

Sommaire

- Préface 9
- Introduction 15

PARTIE

COMPRENDRE

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

PARTIE

AGIR

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