

Sommaire

Introduction	11
PREMIÈRE PARTIE – Comprendre avant d’agir	15
Comment savoir si un enfant est trop gros ?	16
Pourquoi certains sont-ils plus gros ?	24
Faim ou envie de manger ?	31
Du bon usage des aliments	39
Génération canapé ?	50
Qu’est-ce que la graisse ?	56
Les facettes psychologiques de l’obésité de l’enfant	64
Quels sont les risques courus par les enfants obèses ?	72
DEUXIÈME PARTIE – Que faire ?	79
Oser prendre le temps d’en parler	80
Quels objectifs ?	82
Bouger ou oser exprimer ses envies ?	85
Bien manger...	91
Question de mesure	119
Faut-il consulter un psychologue ou un pédopsychiatre ?	123
Le rôle de la famille	130
Combien de temps ?	135
Qu’attendre des centres spécialisés ?	136
Peut-on utiliser des médicaments amaigrissants chez l’enfant ?	139
Pas de place pour la chirurgie avant l’âge adulte	140
Conclusion	141

TROISIÈME PARTIE – Cas pratiques.....	143
François	144
Marie	151
Antoine	157
Julie	164
Guillaume	170
Leila	178
Annexes.....	185
Tableaux de repères de composition des aliments	187
Bibliographie.....	189