



HAL
open science

Représentations liées au poids chez les parents d'enfants d'âge préscolaire en milieu défavorisé

Cassandra Lernould, Mélissa Gueraud

► **To cite this version:**

Cassandra Lernould, Mélissa Gueraud. Représentations liées au poids chez les parents d'enfants d'âge préscolaire en milieu défavorisé. Médecine humaine et pathologie. 2021. dumas-03231293

HAL Id: dumas-03231293

<https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-03231293>

Submitted on 20 May 2021

HAL is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

AVERTISSEMENT

Ce document est le fruit d'un long travail approuvé par le jury de soutenance.

La propriété intellectuelle du document reste entièrement celle du ou des auteurs. Les utilisateurs doivent respecter le droit d'auteur selon la législation en vigueur, et sont soumis aux règles habituelles du bon usage, comme pour les publications sur papier : respect des travaux originaux, citation, interdiction du pillage intellectuel, etc.

Il est mis à disposition de toute personne intéressée par l'intermédiaire de [l'archive ouverte DUMAS](#) (Dépôt Universitaire de Mémoires Après Soutenance).

Si vous désirez contacter son ou ses auteurs, nous vous invitons à consulter la page de DUMAS présentant le document. Si l'auteur l'a autorisé, son adresse mail apparaîtra lorsque vous cliquerez sur le bouton « Détails » (à droite du nom).

Dans le cas contraire, vous pouvez consulter en ligne les annuaires de l'ordre des médecins, des pharmaciens et des sages-femmes.

Contact à la Bibliothèque universitaire de Médecine
Pharmacie de Grenoble :
bump-theses@univ-grenoble-alpes.fr

Année : 2021

**REPRÉSENTATIONS LIÉES AU POIDS CHEZ LES PARENTS D'ENFANTS D'ÂGE PRÉSCOLAIRE
EN MILIEU DÉFAVORISÉ**

THÈSE
PRÉSENTÉE POUR L'OBTENTION DU TITRE DE DOCTEUR EN MÉDECINE
DIPLOME D'ÉTAT

Cassandra LERNOULD

Mélissa GUERAUD

[Données à caractère personnel]

THÈSE SOUTENUE PUBLIQUEMENT À LA FACULTÉ DE MÉDECINE DE GRENOBLE

Le 11/05/2021

DEVANT LE JURY COMPOSÉ DE

Président du jury :

Madame le Professeur Anne-Laure BOREL

Membres :

Monsieur le Professeur Guillaume ROYER DE VERICOURT

Madame le Docteur Anaïs MONIN

Monsieur le Docteur Serge BOUHANA (directeur de thèse)

L'UFR de Médecine de Grenoble n'entend donner aucune approbation ni improbation aux opinions émises dans les thèses ; ces opinions sont considérées comme propres à leurs auteurs.

ENSEIGNANTS DE L'UFR DE MEDECINE

CORPS	NOM-PRENOM	Discipline universitaire
PU-PH	ALBALADEJO Pierre	Anesthésiologie-réanimation et médecine péri-opératoire
PU-PH	APTEL Florent	Ophthalmologie
PU-PH	ARVIEUX-BARTHELEMY Catherine	Chirurgie viscérale et digestive
PU-PH	BAILLET Athan	Rhumatologie
PU-PH	BARONE-ROCHETTE Gilles	Cardiologie
PU-PH	BAYAT Sam	Physiologie
MCF Ass.MG	BENDAMENE Farouk	Médecine Générale
PU-PH	BENHAMOU Pierre-Yves	Endocrinologie, diabète et maladies métaboliques
PU-PH	BERGER François	Biologie cellulaire
MCU-PH	BIDART-COUTTON Marie	Biologie cellulaire
PU-PH	BLAISE Sophie	Chirurgie vasculaire ; médecine vasculaire
PR Ass. Méd.	BOILLOT Bernard	
MCU-PH	BOISSET Sandrine	Bactériologie-virologie ; Hygiène hospitalière
PU-PH	BONAZ Bruno	Gastroentérologie ; hépatologie ; addictologie
PU-PH	BONNETERRE Vincent	Médecine et santé au travail
PU-PH	BOREL Anne-Laure	Nutrition
PU-PH	BOSSON Jean-Luc	Biostatistiques, informatique médicale et technologies de communication
MCU-PH	BOTTARI Serge	Biologie cellulaire
PR Ass.MG	BOUCHAUD Jacques	Médecine Générale
PU-PH	BOUGEROL Thierry	Psychiatrie d'adultes
PU-PH	BOUILLET Laurence	Médecine interne ; gériatrie et biologie du vieillissement ; addictologie
MCU-PH	BOUSSAT Bastien	Epidémiologie, économie de la santé et prévention
PU-PH	BOUZAT Pierre	Anesthésiologie-réanimation et médecine péri-opératoire
PU-PH émérite	BRAMBILLA Christian	Pneumologie
PU-PH émérite	BRAMBILLA Elisabeth	Anatomie et cytologie pathologiques
MCU-PH	BRENIER-PINCHART Marie Pierre	Parasitologie et mycologie
PU-PH	BRICAULT Ivan	Radiologie et imagerie médicale
PU-PH	BRICHON Pierre-Yves	Chirurgie thoracique et cardiovasculaire
MCU-PH	BRIOT Raphaël	Thérapeutique-médecine de la douleur ; Addictologie
PU-PH émérite	CAHN Jean-Yves	Hématologie
PU-PH émérite	CARPENTIER Patrick	Chirurgie vasculaire, médecine vasculaire
PR Ass.MG	CARRILLO Yannick	Médecine Générale
PU-PH	CESBRON Jean-Yves	Immunologie
PU-PH	CHABARDES Stephan	Neurochirurgie
PU-PH	CHABRE Olivier	Endocrinologie, diabète et maladies métaboliques
PU-PH	CHAFFANJON Philippe	Anatomie
MCF Ass.MG	CHAMBOREDON Benoît	Médecine Générale
PU-PH	CHARLES Julie	Dermato-vénéréologie
MCF Ass.MG	CHAUVET Marion	Médecine Générale
PU-PH	CHAVANON Olivier	Chirurgie thoracique et cardiovasculaire

CORPS	NOM-PRENOM	Discipline universitaire
PU-PH	CHIQUET Christophe	Ophthalmologie
PU-PH	CHIRICA Mircea	Chirurgie viscérale et digestive
PU-PH	CINQUIN Philippe	Biostatistiques, informatique médicale et technologies de communication
MCU-PH	CLAVARINO Giovanna	Immunologie
PU-PH	COHEN Olivier	Histologie, embryologie et cytogénétique
PU-PH	COURVOISIER Aurélien	Chirurgie infantile
PU-PH	COUTTON Charles	Génétique
PU-PH	COUTURIER Pascal	Médecine interne ; gériatrie et biologie du vieillissement ; addictologie
PU-PH	CRACOWSKI Jean-Luc	Pharmacologie fondamentale ; pharmacologie clinique ; addictologie
PU-PH	DEBATY Guillaume	Médecine d'Urgence
PU-PH	DEBILLON Thierry	Pédiatrie
PU-PH	DECAENS Thomas	Gastroentérologie ; hépatologie ; addictologie
PR Ass. Méd.	DEFAYE Pascal	Cardiologie
PU-PH	DEGANO Bruno	Pneumologie ; addictologie
PU-PH	DEMATTEIS Maurice	Pharmacologie fondamentale ; pharmacologie clinique ; addictologie
PU-PH émérite	DEMONGEOT Jacques	Biostatistiques, informatique médicale et technologies de communication
MCU-PH	DERANSART Colin	Physiologie
PU-PH	DESCOTES Jean-Luc	Urologie
PU-PH	DETANTE Olivier	Neurologie
MCU-PH	DIETERICH Klaus	Génétique
MCU-PH	DOUTRELEAU Stéphane	Physiologie
MCU-PH	DUMESTRE-PERARD Chantal	Immunologie
PU-PH	EPAULARD Olivier	Maladies infectieuses ; Maladies tropicales
PU-PH	ESTEVE François	Biophysique et médecine nucléaire
MCU-PH	EYSSERIC Hélène	Médecine légale et droit de la santé
PU-PH	FAUCHERON Jean-Luc	Chirurgie viscérale et digestive
MCU-PH	FAURE Julien	Biochimie et biologie moléculaire
PU-PH	FERRETTI Gilbert	Radiologie et imagerie médicale
PU-PH	FEUERSTEIN Claude	Physiologie
PU-PH	FONTAINE Éric	Nutrition
PU-PH	FRANCOIS Patrice	Epidémiologie, économie de la santé et prévention
MCU-MG	GABOREAU Yoann	Médecine Générale
PU-PH	GARBAN Frédéric	Hématologie ; Transfusion
PU-PH	GAUDIN Philippe	Rhumatologie
PU-PH	GAVAZZI Gaétan	Médecine interne ; gériatrie et biologie du vieillissement ; addictologie
PU-PH	GAY Emmanuel	Neurochirurgie
MCU-PH	GILLOIS Pierre	Biostatistiques, informatique médicale et technologies de communication
PU-PH	GIOT Jean-Philippe	Chirurgie plastique, reconstructrice et esthétique ; Brûlologie
MCU-PH	GRAND Sylvie	Radiologie et imagerie médicale
PU-PH émérite	GRIFFET Jacques	Chirurgie infantile
MCU-PH	GUZUN Rita	Nutrition
PU-PH	HAINAUT Pierre	Biochimie et biologie moléculaire
PU-PH émérite	HALIMI Serge	Nutrition
PU-PH	HENNEBICQ Sylviane	Biologie et médecine du développement et de la reproduction ; gynécologie médicale
PU-PH	HOFFMANN Pascale	Gynécologie-obstétrique ; gynécologie médicale
PU-PH émérite	HOMMEL Marc	Neurologie
PU-MG	IMBERT Patrick	Médecine Générale

CORPS	NOM-PRENOM	Discipline universitaire
PU-PH émérite	JOUK Pierre-Simon	Génétique
PU-PH	KAHANE Philippe	Physiologie
MCU-PH	KASTLER Adrian	Radiologie et imagerie médicale
PU-PH	KRAINIK Alexandre	Radiologie et imagerie médicale
PU-PH	LABARERE José	Epidémiologie, économie de la santé et prévention
MCU-PH	LABLANCHE Sandrine	Endocrinologie, diabète et maladies métaboliques
MCU-PH	LANDELLE Caroline	Bactériologie – virologie ; Hygiène hospitalière
PU-PH	LANTUEJOL Sylvie	Anatomie et cytologie pathologiques
PR Ass. Méd.	LARAMAS Mathieu	Cancérologie ; radiothérapie
MCU-PH	LARDY Bernard	Biochimie et biologie moléculaire
MCU - PH	LE GOUELLEC LE PISSART Audrey	Biochimie et biologie moléculaire
PU-PH	LECCIA Marie-Thérèse	Dermato-vénéréologie
MCF Ass.MG	LEDOUX Jean-Nicolas	Médecine Générale
PU-PH émérite	LETOUBLON Christian	Chirurgie viscérale et digestive
PU-PH	LEVY Patrick	Physiologie
PU-PH	LONG Jean-Alexandre	Urologie
MCU-PH	LUPO Julien	Bactériologie-virologie ; Hygiène hospitalière
PU-PH	MAIGNAN Maxime	Médecine d'urgence
PU-PH	MAITRE Anne	Médecine et santé au travail
MCU-PH	MALLARET Marie-Reine	Bactériologie – virologie ; Hygiène hospitalière
MCU-PH	MARLU Raphaël	Hématologie ; Transfusion
PR Ass. Méd.	MATHIEU Nicolas	Gastroentérologie ; hépatologie ; addictologie
MCU-PH	MAUBON Danièle	Parasitologie et mycologie
PU-PH	MAURIN Max	Bactériologie-virologie ; Hygiène hospitalière
MCU-PH	MC LEER Anne	Histologie, embryologie et cytogénétique
MCU-PH	MONDET Julie	Histologie, embryologie et cytogénétique
PU-PH	MORAND Patrice	Bactériologie-virologie ; Hygiène hospitalière
PU-PH	MOREAU-GAUDRY Alexandre	Biostatistiques, informatique médicale et technologies de communication
PU-PH	MORO Elena	Neurologie
PU-PH	MORO-SIBILOT Denis	Pneumologie ; addictologie
MCU-PH	MORTAMET Guillaume	Pédiatrie
PU-PH	MOUSSEAU Mireille	Cancérologie ; radiothérapie
PU-PH émérite	MOUTET François	Chirurgie plastique, reconstructrice et esthétique ; brûlologie
MCF Ass.MG	ODDOU Christel	Médecine Générale
PR Ass. Méd.	ORMEZANO Olivier	Cardiologie
MCU-PH	PACLET Marie-Hélène	Biochimie et biologie moléculaire
PU-PH	PAILHE Régis	Chirurgie orthopédique et traumatologie
PU-PH	PALOMBI Olivier	Anatomie
PU-PH	PARK Sophie	Hématologie ; Transfusion
PU-PH	PASSAGGIA Jean-Guy	Anatomie
PR Ass.MG	PAUMIER-DESBRIERES Françoise	Médecine Générale
PU-PH	PAYEN DE LA GARANDERIE Jean-François	Anesthésiologie-réanimation et médecine péri-opératoire
MCU-PH	PAYSANT François	Médecine légale et droit de la santé
MCU-PH	PELLETIER Laurent	Biologie cellulaire
PU-PH	PELLOUX Hervé	Parasitologie et mycologie
PU-PH	PEPIN Jean-Louis	Physiologie
PU-PH	PERENNOU Dominique	Médecine physique et de réadaptation

CORPS	NOM-PRENOM	Discipline universitaire
PU-PH	PERNOD Gilles	Chirurgie vasculaire ; Médecine vasculaire
PU-PH	PIOLAT Christian	Chirurgie infantile
PU-PH	PISON Christophe	Pneumologie ; Addictologie
PU-PH	PLANTAZ Dominique	Pédiatrie
PU-PH	POIGNARD Pascal	Bactériologie-virologie ; Hygiène hospitalière
PU-PH	POLACK Benoît	Hématologie ; Transfusion
PU-PH	POLOSAN Mircea	Psychiatrie d'adultes ; Addictologie
PU-PH	RAMBEAUD Jean-Jacques	Urologie
PU-PH	RAY Pierre	Biologie et médecine du développement et de la reproduction ; gynécologie médicale
PR Ass. Méd.	RECHE Fabian	Chirurgie viscérale et digestive
MCU-PH	RENDU John	Biochimie et biologie moléculaire
MCU-PH émérite	RIALLE Vincent	Biostatistiques, informatique médicale et technologies de communication
PU-PH	RIETHMULLER Didier	Gynécologie-obstétrique ; gynécologie médicale
PU-PH	RIGHINI Christian	Oto-rhino-laryngologie
PU-PH émérite	ROMANET Jean Paul	Ophtalmologie
PU-PH	ROSTAING Lionel	Néphrologie
PU-PH	ROUSTIT Matthieu	Pharmacologie fondamentale ; pharmacologie clinique ; addictologie
MCU-PH	ROUX-BUISSON Nathalie	Biochimie et biologie moléculaire
PR Ass.MG	ROYER DE VERICOURT Guillaume	Médecine Générale
PU-PH émérite	SARAGAGLIA Dominique	Chirurgie orthopédique et traumatologie
MCU-PH	SATRE Véronique	Génétique
PU-PH	SAUDOU Frédéric	Biologie cellulaire
PU-PH	SCHMERBER Sébastien	Oto-rhino-laryngologie
PU-PH	SCHWEBEL Carole	Médecine intensive-réanimation
PU-PH	SCOLAN Virginie	Médecine légale et droit de la santé
MCU-PH	SEIGNEURIN Arnaud	Epidémiologie, économie de la santé et prévention
PU-PH émérite	STAHL Jean-Paul	Maladies infectieuses ; Maladies tropicales
PU-PH	STANKE Françoise	Pharmacologie fondamentale ; pharmacologie clinique ; addictologie
MCU-PH	STASIA Marie-José	Biochimie et biologie moléculaire
PU-PH	STURM Nathalie	Anatomie et cytologie pathologiques
PU-PH	TAMISIER Renaud	Physiologie
PU-PH	TERZI Nicolas	Médecine intensive-réanimation
PU-PH	THEVENON Julien	Génétique
MCU-PH	TOFFART Anne-Claire	Pneumologie ; Addictologie
PU-PH	TONETTI Jérôme	Chirurgie orthopédique et traumatologie
PU-PH	TOUSSAINT Bertrand	Biochimie et biologie moléculaire
PU-PH	VALMARY-DEGANO Séverine	Anatomie et cytologie pathologiques
PU-PH	VANZETTO Gérald	Cardiologie
PU-PH	VUILLEZ Jean-Philippe	Biophysique et médecine nucléaire
PU-PH	WEIL Georges	Epidémiologie, économie de la santé et prévention
PU-PH	ZAOUI Philippe	Néphrologie
PU-PH émérite	ZARSKI Jean-Pierre	Gastroentérologie ; hépatologie ; addictologie

PU-PH : Professeur des Universités - Praticiens Hospitaliers

MCU-PH : Maître de Conférences des Universités - Praticiens Hospitaliers

PU-MG : Professeur des Universités de Médecine Générale

MCU-MG : Maître de Conférences des Universités de Médecine Générale

PR Ass. Méd. : Professeur des Universités Associé de Médecine

PR Ass.MG : Professeur des Universités Associé de Médecine Générale

MCF Ass.MG : Maître de Conférences Associé de Médecine Générale

REMERCIEMENTS COMMUNS

A Madame le Professeur Anne-Laure BOREL, merci de nous faire l'honneur de juger ce travail et d'en présider le jury. Veuillez recevoir notre plus sincère reconnaissance.

A Monsieur le Professeur Guillaume ROYER DE VERICOURT, nous vous exprimons toute notre gratitude pour avoir accepté de participer à ce jury et d'apporter votre expertise dans ce travail.

A Madame le Docteur Anaïs MONIN, nous te remercions sincèrement, pour ton aide dans ce travail, pour l'intérêt que tu lui as porté et pour ta participation à sa critique.

A notre directeur de thèse, Monsieur le Docteur Serge BOUHANA, veuillez recevoir notre infinie reconnaissance, pour avoir encadré ce projet et avoir fait preuve d'une grande implication, d'une disponibilité sans faille et d'un accompagnement qui nous a été précieux.

A Madame le Docteur Pauline GIRARD, nous te remercions pour ton aide précieuse dans ce projet, nous sommes très reconnaissantes d'avoir pu bénéficier de tes conseils.

A Madame le Docteur Roseline LODI-WAXIN, nous vous remercions pour l'intérêt que vous avez porté à ce travail et pour votre participation au recrutement des participants.

A Madame Aude CLEMENT DE GIVRY, nous vous remercions, pour votre disponibilité et pour l'aide que vous nous avez apportée en acceptant de participer au recrutement des participants.

A toutes les personnes qui ont accepté de participer aux entretiens, nous vous remercions infiniment d'avoir partagé avec nous vos perceptions et de nous avoir permis de réaliser ce travail, nous vous en sommes très reconnaissantes.

REMERCIEMENTS DE CASSANDRE

*A Méli*ssa, très heureuse d'avoir pu réaliser ce projet avec toi, merci pour ta détermination, ta bonne humeur, tu as été un vrai moteur et un soutien sans relâche.

Aux médecins, soignants, que j'ai pu rencontrer tout au long de mes études qui prennent à cœur de transmettre, de partager, d'enseigner. Merci pour tous ces bons moments partagés.

A mes parents, mes frères et sœurs, ma grande mère, une grande famille, pleine de vie et de bienveillance qui m'inspirent au quotidien.

A Florent, merci pour ton soutien, ton sourire et ta bonne humeur. Hâte de poursuivre l'aventure à tes côtés.

A mes amis,

Aux « Keups », aux « Yolos », et à tous les amis de Lille, merci pour les belles années passées à vos côtés. C'est toujours un plaisir de vous revoir, de partager avec vous des moments pleins de rire, de bonne humeur et de simplicité.

Merci pour votre soutien.

Aux amis Grenoblois et Chambériens, je suis très heureuse de ces belles rencontres, merci pour ces bons moments passés et à venir.

REMERCIEMENTS DE MÉLISSA

A Cassandra, pour cette expérience où l'on aura quand même bien ri, malgré les nombreux moments de solitude. Ton optimisme sans faille et ta persévérance ont été un vrai soutien et nos débriefings vont me manquer.

A l'ensemble des médecins qui m'ont accompagnée dans mon cursus, pour m'avoir appris beaucoup, tant sur le plan médical que sur le plan humain. Un merci particulier à Aurélie, Alexandra, Sandrine, Cécile et François, pour ce dernier stage qui était de loin le meilleur. A Damien et Thierry, merci de m'avoir fait tellement rire et réconciliée avec la cardiologie. A Nathalie, pour ton approche passionnante de la planification familiale.

Aux copains internes, Lucie, Fiona, Lou, Simon, Eve, Charline, Constance, l'internat avec vous c'était vraiment chouette.

A Laura, Alexis, Amira et Julien, pour avoir été des rayons de soleil dans ces années parfois difficiles, mes meilleurs souvenirs d'études sont de loin avec vous. *A Teano*, pour m'avoir accompagnée depuis le lycée.

Au Papa Crew, pour tous ces moments incroyables, qui me font penser qu'on aura toujours 20ans et que j'espère encore nombreux. *A Julie*, pour ta douceur, pour ton amitié.

A Clara, Emma, Yoan, Mathieu, RG, merci de m'avoir intégrée dans la team et fait passer tant de bons moments.

A Popo et Malvi, pour vos bêtises et vos folies, pour ces souvenirs précieux qu'on continue de créer ensemble. *A Sophie*, merci de m'avoir, toutes ces années et encore aujourd'hui, tant fait rire, tant soutenue et tant inspirée et à *Nico*, de nous supporter sans broncher.

A Esther et Franck, car vous m'avez intégrée et montré comment jouer cordialement aux cartes.

