

## Le rôle des parents dans la prévention de l'obésité chez leurs enfants

### Source

Lindsay AC et coll. (2006) **The role of parents in preventing childhood obesity.** The Future of Children 16(1):169-86.

Plusieurs interventions visant à prévenir l'obésité chez les jeunes se déroulent à l'école. Les auteurs de cet article veulent montrer que les interventions qui incluent le milieu familial changent davantage les comportements et les habitudes alimentaires des enfants.

Partant du fait que les parents ont une influence importante sur les habitudes de vie de leurs enfants, et que cette influence évolue à mesure qu'ils grandissent, les chercheurs ont voulu montrer le bien-fondé de l'engagement des parents dans les stratégies de prévention de l'obésité chez leurs enfants.

Trois raisons justifient la participation du milieu familial :

1. l'obésité découlant souvent de mauvaises habitudes familiales, il pourrait être improductif d'agir sur un membre de la famille alors que les autres conservent leurs habitudes menant à l'obésité;
2. les parents étant des modèles, leurs habitudes, actions et connaissances influencent fortement les enfants dans l'adoption de saines habitudes de vie;
3. afin de maximiser les changements de comportement chez l'enfant, il est fort utile d'enseigner aux parents certaines stratégies de changement de comportement, comme le renforcement positif, par exemple.

Les parents contrôlent le choix des aliments disponibles à la maison et les quantités ingérées par les enfants. Ils sont aussi des exemples en matière d'alimentation et d'activité physique. Leur influence ayant tendance à diminuer lorsque leurs enfants atteignent l'adolescence, il est primordial que la transmission de saines habitudes de vie se fasse au cours de l'enfance. Ainsi, lorsque les adolescents seront confrontés à des choix personnels concernant l'activité physique et l'alimentation, l'influence parentale leur permettra de faire des choix plus éclairés.

Au cours de l'étude, les chercheurs ont observé que peu d'interventions visaient uniquement le milieu familial et que, somme toute, peu d'évaluations concernant l'apport du milieu familial à la prévention de l'obésité avaient été faites.



Cependant, ils cernent bien l'efficacité accrue des activités de prévention qui incluent plus d'un milieu. En effet, les activités se déroulant à l'école et à la maison conduisent davantage à des changements de comportements liés à l'obésité que celles se déroulant uniquement à l'école. De plus, il leur semble pertinent d'améliorer les connaissances des parents sur les bonnes habitudes de vie et sur les bienfaits de l'activité physique sur la santé de leurs enfants.

Marie-Pierre Arsenault et Guy Thibault