

Des enfants de cinq ans et moins perçoivent l'activité physique et la restriction alimentaire comme des moyens de perdre du poids ou de rester mince

Source

Rodgers RF et coll. (2015) "Stop eating lollies and do lots of sports": A prospective qualitative study of the development of children's awareness of dietary restraint and exercise to lose weight. *Int J Behav Nutr Phys Act* 12:155.

C'est bien connu, la prévalence élevée de l'obésité est associée à de multiples problèmes de santé, et ce, même chez les jeunes. La façon dont ces derniers perçoivent leur image corporelle et l'environnement, influe sur leurs comportements immédiats et à l'âge adulte. Dans cet article, les auteurs ont interrogé des enfants afin de cerner leurs croyances en matière d'image corporelle et de perte de poids.

Ainsi, 259 Australiens ont été interrogés à trois reprises, entre l'âge de trois et de cinq ans; 58 % venaient d'un milieu socio-économique favorisé, 32 % de la classe moyenne, et environ 70 % des parents avaient un diplôme universitaire.

À chacune des visites, on a présenté aux sujets deux images d'enfants du même âge. Sur la seconde image, l'enfant présentait un léger surplus de poids par rapport à l'image initiale. On demandait ensuite au sujet s'il remarquait une différence et les moyens à employer, selon lui, pour revenir à la physionomie initiale. Les réponses ont ensuite été compilées et analysées en fonction de l'âge.

Résultats

Même en bas âge, des enfants sont conscients du rôle de l'alimentation et de l'activité physique dans le contrôle du poids, et ce niveau de conscientisation augmente avec l'âge. En effet, à trois ans, 2,3 % des enfants soulignaient l'importance de l'exercice, contre 16,3 % à cinq ans. Les activités sous forme de jeu étaient suggérées par 9,7 %, 18,5 % et 10,8 % des enfants interrogés à trois, quatre et cinq ans, respectivement.

En ce qui concerne la diète, 2,3 % des enfants de trois ans ont soulevé l'idée de changer la qualité de l'alimentation, ce pourcentage atteignant 15,1 % à l'âge de cinq ans.

À trois ans, seulement 10 % des enfants associaient le gain de poids à des conséquences néfastes pour la santé, contre 17 % à 4 ans et 15,4 % à cinq ans. Par ailleurs, à cinq ans, 10 % des sujets affirmaient que ce

gain de poids n'était pas réversible.

Ces résultats indiquent que des enfants d'âge préscolaire ont déjà un niveau de connaissance assez développé quant à l'alimentation et à l'exercice physique. Ces conceptualisations changent de façon importante entre trois et cinq ans. Entre 20 % et 30 % des participants de cinq ans suggéraient des modifications alimentaires, telle une diète pour perdre du poids. Il serait intéressant de mener des études sur les effets à long terme de différents types d'environnement ou de messages, sur l'adoption de saines habitudes de vie.

Joanie Caron et Guy Thibault