A ma famille et particulièrement mes parents, pour votre soutien, votre dévouement, votre accompagnement et votre patience durant ces années, pour l'aide que vous continuez à m'apporter et pour l'exemple que vous me montrez, un grand merci. A ma sœur, qui me fera toujours rire, je serai toujours ton meilleur public. A mes grands parents, votre fierté signifie énormément. A papi Thomas, d'avoir été, comme tu l'es mamie Yvette, un exemple de vie.

A Simon, évidemment, pour tout ce qu'on a vécu et qu'on vivra encore, ici, comme à l'autre bout du monde (pas pinte).

REPRÉSENTATIONS LIÉES AU POIDS CHEZ LES PARENTS D'ENFANTS D'ÂGE PRÉSCOLAIRE EN MILIEU DÉFAVORISÉ

GUERAUD Mélissa, LERNOULD Cassandre

Les auteurs déclarent n'avoir aucun lien ou conflit d'intérêt relatif au sujet traité, qui compromettrait l'intégrité des résultats.

Mots clés : PERCEPTIONS, PARENTS, SURPOIDS DE L'ENFANT, OBÉSITÉ PÉDIATRIQUE, COMPORTEMENT

Keywords: PERCEPTIONS, PARENTS, CHILDHOOD OBESITY, CHILD OVERWEIGHT, BEHAVIORS

TABLE DES MATIÈRES

RÉSUMÉ	7
ABSTRACT.....	8
INTRODUCTION	10
Définitions	10
Contexte général	10
Évolution des habitudes de vie	12
Disparités sociales	12
Explorer les perceptions parentales	12
Objectif	13
MATÉRIEL ET MÉTHODE	14
Type d'étude	14
Echantillonnage	14
Recueil des données.....	14
Analyse des données.....	15
Cadre éthique	15
RÉSULTATS	16
CARACTÉRISTIQUES DE L'ÉCHANTILLON	16
ANALYSE DES RÉSULTATS.....	17
1. Les repères pour évaluer le poids.....	17
1.1. L'observation physique de l'enfant.....	17
1.2. La comparaison aux autres enfants	18
1.3. Les vêtements	18
1.4. L'appétit de l'enfant.....	19
1.5. Le poids en kilogrammes	19
1.6. La courbe de poids.....	19
1.7. L'avis du médecin.....	20
2. La référence à l'entourage en tant que norme	20
2.1. Un entourage qui veille sur le poids des enfants	20
2.2. Notion de norme familiale	20
2.3. L'insuffisance de poids, possible source de pression par l'entourage.....	21
3. La perception des causes du surpoids	21
3.1. L'alimentation.....	21
3.2. Le manque d'activité physique	22
3.3. Les écrans	22
3.4. Le temps de sommeil	23
3.5. Le rôle de l'hérédité	23
3.6. Les problèmes hormonaux.....	23
3.7. L'effet des médicaments	23

3.8. Les problèmes psychologiques	23
4. Le rôle du parent dans le contrôle du poids	24
4.1. La nécessité d'être vigilant et réactif	24
4.2. La nécessité d'imposer des limites.....	24
4.3. La possibilité de faire des compromis.....	25
4.4. Savoir s'écarter des règles	25
4.5. Laisser l'enfant choisir.....	26
4.6. Éduquer l'enfant pour contrôler son poids.....	26
4.7. La nécessité de bien nourrir son enfant.....	26
5. La perception des conséquences liées au poids.....	27
5.1. Les conséquences de l'insuffisance pondérale.....	27
5.2. Les conséquences du surpoids	27
DISCUSSION	29
Forces et limites.....	31
Comparaison avec la littérature	31
Perspectives	34
CONCLUSION	36
BIBLIOGRAPHIE	38
ANNEXE 1 - COURBES DE CORPULENCE DU CARNET DE SANTÉ.....	41
ANNEXE 2 - FACTEURS DÉTERMINANTS DU COMPORTEMENT PARENTAL (14).....	42
ANNEXE 3 - GUIDE D'ENTRETIEN	43
ANNEXE 4 - QUESTIONNAIRE QUANTITATIF	44
ANNEXE 5 - FICHE D'INFORMATION AUX PARTICIPANTS ET FORMULAIRE DE CONSENTEMENT....	45
ANNEXE 6 - ÉTAPES DE RECRUTEMENT.....	48
ANNEXE 7 - DIAGRAMME DE FLUX	49
ANNEXE 8 - CARACTÉRISTIQUES DE L'ÉCHANTILLON.....	50
ANNEXE 9 - VERBATIMS	53
ANNEXE 10 - LE SERMENT D'HIPPOCRATE	109

RÉSUMÉ

Contexte : L'obésité pédiatrique est un important problème de santé publique en France et dans le monde. Il affecte plus particulièrement les populations précaires au sein desquelles sa prévalence est en augmentation. L'âge préscolaire est la période d'acquisition d'habitudes de vie et d'alimentation pendant laquelle les premiers signes de surpoids peuvent apparaître. C'est aussi à cet âge que sont mises en place les mesures de prévention précoce du surpoids.

Objectif : L'objectif principal de cette étude était d'explorer, dans un échantillon d'une population issue de milieux défavorisés en Isère et en Savoie, les perceptions des parents d'enfants âgés de 3 à 6 ans, au sujet du poids de l'enfant et du risque de surpoids.

Méthode : Cette étude a été menée selon une méthodologie qualitative, basée sur la réalisation d'entretiens semi-dirigés, auprès de parents d'enfants de tous poids suivis en centre médical d'un quartier prioritaire de la politique de la ville. Les entretiens étaient enregistrés, retranscrits, puis ont fait l'objet d'une analyse thématique par méthode inductive avec triangulation des données.

Résultats : Au total, 20 entretiens ont été réalisés. Les parents se basaient sur 2 catégories de repères pour évaluer le poids de leur enfant : des critères subjectifs (les vêtements, la comparaison aux autres enfants, l'aspect physique, les références médicales) et objectifs (le poids, les courbes du carnet de santé). Les parents citaient l'entourage socio-familial comme étant un élément qui influençait leur évaluation. Il en découlait une sorte de norme familiale qui pouvait faire pression sur leur jugement. Le surpoids était considéré comme secondaire à des erreurs d'alimentation, à une sédentarité excessive, ou à des facteurs émotionnels. Le rôle de la sédentarité liée aux écrans était moins perçu. Les conséquences du surpoids étaient reconnues comme potentiellement graves, du fait d'un impact sur la santé et l'estime de soi. Les parents se sentaient responsables du poids de leur enfant et percevaient la nécessité d'agir pour que l'enfant ait un poids normal. Ils exprimaient toutefois une certaine difficulté à concilier au quotidien, les différentes recommandations de prévention du surpoids et le besoin de faire plaisir à leur enfant et de remplir un rôle nourricier considéré comme essentiel.

Conclusion : Les parents vivant dans des territoires considérés comme socialement défavorisés disposaient de connaissances concernant le surpoids de l'enfant, ses facteurs de risque et ses conséquences. Ils avaient plus de mal à juger du poids correct de l'enfant. Ils subissaient en effet l'influence de l'entourage socio-familial, avaient peur de la maigreur et craignaient de ne pas nourrir suffisamment leur enfant. Les représentations parentales liées au poids de l'enfant sont apparues comme un ensemble de données importantes à rechercher et à prendre en compte lors des consultations médicales centrées sur le risque de surpoids et d'obésité de l'enfant.

ABSTRACT

Context: Paediatric obesity is a major public health problem in France and worldwide. It notably affects vulnerable populations in which its prevalence increases. The preschool age is a period of lifestyle and eating habits acquisition during which the first signs of overweight can appear. This is also the age when measures for the early prevention of overweight are initiated.

Aim: The main objective of this study was to explore, in a sample of a vulnerable population in Isère and Savoie, the perceptions of parents of children aged between 3 and 6 years, concerning their child's weight and the risk of being overweight.

Method: This study was carried out using a qualitative methodology, based on semi-directed interviews with parents of children of all weights who are followed up in a medical centre in a priority neighborhood of the city. The interviews have been recorded and transcribed, and then subjected to thematic analysis using an inductive method with data triangulation.

Results: All in all, 20 interviews have been conducted. The parents used two categories of markers to evaluate their child's weight: subjective criteria (clothing, comparison with other children, physical appearance, medical references) and objective criteria (weight, health record curves). The parents cited the socio-familial environment as an influencing factor in their assessment. This gave rise to a kind of family norm that could affect their assessment. Overweight was considered to be secondary to dietary errors, excessive sedentary behavior, or emotional factors. The role of sedentary lifestyle linked to screens was less recognized. The consequences of being overweight were recognized as potentially serious, due to its impact on health and self-esteem. Parents felt responsible for their child's weight and perceived the need to work towards a normal weight for their child. However, they expressed some difficulties in combining the various recommendations for preventing overweight with the need to please their child and fulfil a nurturing role considered as essential.

Conclusion: Parents living in areas, which are considered to be socially disadvantaged, had some knowledge of their child's overweight, its risk factors, and its consequences. They had more trouble in judging the child's correct weight. They were influenced by their socio-familial environment, were afraid of thinness, and were concerned about not feeding their child enough. Parental representations of the child's weight appeared to be an important set of data to be investigated and taken into account during medical consultations focused on the risk of overweight and obesity in children.

LISTE DES ABRÉVIATIONS

AGECSA	Association de Gestion des Centres de Santé de Grenoble
ASALÉE	Action de Santé Libérale en Équipe
CNIL	Commission Nationale de l'Informatique et des Libertés
CPAS	Centre Public d'Action Sociale
HAS	Haute Autorité de Santé
IMC	Indice de Masse Corporelle
IOTF	International Obesity Task Force
OMS	Organisation Mondiale de la Santé
PMI	Protection Maternelle Infantile
QPV	Quartier Prioritaire de la politique de Ville
RePPOP	Réseau de Prévention et de Prise en charge de l'Obésité Pédiatrique

INTRODUCTION

Définitions

Selon l'OMS (1), le surpoids est défini comme une « accumulation anormale ou excessive de graisse corporelle qui peut nuire à la santé ».

En pratique chez l'adulte, on définit le surpoids ou l'obésité à l'aide de l'IMC, qui correspond au rapport du poids en kilogrammes sur la taille en mètres au carré. Le surpoids correspond à un IMC compris entre 25 et 30, l'obésité à un IMC supérieur ou égal à 30 (1).

Chez l'enfant, le diagnostic de surpoids ou d'obésité se fait à partir d'une courbe d'IMC selon le sexe et l'âge. Cette courbe est présente dans le carnet de santé des enfants (2) (Annexe 1).

Le surpoids correspond à un IMC supérieur ou égal au 97^e percentile de la courbe et l'obésité correspond à un IMC supérieur ou égal à l'IOTF30. L'IOTF correspond à un ensemble de courbes réalisées à partir de données américaines, qui font correspondre l'IMC de l'enfant à l'IMC qu'il atteindrait à l'âge adulte : l'IOTF30 est la courbe d'IMC qui atteint la valeur 30 à 18 ans, l'IOTF35 est la courbe qui atteint la valeur 35 à 18 ans (3).

Contexte général

Prévalence et risques du surpoids

Le surpoids et l'obésité de l'enfant comme de l'adulte sont reconnus depuis plusieurs années comme un problème de santé publique en France et l'OMS parle même d'une « épidémie mondiale » (1).

En France, la prévalence du surpoids et de l'obésité est de 54 % chez l'homme et 44 % chez la femme et elle augmente avec l'âge. La prévalence de l'obésité est estimée à 17 %, sans distinction entre hommes et femmes (4).

Chez l'enfant à partir de 6 ans, la prévalence du surpoids est de 17%, dont 4 % d'obésité. Chez l'adulte comme chez l'enfant, l'évolution depuis 2006 retrouve une tendance à la stabilisation du surpoids (4).

Le surpoids a des conséquences chez l'enfant sur le plan somatique, avec des difficultés respiratoires, un risque accru de fractures, une hypertension artérielle, une apparition des premiers marqueurs de maladies cardiovasculaires, une résistance à l'insuline. Sur le plan psychologique, il est lié à un défaut d'estime de soi, une sensation de rejet de la part des autres, une difficulté à participer aux activités de groupe et une mauvaise intégration sociale (1) (5).

Par ailleurs, il représente également un facteur de risque de développer un surpoids à l'adolescence et à l'âge adulte (1). Il a été observé que près de 85 % des enfants qui étaient obèses à 4-6 ans étaient encore en surcharge pondérale à 10-12 ans (6).

À l'âge adulte, le surpoids conduit à d'autres pathologies. Il augmente le risque de pathologies chroniques comme le diabète de type 2, les cancers, l'hypertension artérielle, l'arthrose, les pathologies respiratoires obstructives et les problèmes musculo-squelettiques (3).

Prévention et facteurs de risque

La prévention de l'obésité représente donc un enjeu sanitaire important et nécessite une attention toute particulière dès le plus jeune âge. C'est pour cela que la HAS a publié des recommandations à destination des médecins, afin qu'ils soient sensibilisés à la prévention, au dépistage précoce et à la prise en charge du surpoids de l'enfant (3).

Au cours de la croissance de l'enfant, l'IMC suit une courbe qui augmente dans la première année de vie, puis diminue pour atteindre un nadir, avant d'augmenter à nouveau : c'est le rebond d'adiposité, qui survient physiologiquement dans la population générale à un âge moyen de 6 ans (7).

Les signes d'alerte du risque de surpoids chez l'enfant sont les suivants (3):

- une ascension excessive continue de la courbe d'IMC depuis la naissance ;
- un changement rapide de couloir de la courbe d'IMC vers le haut ;
- un rapport tour de taille/taille supérieur à 0,5 ;
- un rebond d'adiposité survenu avant l'âge de 6 ans.

Le plus souvent, le surpoids est dit primaire et de cause multifactorielle. Son développement repose sur des facteurs biologiques, comportementaux et environnementaux :

- un surpoids ou une obésité chez les parents ;
- une prise de poids accélérée les deux premières années de vie ;
- des difficultés socioéconomiques ;
- un manque d'activité physique et la sédentarité ;
- un excès de temps passé devant les écrans ;
- un manque de sommeil ;
- une alimentation excessive ou déséquilibrée ;
- des facteurs psychologiques tels que dépression, boulimie, trouble du comportement alimentaire, handicap (moteur ou mental) ;
- un allaitement artificiel ;
- une prise de poids excessive pendant la grossesse ou un diabète gestationnel ;
- des infections ou antibiothérapies répétées dans la petite enfance.

Plus rarement, l'obésité de l'enfant peut être secondaire à une cause précise : une maladie hormonale (thyroïde, surrénale, hypophyse), une maladie génétique ou une prise de médicaments (cortisone, psychotropes) (1) (8) (9) (10).

Évolution des habitudes de vie

Actuellement chez les enfants, le taux d'inactivité est stable mais reste élevé. Seulement 51 % des garçons et 33 % des filles de 6-17 ans atteignent les recommandations de l'OMS en matière d'activité physique. Le taux d'inactivité est plus important à partir de l'âge de 10 ans.

Le temps passé devant un écran a, lui, considérablement augmenté. La proportion de jeunes passant 3 heures ou plus devant un écran chaque jour est de 45% chez les 6-10 ans (4).

Ensuite, l'urbanisation du mode de vie conduit à adopter dans les foyers un mode d'alimentation plus pratique. L'augmentation du temps passé devant les écrans incite à acheter des produits plus faciles à consommer mais aussi moins diététiques. Ainsi, il existe une baisse du temps passé à la préparation et à la consommation des repas (11).

Disparités sociales

Les indicateurs de santé et habitudes de vie font apparaître de fortes disparités sociales, au détriment des familles les plus modestes et ce, dès le plus jeune âge.

La prévalence de l'obésité et du surpoids est stable dans la population générale mais augmente depuis 2016 dans les populations défavorisées (11).

Dès l'âge de 6 ans, les enfants de cadres affichent de meilleurs bilans de santé : 7 % sont en surcharge pondérale et 1 % sont obèses contre respectivement 16 % et 6 % des enfants d'ouvriers. Les écoles relevant de l'éducation prioritaire ont plus d'enfants en surcharge pondérale : 16 % des enfants scolarisés en zone d'éducation prioritaire, contre 12 % dans les autres établissements publics hors éducation prioritaire et 8 % dans les écoles privées (12).

Par ailleurs, chez les enfants d'ouvriers, comparativement aux enfants de cadres, le temps passé devant les écrans est supérieur (12), alors que le temps passé à pratiquer des jeux en plein air (13) et la consommation de fruits et légumes (14) sont moindres.

Explorer les perceptions parentales

Le premier modèle adulte pour l'enfant, est représenté par ses parents. Chez les enfants d'âge préscolaire, les habitudes de vie en lien avec le poids vont se forger principalement à partir du comportement des parents (15).

Comme détaillé dans le baromètre 2008 (16), le parent va adopter un comportement selon plusieurs facteurs, les plus importants étant ses connaissances et ses croyances ou valeurs (Annexe 2).

Or, la moitié des parents d'enfants en surpoids ou obèses sous-estime leur poids et une minorité importante (14,3%) des parents d'enfants de poids normal estime l'enfant maigre (17).

De plus, il a été montré que certains parents placent au même niveau de gravité potentielle le surpoids et un coup de soleil ou une surconsommation de télévision (18). L'inquiétude parentale liée au surpoids varie aussi selon le sexe de l'enfant. Il a été observé en effet que les parents s'inquiétaient du risque de surpoids pour un IMC plus bas chez la fille que chez le garçon (19).

Il est donc apparu qu'étudier les perceptions reliées au poids, ainsi que les croyances et les comportements des parents d'enfants d'âge préscolaire revêtait un intérêt particulier pour la prévention primaire du surpoids de l'enfant et plus encore parmi les populations issues de milieux défavorisés.

Objectif

L'objectif de cette étude était donc d'explorer, dans un échantillon de population issue de milieux défavorisés en Isère et en Savoie, les perceptions des parents d'enfants âgés de 3 à 6 ans, au sujet du poids de leur enfant et du risque de surpoids.

MATÉRIEL ET MÉTHODE

Type d'étude

Cette étude a été menée selon une méthodologie qualitative, auprès de parents d'enfants. Les données ont été obtenues par la réalisation d'entretiens individuels semi-dirigés.

Echantillonnage

Critères d'inclusion

Ont été inclus, des parents qui avaient des enfants âgés de 3 à 6 ans, toutes corpulences confondues. Ces parents consultaient dans un cabinet médical ou un centre de PMI situés dans un quartier prioritaire de la ville¹ (20).

L'étude portait sur une population qui pouvait présenter des éléments de précarité (familiale, économique, du travail, des conditions de vie), connus pour augmenter le risque de développer un surpoids ou une obésité, notamment chez les enfants.

Critères de non-inclusion

Le refus de signer le formulaire de consentement était un critère d'exclusion de l'étude.

Les parents ne parlant pas couramment la langue française n'ont pas été retenus.

Recueil des données

Guide d'entretien

Le guide était composé de questions ouvertes, inspirées des données retrouvées dans la littérature sur le sujet. Le guide a été testé au préalable lors de trois premiers entretiens. Il était ensuite susceptible d'évoluer en fonction des données obtenues. Il est présenté en Annexe 3.

Conditions de recueil

Chaque entretien a été réalisé de manière individuelle, au centre de consultation de la PMI d'Echirolles ou au CPAS du Triolet à Chambéry, avec une des deux investigatrices. L'investigatrice notait durant l'entretien les éléments de communication non verbale, afin de pondérer ou nuancer l'analyse et limiter les biais d'interprétation.

L'ensemble des entretiens a été enregistré via l'application Audacity® sur l'ordinateur de l'investigatrice. Avec l'aide d'une fonction du logiciel Audacity®, chaque entretien a été anonymisé par l'application d'une variation des hauteurs de voix.

¹ Les quartiers prioritaires de ville sont des quartiers ayant des besoins plus importants concernant la cohésion sociale, le cadre de vie et le renouvellement urbain, le développement de l'activité économique et de l'emploi. Ce sont des zones défavorisées, définies par le Commissariat Général à l'Égalité des Territoires

Retranscription

Les entretiens ont été retranscrits dans leur intégralité, mot à mot, afin d'obtenir un verbatim.

L'enregistrement audio des entretiens a été conservé sur l'ordinateur de l'investigatrice l'ayant réalisé jusqu'à la fin de l'analyse, afin qu'il puisse être réécouté en cas de besoin, puis il a été supprimé.

Données sociodémographiques

Les caractéristiques de l'échantillon ont fait l'objet de plusieurs questions (Annexe 4) posées en fin d'entretien, portant sur :

- l'enfant concerné : âge, sexe, poids, taille, scolarité, fratrie et rang dans la fratrie ;
- le parent interrogé : situation maritale, lieu de naissance, niveau d'études, activité professionnelle, âge, poids et taille ;
- le parent non présent : activité professionnelle, âge.

Analyse des données

L'analyse de la retranscription des entretiens était une analyse thématique sémantique réalisée avec le logiciel N'VIVO®.

Un codage des verbatim a décomposé son contenu en unités de sens minimales qui ont ensuite été regroupées en sous-catégories, puis elles-mêmes en catégories et enfin, en thèmes, selon une approche inductive.

Les entretiens ont été poursuivis jusqu'à saturation des données, vérifiée par 2 entretiens supplémentaires.

L'analyse a été réalisée de manière indépendante par les 2 chercheuses puis les résultats ont été confrontés, pour aboutir à une triangulation des données. Si les deux investigatrices ne parvenaient pas à trouver un accord sur le sens, le directeur du projet de recherche tranchait.

Cadre éthique

Un formulaire d'information et de consentement a été distribué à chaque parent, explicitant le déroulement de l'entretien, la possibilité de quitter l'entretien à tout moment, ainsi que l'anonymat et la confidentialité des données (Annexe 5). Le document était cosigné par le parent et l'investigatrice. L'anonymisation a concerné les participants et les personnes citées lors de l'entretien. Le Comité de Protection des Personnes n'a pas été sollicité, conformément à la loi en vigueur, du fait de l'absence d'intervention de soin.

