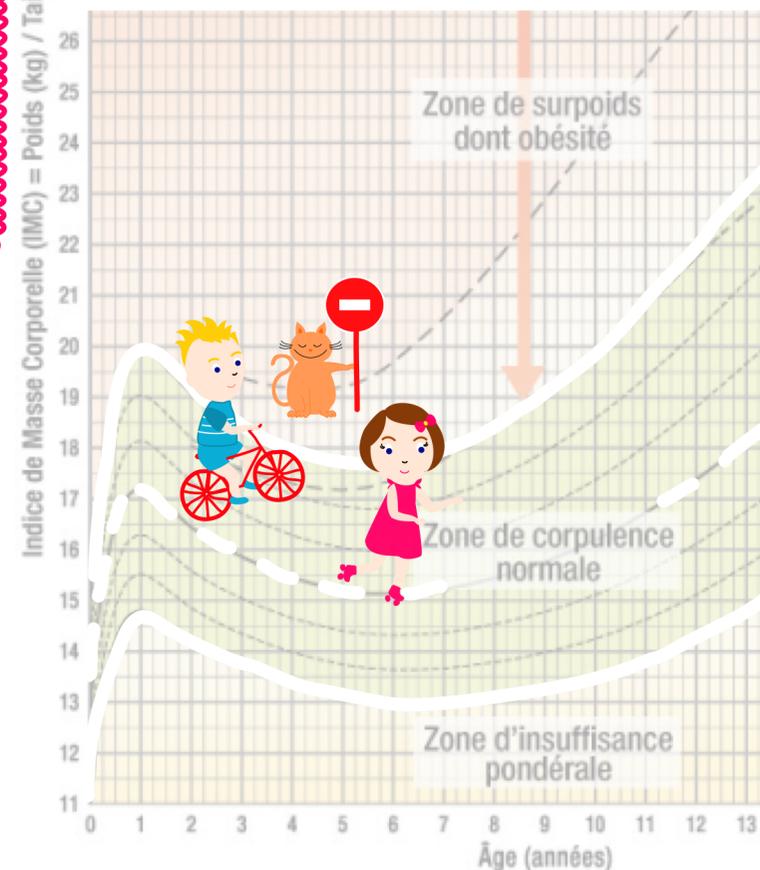
[www.apop-france.com](http://www.apop-france.com)  
[www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

illustrations  
@mylovelyatelier



Juin 2023

## Mon enfant prend du poids trop vite JE RÉAGIS



Une augmentation rapide de la corpulence signifie que mon enfant prend du poids plus rapidement qu'il ne devrait.

Fiche d'informations médicales  
destinée aux enfants et à leurs parents

rédigée par l'AFPEL  
(Association Française des  
Pédiatres Endocrinologues Libéraux)  
[www.afpel.fr](http://www.afpel.fr)

## Les apports énergétiques



Certains comportements peuvent favoriser une augmentation des prises alimentaires:

### \* Manger vite

Un délai d'au moins 20 minutes est nécessaire pour se sentir rassasié.

Pour aider votre enfant à MANGER PLUS LENTEMENT:

- faites le manger avec de petits couverts
- proposez crudités, salade ou soupe en début de repas
- pas d'écran en mangeant
- profitez du repas pour demander à votre enfant de vous raconter sa journée

### \* La prise régulière de boissons sucrées

Au quotidien, la boisson est l'EAU. Les boissons sucrées sont réservées aux événements festifs.

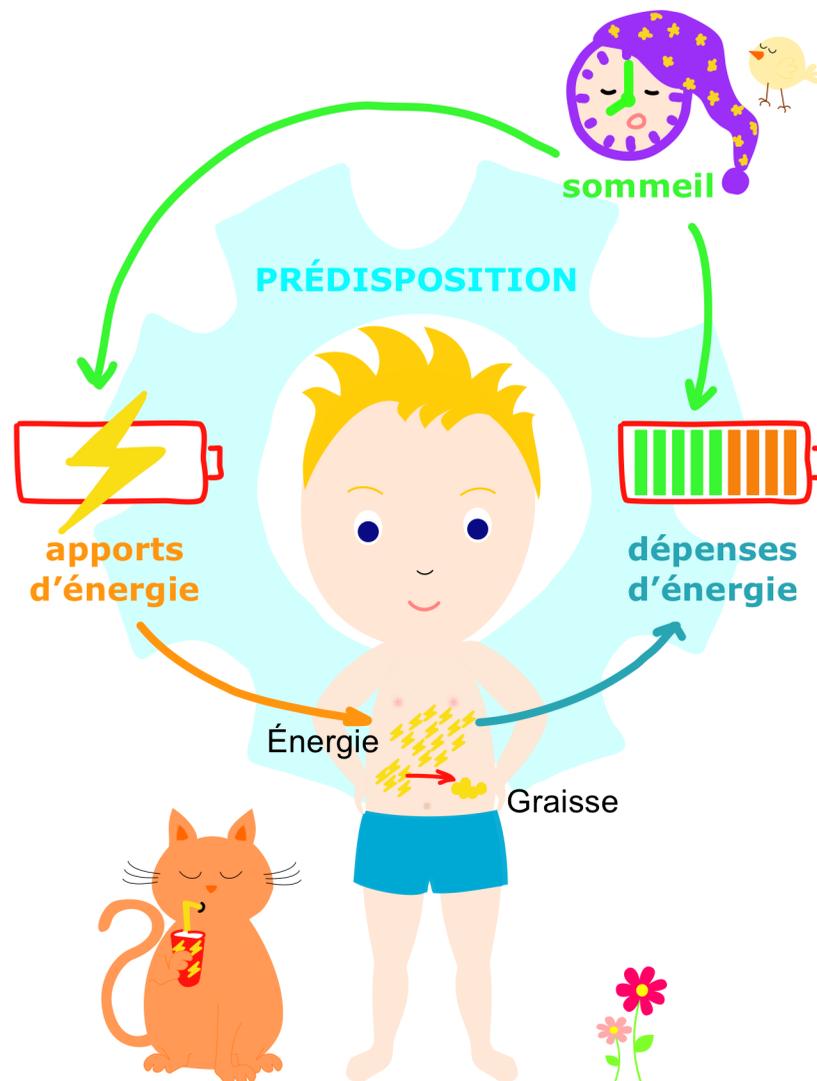


### \* Les grignotages

- limitez les achats
- évitez de ranger l'alimentation dans des endroits facilement accessibles pour l'enfant
- évitez les situations favorisant le grignotage: ennui, inactivité, écrans

Les recommandations alimentaires pour les enfants en surpoids ou à risque de surpoids sont les mêmes que pour n'importe quel autre enfant, aussi bien en termes de composition que de quantités

## Pourquoi prend-on du poids?



Une INADÉQUATION entre les APPORTS d'énergie et les DÉPENSES d'énergie va conduire à une prise de poids excessive chez les personnes prédisposées.

Si votre enfant prend du poids mais ne grandit pas, parlez-en à votre médecin.

## Les dépenses énergétiques



Dans la journée, les occasions de bouger sont multiples

### \* Encouragez votre enfant à se dépenser physiquement:

- participez aux activités physiques avec lui, notamment le week-end
- privilégiez un temps de jeux à l'extérieur, après l'école
- effectuez si possible les trajets ou une partie des trajets à pied, à vélo, en trottinette...

### \* Attention au temps passé devant les écrans:

- pas d'écrans avant 3 ans
- 30 min/jour maximum à 3 ans
- 60 min/jour maximum à 6 ans

Évitez au maximum les écrans avant l'école et avant le coucher.

