

SANTÉ DÈS L'ÂGE DE DEUX ANS

98% des enfants sont accros au grignotage

Entre les repas, les enfants plongent jusqu'à trois fois par jour sur les chips, bonbons et barres chocolatées, révèle une étude. Ces grignotages intempestifs représentent 182 kcal supplémentaires par jour chez les tout-petits.

"Certains enfants, notamment très jeunes, grignotent quasiment en continu toute la journée", constate, tracassé, le professeur Popkin. Ce spécialiste en nutrition a étudié la façon de manger de 31.000 petits Américains pendant plus de 25 ans. Aujourd'hui, 98 % des enfants grignotent entre les repas. Et le phénomène est loin d'être réservé aux Américains.

DES OCCASIONS MULTIPLES

Snack de 10 heures, de 16 heures, en attendant le souper "parce que papa et maman travaillent et rentrent tard", en petite récompense avant le coucher... Les chips, bonbons, biscuits chocolatés et mini-gâteaux sont partout. Et souvent dès la poussette: regardez autour de vous, vous verrez nombre de bouts d'chou avec un biscuit à la main, à toute heure de la journée. Cette nouvelle façon de s'alimenter a de lourdes conséquences à terme. Et à plusieurs

niveaux.

> Ces grignotages n'ont aucun intérêt nutritionnel. Ils sont "vides" des nutriments essentiels à la santé et à la croissance (vitamines, minéraux). Par contre, ce sont des bombes à calories (parce que fort gras et/ou sucrés): l'étude, qui paraît dans la revue "Health Affairs" de mars, comptabilise ainsi jusqu'à 182 calories supplémentaires par jour chez des petits âgés de 2 à 6 ans. Soit 1/6^e de plus que leurs besoins réels. Si l'on multiplie cet apport, a priori anecdotique, par le nombre de jours de la semaine, on arrive à près de 1.300 calories supplémentaires par semaine. C'est comme si l'enfant avait mangé 8 jours sur sept... Le P. Popkin estime que globalement, un quart des calories quotidiennes d'un enfant provient de friandises.

> Ces grignotages perturbent le fonctionnement du corps. Le fait de ne pas laisser l'organisme au repos entre les repas, puisqu'il est constamment sollicité par les grignotages, peut mener à ces maladies que l'on voit exploser ces dernières années. Par exemple le diabète de type II, naguère réservé aux + de 50 ans, qui apparaît aujourd'hui chez de jeunes ados. Pourquoi? Manger continuellement, même de

simples bouchées, oblige le corps à fabriquer de l'insuline en permanence. Cette hormone est une sorte de "clé" qui permet à l'énergie ingérée de pénétrer dans les cellules. Au bout de quelques années, l'insuline est épuisée et ne fait plus son boulot correctement, provoquant le diabète. «



c.v. Même les tout-petits sont concernés par le phénomène. ■ NEWS

Observer l'enfant pour être surpris

■ Pourquoi l'enfant grignote-t-il? Chercher l'origine du comportement va permettre de le rectifier, et lui éviter de le traîner jusqu'à l'âge adulte. L'enfant s'ennuie-t-il? Mange-t-il compulsivement devant sa console ou la télé? Ne mange-t-il pas assez aux repas, notamment au petit-déjeuner, d'où le besoin de snacks à la récré? Cherche-t-il à se rassurer parce que bébé, on lui donnait un biscuit en cas de gros chagrin? Observez et vous serez surpris.

La VOD, la première

chaîne que JE compose !



En mars profitez de 10 programmes OFFERTS*

Grâce à la Video On Demand de votre VOOcorder, vous regardez ce que vous voulez, quand vous le voulez. Une simple pression sur le bouton VOD de votre télécommande et vous plongez dans un catalogue riche de films, documentaires, émissions, concerts, JT... La VOD de VOO c'est comme si vous composiez votre chaîne, en toute simplicité !

Informations et abonnements chez votre revendeur le plus proche

0800 800 25
www.voo.be

VOO
TV • NET • TEL

*Offre promotionnelle de 10 programmes offerts en mars et avril 2010. Les programmes sont disponibles sur la plateforme VOD de votre VOOcorder. La promotion peut varier en fonction des programmes disponibles. Les programmes offerts sont ceux-ci: Les 1000 premières heures de la série "The Mentalist" (10 épisodes), "The Mentalist" (10 épisodes), "The Mentalist" (10 épisodes), "The Mentalist" (10 épisodes), "The Mentalist" (10 épisodes), "The Mentalist" (10 épisodes), "The Mentalist" (10 épisodes), "The Mentalist" (10 épisodes), "The Mentalist" (10 épisodes), "The Mentalist" (10 épisodes).

SÉCURITÉ ENFANTS

La ceinture sur les... cyclos

Une ceinture de sécurité à l'arrière des cyclomoteurs et motocyclettes. Cela pourrait bientôt être obligatoire.

C'est la sénatrice cdH Vanessa Matz qui porte ce projet. Hier, au Sénat, des experts en sécurité routière ont soutenu son idée d'instaurer un dispositif de retenue adapté au transport des enfants sur les deux-roues à moteur. "C'est une satisfaction", explique Vanessa Matz. "Au début, je me suis heurtée à des réticences. Mais ce dossier me tient à cœur, car il témoigne de l'évolution de la société. Nos modes de vie évoluent et, avec eux, nos moyens de circulation. Motocyclettes et cyclomoteurs ne sont plus des objets de loisirs, mais sont utilisés au quotidien pour le transport en ville." Pour de courts trajets, notamment: conduire les enfants à l'école n'est qu'un exemple.

"J'étais interpellée par des mamans tracassées", poursuit M^{me} Matz. "Leur mari emmenait à moto les enfants à l'école. En 2008, il y a quand même eu 28 accidents avec un jeune passager, dont un mortel." La solution: une mesure

mariant une ceinture de sécurité, un pose pied, un dispositif permettant à l'enfant de s'accrocher et un dossier qui peut être le "coffre" arrière de la moto.

PAS DE MOTO JUSQU'À 8 ANS

"Les enfants de 3 à 12 ans seraient concernés", reprend l'élué CDH. "Ceux de moins de 3 ans? Non, là, les faire monter sur l'engin serait interdit. Simple bon sens."

Même si la police a renâclé, car des mesures existent déjà dans le code de la route, les élus, experts et le secrétaire d'État à la Mobilité, Étienne Schouppe, semblent toutefois gagnés à la cause. La sénatrice espère donc voir sa proposition entérinée dans l'année.

Dans le même temps, le cabinet Schouppe se dit, prêt à adapter le code de la route pour interdire aux enfants jusqu'à 8 ans d'accompagner un adulte sur une "vraie" moto. Entendez les engins qui peuvent dépasser 45 ou 50 km/h. "Emmener son enfant à l'école en cyclomoteur, par exemple, restera autorisé", dit-on. Fut-ce donc, demain, avec une ceinture obligatoire. « **DIDIER SWYSEN**