Cette étude a fait l'objet d'un accord de la CNIL le 07/01/2021.

RÉSULTATS

Plusieurs cabinets, centres de PMI et centres de consultation qui se situaient dans un quartier prioritaire de la ville en Isère et en Savoie, ont été contactés par courrier électronique ou par téléphone. Il s'agissait des PMI d'Echirolles, PMI de Pont de Claix, PMI de Chambéry (CPAS du Triolet), PMI de Grenoble et l'AGECSA.

Il n'a été possible de réaliser des entretiens que via les PMI d'Echirolles et de Chambéry. Le contexte sanitaire épidémique a compliqué les démarches auprès de certains centres, puisqu'ils étaient limités en termes de personnel ou de locaux disponibles et l'organisation d'entretiens n'y était pas envisageable. Certains n'ont par ailleurs pas donné suite, sans en communiquer la raison. Les modalités de recrutement et le diagramme de flux sont présentés en Annexes 6 et 7.

Au total, 20 entretiens d'une durée allant de 10 à 52 minutes ont été menés sur les lieux mêmes de la PMI. Ils se sont échelonnés de novembre 2020 à février 2021.

CARACTÉRISTIQUES DE L'ÉCHANTILLON

Les parents composant l'échantillon présentaient des caractéristiques socio-économiques et anthropométriques résumées dans le tableau 1 et détaillées dans l'Annexe 8.

Tableau 1 - Caractéristiques des parents interrogés

	n	%
Sexe		
Féminin	19	95
Masculin	1	5
Âge		
Moins de 30 ans	8	40
30-34 ans	3	15
35-40 ans	5	25
Plus de 40 ans	4	20
IMC		
< 18,5	1	5
18,5-24,9	7	35
25-29,9	3	15
30-35	8	40
> 35	1	5
Lieu de naissance		
France	7	35
Portugal	1	5
Maghreb	7	35
Afrique sub-saharienne	4	20
Europe centrale	1	5
Situation maritale		
Marié.e	14	70
En couple	2	10
Séparée, en couple	1	5
Séparée vit seule	3	15

Niveau d'études		
Aucun diplôme ou certificat d'études	2	10
CAP, Brevet, BEP, ou équivalent	7	35
Baccalauréat, BP, ou équivalent	4	20
Bac + 2	4	20
Activité professionnelle		
Sans profession	10	50
Animateur socio-culturel	2	10
Employé	2	10
Agent de la fonction publique	4	20
Ouvrier qualifié.e	2	10

ANALYSE DES RÉSULTATS

L'analyse des données issues des entretiens a fait ressortir 5 grands thèmes :

- Les repères pour évaluer le poids ont des limites
- La référence à l'entourage en tant que norme
- La perception des causes du surpoids
- Le rôle du parent dans le contrôle du poids
- La perception des conséquences liées au poids

1. Les repères pour évaluer le poids

1.1. L'observation physique de l'enfant

Le poids de l'enfant pouvait s'évaluer en regardant son aspect physique, la forme du corps servant de guide : un corps arrondi traduisait un surpoids (« *quand même, voilà, il est gros. [...] Ben la forme de son corps, il n'est pas fin, il est un peu plein [...] il est plus rond* » E13). Cependant, un enfant devait avoir un peu de graisse visible (« *enfin être gras, un petit peu quand même* » E3), ou être charnu (« *les voir avec de la viande au corps* » E16) pour être considéré comme normal.

Il était donc important d'observer son enfant déshabillé (« *personne ne la voit toute nue... Comme je vous ai dit, quand elle est habillée, ça ne se voit pas* » E18) et le moment de la toilette devenait ainsi propice à l'évaluation du poids (« *visuellement quand on lui fait sa douche, on voit qu'elle est normale, qu'elle ne grossit pas ou qu'elle ne maigrit pas* » E6).

L'observation des parties du corps permettait d'évaluer la corpulence de l'enfant (« *il prendrait des joues et après les pieds ils gonflent, ça se voit* » E11). Un ventre trop fin était signe de maigreur (« *c'est cet endroit [montre son ventre] qui est bien caché où ça se voit surtout, parce que l'été ça se voit que c'est vraiment fin* » E18) et trop gros, il était signe de surpoids (« *si je vois qu'elle a du ventre* » E15). La visibilité des os, permettait de situer l'enfant par rapport au poids (« *ben par rapport aux os. Si on voit trop les os, ça veut dire qu'elle est trop maigre, si on*

ne les voit pas du tout, ça veut dire qu'elle est trop grosse et si on voit entre les deux ça veut dire qu'elle est moyenne, ni trop, ni plus » E5).

1.2. La comparaison aux autres enfants

Comparer le physique de son enfant à celui des enfants de son âge aidait à évaluer son poids (« *oui, quand je vois les autres enfants de 4 ans, ils ne sont pas comme lui par rapport à son poids » E11*). Ainsi, on pouvait se faire une idée de la corpulence de son enfant en le comparant avec des enfants en surpoids (« *je compare avec ceux qui sont un peu plus enrobés [...] comme ça je vois qu'elle est normale » E17*), ou des enfants normaux (« *mais quand je vois celles qui sont à peu près normales à l'âge de ma fille, heu c'est vrai qu'il y a une petite différence » E19*).

La comparaison de son enfant avec un groupe d'enfants du même âge pouvait accentuer la perception d'une différence (« *elle est trop maigre. Je la compare avec les enfants qui sont dans sa classe, je vois que c'est elle qui est la plus maigre » E14*) ou l'atténuer (« *moi avant, je me disais qu'il était trop maigre, mais quand je vois d'autres enfants, je me dis "ah non, il est en bonne santé par rapport à son poids aussi" » E10*).

Un enfant pouvait ressembler aux autres enfants de sa classe alors qu'il était plus gros que ceux de sa propre famille et cela amenait à s'interroger sur une possible évolution générationnelle des corpulences (« *mes nièces et mes neveux ils sont pas comme ça, ils sont normaux. J'ai remarqué que elle, elle est un peu plus grosse [...] mais après, quand je regarde toutes les filles de sa classe, elles sont presque toutes pareilles. Mais peut être que c'est la génération : ils sont tous plus gros, ou même s'ils sont pas gros, ils sont tous grands » E4*).

1.3. Les vêtements

L'ajustement des vêtements de l'enfant aidait à évaluer sa corpulence : la maigreur quand il ne les remplissait pas (« *ça se voit, elle est toute maigre [...]. Ça se voit quand elle a sa veste, c'est trop grand » E5*), le surpoids quand il était serré à la taille (« *quand je vois qu'ils rentrent pas dans leurs vêtements, c'est bizarre [...] c'est le bouton qui était trop serré » E8*).

La taille, en âge, servait aussi de repère (« *j'ai remarqué qu'elle s'habille en plus grand que son âge. [...] Elle fait plus, des fois elle prend des vêtements de presque 10 ans » E4*).

Le renouvellement des vêtements était un signe d'alerte, il était trop fréquent en cas de surpoids (« *un enfant gros il faut changer tout le temps les vêtements » E8*), ou trop rare en cas de maigreur (« *je me suis aperçue que tout ce qu'elle avait mis l'automne et l'hiver dernier ça lui allait encore... Du coup je me suis un peu inquiétée [...] je me disais "elle grossit pas" » E12*).

1.4. L'appétit de l'enfant

L'appétit de l'enfant était considéré comme adapté à son poids. S'il mangeait peu, cela signifiait que l'enfant était maigre (« *pourquoi le trouvez-vous maigre ? Parce qu'il mange pas trop, il mange des quantités vraiment [mime "petit"]* » E9) et tout changement d'appétit devait alerter sur une évolution du poids (« *trop maigre quand je vois qu'elle mange plus ou qu'elle commence à maigrir. Grossir, pareil, si je vois qu'elle commence à trop manger de sucreries* » E15).

1.5. Le poids en kilogrammes

La notion de poids limite pour l'âge pouvait parfois être surestimée (« *bon à 4 ans je ne sais pas quelle est la limite, si c'est 25 kilos ou plus ou moins, mais pour moi c'est vrai qu'à 4 ans, 25 kilos ça me paraît beaucoup* » E13), un chiffre de poids idéal pouvait être imaginé (« *pour elle, il faudrait 4-5 kilos en plus que son poids pour être normale* » E7), allant même jusqu'au double du poids actuel (« *elles ont à peine 16 kilos, au lieu de d'avoir, euh, 30 kilos* » E16).

La variation de poids pouvait être surveillée, une stagnation représentant un signe d'alerte de maigreur (« *je sais qu'elle est mince [...] Mais au moins qu'elle monte un peu... Alors que la balance à la maison, elle ne dépasse jamais les 11 kilos et quelques depuis des mois* » E11).

Le recours à la balance n'était pas systématique, il pouvait aider en cas de doute sur le poids (« *oui, on a la balance voilà. [...] Je sais comment il était, le poids d'avant et avec le poids nouveau* » E11), mais n'était pas utile en cas de poids normal (« *franchement, on ne la pèse pas souvent, parce que [...] on voit qu'elle est normale* » E6).

Le poids en kilos n'était pas considéré comme un indicateur de norme pertinent, car il dépendait de la composition corporelle (« *après, au niveau des chiffres je pense qu'il n'y a pas de règles, car personne n'est fait pareil au niveau de la densité des os* » E6).

1.6. La courbe de poids

Les courbes de poids étaient vues comme une norme à surveiller (« *oui, bon après elle est bien, elle est dans la courbe* » E19 ; « *eh ben le poids sur la courbe du carnet. C'est surtout ça que je surveille* » E18) et par conséquent une valeur hors courbe ou la forme ascendante de la courbe signaient une anomalie (« *par rapport à la courbe, si je vois qu'elle commence à ne plus être dans la normale [...] par rapport à ce que dit le médecin, son âge et sa taille* » E15 ; « *parce qu'il y a la courbe qui augmente* » E16).

1.7. L'avis du médecin

Le médecin pouvait être identifié comme celui qui possédait le savoir nécessaire à l'évaluation du poids et son avis prévalait sur celui de l'entourage (« *après, moi je suis plus confiante d'écouter un médecin que mes parents. Mes parents ne sont pas médecins, lui le médecin il sait, il y a des études qui sont fondées là-dessus* » E19). Il servait de recours en cas d'inquiétude, pouvait rassurer ou modifier une perception erronée (« *au début oui, je me suis inquiétée. Alors j'ai demandé au médecin s'il fallait que je lui donne quelque chose pour qu'elle grossisse, mais il m'a dit que non, pas besoin* » E14), mais parfois, il n'était pas convaincant (« *elle est toujours en bas de la courbe. Donc vous la trouvez trop maigre ? Ben pas trop, enfin si, un petit peu quoi* » E12).

La consultation pouvait aussi être l'occasion de la confirmation d'un surpoids, (« *c'est le médecin qui me l'a dit, mais je l'avais vu aussi* » E8), de la découverte d'une prise de poids (« *la petite je l'avais pas vu... Mais elle a pris un peu aussi* » E8), ou de la mise en place des mesures. (« *ça m'est arrivé quand elles étaient bébés. Après j'ai diminué la dose des biberons* » E16). En revanche, un avis médical discordant, pouvait introduire du trouble (« *j'ai vu un médecin et je lui ai dit qu'elle était plus grosse que son âge. Il m'a dit "c'est rien, vous inquiétez pas". Il lui a parlé, il lui a dit "tu peux manger tout ce que tu veux". Alors j'ai un peu soufflé, mais quand même ça reste ici [montre sa tête]* » E4).

2. **La référence à l'entourage en tant que norme**

2.1. Un entourage qui veille sur le poids des enfants

Souvent, l'entourage pouvait alerter sur le poids de l'enfant, sur une maigreur (« *ma cousine qui m'a dit "ton enfant, il a beaucoup maigri"* » E10) ou un surpoids (« *elles m'ont dit "ta fille elle est grosse"* » E4), avec parfois un grand nombre de remarques. (« *j'ai beaucoup beaucoup de remarques pour le dernier en fait, qui est très maigre* » E3).

Avoir des remarques négatives, sur le poids de l'enfant, de la part de l'entourage, était bien vécu (« *moi aussi je le pense qu'il est trop maigre, mais sinon je m'en fiche, je le prends bien* » E3).

2.2. Notion de norme familiale

Il pouvait exister au sein des familles une norme qui validait leur perception du poids (« *bah nous c'est vrai dans la famille on a toujours eu des gros bébés [rit]* » E19), l'entourage préférant des gros bébés, bien portants (« *j'ai l'impression que les gens préfèrent les bébés bien gros, enfin bien portants* » E3).

Cette norme pouvait être reconnue comme culturelle (« *en Algérie ils aiment les enfants qui sont un peu gros* » E11), mais il était possible de rester critique à son égard (« *qu'est-ce que vous pensez de ce que disent les grands-mères ? Ben rien, parce que je sais qu'elle est bien, ni trop grosse, ni maigre [...] Nous les algériens, ils aiment les enfants un peu... enrobés quoi* » E0).

2.3. L'insuffisance de poids, possible source de pression par l'entourage

Parfois, l'entourage du parent pouvait lui reprocher de ne pas nourrir suffisamment son enfant qu'il trouvait maigre (« *même la famille et tout, toujours elle me dit que mon fils il est trop maigre, il mange pas bien* » E16).

Ces remarques pouvaient le culpabiliser (« *ça m'a fait mal d'entendre ça et en même temps, j'étais énervée contre moi-même, je me suis dit "est-ce que c'est moi le problème ?"* » E16), jusqu'à le faire se questionner sur son rôle parental (« *c'est frustrant, parce que j'ai l'impression que je fais pas mon... En fait ça culpabilise derrière* » E19) et l'amener à devoir se justifier (« *"mais je te promets qu'elle mange, quoi". Mais non, pour les autres elle ne mange pas assez* » E19). Avoir un enfant maigre pouvait même faire passer pour un mauvais parent (« *ça permet aux gens extérieurs de porter des jugements envers les parents [...] En gros, si son enfant est trop maigre c'est qu'il ne s'en occupe pas bien, qu'il ne lui donne pas assez à manger* » E16).

3. **La perception des causes du surpoids**

3.1. L'alimentation

Une alimentation inadéquate était globalement vue comme un facteur de risque principal de développement du surpoids chez l'enfant, voire même l'unique cause de surpoids (« *qu'est-ce qui peut le faire trop grossir ? Vous m'avez déjà dit par rapport à l'alimentation le fait qu'il se resserve trop... Oui voilà c'est surtout ça* » E13).

L'alimentation trop grasse (« *trop gras, les choses frites* » E6), trop sucrée (« *la nourriture, s'il mange beaucoup des pâtes, des frites, des gâteaux, du sucré* » E9) et en trop grande quantité (« *la façon dont l'enfant mange, s'il mange beaucoup, il va facilement attraper le poids* » E10) était responsable de surpoids, tout comme les grignotages (« *le grignotage, parce que sinon on saute les repas et on ne mange pas bien, on ne mange que des cochonneries* » E5).

La consommation de boissons gazeuses (« *les boissons gazeuses aussi* » E6), ainsi que le fast-food (« *la malbouffe, tout ce qui est fast-food, burgers* » E19) ou les plats industriels (« *les plats préparés qu'on trouve dans le commerce en grande distribution souvent trop gras, trop sucrés, ils rajoutent du sucre, encore... Les plats préparés* » E6) engendraient du surpoids.

La cuisine maison avec les produits frais était à privilégier (« *cela me permet de faire des courses avec des choses fraîches* » E19).

Il était également important de limiter les quantités (« *je limite surtout quand il demande. S'il veut, je ne lui donne pas. Je fais attention aux quantités* » E13).

Respecter les horaires des repas et manger en famille permettait d'éviter le surpoids. (« *par rapport aussi à ce qu'elle mange, il faut faire attention aux horaires. [...] Il y a le petit déjeuner, le déjeuner, le goûter et repas* » E17).

La convivialité, la préparation des repas en famille et le temps passé ensemble à table étaient importants pour éviter le grignotage (« *ce moment qu'on passe en famille à table, où on parle pendant que j'épluche les fruits [...] C'est un moment convivial, c'est un bon moment qu'on passe ensemble. Et quand il n'y a pas ces moments, il y en a un qui mange du chocolat, l'autre un gâteau* » E18).

3.2. Le manque d'activité physique

Le manque d'activité physique représentait un risque de surpoids, par insuffisance de dépenses énergétiques (« *si elle bouge pas assez, si elle mange et qu'elle ne fait pas beaucoup d'activités* » E15) ou en favorisant les grignotages (« *c'est vrai qu'une personne si elle reste tout le temps assise la journée, qu'elle ne fait rien, ça ne va pas aider... Surtout qu'assis, on a aussi tendance à manger... Ça ne va pas aider* » E2).

L'existence d'un surpoids chez l'enfant devait l'amener à faire une activité physique pour le corriger (« *si elle avait été déjà un peu grosse, j'aurais fait quelque chose, j'aurais fait attention à ce qu'elle marche, je l'aurais inscrite dans une activité* » E7).

En revanche, quand les enfants étaient naturellement assez actifs, il n'était dans ce cas pas nécessaire de les inciter à se dépenser davantage (« *non, pour l'instant non. Je ne l'ai pas inscrite à une activité, mais elle bouge beaucoup. [...] Donc elle ne fait pas d'activité spéciale mais elle bouge assez, tout va bien* » E18).

3.3. Les écrans

Les écrans pouvaient être responsables de surpoids, du fait de la sédentarité (« *si elle reste assise devant un écran elle ne se dépense pas et physiquement, et mentalement... Donc elle peut grossir* » E6), en augmentant les grignotages (« *s'ils restent devant la télé à manger des chips, des sucreries* » E12) et en empêchant de se rendre compte des quantités ingérées (« *on mange sans se rendre compte de tout ce qu'on a mangé, donc on se ressert [...] On ne bouge pas et on mange, c'est le pire qu'on puisse faire : manger sans bouger* » E18).

3.4. Le temps de sommeil

Un temps de sommeil trop prolongé pouvait être responsable de surpoids (« *heu, oui je pense que beaucoup dormir ça fait grossir* » E8) et le manque de sommeil, lui, pouvait empêcher une prise pondérale correcte (« *mais je pense que quand elle dort pas assez, elle prend moins* » E14).

Parfois le manque de sommeil pouvait conduire l'enfant à développer un surpoids (« *le manque de sommeil, ça fait grossir.* » E18), notamment en augmentant la tendance au grignotage (« *elle va avoir envie de dormir, elle va avoir envie de manger le double* » E17).

Mais tant que l'enfant avait un bon métabolisme et brûlait suffisamment de calories dans la journée, le sommeil pouvait ne pas avoir d'impact sur son poids (« *elle a un bon métabolisme, elle brûle ses calories, elle ne garde pas ce qu'elle mange, donc je pense pas que son sommeil la fasse grossir* » E7).

3.5. Le rôle de l'hérédité

Le surpoids pouvait être héréditaire (« *des fois c'est héréditaire aussi, si les parents sont en surpoids, l'enfant aussi peut en avoir, avant toute chose* » E10), en raison des maladies transmises par les parents (« *des fois il y a des enfants qui ont des maladies familiales, ou génétiques* » E12), ou simplement du fait de la génétique (« *il y a des gens qui vont faire du sport et quand même être obèse. Après je pense que c'est dans les gènes aussi, ça joue* » E5).

3.6. Les problèmes hormonaux

Des troubles hormonaux pouvaient être responsables de surpoids (« *les problèmes hormonaux, je sais que ça aussi ça peut jouer* » E18).

3.7. L'effet des médicaments

La prise de médicaments pouvait aussi être une cause possible de surpoids (« *je crois qu'il y a des médicaments qui font grossir* » E5).

3.8. Les problèmes psychologiques

Le surpoids pouvait résulter de situations de stress (« *qu'est-ce qui pourrait faire grossir un enfant ? Le stress* » E17) ou d'un mal être dans l'enfance (« *donc pour moi le surpoids ça vient à 99 % de l'enfance et surtout de l'état psychologique* » E18).

D'ailleurs, utiliser la nourriture sucrée comme refuge, pouvait amener à développer une addiction, comparable à l'addiction au tabac (« *c'est comme la cigarette [...] C'est une mauvaise habitude. La nourriture, c'est pareil. [...] Avant c'était peut-être plus un refuge quand j'allais*

pas bien, mais maintenant bien ou pas bien, je suis avec ce sucre » E18). Cette attitude commençait même dès la naissance (« dès que le bébé il pleure, on le met soit au sein soit au biberon, ça commence déjà à ce moment-là. [...] C'est aussi une façon de dire que pour être bien, il faut manger » E18).

Parfois, les événements stressants pouvaient au contraire faire moins manger et maigrir (« à la naissance de sa petite sœur, c'est vrai qu'elle a un peu changé, elle mangeait plus trop comme avant parce que ça a été un gros changement pour elle » E15).

L'ennui en particulier, pouvait favoriser le grignotage (« quand elle va s'ennuyer aussi, des fois elle va tourner en rond, et elle va venir me demander "maman donne-moi" » E1). Il était donc important d'occuper l'enfant pour éviter l'ennui (« ça va l'ennuyer, elle va vouloir manger ça et ça, elle réclame [...] Je vais essayer de l'occuper de faire des activités même à la maison » E17).

4. Le rôle du parent dans le contrôle du poids

4.1. La nécessité d'être vigilant et réactif

Le contrôle du poids de l'enfant relevait de la responsabilité parentale (« quand ils sont petits comme ça, c'est nous les parents qui gèrent » E10), le parent devant surveiller et agir en cas de prise de poids excessive (« je vais pas les laisser prendre trop de poids. Je vais faire attention à ce qu'ils aient une activité, quelque chose qu'ils aiment bien » E1).

