

# 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

Environ  
75 000 jeunes  
devraient  
bénéficier de  
cette mesure.



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 prématurés et de limitations fonctionnelles à l'âge adulte.

La ministre de la Santé publique, Maggie De Block (Open-

VLD) 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



## 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 carbone". 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 fi-

bres 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

▶ 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 gros 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 secon-

dares, on leur met des distributeurs de canettes partout. C'est hallucinant!", affirme cette maman selon laquelle l'école a 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 ma-