Un « laisser-aller » pouvait être responsable d'une prise de poids familiale, mais c'est aux parents de réagir (« il a grossi pendant le confinement en fait... On s'est tous un peu laissés aller et on a tous pris un peu de poids. Donc là, je vais surveiller » E8).

4.2. La nécessité d'imposer des limites

Il fallait fixer des limites à l'enfant pour éviter qu'il ne mange trop (« il ne faut pas trop donner à manger, même si c'est dur. Il faut faire des sacrifices, et lui faire comprendre aussi que c'est pour sa santé, que c'est pour lui » E5), en restant ferme malgré ses pleurs (« quand elle pleure elle me fait de la peine, mais en même temps je suis ferme, parce que c'est pour elle plus tard. Si je lui donne tout ce qu'elle veut, après je vais regretter et elle aussi » E4), ou parfois en le forçant à manger quand il refusait les légumes (« il faut le forcer à manger, lui il veut que des chips, des céréales, des chocolats, pour les légumes il faut le forcer » E10).

Mais cette attitude pouvait entraîner une résistance de l'enfant, responsable de difficultés (« entre 3 et 6 ans, c'est difficile de leur faire manger des légumes etc... elle mange pas trop de légumes, j'ai beau la forcer, elle peut rester toute la journée sans manger si je lui donne pas ce qu'elle veut » E15).

Lorsqu'un parent privait son enfant de sucre parce qu'il était en surpoids, c'était pour le protéger de l'obésité (« *quand y'a un surpoids, il est petit, il le sent pas mais pour faire, heu, des régimes, c'est difficile pour les enfants, parce qu'ils ont besoin de tout ce qui est sucré [...] J'ai pas envie qu'il soit en surpoids, parce qu'après il va l'avoir toujours, toujours et viendra l'obésité* » E10). C'était aussi parfois la discordance dans l'attitude des deux parents qui pouvait compliquer la mise en place des limites, la situation devenant confuse pour l'enfant (« *là-bas on leur passe tout [...] Donc quand ils reviennent chez moi je redresse vite, mais il faudrait qu'on fasse les deux pareil, sinon l'enfant il comprend plus. Il distingue pas ce qui est bien ou mal* » E5).

4.3. La possibilité de faire des compromis

Il était possible d'essayer de faire des compromis, entre les goûts de l'enfant et ce qui est bon pour sa santé (« *vous savez on essaie de mélanger les légumes avec les pâtes, ben non ! Elle va me dire qu'elle ne veut pas goûter, ou alors qu'elle a goûté et qu'elle n'a pas aimé. Donc je suis en train de chercher la solution* » E18), voire passer un contrat avec l'enfant pour qu'il mange des légumes (« *il faut vraiment établir un contrat avec elle pour qu'elle puisse manger les plats de légumes, de viande* » E7).

4.4. Savoir s'écarter des règles

Garder des aliments plaisirs était important, même s'ils pouvaient causer du surpoids (« *enfin la seule chose, c'est les pâtisseries. Ça on achète, [...] Parce que moi j'aime bien... Et maintenant elles aussi, elles aiment bien. C'est important d'avoir ce plaisir* » E18), en autorisant une quantité identifiée comme convenable, pour ne pas être trop strict (« *après un bonbon tous les deux jours il n'y a pas mort d'hommes non plus quoi, je ne vais pas quand même la priver complètement de bonbons* » E19).

D'ailleurs, il était normal de faire des écarts (« *après, bien-sûr, on mange des hamburgers, comme tout le monde* » E12), et la peur d'être trop privatif voire méchant pouvait même pousser à proposer des sucreries (« *parce que je me dis des fois qu'ils ont besoin de sucre aussi, je ne vais pas non plus les priver, et puis je veux pas passer pour la méchante* » E1).

Les sucreries pouvaient aussi servir à récompenser un bon comportement de ses enfants (« *je leur promettais d'en acheter quand elles voyaient les pubs passer à la télé, je leur disais que si elles étaient sages elles auraient le droit d'avoir un paquet quand on irait faire les courses, du coup elles avaient le droit à un paquet* » E0).

L'attitude qui consistait à utiliser la nourriture comme compensation d'un manque de temps accordé aux enfants était jugée néfaste, mais difficile à éviter (« *quand on n'arrive pas à donner*

assez d'attention parce qu'on est fatigué ou qu'on n'a pas envie de faire quelque chose avec les enfants, on les récompense avec d'autres choses, pour compenser. C'est inconscient [...] et la plupart du temps, c'est la nourriture. C'est pas bien, mais je pense qu'on le fait quand-même, en général » E18).

4.5. Laisser l'enfant choisir

Il était possible de laisser son enfant manger comme il le souhaitait à la maison, car le rôle de la cantine le midi, c'était de lui donner une alimentation équilibrée (*« je la laisse manger un peu ce qu'elle veut, mais à la cantine elle mange de tout et elle mange bien, donc ça compense. En plus la cantine on mange bien, donc au moins, ça lui fait un bon repas. » E5).*

Par ailleurs il fallait respecter le refus de manger d'un enfant car quand il n'avait pas faim, il était néanmoins capable de se réguler tout seul (*« si elle n'a pas faim c'est qu'elle mangera mieux le lendemain. On ne va pas la forcer, nous quand on n'a pas faim on ne se force pas » E6).*

4.6. Éduquer l'enfant pour contrôler son poids

C'était dans l'enfance que les bonnes comme les mauvaises habitudes de vie en relation avec le poids, étaient intégrées pour plus tard (*« parce que des habitudes qu'on prend en étant enfant, pour moi ce sont des habitudes dont on a du mal à se débarrasser » E18).*

Pour cela, il était important d'expliquer la mise en place des règles alimentaires à l'enfant et lui apprendre quels étaient les bons et les mauvais aliments pour sa santé (*« ce n'est pas pour moi qu'elle mange ses haricots verts, si elle les mange c'est parce que c'est bon pour elle, pas pour moi ![...] Moi je veux la convaincre que c'est bon pour la santé » E18)* et à quel moment de la journée il pouvait les manger (*« savoir ce qu'elle peut manger et ce qui lui fait du bien ou du mal... Savoir aussi “à cette heure-ci, je peux manger ça, à cette heure je peux manger ça” » E7).*

Il était aussi important de lui apprendre à écouter son corps et sa satiété pour éviter le surpoids (*« je leur dis toujours de manger jusqu'au moment où elles sentent qu'elles n'ont plus besoin de manger. Je leur dis “si vous n'avez pas faim, vous n'êtes pas obligées de manger” » E18).*

C'était aux parents de donner l'exemple, en s'appliquant les règles à eux-mêmes, pour que les enfants les acceptent (*« je peux leur dire autant que je veux “les enfants, ce n'est pas bien de manger le sucré”, ils ont un exemple, leur maman qui a le même souci » E18).*

4.7. La nécessité de bien nourrir son enfant

La maigreur était la conséquence d'une alimentation insuffisante (*« je vois souvent les enfants qui sont maigres et pour moi j'estime qu'ils ne mangent pas assez » E16)* et il était préférable

d'avoir un enfant plus gros pour se rassurer sur le fait qu'il soit bien nourri (« *ben j'ai l'impression qu'il est mal nourri, qu'il mange mal en fait, et le surpoids ça me rassurerait [...] Je préfère qu'ils grossissent, sinon j'ai l'impression qu'ils ont faim* » E3).

Il était ainsi nécessaire de veiller à ce que l'enfant n'ait pas faim (« *quand je vois qu'elle n'a pas tellement mangé, bah le goûter je lui donne un peu plus tôt, par exemple. Ça me fait mal au cœur, je ne peux pas la laisser comme ça sur sa faim, je suis obligée de lui donner à manger quand même ! [rit]* » E15).

Un enfant qui mangeait peu inquiétait davantage qu'un enfant qui mangeait beaucoup (« *si je vois qu'il ne mange pas ça va m'inquiéter, forcément. Qu'il mange beaucoup, ça ne m'inquiète pas pour le moment, parce que je vois qu'il n'est pas gros. C'est plutôt quand il ne veut pas manger* » E2), en raison du risque de carences (« *j'ai toujours peur qu'elle soit en manque de quelque chose, en fait* » E19).

Les mesures de prévention de l'obésité à l'école ne devraient être appliquées qu'aux enfants en surpoids et pas aux enfants de poids normal (« *à l'école ils n'ont plus de goûter, plus de jus de fruits justement pour prévenir l'obésité, mais par contre ma fille qui est un petit gabarit, ils ne lui donnent pas.[...]je trouve qu'il y a des enfants obèses qu'on "prive" enfin voilà, mais qu'on ne prive pas les autres enfants qui ont besoin d'un goûter. Qu'on s'adapte aux enfants* » E12).

5. La perception des conséquences liées au poids

5.1. Les conséquences de l'insuffisance pondérale

La maigreur, en plus d'être inesthétique (« *ce n'est pas beau à voir* » E16) donnait à l'enfant une impression de fragilité (« *elle est trop maigre. Ça se voit, elle est toute maigre, on dirait qu'elle est fragile* » E5), voire de déséquilibre (« *déjà, elle tombe tout le temps, elle n'arrive pas trop à tenir l'équilibre, ça joue. Même les chaussures sont plus grosses qu'elle* » E5).

5.2. Les conséquences du surpoids

Le surpoids de l'enfant était potentiellement dangereux (« *ben je pense que c'est dangereux quand un enfant il est en surpoids* » E5). Il avait des conséquences plus tard sur la santé : des pathologies cardiovasculaires (« *le surpoids, ça donne de maladies du cœur* » E10), des troubles respiratoires (« *les maladies qui vont arriver derrière, elle va avoir du mal à respirer* » E17), du diabète (« *ça complique le diabète* » E4).

Ce risque pour la santé était majoré en cas de surpoids ou de diabète parental (« *on est héréditaire par rapport au diabète... Qu'elle fasse pas du diabète à cause du surpoids* » E0) et

devait rendre plus vigilant (« *je commence à avoir des problèmes de santé [...] Je suis au courant de tout ça, donc je pense à ça* » E18).

Il limitait également l'enfant dans ses activités (« *si elle est trop grosse, elle a du mal à faire les activités, à courir, plus que d'autres enfants* » E0).

Enfin, le surpoids exposait aux moqueries (« *il peut avoir un corps avec un peu de poitrine, voilà, et je ne veux pas qu'on se moque de lui, vraiment, c'est gênant ça* » E13) et parfois au harcèlement scolaire (« *quand ils grandissent, on peut se moquer d'eux s'ils sont en surpoids, ça peut même aller jusqu'au harcèlement scolaire* » E6).

Ces moqueries pouvaient altérer l'estime de soi et la vie sociale de l'enfant (« *quand on est gros, des fois on n'est pas bien dans sa peau* » E8 ; « *on ne se sent pas bien...[...] mais après, le regard de la société c'est un peu dur* » E2).

DISCUSSION

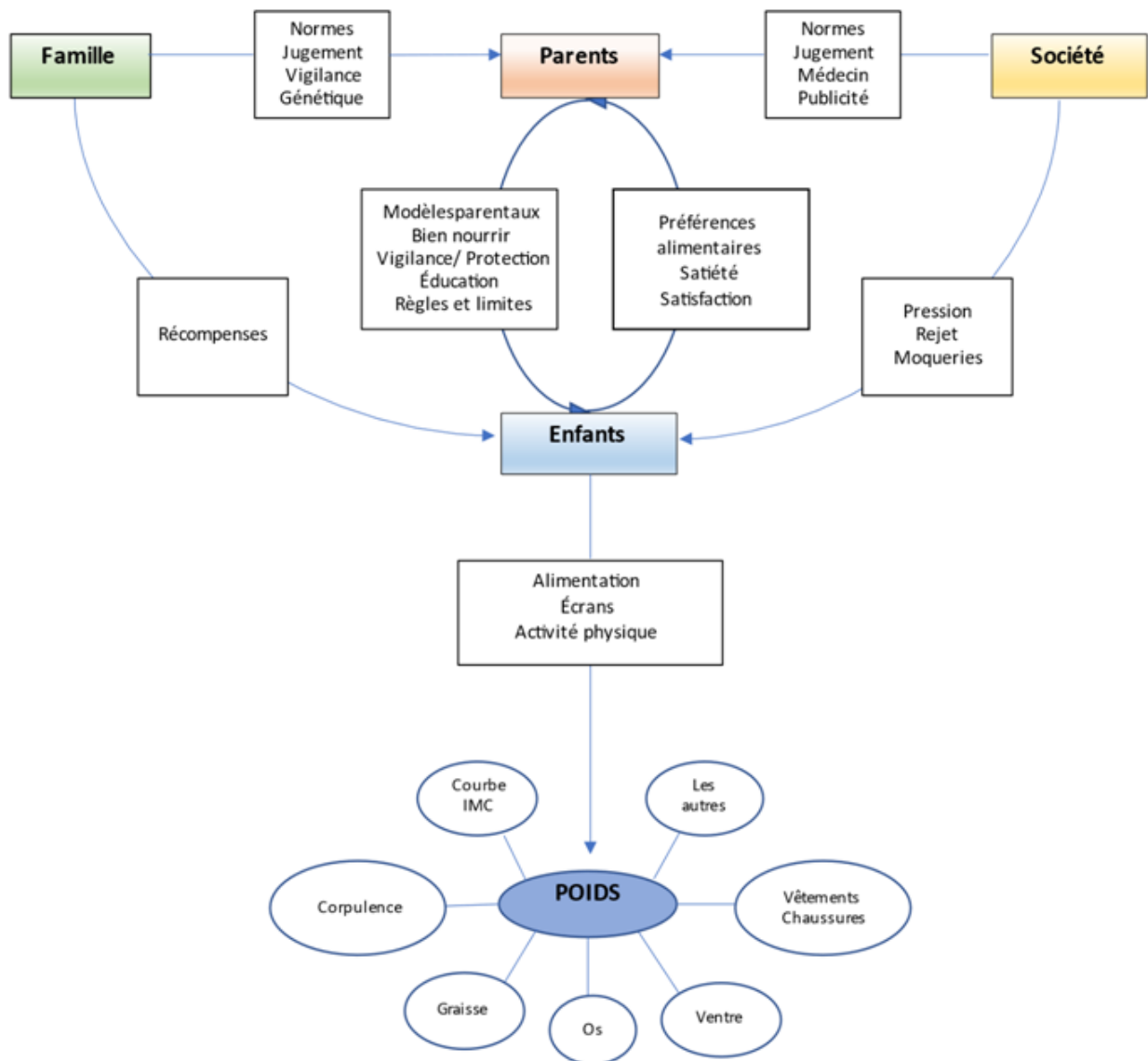
Dans cette étude, pour apprécier le poids, la corpulence de leurs enfants, les parents se basaient sur un ensemble de repères à la fois subjectifs et objectifs. Les repères subjectifs étaient soit des critères personnels (aspect physique, vêtements, appétit), soit des critères issus d'une évaluation externe (jugement familial, comparaison aux pairs, avis du médecin) et les repères objectifs étaient essentiellement des références numériques (poids en kilogrammes, courbes de corpulence).

Ils percevaient l'alimentation et la sédentarité comme étant les causes principales de l'obésité, suivies par les troubles psychologiques, l'excès d'écran, l'hérédité et différents problèmes de santé.

Le sentiment de responsabilité parentale dans le contrôle du poids de l'enfant et les différentes attitudes qui en découlaient (autorité, négociation, éducation, laxisme, permissivité) se trouvaient parfois en conflit avec le rôle nourricier perçu par le parent ainsi que le besoin de satisfaire son enfant et de lui faire plaisir.

Les conséquences du surpoids, comme de l'insuffisance pondérale, étaient représentées par les risques pour la santé, la dégradation de l'estime de soi et le rejet des pairs. Les résultats sont résumés dans la figure 1.

Figure 1 – Modèle heuristique portant sur le poids et la corpulence de l'enfant



Forces et limites

Forces de l'étude

Cette étude avait pour intérêt d'être originale, sans véritable équivalent récent retrouvé dans la littérature.

Son originalité résidait dans une méthodologie qualitative, appliquée à une population parentale non encore impliquée dans la prise en charge d'un surpoids, vivant dans des quartiers socialement défavorisés et plus exposée au risque d'obésité pédiatrique.

La validité interne de l'étude était assurée par l'utilisation d'un guide d'entretien basé sur les données de la littérature et par la triangulation des données.

Faiblesses de l'étude

Cette étude présentait quelques limites. Les investigatrices, internes en médecine générale, ont ici réalisé leur premier projet de recherche qualitative, ce qui a potentiellement pu introduire des carences ou des biais d'investigation.

Malgré le caractère quelque peu inopiné du recrutement effectué « sur le terrain », un biais de désirabilité sociale ou une certaine pudeur de la part des participants ont pu influencer leurs réponses.

Un biais de sélection a pu affecter le recrutement, car recruter directement en centre de PMI situé dans un QPV n'assurait pas forcément la précarité du participant. Néanmoins, le recueil des caractéristiques socioéconomiques de chaque participant a permis aux investigatrices de s'assurer de la présence d'un champ de précarité. De plus, le recrutement dans des centres peut-être plus sensibilisés au sujet du surpoids pédiatrique et ayant potentiellement davantage communiqué aux parents des messages de prévention, a pu introduire un autre biais de sélection.

Comparaison avec la littérature

L'évaluation du poids

Il existait chez les parents interrogés une tendance à sous-estimer le poids de leur enfant. Plusieurs parents trouvaient leur enfant trop mince malgré une courbe de corpulence normale. Cette sous-estimation est retrouvée dans plusieurs travaux de la littérature (17) (21) (22).

Dans l'échantillon étudié, 60% des parents interrogés étaient en surpoids ou obèses. Or, il a été observé dans des études, que plus la mère avait un IMC élevé, plus son niveau socioéconomique était bas et plus la sous-estimation du poids de l'enfant était importante (21) (23).

De plus il a été démontré qu'une sous-estimation parentale du poids de l'enfant pouvait causer chez les parents une peur de la maigreur et les pousser à appliquer une pression sur l'enfant par rapport à l'alimentation (24).

La perception du poids par l'aspect physique fait écho à un autre travail dans lequel l'apparence potelée de l'enfant à 4-5 ans était considérée comme normale (25).

Le suivi des courbes du carnet de santé était un repère pour la perception des parents interrogés. Néanmoins, dans un travail antérieur, les parents issus de milieux défavorisés refusaient l'utilisation de l'IMC ou des courbes de poids selon l'âge pour définir le surpoids ou l'obésité de leur enfant, et utilisaient d'autres repères comme les critiques de l'entourage ou le fait que l'enfant était limité dans ses activités (26).

Il n'a pas été retrouvé de travail évoquant le médecin comme un recours par rapport à l'évaluation du poids de l'enfant. Cependant, une étude renforce l'idée que le médecin aide le parent à une prise de conscience du surpoids de son enfant (27).

Le rôle de l'entourage

L'idée d'une norme de poids venant de l'entourage pouvait influencer le jugement du parent sur le poids de son enfant ainsi que les actions qu'il mettait éventuellement en place pour prévenir le surpoids. Ces notions sont retrouvées dans la littérature : l'appartenance à un groupe où le surpoids est plus répandu peut modifier la perception de normalité de poids ainsi que le désir de ne pas être en surpoids (28). Il a aussi été observé que l'entourage pouvait avoir un message contradictoire par rapport aux actions décidées par les parents pour prendre en charge le surpoids de l'enfant (29).

La perception des conséquences du surpoids

Globalement, le surpoids était perçu dans cette étude comme un danger pour la santé de l'enfant et pour son intégration sociale. Une étude confirme cette inquiétude à propos du futur de leur enfant en surpoids (30).

Néanmoins, plusieurs études vont à l'encontre de cette idée. Dans une étude les parents avaient tendance à percevoir le surpoids de l'enfant d'âge préscolaire comme un embonpoint ayant tendance à ne pas persister dans le temps (31) et dans une autre, le risque pour la santé était comparé à des coups de soleil répétés dans l'enfance (18).

La perception des causes du surpoids

Les parents interrogés connaissaient les facteurs de risque de surpoids et s'attachaient particulièrement au rôle de l'alimentation. La littérature va dans ce sens (15) (31), on y retrouve la même perception de l'importance d'une alimentation équilibrée, limitée en sucreries et en grignotages pour éviter le surpoids de l'enfant (31).

Néanmoins, dans un autre travail, l'hérédité était mise au premier plan des causes du surpoids par les mères, impliquant une correction du surpoids plus difficile pour leur enfant (26).

Cependant, ces travaux portaient sur une population qui n'était pas particulièrement défavorisée. L'importance accordée par les parents interrogés au respect des recommandations nutritionnelles, ne concorde pas avec les résultats de plusieurs travaux réalisés en milieux défavorisés. Il y était en effet décrit une moins bonne adhésion aux recommandations nutritionnelles (28) (32). Un des freins retrouvé à leur application était, comme dans ce travail, le respect du goût de l'enfant et l'importance de lui faire plaisir. Mais un autre frein, largement évoqué dans la littérature, à savoir la difficulté financière limitant l'achat d'aliments sains et frais, n'a pas été évoqué par les parents interrogés (16) (28).

La perception d'un lien entre la sédentarité et le surpoids, associée à l'idée que l'enfant suffisamment actif n'a pas besoin d'être incité à faire une activité physique est retrouvée dans la littérature (31).

On retrouve la perception d'un trouble psychologique comme facteur de risque de surpoids par les parents notamment le fait de compenser un trouble affectif par l'alimentation (31).

Le rôle des parents dans le contrôle du poids

Les parents avaient conscience de leur rôle central dans le contrôle du poids de leur enfant (31). Cette notion fait écho à une étude qui décrivait qu'en plus d'offrir à l'enfant un environnement alimentaire sain, les parents avaient également la responsabilité de communiquer avec lui pour l'apprentissage de comportements de santé (33).

En revanche, dans cette étude, il existait une incertitude parentale quant à la méthode à adopter pour contrôler l'alimentation et le poids des enfants. Un travail évoquait aussi ce sujet en expliquant que plusieurs modèles parentaux pouvaient exister : autoritaire, permissif et faisant autorité (à la fois sensible aux demandes et exigeant) et c'est le modèle faisant autorité qui

semblait le plus efficace dans l'incitation par le parent à un comportement alimentaire souhaitable chez son enfant (30).

En parallèle, les parents pouvaient se sentir tiraillés entre leur envie de mettre en place des règles et leur souhait de faire plaisir à leur enfant. Cette « alimentation plaisir » pouvait occuper une place majeure dans la vision des parents (16). Cette notion est présente dans un travail qui s'intéressait aux perceptions du rôle parental en fonction de l'IMC de leur enfant. Pour les parents d'un enfant de poids normal, l'alimentation symbolisait rigueur et discipline alors que pour les parents d'un enfant en surpoids, il fallait conserver la notion de plaisir associé à l'alimentation et éviter régulièrement de priver l'enfant de sucreries (31).

La peur de la maigreur de l'enfant était souvent évoquée par les parents interrogés, ainsi que la nécessité perçue de bien le nourrir. Le parent ne devait pas être tenu pour responsable d'une carence alimentaire, en cas de maigreur de l'enfant. Cette notion a été retrouvée dans la littérature et ne serait pas uniquement présente dans une population défavorisée (31). La priorité pour les parents était de nourrir leurs enfants et de leur apporter du plaisir par l'alimentation, plutôt que de suivre les recommandations nutritionnelles (28) (32).

Perspectives

S'intéresser à l'avis des parents sur le poids de leur enfant

Lors de la consultation de médecine générale, explorer auprès des parents leur vision du poids de leur enfant permettrait de mieux comprendre les besoins familiaux et d'adapter les messages de prévention.

Expliquer la courbe de poids

Il est difficile pour les parents d'apprécier le poids de leur enfant et la crainte de la maigreur peut renforcer ces difficultés. Le fléchissement de la courbe de poids, pourtant physiologique jusqu'à 6 ans, peut alors être perçu comme dangereuse par le parent. Le fait d'expliquer l'évolution naturelle de l'IMC de l'enfant pourrait rassurer le parent et éviter un comportement compensatoire destiné à faire grossir son enfant pour éviter tout risque de maigreur.

Une consultation de prévention

Afin de prendre en compte les besoins, les convictions et les préjugés des parents, la mise en place de dispositifs de prévention de l'obésité pédiatrique, devrait se faire au plus près des populations concernées, dans les territoires défavorisés. De tels dispositifs existent déjà

(infirmiers Asalée, RePPOP, projet nommé “garde ton cap”) mais seraient à développer plus largement.

Élargir l’exploration des représentations parentales

De nouvelles études comparables à celle-ci seraient à mener dans d’autres territoires afin d’enrichir la compréhension des comportements parentaux relatifs à la question du poids et de la corpulence des enfants.

CONCLUSION

L'obésité pédiatrique est un important problème de santé publique en France et dans le monde. Il affecte plus particulièrement les populations précaires au sein desquelles sa prévalence est en augmentation. L'âge préscolaire est la période d'acquisition d'habitudes de vie et d'alimentation pendant laquelle les premiers signes de surpoids peuvent apparaître. C'est aussi à cet âge que sont mises en place les mesures de prévention précoce du surpoids.

L'objectif principal de cette étude était d'explorer, dans un échantillon d'une population issue de milieux défavorisés en Isère et en Savoie, les perceptions des parents d'enfants âgés de 3 à 6 ans, au sujet du poids de l'enfant et du risque de surpoids.

Cette étude a été menée selon une méthodologie qualitative, basée sur la réalisation d'entretiens semi-dirigés, auprès de parents d'enfants de tous poids suivis en centre médical d'un quartier prioritaire de la politique de la ville. Les entretiens étaient enregistrés, retranscrits, puis ont fait l'objet d'une analyse thématique par une méthode inductive avec triangulation des données.

Au total, 20 entretiens ont été réalisés. Les parents se basaient sur 2 catégories de repères pour évaluer le poids de leur enfant : des critères subjectifs (les vêtements, la comparaison aux autres enfants, l'aspect physique) et objectifs (le poids, les courbes du carnet de santé, les références médicales). Les parents citaient l'entourage socio-familial comme étant un élément qui influençait leur évaluation. Il en découlait une sorte de norme familiale qui pouvait faire pression sur leur jugement. Le surpoids était considéré comme secondaire à des erreurs d'alimentation, à une sédentarité excessive, ou à des facteurs émotionnels. Le rôle de la sédentarité liée aux écrans était moins perçu. Les conséquences du surpoids étaient reconnues comme potentiellement graves, du fait d'un impact sur la santé et l'estime de soi. Les parents se sentaient responsables du poids de leur enfant et percevaient la nécessité d'agir pour que l'enfant ait un poids normal. Ils exprimaient toutefois une certaine difficulté à concilier au quotidien, les différentes recommandations de prévention du surpoids et le besoin de faire plaisir à leur enfant et de remplir un rôle nourricier considéré comme essentiel. Pour conclure, les parents vivant dans des territoires considérés comme socialement défavorisés disposaient de connaissances concernant le surpoids de l'enfant, ses facteurs de risque et ses conséquences. Ils avaient plus de mal à juger du poids correct de l'enfant. Ils subissaient en effet l'influence de l'entourage socio-familial, avaient peur de la maigreur et craignaient de ne pas nourrir suffisamment leur enfant. Les représentations parentales liées au poids de l'enfant sont apparues comme un ensemble de données importantes à rechercher et à prendre en compte lors des consultations médicales centrées sur le risque de surpoids et d'obésité de l'enfant.

VU ET PERMIS D'IMPRIMER

Grenoble, le :

Le 19/04/2021

LE DOYEN


Le Doyen de l'UFR de Médecine

Pr. Patrice MORAND



Pr. Patrice MORAND

LE PRÉSIDENT DE LA THÈSE

Pr. Anne-Laure BOREL



BIBLIOGRAPHIE

1. Obésité et surpoids [Internet]. [cité 3 avr 2021]. Disponible sur: <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
2. carnet_de_sante-num-.pdf [Internet]. [cité 3 avr 2021]. Disponible sur: https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/carnet_de_sante-num-.pdf
3. 2011_09_30_obesite_adulte_argumentaire.pdf [Internet]. [cité 3 avr 2021]. Disponible sur: https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2011-09/2011_09_30_obesite_adulte_argumentaire.pdf
4. Étude de santé sur l'environnement, la biosurveillance, l'activité physique et la nutrition (Esteban) 2014-2016. Volet Nutrition. Chapitre Corpulence. :43.
5. Isnard P. La souffrance psychologique chez l'enfant et l'adolescent obèses. 2012;Endocrinologie et diabète:6.
6. Viguié M, Fayard M, Micheletti P, Boussuges S. Prévalence de l'obésité chez les enfants scolarisés en école primaire à Grenoble. Sante Publique (Bucur). 2002;Vol. 14(4):361-70.
7. Rolland-Cachera MF, Deheeger M, Bellisle F, Sempé M, Guilloud-Bataille M, Patois E. Adiposity rebound in children: a simple indicator for predicting obesity. Am J Clin Nutr. janv 1984;39(1):129-35.
8. Facteurs de risque de l'obésité de l'enfant [Internet]. Obésité et surpoids de l'enfant Hôpital Robert-Debré. 2014 [cité 9 avr 2021]. Disponible sur: <http://obesite-robertdebre.aphp.fr/facteurs-risques-obesite/>
9. Shao X, Ding X, Wang B, Li L, An X, Yao Q, et al. Antibiotic Exposure in Early Life Increases Risk of Childhood Obesity: A Systematic Review and Meta-Analysis. Front Endocrinol. 2017;8:170.
10. Li D-K, Chen H, Ferber J, Odouli R. Maternal infection and antibiotic use in pregnancy and the risk of childhood obesity in offspring: a birth cohort study. Int J Obes 2005. avr 2020;44(4):771-80.
11. Tavoularis G, Hebel P. Fruits et légumes : les français suivent de moins en moins la recommandation. CREDOC Consommation et modes de vies. 2017; 292.
12. DRESS. La santé des élèves de grande section de maternelle en 2013 : des inégalités sociales dès le plus jeune âge. Etudes et resultats. juin 2015;(0920).
13. Deschamps C. and al. La pratique de jeux en plein air chez les enfants de 3 à 10 ans dans l'étude nationale nutrition santé. ENS 2006-2007. Bull Epidemiol Hebd 2015; 30-31:561-70
14. Salanave A. et al. Caractéristiques sociales et économiques associées à la consommation de fruits et légumes chez les enfants de 3 à 17 ans en France métropolitaine. ENNS 2006-2007. Bull Epidemiol Hebd 2009; 22:221-5

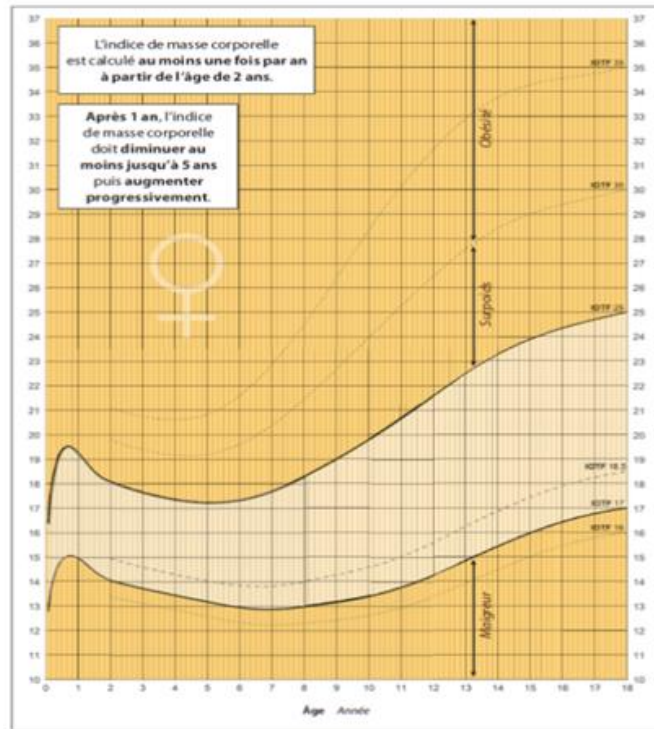
15. Pelicand J. and all. Quelles sont les représentations de l'alimentation et de l'obésité chez les parents et les enfants ? implication et influence dans les stratégies éducatives. UCL RESO unité d'éducation pour la santé. Ecole de santé public-centre « recherche en système de santé ». oct. 2005.
16. Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (France), Perrin-Escalon H, Bossard C, Beck F, Bachelot-Narquin R. Baromètre santé nutrition 2008. Saint-Denis: Éditions Inpes; 2009.
17. Lundahl A, Kidwell KM, Nelson TD. Parental underestimates of child weight: a meta-analysis. *Pediatrics*. mars 2014;133(3):e689-703.
18. Etelson D, Brand DA, Patrick PA, Shirali A. Childhood Obesity: Do Parents Recognize This Health Risk? *Obes Res*. 2003;11(11):1362-8.
19. Parkinson KN, Reilly JJ, Basterfield L, Reilly JK, Janssen X, Jones AR, et al. Mothers' perceptions of child weight status and the subsequent weight gain of their children: a population-based longitudinal study. *Int J Obes*. mai 2017;41(5):801-6.
20. Atlas des Qpv 2014 2020 pour partenaires / Géographie prioritaire / Politique de la ville / Solidarité, hébergement, logement et populations vulnérables / Politiques publiques / Accueil - Les services de l'État en Isère [Internet]. [cité 9 avr 2021]. Disponible sur: <https://www.isere.gouv.fr/Politiques-publiques/Solidarite-hebergement-logement-et-populations-vulnerables/Politique-de-la-ville/Geographie-prioritaire/Atlas-des-Qpv-2014-2020-pour-partenaires>
21. Black JA, Park M, Gregson J, Falconer CL, White B, Kessel AS, et al. Child obesity cut-offs as derived from parental perceptions: cross-sectional questionnaire. *Br J Gen Pract J R Coll Gen Pract*. avr 2015;65(633):e234-239.
22. Manios Y, Kondaki K, Kourlaba G, Vasilopoulou E, Grammatikaki E. Maternal perceptions of their child's weight status: the GENESIS study. *Public Health Nutr*. août 2009;12(8):1099-105.
23. de Hoog MLA, Stronks K, van Eijsden M, Gemke RBJ, Vrijkotte TGM. Ethnic differences in maternal underestimation of offspring's weight: the ABCD study. *Int J Obes*. 2005. janv 2012;36(1):53-60.
24. Tabak RG, Schwarz CD, Haire-Joshu DL. Associations between feeding practices and maternal and child weight among mothers who do and do not correctly identify their child's weight status. *Obes Sci Pract*. mars 2017;3(1):51-8.
25. Lemelin L, Gallagher F, Haggerty J. Représentations sociales parentales du poids et des habitudes de vie des enfants âgés de 4-5 ans. *Rech Soins Infirm*. 2013;N° 114(3):58-71.
26. Jain A, Sherman SN, Chamberlin LA, Carter Y, Powers SW, Whitaker RC. Why don't low-income mothers worry about their preschoolers being overweight? *Pediatrics*. mai 2001;107(5):1138-46.
27. Rhee KE, Lago CWD, Arscott-Mills T, Mehta SD, Davis RK. Factors Associated With Parental Readiness to Make Changes for Overweight Children. *Pediatrics*. 1 juill 2005;116(1):e94-101.

28. Reigner F. Perception et mise en pratique des recommandations nutritionnelles : l'enjeu des inégalités sociales. Messages nutritionnels sur les publicités. Inserm (ed). Collection Expertise collective, EDP Sciences 2016
29. Robinet P. Obstacle au traitement de l'obésité infantile : enquête auprès des familles défavorisées. *Human health and pathology*. 27 mars 2012;53.
30. Carnell S, Edwards C, Croker H, Boniface D, Wardle J. Parental perceptions of overweight in 3-5 y olds. *Int J Obes* 2005. avr 2005;29(4):353-5.
31. Cimon-Lambert K, Tremblay L, Côté D, Larivière M, Kosmerly S. Perceptions, attitudes et connaissances des parents d'enfant d'âge préscolaire au sujet de l'alimentation, de la santé, de l'obésité et de l'activité physique ; une approche qualitative. *Cah Int Psychol Soc*. 16 juill 2014;Numéro 102(2):317-35.
32. Mathiot L. L'alimentation des enfants du point de vue de leurs parents: Des représentations du risque différenciées selon l'appartenance sociale des familles. *Sociol Sociétés*. 28 oct 2014;46(2):133-54.
33. Golan M, Crow S. Parents are key players in the prevention and treatment of weight-related problems. *Nutr Rev*. janv 2004;62(1):39-50.

ANNEXE 1 - COURBES DE CORPULENCE DU CARNET DE SANTÉ

INDICE DE MASSE CORPORELLE DES FILLES

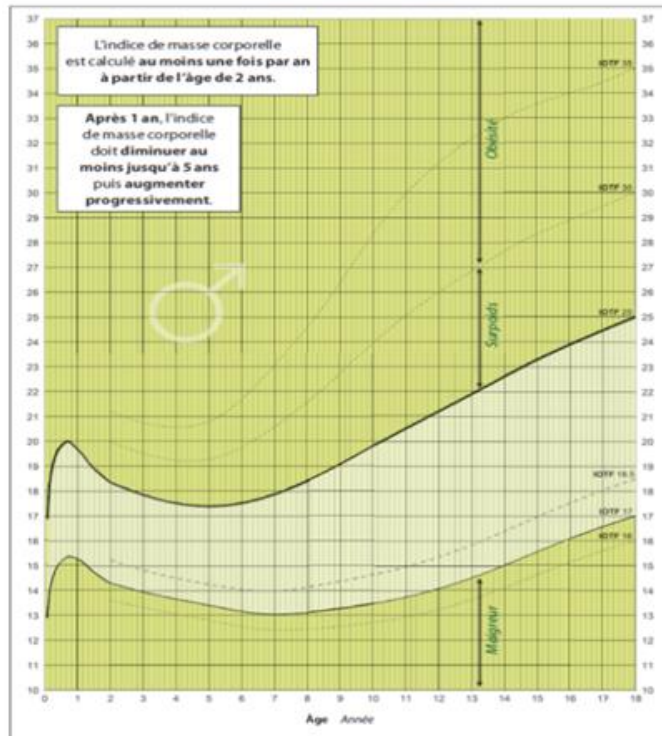
DE 1 MOIS À 18 ANS (KG/M²)



Après 2 ans : courbes de l'International Obesity Task Force (IOTF). Cote TL, Lobstein T. Pediatric Obesity 2012.
Avant 2 ans : courbes actualisées d'enfants nés à plus de 2 500 g suivis par des médecins de France métropolitaine. Courbes AFA - CRESS/INSERM - CompuGroup Medical, 2018.

INDICE DE MASSE CORPORELLE DES GARÇONS

DE 1 MOIS À 18 ANS (KG/M²)

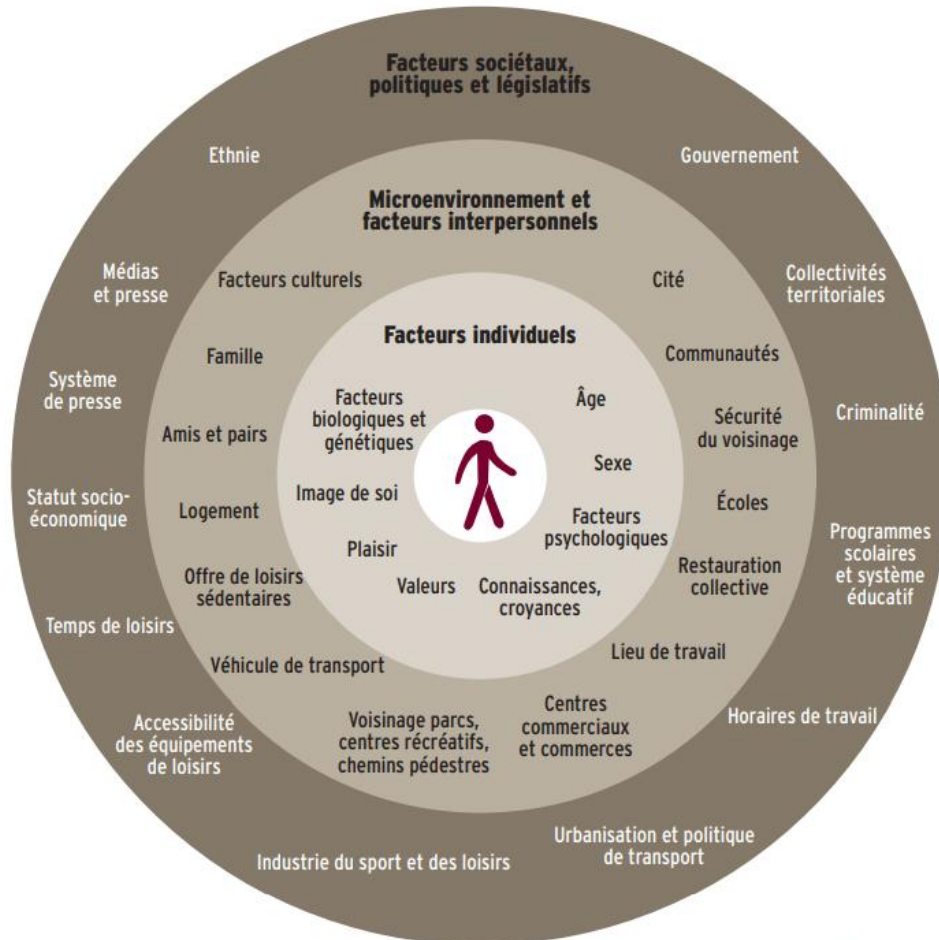


Après 2 ans : courbes de l'International Obesity Task Force (IOTF). Cote TL, Lobstein T. Pediatric Obesity 2012.
Avant 2 ans : courbes actualisées d'enfants nés à plus de 2 500 g suivis par des médecins de France métropolitaine. Courbes AFA - CRESS/INSERM - CompuGroup Medical, 2018.

ANNEXE 2 - FACTEURS DÉTERMINANTS DU COMPORTEMENT

PARENTAL (14)

Déterminants de l'activité physique et des choix alimentaires



Source : Simon C. Prévention de l'obésité. *La Revue du praticien*, 2005, vol. 55, n° 13 : p. 1453-1460.

ANNEXE 3 - GUIDE D'ENTRETIEN

1/ On parle beaucoup du surpoids (de poids trop important) des enfants, ou d'obésité des enfants, qu'est-ce que vous en pensez ?

2/ Que pensez-vous du poids de votre enfant ?

Trop gros ? trop maigre ? normal ? Pas d'avis ?

Qu'est ce qui vous fait dire que ?

Qu'est ce que c'est pour vous un poids normal/trop gros/trop maigre - selon la réponse

3/ Qu'est ce qui est important dans le poids de l'enfant ?

Pour la santé ?

4/ Quelles remarques a-t-on déjà pu vous faire sur le poids de votre enfant ?

Votre entourage, votre famille, vos amis, à l'école, des médecins... ?

Si non, pourquoi à votre avis ?

5/ Quand (à quel moment) son poids pourrait vous inquiéter (vous causer du soucis) ?

Qu'est ce qui pourrait vous faire penser qu'il est trop gros ?/qu'il risque d'être trop gros ?

Qu'est-ce qui pourrait vous faire penser qu'il est trop maigre ? ou qu'il risque d'être trop maigre ?

A quoi faites-vous attention pour son poids ? (ses vêtements, son physique, les enfants de son âge, ses frères et sœurs, si moqueries/remarques?)

6/ Qu'est ce qui peut (risque de) faire grossir votre enfant ?

Pourquoi/A cause de quoi il pourrait devenir trop gros ?

7/ Comment vous faites, tous les jours, pour ne pas le faire trop grossir ?

Sur l'alimentation ?

Sur l'activité physique ?

Sur les écrans ?

Sur le sommeil ?

8/ Quel lien pouvez-vous voir entre ses émotions (ennui, tristesse, colère) et sa façon de manger ?

Comment vous faites (pour l'aider) dans ce cas là ?

9/ Et le papa, à votre avis que pense-t-il du poids de votre enfant ?

10/ Est-ce que vous avez des choses à rajouter ?

ANNEXE 4 - QUESTIONNAIRE QUANTITATIF

Quel âge a votre enfant ? Est-ce une fille ou un garçon ?

Quel est son poids, quelle est sa taille ?

En quelle classe est-il ?

Avez-vous d'autres enfants ? Quel âge a/ont-il(s) ?

Vous (parent présent) :

- Quel est votre âge ?
- Etes vous seul/en couple/marié/pacsé/séparé/divorcé?
- Où êtes-vous né ?
- Quelle est votre profession ?
- Quel est votre niveau d'étude ?
- Quel est votre poids et votre taille ?

L'autre parent :

- Quel âge a-t-il ?
- Quelle est sa profession ?

ANNEXE 5 - FICHE D'INFORMATION AUX PARTICIPANTS ET FORMULAIRE DE CONSENTEMENT

FICHE D'INFORMATION AUX PARTICIPANTS :

Madame, Monsieur,

Nous vous proposons de participer à une étude dans le cadre de la recherche en médecine générale.

Cette lettre d'information vous détaille en quoi consiste cette étude.

Vous pourrez prendre le temps pour lire et comprendre ces informations de réfléchir à votre participation et pour demander au responsable de l'étude de vous expliquer ce que vous n'aurez pas compris.

Intitulé de l'étude : Représentations liées au poids chez les parents d'enfants d'âge préscolaire en milieu défavorisé

Etude sous la direction du DR Serge BOUHANA

Investigateur principal : LERNOULD Cassandre et GUERAUD Mélissa

But de l'étude : Explorer les opinions et habitudes des parents vis-à-vis du poids des enfants pour améliorer le dialogue entre les professionnels de santé et les parents à propos du poids et du risque de surpoids des enfants et permettre une meilleure prévention du surpoids ou de l'obésité.

Engagement du participant :

Il s'engage à participer à un entretien individuel et semi directif (questions posées aux participants à partir d'un guide d'entretien) autour du thème de notre étude.

La durée de cet entretien est d'en moyenne 30 minutes, mais elle peut varier selon les disponibilités du participant.

Les entretiens seront enregistrés intégralement par ordinateur, via un logiciel dédié. Ces enregistrements seront intégralement retranscrits par ordinateur de façon totalement anonyme. Toutes les retranscriptions apparaîtront en annexe du travail final de thèse.

Il déclare sur l'honneur être majeur et ne pas faire l'objet de mesure de protection.

Engagement de l'investigateur principal :

Il s'engage à mener l'entretien en date, heure et lieu choisis par le participant dans une limite des départements de l'Isère et de Savoie.

En tant qu'investigateur principal, il s'engage à mener cette recherche selon les dispositions éthiques et déontologiques, à protéger l'intégrité physique, psychologique et sociale des personnes tout au long de la recherche et à assurer la confidentialité des informations recueillies. Conformément à l'article L 1122-1 du Code de la Santé Publique (loi de Mars 2002 relative aux droits des malades), les résultats globaux de l'étude pourront lui être communiqués s'il le souhaite.

Liberté du participant :

Le consentement pour poursuivre la recherche peut être retiré à tout moment sans donner de raison et sans encourir aucune responsabilité ni conséquence.

Les réponses aux questions ont un caractère facultatif et le défaut de réponse n'aura aucune conséquence pour le sujet.

Information du participant :

Le participant a la possibilité d'obtenir des informations supplémentaires concernant cette étude auprès de l'investigateur principal, et ce dans les limites des contraintes du plan de recherche. Il peut poser toutes les questions qu'il souhaite et l'information se devra d'être claire et transparente.

Frais :

La collaboration du participant à cette étude n'entraînera pas de participation financière de sa part.

Conformément à la loi, tous les frais liés à l'étude seront pris en charge par le promoteur de l'étude.

Confidentialité des informations :

Toutes les informations concernant les participants seront conservées de façon anonyme et confidentielle. Seuls les responsables de l'étude pourront avoir accès à ces données.

A l'exception de ces personnes -qui traiteront les informations dans le plus strict respect du secret médical-, votre anonymat sera préservé. La publication des résultats de l'étude ne comportera aucun résultat individuel nominatif.

Les investigateurs s'engagent par ailleurs à utiliser les données recueillies lors des entretiens uniquement dans ce travail de recherche.

Législation :

Les données enregistrées à l'occasion de cette étude seront anonymisées et feront l'objet d'un traitement informatisé par l'investigateur. S'agissant de données nominatives, vous bénéficiez à tout moment, du droit d'accès et de rectification des données vous concernant auprès des responsables de l'étude.

Le projet a reçu un avis favorable de la CNIL

FORMULAIRE DE CONSENTEMENT

Titre de la recherche : Représentations liées au poids chez les parents d'enfants d'âge préscolaire en milieu défavorisé

Je soussigné(e)(*nom et prénom du participant*), accepte de participer à l'étude

Les objectifs et modalités de l'étude m'ont été clairement expliqués par(*nom et prénom de l'investigateur*).

J'ai lu et compris la fiche d'information qui m'a été remise.

A l'exception de ces personnes, qui traiteront les informations dans le plus strict respect du secret médical, mon anonymat sera préservé.

J'accepte que les données anonymisées recueillies à l'occasion de cette étude puissent faire l'objet d'un traitement automatisé par les organisateurs de la recherche. Je pourrai exercer mon droit d'accès et de rectification auprès d'un des deux investigateurs.

J'ai bien compris que ma participation à l'étude est volontaire.

Je suis libre d'accepter ou de refuser de participer, et je suis libre d'arrêter à tout moment ma participation en cours d'étude.

Mon consentement ne décharge pas les organisateurs de cette étude de leurs responsabilités. Je conserve tous mes droits garantis par la loi.

Après en avoir discuté et avoir obtenu la réponse à toutes mes questions, j'accepte librement et volontairement de participer à la recherche qui m'est proposée.

Je conserverai un exemplaire de la lettre d'information et du formulaire de non opposition dûment complétée et signée.

Fait à,

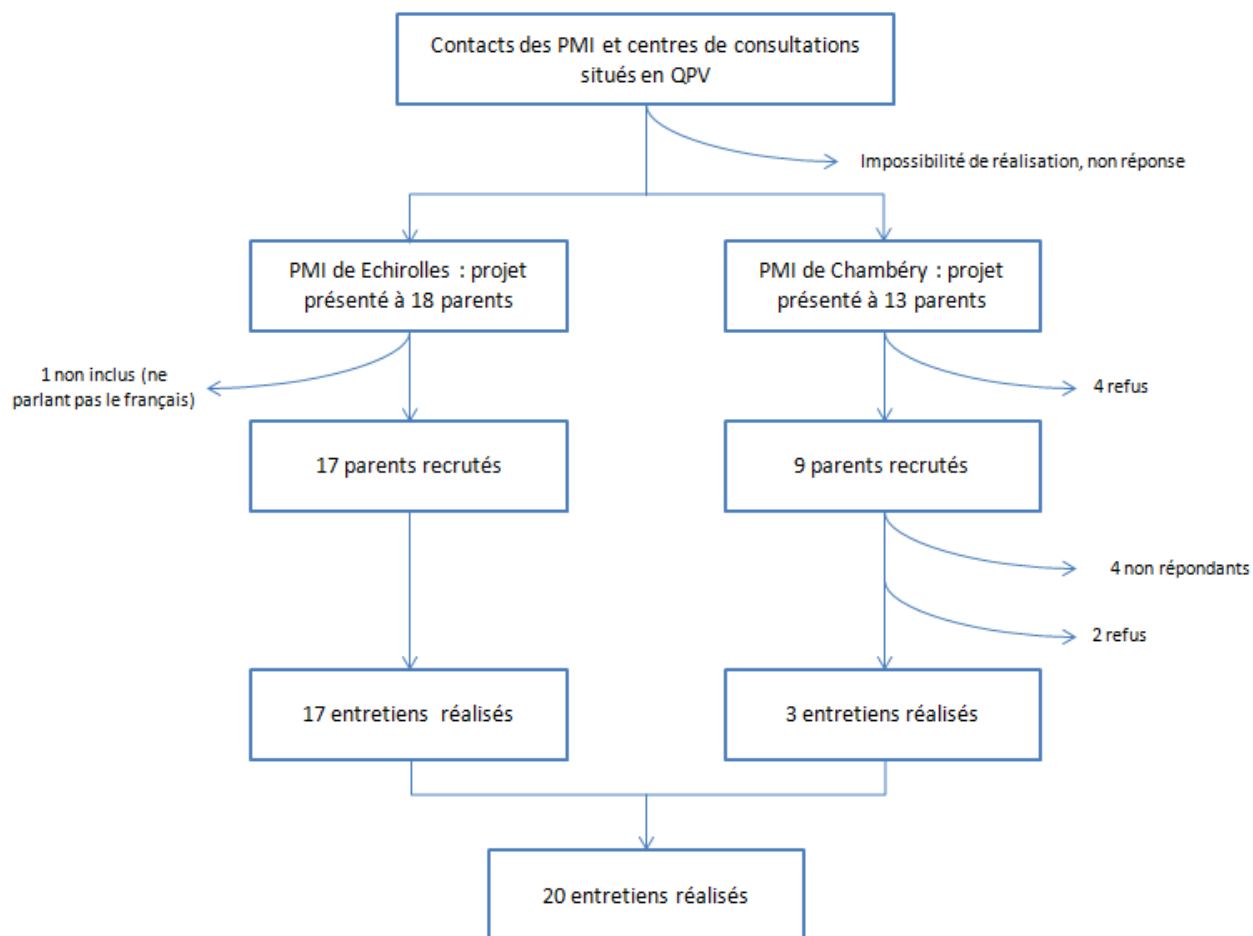
Signature :

ANNEXE 6 - ÉTAPES DE RECRUTEMENT

Concernant le centre de la PMI d'Echirolles, un des médecins a été contacté par e-mail et des plages de recrutement ont été organisées : une des investigatrices se rendait au centre le jour des consultations et s'installait dans une salle annexe de la salle de consultation. Le médecin qui recevait un enfant présentait l'étude au parent s'il répondait aux critères d'inclusion et recueillait un consentement oral, puis l'adressait dans la salle où se trouvait l'investigatrice, qui expliquait l'étude, obtenait un consentement écrit et commençait l'entretien sur place. Une personne n'a pas été incluse, car elle ne parlait pas couramment le français. Ainsi, sur les dix-sept personnes recrutées, dix-sept entretiens ont pu être réalisés.

Concernant le centre de la PMI de Chambéry, un contact par e-mail a été pris avec un médecin du centre, qui a mis en lien les investigatrices avec une infirmière puéricultrice du CPAS du Triolet. L'infirmière a réalisé le recrutement de parents d'enfants de quatre ans lors de la réalisation d'un bilan de santé en maternelle auprès d'une école dépendant du CPAS du Triolet. Elle leur a présenté l'étude, fait lire la fiche d'information et a recueilli leur consentement oral. Sur les 13 parents auxquels a été présentée l'étude, neuf ont accepté de communiquer leurs coordonnées téléphoniques qui ont ensuite été envoyées aux investigatrices, pour que soient organisés des rendez-vous. Sur les neuf personnes jointes, trois ont répondu positivement. Quatre n'ont pas répondu au téléphone et n'ont pas rappelé au numéro laissé par message vocal, deux n'étaient finalement pas intéressées pour participer. Pour les trois personnes intéressées, un rendez-vous a été organisé sur des créneaux où les locaux étaient disponibles au centre social du Triolet, où l'étude était expliquée, le consentement écrit recueilli et l'entretien réalisé par une des deux investigatrices.

ANNEXE 7 - DIAGRAMME DE FLUX



ANNEXE 8 - CARACTÉRISTIQUES DE L'ÉCHANTILLON

Caractéristiques des parents interrogés

	Sexe	Age	IMC	Pays de naissance	Niveau de diplôme	Profession	Situation maritale
Entretien 0	F	≥40	30,0-34,9	Algérie	CAP, BEP ou équivalent	Ouvrier qualifié (agent de production)	Mariée
Entretien 1	F	30-34	30,0-34,9	France	CAP, BEP ou équivalent	Personne sans activité professionnelle de moins de 60 ans	Mariée
Entretien 2	F	<30	25,0-29,9	Portugal	Brevet des collèges	Personne sans activité professionnelle de moins de 60 ans	Mariée
Entretien 3	F	<30	18,5-24,9	France	Aucun diplôme ou certificat d'étude	Personne sans activité professionnelle de moins de 60 ans	En couple
Entretien 4	F	35-39	25,0-29,9	Algérie	> Bac + 2 (diplôme du supérieur long) étranger	Personne sans activité professionnelle de moins de 60 ans	Mariée
Entretien 5	F	<30	18,5-24,9	France	Brevet des collèges	Personnels des services directs aux particuliers (serveur)	Séparée, en couple
Entretien 6	H	≥40	18,5-24,9	France	Bac + 2 (diplôme du supérieur court)	Ouvrier qualifié (conducteur de train)	Marié
Entretien 7	F	≥40	30,0-34,9	Cameroun	Equivalent étranger Baccalauréat, brevet professionnel	Employé civil et agent de service de la fonction public (Aide-soignant)	Mariée
Entretien 8	F	30-34	30,0-34,9	Congo	Aucun diplôme ou certificat d'étude	Employé civil et agent de service de la fonction public (Employé de cantine)	Séparée
Entretien 9	F	35-39	30,0-34,9	Algérie	Equivalent étranger Brevet des collèges	Personne sans activité professionnelle de moins de 60 ans	Mariée
Entretien 10	F	35-39	18,5-24,9	Congo	DM	Personnels des services directs aux particuliers (aide à domicile)	En couple
Entretien 11	F	30-34	18,5-24,9	Algérie	DM	Employé de commerce (vendeuse)	Mariée
Entretien 12	F	35-39	<18,5	France	CAP, BEP ou équivalent	Employé civil et agent de service de la fonction public (Aide-soignant)	Séparée
Entretien 13	F	≥40	30,0-34,9	Tunisie	Equivalent étranger Baccalauréat, brevet professionnel	Personne sans activité professionnelle de moins de 60 ans	Mariée
Entretien 14	F	<30	25,0-29,9	Maroc	Equivalent étranger Baccalauréat, brevet professionnel	Animateurs socioculturels et de loisirs (animatrice périscolaire)	Mariée
Entretien 15	F	<30	≥35,0	Algérie	Bac + 2 (diplôme du supérieur court)	Personne sans activité professionnelle de moins de 60 ans	Mariée
Entretien 16	F	<30	18,5-24,9	Angola	CAP, BEP ou équivalent	Personne sans activité professionnelle de moins de 60 ans	Séparée
Entretien 17	F	<30	30,0-34,9	France	CAP, BEP ou équivalent	Personne sans activité professionnelle de moins de 60 ans	Mariée
Entretien 18	F	35-39	30,0-34,9	Russie	> Bac + 2 (diplôme du supérieur long) étranger	Animateurs socioculturels et de loisirs (animatrice périscolaire)	Mariée
Entretien 19	F	<30	18,5-24,9	France	Baccalauréat, brevet professionnel	Personne sans activité professionnelle de moins de 60 ans	Remariée

NC : Non connu ; DM : Donnée Manquante

Caractéristiques du parent non présent

	Sexe	Age	Profession
Entretien 0	H	≥40	Artisan
Entretien 1	H	35-39	Chauffeur
Entretien 2	H	<30	Ouvrier qualifié de type artisanal
Entretien 3	H	<30	Personne sans activité professionnelle de moins de 60 ans
Entretien 4	H	≥40	Ouvrier qualifié de type artisanal
Entretien 5	H	<30	Ouvrier qualifié de type artisanal
Entretien 6	F	35-39	Profession intermédiaire administrative de la fonction publique
Entretien 7	H	≥40	Ouvrier qualifié de type artisanal
Entretien 8	H	30-34	Personne sans activité professionnelle de moins de 60 ans
Entretien 9	H	35-39	Ouvrier qualifié de type artisanal
Entretien 10	H	≥40	Ouvrier qualifié de type artisanal
Entretien 11	H	35-39	Employé de commerce (vendeur)
Entretien 12	H	30-34	Ouvrier qualifié de type artisanal
Entretien 13	H	≥40	Ouvrier qualifié de type artisanal
Entretien 14	H	30-34	Personne sans activité professionnelle de moins de 60 ans
Entretien 15	H	30-34	Contremaître, agent de maîtrise
Entretien 16	H	<30	Ouvrier qualifié de la manutention, du magasinage et du transport
Entretien 17	H	<30	Artisan
Entretien 18	H	≥40	Personne sans activité professionnelle de moins de 60 ans
Entretien 19	H	30-34	Négociant auto à son compte

Caractéristiques des enfants ciblés par l'entretien

	Age	Sexe	Poids (kg)	Taille (m)	IMC	Scolarité	Fratie	Rang
Entretien 0	4	F	16	1,1	13,22	MS	2	1
Entretien 1	5	H	16	NC	DM	GS	3	1
Entretien 1	3	F	NC	NC	DM	PS	3	2
Entretien 2	4	H	NC	NC	DM	MS	2	1
Entretien 3	4	H	18	1,09	15,15	MS	3	2
Entretien 4	6	F	25	1,24	16,26	CP	3	1
Entretien 5	3	F	10	0,93	11,56	PS	2	1
Entretien 6	4	F	14	0,99	14,28	MS	3	2
Entretien 7	5	F	NC	NC	DM	GS	5	4
Entretien 8	4	H	23	1,13	18,01	MS	3	2
Entretien 8	3	F	16	1,01	15,68	PS	3	3
Entretien 9	4	H	16,8	1,05	15,24	MS	1	1
Entretien 10	4	H	16	NC	DM	MS	5	4
Entretien 11	3	H	14	0,79	22,43	PS	2	1
Entretien 12	3	F	11,8	0,93	13,64	PS	1	1
Entretien 13	4	H	25	NC	DM	MS	3	3
Entretien 14	5	F	16	NC	DM	GS	3	1
Entretien 15	5	F	21	NC	DM	GS	2	1
Entretien 16	4	F	16	1,07	13,98	MS	2	1
Entretien 16	4	F	16	1,07	13,98	MS	2	2
Entretien 17	4	F	18	1,12	14,35	MS	1	1
Entretien 18	4	F	16	1,06	14,24	MS	2	2
Entretien 19	4	F	15,5	NC	DM	MS	3	3

NC : Non connu ; DM : Donnée Manquante

ANNEXE 9 - VERBATIMS

VERBATIM E0

1/ On parle beaucoup du surpoids de l'enfant, de l'obésité, vous, qu'est-ce que vous en pensez? Qu'est-ce que ça vous évoque ?

Heu, ben, l'enfant est tel qu'il est... Est-ce que c'est la faute des parents que le petit soit obèse ? Je sais pas... Est-ce que c'est une morphologie? Est-ce que c'est héréditaire ? Je sais pas...

2/ Qu'est-ce que vous pensez du poids d'A. ?

Elle est bien, elle est normale.

3/ Qu'est-ce qui est important dans le surpoids de l'enfant ? Pour sa santé ?

Si elle est trop grosse, elle a du mal à faire les activités, à courir, plus que d'autres enfants. Moi, elle a un poids normal, donc elle fait bien les activités, elle est bouge-bouge, elle est souple.

Il y a d'autres choses qui sont importantes pour vous par rapport au poids, pour l'enfant ?

Le risque de diabète, car nous on est héréditaire par rapport au diabète... Qu'elle fasse pas du diabète à cause du surpoids.

4/ Est-ce que vous avez déjà eu des remarques par rapport au poids de votre enfant ?

Non... À part les grands-mères qui disent qu'elle est un peu maigre.

Et qu'est-ce que vous pensez de ce que disent les grands-mères ?

Ben rien, parce que je sais qu'elle est bien, ni trop grosse, ni maigre.

Et à votre avis, pourquoi elles ont cet avis-là ?

Nous les algériens, ils aiment les enfants un peu... enrobés quoi. Non, quand je vois avec ses copines et elles, elles sont bien [*parle de ses 2 filles*].

5/ À quel moment vous seriez inquiète du poids de votre enfant ? Qu'est-ce qui vous ferait penser, justement, qu'elle est trop grosse ou trop maigre ?

À l'adolescence, si je vois qu'elle mange trop ou qu'elle commence à trop grossir, là je m'inquiéterai.

Comment vous le verriez ?

À ses vêtements, à sa morphologie, si je vois qu'elle a trop grossi d'un coup, ça m'alertera.

Et vous disiez aussi par rapport aux autres enfants?

Par rapport aux autres enfants de son âge, je connais bien ses copines, elles ont la même morphologie. Mais elle mange bien, donc je ne m'inquiète pas.

6/ À votre avis, qu'est-ce qui risque de faire grossir un enfant ?

Le grignotage... Le fait de manger en dehors des repas, de ne pas manger sainement. Moi j'essaie de leur donner un peu de tout, des légumes, du poisson, des viandes... Oui c'est ça, je dirais le grignotage.

Donc il y a l'alimentation... Et quoi d'autre ?

[*Ne répond pas*]

7/ Comment vous faites, chaque jour, pour empêcher que votre enfant prenne trop de poids ? On a parlé de l'alimentation...

Oui, j'évite le grignotage, donc je leur donne des goûters aux heures habituelles. J'essaie de maintenir mes heures : petit déjeuner le matin, déjeuner à midi, goûter à 16h, 18-19h le repas, j'essaie de fixer des heures.

Par rapport au contenu ?

Je varie, je fais de tout : des légumes, des féculents, des yaourts, elles en ont à tous les repas.

Le fromage, A. n'aime pas, mais L. en mange, voilà.

Par rapport à l'activité physique ?

Cette année je l'ai pas inscrite à cause du Covid, mais l'année dernière, elle faisait de la gym tous les mercredis après-midis, là après elle joue sur la terrasse, elle fait du vélo...

C'est quelque chose que vous pensez important pour le poids ?

Non, c'est juste un plaisir pour elle, comme elle est très réservée, pour qu'elle fasse une activité hors de l'école...

Donc le sport c'est plutôt pour le plaisir?

Oui le plaisir, le social, pour qu'elle voit d'autres enfants de son âge...

Par rapport aux écrans, vous pensez que ça peut avoir impact par rapport au poids ?

Elle regarde les dessins animés le dimanche matin, mais je ne pense pas que ça a un impact sur le poids.

Par rapport au sommeil ?

Je ne fais pas attention, elle dort bien, elle se couche tôt, vers 21h sans problème.

8/ Quel lien vous pouvez observer entre les émotions de votre enfant et sa façon de s'alimenter ?

Quand elle n'est pas bien, elle ne mange pas.

Comment vous faites ?

Je la force à passer à table, c'est important qu'elle prenne au moins de 3 cuillères de son goûter, même si elle n'aime pas ou son dessert au repas. Ça, c'est quand elle boude.

Avez-vous observé d'autres émotions qui influencent son alimentation ?

Non, juste quand elle est contrariée et vexée, elle boude, donc après elle mange pas.

9/ Est-ce que vous avez des choses à rajouter ?

J'arrive à la gérer, elle est très gourmande, elle aime bien les bonbons, moi j'en achète pas, du coup quand elle est avec son père et qu'elle arrive à lui faire acheter des bonbons, si je la freine pas, elle mange le paquet en 1h !

Donc vous limitez ?

Oui, j'en achète pas du tout, j'en achetais au début quand je leur promettais d'en acheter quand elles voyaient les pubs passer à la télé, je leur disais que si elles étaient sages, elles auraient le droit d'avoir un paquet quand on irait faire les courses, du coup elles avaient le droit à un paquet. Après je leur ai expliqué que maman elle n'aimait pas ça, qu'elle avait du diabète.

VERBATIM E1

1/ On parle pas mal de surpoids et d'obésité des enfants. Vous, qu'est-ce que vous en pensez ?

En fait, c'est s'ils mangent entre les repas, qu'ils ne privilégient pas assez les légumes, les fruits et s'ils mangent beaucoup de sucreries... Moi j'en ai trois [*des enfants*], donc je sais ce que c'est, hein... Après jusqu'à un an, moi je privilégie les petits pots, parce que c'est dosé, je préfère. Mais à partir d'un an je cuisine, j'essaye de privilégier les légumes. Après les sucreries j'évite, voire pas du tout, un sachet de bonbons par exemple, il doit rester 3-4 mois. Et en plus, ils aiment pas. Après c'est niveau santé, et puis même bucco-dentaire. Je veux éviter tout ça. Moi je cuisine, je fais tout. Mais ça va, ils n'ont pas de problème de surpoids, mais j'essaye de faire attention. Je leur donne des légumes mais j'essaye de voir ce qu'ils aiment, mais ça va, tout ce que je fais ils mangent. Enfin, ma fille [*de 3 ans*] elle est un peu plus compliquée en ce moment, mais elle mange les légumes. J'essaye de varier, de mettre de la crème et de faire en sorte que ça devienne bon. Et puis pas trop sucré, pas trop salé. Après, je sais que c'est vraiment à l'adolescence qu'il faut faire attention. Comme moi, j'ai commencé à prendre du poids avec la

puberté, c'est un âge où le corps il change, il se développe, on a de l'acné... De 0 à 8-9 ans, c'est vrai que pour la fille ça peut être gérable, mais j'ai l'impression qu'après, comme la fille elle a ses règles, son corps il change plus [*que les garçons*], je vois les choses comme ça.

2/ On va plutôt parler de votre fils de 5 ans et de votre fille de 3 ans. Comment voyez vous leur poids, qu'est-ce que vous en pensez ?

Ils sont normaux. Mais c'est vrai que ma fille elle est un peu plus compliquée. Le matin, je leur donne une sorte de pitch, déjà c'est sucré, mais ma fille c'est vrai qu'elle aime bien les gâteaux à prendre avec le lait et c'est vrai que si je lui mets le lait tout seul, pour elle il va manquer quelque chose. Des fois, je privilégie des céréales où il y a des amandes, ou avec des fruits, j'essaye de privilégier, je me dis que c'est mieux s'il y a des amandes, des fraises... Mais le fruit le matin c'est important, les oranges ou le kiwi, elle adore ça en plus. En plus, elle est constipée, elle prend du Forlax®, alors j'essaye vraiment de donner des fruits ou du jus d'orange, et aussi les légumes, mais elle est compliquée elle. Mon fils, lui, il est pas compliqué, il me dit de préparer la marmite [*de légumes*]. Mais ma fille, c'est vrai qu'il faut que je sois derrière. Elle aime bien quand c'est sucré, elle c'est son truc. Mon fils non, lui il va boire du lait avec un jus, il se prend pas la tête.

Vous m'avez dit que vous les trouvez normaux, c'est-à-dire ?

Ils ont un poids normal.

Vous sauriez dire ce que c'est, un poids normal ?

Bah... Selon leur corpulence. Ils sont pas costaud, et puis aussi en terme de graisse. Et puis j'ai fait les contrôles [*médicaux*], donc pour moi c'était normal. Et après je sais pas s'ils sont en manque de quelque chose, je pense pas parce que le fer je leur donne des lentilles, et ils ont ce qu'il faut, je cuisine quoi. Je fais vraiment attention à la cuisine. Mais c'est vrai que des fois je vais résister et ma fille va demander des gâteaux, je vais lui donner parfois.

3/ Et qu'est-ce qui est important pour vous, dans le poids ?

Bah moi déjà c'est qu'ils mangent pas trop de sucreries, tout ce qui est bonbons... Et même bébé... L'autre fois je l'ai emmené pour ses 2 mois [*son fils de 4 mois*] et son poids il dépassait la courbe, et ça m'avait travaillé parce que je lui donnais du lait à la demande quand il pleurait, toutes les 3-4 heures. Donc il avait pris 2 kilos en 1 mois... Donc j'ai repris sur moi.

C'est quoi, qui vous a fait peur ?

C'est pas que ça me fait peur, mais je me dis que c'est pas bon pour lui, pour sa santé quoi, plus tard... Moi je suis passée par là, je sais ce que c'est... À la puberté mon corps il a beaucoup changé, je l'ai pas accepté, des fois on l'accepte pas... J'ai commencé à prendre du poids, tout ce que je mangeais pas avant, je l'ai mangé après... Après j'ai commencé à avoir des formes, des formes, après c'était compliqué, je les cachais. C'est-vis à-vis de moi et de mon vécu à moi, de ma vision en général.

4/ On vous a déjà fait des remarques sur le poids de vos enfants ? Si oui, lesquelles ?

Non, à part lui [*montre le plus petit, de 4 mois, rit*]. Enfin, c'était pas une remarque... [*concernant la précédente visite dont elle parlait précédemment*]. Mais non, non franchement... Ma fille quand elle était à la crèche, ils m'ont dit c'est la seule à manger des légumes, il y en a qui vont pas manger tout ce qui est épinards, poireaux, pas elle. Après, dès plus jeune, j'ai essayé d'introduire, à partir d'un an [*des légumes différents*]. Avant un an quand ils sont bébés c'est vrai que j'ai pas trop envie de me prendre la tête, j'achète déjà prêt. Mais dès 10 mois quand ils passent en lait de croissance, là je fais moi et ils mangent comme les grands.

5/ À part l'alimentation, à quoi d'autre vous faites attention pour le poids ?

Bah j'essaye de faire faire des activités. Un enfant c'est actif, il a besoin de bouger. D'habitude ils font du poney, mais avec le confinement, on a été obligés d'arrêter. J'essaye de trouver quelque chose qui soit mieux pour eux. Après, c'est vrai que la santé pour moi c'est important, surtout

pour eux quoi. Mais pour moi c'est important que je voie, que je contrôle ce qu'ils mangent... Même parfois, ils vont pas me demander, mais moi je leur demande s'ils veulent des bonbons, des chocolats... Des fois je les teste, mais ils vont me dire "non, on n'en veut pas". Parce que je me dis des fois qu'ils ont besoin de sucre aussi, je ne vais pas non plus les priver, et puis je veux pas passer pour la méchante. Mais non ils en veulent pas. Je me dis c'est rare, ça aurait été quelqu'un d'autre [*un autre enfant*], il aurait dit oui. Mais je ne les ai pas habitués à ce genre de choses [*les sucreries*]. Mais le matin, je veux vraiment qu'ils aient un apport calorique. Parce que le midi, je les laisse à la cantine, je sais qu'ils vont se dépenser. Et le soir je prépare la marmite, mais je fais attention que ce soit consistant.

Et par exemple, les écrans ou le sommeil ?

La télé ils vont regarder une demi-heure le soir, avant il y avait le téléphone de mon mari, quand ils demandaient il donnait, mais maintenant c'est la télé, ils regardent une demi-heure le soir. Mais en ce moment c'est un âge où ils sont complices, ils jouent ensemble, ils se titillent donc ils regardent moins. Mais après le repas, je vais les laisser regarder 20min les dessins animés et après généralement ils vont dormir. Mais je ne les ai pas habitués à ça.

Et quel lien vous voyez entre les écrans et le poids ?

Moi je verrais plus avec le comportement : un enfant qui va trop regarder, il va être pas bien, il va s'agiter, même avant le sommeil... J'ai déjà fait le test, je sais ce que c'est, des fois on craque, je sais qu'après ils vont pas bien trouver leur sommeil. Et moi, mon fils pour dormir des fois je lui donne des tisanes. Je sais pas si c'est bien pour son âge, mais c'est à base de plantes... Alors des fois, je lui donne et ça marche, il aime bien.

Et le sommeil, quel rôle il peut avoir dans le poids ?

Ben ils sont petits encore, des fois ils font des cauchemars. Le grand il fait des cauchemars, il aime pas dormir seul, il dort avec sa sœur il est un peu fragile à ce niveau là. Mais quand ils dorment ensemble, ils dorment bien... On laisse la porte ouverte et ils dorment jusqu'au matin. Donc ça va.

6/ À quel moment leur poids pourrait vous inquiéter ? Qu'est-ce qui vous ferait dire qu'ils risquent d'être trop gros ?

Bah là déjà, on va voir qu'ils grandissent bien. Moi ce que je disais, c'est que c'est plus vers la puberté, c'est plus tard car le corps il change, leur caractère change, leur comportement change, donc on verra à ce moment-là. Mais je pense que comme maintenant je les ai habitués aux bonnes choses, ces bonnes choses vont rester comme ça. Je fais un peu comme ma mère avec moi, je suis sa technique à l'ancienne, donc je pense que ça va rester comme ça. Donc de ce côté là ça va, je suis tranquille.

À quoi vous allez faire attention par rapport au poids ? Quand ils seront plus grands, qu'est-ce qui pourrait vous inquiéter sur le fait qu'ils prennent trop de poids ?

Personnellement, je pense pas qu'ils prennent trop de poids, je les imagine pas prendre trop de poids. Déjà je vais pas les laisser prendre trop de poids. Je vais faire attention à ce qu'ils aient une activité, quelque chose qu'ils aiment bien. Pour les deux c'est important qu'ils fassent quelque chose pour qu'ils se libèrent. Le grand il aimait bien le poney, c'était une révélation, ça peut le canaliser. Mais sinon, voir pour quelque chose qui les aidera à se dépenser. Mais je fais au mieux. Je fais au mieux de privilégier les légumes et les fruits. Même aussi pour les yaourts, je prends plutôt tout ce qui est fromage frais que yaourts au chocolat, au moins c'est moins sucré et on peut doser et mettre un peu de sucre.

7/ Et si vous vous dites que là, c'est en train de déraper, le signe d'alerte ce serait quoi ? Leur apparence, le regard des autres ?

Ben c'est plus eux, c'est en fonction de leur corps. Mais là ils sont trop petits encore. Plus tard si ça ne va pas, il y aura une activité sportive à faire, reprendre au niveau de l'alimentation, même

avec une diététicienne, pourquoi pas. Ça serait très intéressant. Il ne faut pas qu'ils fassent comme moi j'ai fait : je me suis peut-être un peu renfermée, je ferai pas la même erreur.

8/ Quel changement vous remarquez dans leur alimentation en fonction de leurs émotions ?

Ben des fois, quand ils sont un peu excités, ils vont avoir tendance à vouloir manger. La petite surtout, elle est un peu plus sucré. Quand elle va s'ennuyer aussi, des fois elle va tourner en rond, et elle va venir me demander "maman donne-moi", des fois elle pense que c'est à la demande. Donc c'est non. Des fois elle prend le goûter à 15 heures, ben même à 18 heures elle voudra. Donc, dans ce cas, quand je vois qu'elle insiste, je lui dis "on va prendre un fruit à la place", des fois elle s'énerve un peu, je lui dis que c'est ça ou rien. Je suis un peu autoritaire... Mais je pense que c'est pour elle. C'est pour ça que pour l'instant j'essaye de les cadrer. Parce qu'en plus, il y a tellement de sucreries dans les rayons, on en voit partout...

9/ Et le papa, à votre avis il en pense quoi ?

Ben lui, franchement, ce que moi je fais ça lui va. Après parfois il va ramener une pizza le soir, ou il me dit "t'as cuisiné quoi ? Si tu as pas cuisiné je vous ramène un sandwich"... Moi c'est de temps en temps les sandwichs, je suis pas trop pour. Après lui c'est vrai que par rapport à moi il va leur donner [rit], ou par exemple il va me voir dans les parages il va me dire "ben elle a faim, donne lui". C'est vrai, il est un peu plus cool par rapport à moi.

10/ Est-ce qu'il y a d'autres choses qui vous viennent à l'esprit, que vous souhaitez rajouter?

Non ça va... Après pour lui [*le plus petit*], je vais commencer la diversification là, voilà... J'étais pas encore prête, psychologiquement je pense qu'il faut être prêt je pense, c'est un investissement. Mais je tiens bon. On verra plus tard à l'adolescence. Mais je pense qu'à l'adolescence j'aurai d'autres soucis [rit]. Et puis si c'est pas moi qui leur donne des gâteaux, peut être que eux ils s'en achèteront tout seul...

VERBATIM E2

1/ Qu'est ce que vous pensez, de manière globale, du surpoids ou de l'obésité des enfants ?

Ben c'est vrai que je suis pas touchée, mes enfants sont pas comme ça, et j'ai pas de personne autour de moi, que je connais qui est touchée, alors je sais pas...

Ce n'est pas quelque chose qui vous parle ?

Ben je sais ce que c'est, je sais bien ce que c'est, mais c'est vrai que c'est pas forcément quelque chose qui me touche. Enfin, il y avait mon beau-frère qui a 11 ans, qui a été un peu en surpoids il y a 2 ans, donc c'est vrai qu'à l'école il avait honte, les copains lui disaient qu'il était gros, c'était dur. Du coup en l'espace d'un an, il a maigri de façon importante. Mais il n'y a pas vraiment de personne que je connais qui a un enfant en surpoids.

2/ Qu'est-ce que vous pensez du poids de votre enfant ?

Ben c'est bien. Le grand qui a quatre ans, il est bien.

Pour vous, qu'est-ce qui vous fait dire que c'est bien ?

Ben il mange bien. Il n'est pas maigrichon et il n'est pas gros. Il est bien quoi.

C'est quoi pour vous, le fait qu'il soit bien ? C'est quoi pour vous, un poids trop gros ou trop maigre, ou un poids normal ?

Quand un enfant est trop gros, on le voit, quand c'est trop maigre, c'est pareil. Physiquement on voit s'il est dans le poids qu'il faut. Après, lui il est grand aussi, mais je trouve qu'il est bien.

3/ Vous a-t-on déjà fait des remarques sur son poids, si oui lesquelles ?

Non.

Dans la famille, les amis ?

Non, on n'en discute pas forcément. Après je compare un peu, parce que j'ai une petite sœur de 5 ans, elle est plus maigre que mon fils, mais plus petite aussi. Mais c'est pas quelque chose dont on parle.

4/ Pour vous, qu'est-ce qui importe dans le poids des enfants ?

C'est à dire ?

Pourquoi y faire attention ?

Ben pour la santé. Je crois que si on est obèse on ne va pas se sentir bien, même pour le regard des autres, mais surtout pour la santé. On ne se sent pas bien... Après il y a des gens pour qui ça va, qui n'ont pas de problème avec ça, mais après, le regard de la société, c'est un peu dur.

Pour vous dans la santé, qu'est-ce que le poids peut faire ?

Je ne sais pas. Mais qu'on soit trop maigre ou trop gros, je pense qu'il y a forcément des problèmes de santé.

Pour vous, qu'est-ce qu'il se passe vis-à-vis du regard de la société ?

Ben les gens ils regardent, les gens ils commentent. Que ce soit gros ou maigre, c'est pareil. Même si des fois c'est pas dit pour blesser, mais on a tendance à dire "regarde, lui, elle est comme ça". Mais c'est vrai que quand on est accompagné, on a tendance à parler des autres.

5/ À quel moment vous feriez attention dans sa croissance au fait qu'il pourrait devenir trop gros, ou trop maigre ?

Je sais pas. Si je vois qu'il ne mange pas ça va m'inquiéter, forcément. Qu'il mange beaucoup, ça ne m'inquiète pas pour le moment, parce que je vois qu'il n'est pas gros. C'est plutôt quand il ne veut pas manger.

Qu'est-ce qui vous ferait penser qu'il commence à devenir trop gros ?

Bah c'est le physique, si je vois qu'il devient... [*mime la largeur du corps*].

Il y a des choses auxquelles vous feriez particulièrement attention ?

Non.

Comment, physiquement, vous verriez qu'il commence à devenir gros, ou risque de l'être ?

Ben à son corps, le visage.

À quoi d'autre vous feriez attention? Ça pourrait jouer les vêtements, les autres enfants, des choses extérieures qui pourraient vous guider ?

Alors les vêtements pas trop. Lui il met du 5-6 ans alors qu'il a 4 ans, mais parce qu'il est grand. En chaussures, il met du 29. Je vois ma sœur qui a 5 ans, elle met plutôt du 4-5 ans et du 26-27. Moi je vois qu'il est grand, même par rapport aux autres enfants, je le vois c'est lui le plus grand à chaque fois. Après son papa il fait 1m82, donc il est assez grand aussi. Peut-être d'autres enfants, si je vois qu'ils ont le même âge et qu'au niveau du corps c'est un peu plus gros, peut être, mais sinon, non...

Tout à l'heure, vous m'avez dit qu'il était trop petit et que ça ne vous inquiétait pas pour l'instant. À quel moment ça pourrait vous inquiéter ?

Ben c'est pas parce qu'il est petit. Si je vois qu'il commence à être gros je m'inquiéterai, parce que je sais que ça peut arriver quand même. Mais là je trouve qu'il est bien. Peut-être que ça pourrait m'arriver si je vois qu'il commence à grossir d'un coup ou à maigrir d'un coup, là oui je pourrais m'inquiéter. Mais pour le moment, il mange bien, il est bien.

6/ Pour vous, qu'est-ce qui peut faire grossir un enfant ?

Bah tout. Forcément les bonbons, les gâteaux. Ça dépend comment on mange. La quantité.

Est-ce qu'il y a d'autres choses que l'alimentation ?

Ah oui, d'autres problèmes peuvent jouer aussi. Des problèmes de santé, même psychologiques je crois.

Vous voyez un rôle dans son activité ?

Oui, aussi. C'est vrai qu'une personne, si elle reste tout le temps assise la journée, qu'elle ne fait rien, ça ne va pas aider... Surtout qu'assis, on a aussi tendance à manger... Ça ne va pas aider.

7/ Quelle importance vous portez à son activité physique dans la vie de tous les jours ?

Ben il n'arrête pas beaucoup, à part le soir. Parfois, on est même obligés de le punir parce qu'il n'arrête pas de bouger toute la journée. Ce n'est pas un garçon qui va s'arrêter pour regarder la télé. Il est plutôt actif, il joue. Et quand papa il est au garage en bas, il a le vélo, il court, il joue au foot. Y a pas de problème.

Au niveau des écrans ?

Je sais que ça peut jouer aussi. C'est vrai qu'en ce moment mon fils il aime beaucoup, je crois qu'en ce moment, c'est pour tous les enfants. J'ai l'impression que dès la naissance ils commencent à bien aimer les téléphones. C'est vrai que quand il rentre de l'école ou qu'il vient manger, il joue. Je sais que ça n'aide pas trop, parce que nous à son âge on n'avait pas, moi j'avais pas de téléphone.

Comment vous faites, au quotidien, pour y faire attention ?

Ben, c'est vrai que des fois je lui donne, quand il demande je donne. Ça dépend, des fois oui, des fois non. S'il me soule trop, je lui donne. Mais je sais qu'en ce moment c'est plus, mais c'est tous les enfants en fait. Ça commence avec les téléphones, les tablettes. Je crois que même les enfants qui naissent, à partir d'un an ils commencent à vouloir les téléphones.

Au niveau de son sommeil ?

Il dort bien. Il a une télé dans sa chambre, alors des fois dans la semaine quand il va au lit, il regarde un peu les dessins animés et après j'éteins la télé, il a la petite lumière à côté sinon il a peur, mais après il s'endort. Le week-end je le laisse dormir un peu plus tard.

Il y a des choses auxquelles vous faites attention ?

Non pas forcément. Il dort bien.

Vous diriez qu'il y a un lien entre son sommeil et le poids ?

Non, pas que je sache.

Au niveau de l'alimentation, vous faites attention ?

Non. Enfin si, les bonbons parfois quand il demande, je donne pas, surtout pour ses dents. C'est plutôt à ça que je pense, ses dents. Mais sinon, non. C'est plutôt vis-à-vis de ses dents, parce que comme je vois que pour le moment il n'a pas de problème de poids, je m'inquiète pas.

9/ Le papa, à votre avis, il pense quoi de cette question du poids ?

Aucune idée. Le papa c'est pas quelqu'un qui parle de trucs comme ça et il n'est pas très sociable.

10/ Est-ce que vous voudriez rajouter quelque chose ?

Non.

VERBATIM E3

1/ Le surpoids des enfants est un sujet dont on entend de plus en plus parler, vous, qu'en pensez vous ?

C'est à dire ?

Que pensez vous, de manière générale, de la question du surpoids ou de l'obésité des enfants ?

Euh... Bah... Clairement, je préférerais que mes enfants soient en surpoids que beaucoup plus maigres, en fait. J'ai moi même un fils qui est en dessous de la courbe et j'aurais préféré qu'il soit en surpoids [*parle de son plus jeune enfant, de 18 mois*].

Pour quelle raison ?

Ben j'ai l'impression qu'il est mal nourri, qu'il mange mal en fait, et le surpoids ça me rassurerait, ça me ferait penser qu'il mange bien, en fait. C'est juste par rapport à ça.

C'est par rapport à une question de santé ?

C'est ça, exactement.

2/ Et pour quelle raison à votre avis le surpoids c'est être en meilleure santé que d'être trop maigre ?

Ben ça prouve qu'il mange bien. Enfin, c'est ce que je pense, moi j'aime bien les enfants qui vont beaucoup manger. Je préfère qu'ils grossissent, sinon j'ai l'impression qu'ils ont faim, c'est ce que je ressens.

3/ Par rapport à C, qu'est-ce que vous pensez de son poids ?

Ben ça va. J'aurais préféré qu'il soit un tout petit peu plus gros, mais ça va, il est normal.

Pour vous, avoir un poids normal pour les enfants, c'est quoi ?

En kilos, vous voulez dire ? Enfin être gras, un petit peu quand même, bien remplir son pantalon, parce qu'il nage un peu dedans, bien remplir son pull.

Par rapport aux enfants de son âge ?

Oui voilà, exactement, parce que je les habille un an en dessous, à chaque fois...

Est-ce qu'il y a d'autres choses qui vous font dire que son poids est un peu faible ?

Non, c'est juste ça, c'est sa silhouette.

Est-ce que vous pensez que C, lui dans sa vision à lui, ça joue déjà son poids ?

Non, pas du tout. Au contraire, lui il croit qu'il est gros je crois, enfin grand.

4/ Quelles remarques on vous a déjà fait sur son poids ?

Ben, pour les 3 on m'a fait des remarques, à chaque fois on me dit qu'ils sont maigres. Mais apparemment c'est parce qu'ils bougent beaucoup aussi, on m'a dit qu'ils étaient toniques et que du coup ils ne pouvaient pas grossir, vu qu'ils bougeaient beaucoup.

Qui vous a fait ces remarques ?

Des médecins. Que comme ils se dépensaient beaucoup, ils ne prenaient pas de poids.

Est-ce qu'il y a d'autres personnes de l'extérieur qui ont pu vous faire des remarques ?

Oui, la famille. Surtout pour le dernier [*de 18 mois*].

Encore les grands, ça va. Mais C. il était en surpoids quand il était petit, par contre je crois, il se portait bien.

À ce moment, il y avait des remarques ?

Non pas du tout, au contraire, que des bonnes remarques. J'ai l'impression que les gens préfèrent les bébés bien gros, enfin bien portants. Après j'ai beaucoup beaucoup de remarques pour le dernier en fait, qui est très maigre. Mais voilà, sinon non.

Qu'est-ce qu'on vous dit, du coup ?

Ben qu'il mange pas assez, que je ne lui donne pas assez à manger. Qu'il est trop maigre, qu'il grandit pas. Et pour ma fille [*de 6 ans*] on me disait aussi qu'elle était trop maigre, mais plus elle grandit et plus ça va.

Qu'est-ce que vous en pensez, de ces remarques ?

Ben je m'en fiche. Mais pour mon fils [*le plus jeune*], ça me fait de la peine, moi aussi je le pense qu'il est trop maigre, mais sinon je m'en fiche, je le prends bien. Le médecin il m'a dit qu'il faudrait bientôt qu'il fasse une prise de sang s'il ne prenait pas de poids. Je lui ai changé

son lait et s'il prend pas de poids d'ici un mois, parce qu'il est vraiment en dessous de la courbe, il fallait faire une prise de sang pour voir ce qui se passait. Il grossit pas, il a pris 700g en 5 mois.

5/ Par rapport à C., à quel moment son poids pourrait vous inquiéter ?

J'ai pas compris.

Qu'est-ce qui pourrait vous inquiéter dans le poids de C. ?

Ben s'il ne grossit pas, je m'inquiéterai. Enfin là il est bien pour moi, mais s'il remaigrissait je ne serais pas sereine.

Qu'est-ce qui vous ferait dire qu'il maigrit trop ?

Ben ça se verrait, dans les vêtements. Je le verrais.

Il y a d'autres choses qui vous feraient le voir ?

Ben quand je le porte, je le porte beaucoup, je le verrais s'il a maigri ou pas. En plus, quand il tombe malade il maigrit beaucoup, je le vois direct, je fais attention.

Et pour plus tard, dans sa croissance, qu'est-ce qui pourrait vous inquiéter, même s'il ne maigrit pas ?

Qu'il ne grandisse pas. Ben en fait, pour mon fils, j'aimerais bien qu'il grandisse, et pour ma fille, je préférerais qu'elle ne grandisse pas trop, qu'elle ne soit pas trop grande.

Pour quelle raison ?

Je ne sais pas, je trouve que c'est mieux une fille pas très très grande. En fait, j'ai des sœurs qui sont très grandes et elles ont subi des moqueries, elles sont très complexées par ça, vraiment. J'ai une sœur qui est vraiment pas bien, elle est tout le temps mal par rapport à ça.

C'est plus la taille que le poids ?

Non, les deux en fait. Elle est maigre et grande. Elle a même plus de remarques, mais c'est elle, toute seule, qui croit que ce n'est pas beau, elle trouve qu'elle est trop maigre, qu'elle est moche.

Donc ça c'est quelque chose à laquelle vous feriez attention ?

Oui, j'aimerais pas qu'elle grandisse trop et qu'elle soit trop maigre.

6/ À votre avis, qu'est-ce qui pourrait faire trop grossir un enfant, de manière trop importante ?

Ben de grignoter toute la journée, se goinfrer, je pense.

Il y a d'autres choses que l'alimentation que vous verriez ?

Non, je crois pas. Enfin je ne vois pas.

7/ Vous, dans la vie de tous les jours pour surveiller la prise de poids, à quoi vous faites attention ?

Moi, pour ne pas vous mentir, j'essaye de leur donner beaucoup à manger, j'essaye de leur donner beaucoup de sucré. J'essaye de leur donner beaucoup de pâtes, beaucoup de choses qui font grossir mais ça ne marche pas, ils ne grossissent pas beaucoup.

Et au niveau de l'activité physique ?

Est-ce qu'il fait du sport, vous voulez dire ? Oui il fait du karaté et de la boxe.

Vous l'avez inscrit pour quelle raison ?

Pour qu'il apprenne à se défendre, et qu'il fasse du sport en même temps.

Le sport pour vous, c'est important pour quelle raison ?

Ben pour s'entretenir, pour extérioriser. Et en fait, la vraie raison, c'est pour qu'il n'ait pas de temps à perdre dehors, à faire n'importe quoi plus tard. J'aimerais qu'il soit concentré dans un sport et que pendant les heures où il n'a pas école et qu'il n'a rien à faire, qu'il fasse du sport, plutôt que de traîner. C'est pour ça que je lui ai mis deux sports, j'ai vraiment envie qu'il n'ait pas le temps de traîner. Enfin après, il sortira avec ses copains, ça ne me dérangera pas, mais comme je vois qu'il y a des dealers dehors, je veux qu'il fasse autre chose, vraiment. On essaye de sortir du quartier où on vit, je vais voir pour changer de ville...

Qu'est-ce que vous pensez du lien que peuvent avoir les écrans, par rapport au poids ?

Au poids ? *[est surprise]* Rien. Par rapport au poids, non il n'y en a pas. En fait, je trouve que les écrans ils ont un côté négatif parce que c'est pas bon de trop être devant les écrans, j'ai regardé beaucoup d'émissions, apparemment on peut même les diagnostiquer autistes alors que c'est faux. Et il y a des côtés positifs, dans le sens où ma fille regardait beaucoup le téléphone, et elle a appris à parler anglais, les couleurs, à compter en anglais. Donc je trouve que c'est bien de temps en temps, mais pas tout le temps. Après, c'est vrai qu'elle commence à devenir accro et maintenant elle a un problème de concentration à cause de ça... Donc maintenant, je leur enlève les écrans de temps en temps. La télé c'est vraiment de temps en temps, et pour être tranquille je leur laisse faire des jeux sur le téléphone.

Vis-à-vis du sommeil, quel lien vous pouvez voir avec le poids ?

Ben je pense que si on dort plus, on grossit plus. Moi, mes enfants ne dorment pas beaucoup.

C'est quelque chose à laquelle vous faites attention le sommeil ?

J'aime bien qu'ils fassent la sieste et qu'ils dorment tôt. Je fais attention surtout quand ils ont école le lendemain, mais sinon non, je ne me prends pas trop la tête avec ça.

8/ Quel lien il peut y avoir entre l'alimentation de C. et ses émotions au quotidien ?

Son alimentation et ses émotions ? *[est surprise]* Ben quand il mange un truc qu'il aime bien, il est content.

À l'inverse, quel rôle peuvent avoir ses émotions sur sa façon de manger ? Est-ce que par exemple la tristesse, la colère, l'ennui, peuvent jouer sur son alimentation ?

La colère, quand il n'a pas envie de manger, c'est vrai que je le force un peu à manger, il y a de la colère. Mais c'est tout.

9/ Le papa, vous pensez qu'il en pense quoi du poids des enfants ?

Lui, il est en surpoids justement, mais ça n'a pas l'air de le déranger. Il trouve que son fils, il est trop maigre, il me dit "tu ne lui donnes pas assez à manger".

10/ Est-ce que vous avez des choses à rajouter ? Des choses qui vous tiendraient à cœur ?

Non... Enfin des parents qui sont très méchants. L'autre jour, j'ai entendu une dame insulter sa fille parce qu'elle était en surpoids, une petite en plus, parce qu'elle ne rentrait pas dans sa veste dans un magasin... Et je trouve ça dégueulasse, vraiment.

VERBATIM E4

1/ Le surpoids, l'obésité des enfants, c'est un sujet dont on parle de plus en plus, qu'est-ce que vous en pensez ?

Je pense que les parents ils font attention surtout sur les gâteaux, les choses sucrées. Moi c'est mon idée, j'en ai pas d'autres.

Qu'est-ce que ça vous évoque, cette question de surpoids ?

J'ai toujours peur. J'ai ma fille S., il faut toujours que je fasse attention à ce qu'elle mange. Des fois quand je lui en parle, elle pleure et me dit "tu me laisses pas manger". Quand elle pleure elle me fait de la peine, mais en même temps je suis ferme, parce que c'est pour elle plus tard. Si je lui donne tout ce qu'elle veut, après je vais regretter et elle aussi.

Qu'est-ce qui vous fait peur pour plus tard ?

J'ai peur qu'elle devienne obèse. Et après qu'elle ne vive pas tranquille avec tout le monde.

2/ Qu'est ce que vous pensez de son poids, à S. ?

Elle est un peu grosse, par rapport à son âge. J'ai remarqué que dans sa classe, ils sont tous comme elle. Mais moi, quand j'étais petite j'étais pas comme ça, mes nièces et mes neveux ils

sont pas comme ça, ils sont normaux. J'ai remarqué que elle, elle est un peu plus grosse. C'est pour moi, je trouve que oui [*elle est trop grosse*], mais après quand je regarde toutes les filles de sa classe, elles sont presque toutes pareilles. Mais peut être que c'est la génération : ils sont tous plus gros, ou même s'ils sont pas gros, ils sont tous grands.

C'est quoi pour vous, le fait d'être normal au niveau du poids ?

Comment ça ?

Qu'est-ce qui vous fait dire qu'un enfant il est normal, ou trop gros par exemple ?

Moi je le remarque quand un enfant il est plus gros que les autres de son âge, et j'ai remarqué que plus tard, après, il n'était pas normal. C'est ça qui me fait peur.

C'est par rapport aux autres enfants de son âge ?

Oui, c'est ça.

Être normal, c'est être comme les autres enfants ?

Oui, c'est ça.

3/ Pour vous, pourquoi il faut faire attention au poids? Qu'est-ce qui est important dans le poids des enfants ?

La première chose, c'est la santé. Si quelqu'un est gros, sa santé plus tard est moins bien. Il est toujours malade, le cœur aussi ça ne va pas, ça complique le diabète, ça complique tout. Et après même pour n'importe où. Quand elle sort dehors, si elle est grosse, elle aura toujours des remarques. Il y a des gens qui n'acceptent pas. Elle peut entendre des trucs, et ça dépend, il y a des gens qui n'ont pas de fort caractère, ils peuvent avoir une pression et après ça reste, comme des maladies, je ne sais pas comment on dit... [*montre son torse*].

Un mal-être ?

Oui voilà, c'est ça. C'est ce que je pense, c'est ces deux côtés.

4/ Qu'est-ce qu'on a déjà pu vous faire comme remarque, par rapport au poids de votre fille ?

[*Ne semble pas comprendre*].

Quelles remarques, quelles choses on vous a déjà dit sur elle ?

Les autres ? Il y a des femmes qui m'ont déjà fait une remarque. Elles m'ont dit "ta fille elle est grosse". Mais ça reste un enfant... Peut être ça changera après. Il y a des enfants qui sont gros petits mais qui après grandissent et ça va. Ma sœur quand elle était petite, elle était grosse comme ma fille. C'est ma mère qui me l'a dit, parce que moi je m'inquiétais, j'en ai parlé à ma mère elle m'a dit que ma sœur elle était comme ça avant, mais après quand elle a grandi, elle était maigre. L'entourage, moi ça me dérange pas. Je fais le nécessaire avec ma fille et le reste... Je fais attention pour ce qui fait grossir comme le pain, le sucre... Et si c'est encore comme ça, je peux rien faire. Mais plus tard, je vais l'aider, quand elle grandira, elle fera du sport...

Et les médecins ?

Ben j'ai vu un médecin et je lui ai dit qu'elle était plus grosse que son âge. Il m'a dit "c'est rien, vous inquiétez pas". C'est à sa dernière visite, il m'a dit "tranquille". Il lui a parlé, il lui a dit "tu peux manger tout ce que tu veux". Alors j'ai un peu soufflé, mais quand même ça reste ici [*montre sa tête*].

5/ Qu'est-ce qui vous inquiétera, qui vous fera vous dire qu'elle est en train de trop grossir ? À quoi vous allez faire attention vis-à-vis de son poids?

C'est si je remarque qu'elle est toujours grosse. C'est le physique.

Qu'est-ce que vous remarquerez sur son physique ?

Ben j'ai remarqué qu'elle a un peu de gros ventre, un peu les cuisses... J'ai peur. J'ai même remarqué qu'elle peut grossir là [*montre sa poitrine*]. C'est à ça que je fais attention. Et puis, j'ai remarqué qu'elle s'habille en plus grand que son âge. C'est pour ça que je lui ai déjà dit à ma

filles et que je fais attention pour elle. Elle fait plus, des fois elle prend des vêtements de presque 10 ans...

6/ Qu'est-ce qui peut faire trop grossir un enfant ?

C'est la nourriture. C'est la seule chose. S'il boit des boissons gazeuses, le sucre... Parce qu'après, il y a des gens qui disent que le moral, il peut faire grossir. Mais moi je ne l'ai pas compté, parce que moi-même j'ai eu des dépressions et des problèmes, mais j'ai jamais grossi, pour moi ça ne compte pas. Mais les sucreries, les gâteaux, oui.

C'est quoi dans la nourriture qui peut faire grossir ?

Des choses sucrées, des boissons gazeuses. C'est ça qui fait grossir.

7/ Quel lien vous pouvez voir entre l'activité physique des enfants et leur poids ? Comment l'activité physique peut jouer sur leur poids ?

J'ai pas compris "activité physique".

C'est le sport.

Ah, ben la marche, c'est bien pour le poids. C'est la marche, ça laisse le corps se... [*mime le fait de se dégager*]. Moi j'aime bien la marche et la natation. C'est deux sports où ils ne sont pas trop fatigués, ils ne font pas trop d'efforts et ça marche bien. Moi, ça marche chez moi aussi, je marche beaucoup et j'ai jamais grossi. Je n'ai pas de voiture, je prends pas le tram et le bus, je préfère marcher.

Donc vous trouvez que l'activité physique, ça peut aider ?

Oui. Et déjà j'ai une idée, c'est d'inscrire ma fille à la natation, c'est bien la natation pour le corps. Après c'est pour moi, mais je ne sais pas si ça marche bien avec un enfant ou pas...

Quel lien vous pouvez trouver entre le temps passé devant les écrans et le poids ?

Ah oui, les écrans aussi... Parce que si un enfant ne sort jamais, ne joue jamais, ne bouge jamais et reste juste devant les écrans, il va grossir, il va manger devant les écrans. Ah non, j'accepte pas ça.

Vous faites attention aux écrans à la maison ?

Ah oui. Je donne de temps en temps, mais pas trop. Je préfère sortir avec les enfants au parc, c'est mieux que de rester à la maison. C'est pour eux en fait, pas pour moi. Sinon quand on reste à la maison, elles vont demander la télé, si ce n'est pas la télé ça sera la tablette, et après c'est télé-tablette-télé... Il ne faut pas rester beaucoup à la maison, plutôt à l'extérieur.

Quel lien vous trouvez entre le sommeil et le poids ?

Euh... Si elles dorment ? Il faut qu'elles ne dorment pas plus que ce dont elles ont besoin. Si une personne dort trop, elle va grossir. Il faut tout "juste, juste" [*que ce soit équilibré*].

8/ Quel lien vous avez remarqué entre ses émotions et son alimentation ? Si un moment elle se sent triste ou en colère, par exemple ?

Ah oui, ma fille elle aime bien le chocolat, c'est sa vie. Si je lui dis "tu n'en manges plus", elle tape des crises, elle pleure... Elle me dit "tu ne veux pas me laisser manger". Moi je reste ferme. Je lui dis "non c'est non, tu as le droit de goûter et après c'est fini". Parce que elle veut aussi la nuit. J'ai remarqué 2 fois qu'elle s'est levée la nuit, elle est allée en cachette chercher le chocolat qu'elle a ramené dans sa chambre et j'ai trouvé la trace la matin... Et après j'ai fermé carrément le placard pour qu'elle n'y aille pas la nuit.

Pourquoi à votre avis, elle a mangé la nuit ?

Euh.. Elle aime bien quelque chose de sucré la nuit. Si je ne lui dis pas non, elle mange tout le temps. De l'eau, oui je suis d'accord, mais du chocolat ou du sucré, non.

Et elle vous a dit pourquoi elle a envie de chocolat ou de sucre ?

Elle me dit "j'ai faim" alors qu'elle n'a pas faim, je sais qu'elle n'a pas faim et qu'elle veut juste en rajouter encore [*du sucre*]... Un jour j'ai essayé, je lui ai dit "si tu veux manger quelque chose avant de dormir, tu peux manger une moitié de pomme, la pomme je suis d'accord, parce

que moi j'en mange avant de dormir". Mais elle m'a dit "non je veux plus". Ça veut dire qu'elle cherche le sucre.

9/ Et le papa, à votre avis, il pense quoi de ça ?

Lui aussi, il s'est inquiété. Il me l'a dit, un jour "notre fille elle est un peu grosse, fais attention". Il trouve que si on fait pas attention maintenant quand elle est petite, après c'est trop tard.

Il est d'accord avec vous ?

Oui, il est d'accord avec moi.

10/ Est-ce que vous avez des choses à rajouter ?

Non c'est tout, ça va.

VERBATIM E5

1/ On parle pas mal de surpoids, d'obésité de l'enfant sur les réseaux sociaux, dans les médias... Qu'est-ce que vous pensez de façon globale, du surpoids des enfants ?

Ben je pense que c'est dangereux quand un enfant il est en surpoids, c'est aussi dangereux quand il est trop maigre.

Pour quelle raison ?

Ben parce qu'il peut avoir plein de problèmes. Je crois par rapport au cœur... Je connais que ça.

Donc c'est vis-à-vis de la santé ?

Oui.

Est-ce qu'il y a d'autres choses qui vous inquiéteraient par rapport au surpoids ?

La moquerie et le harcèlement.

2/ Qu'est-ce que vous pensez de son poids, à I. ?

Elle est trop maigre. Ça se voit, elle est toute maigre, on dirait qu'elle est fragile. Ça se voit quand elle a sa veste, c'est trop grand. Et puis elle n'a pas bougé de poids depuis qu'elle a un an, elle fait 10 kilos ! Et même quand elle était bébé c'était dur de la faire manger, j'avais plein de problèmes, elle ne voulait pas s'alimenter. Après on m'a dit de pas la forcer, je voulais essayer de la faire grossir, mais elle n'a pas grossi.

3/ Qu'est-ce qui est important pour vous, pour son poids ?

Ben j'aimerais bien qu'elle soit plus grosse, mais c'est vrai qu'on me dit qu'elle est bien comme ça, alors ça m'inquiète pas trop. Et puis moi aussi quand j'étais petite j'étais maigre. Mais j'ai fait de l'anorexie, aussi...

Quel impact peut avoir son poids sur elle ?

Ben tout. Déjà, elle tombe tout le temps, elle n'arrive pas trop à tenir l'équilibre, ça joue. Même les chaussures sont plus grosses qu'elle. Faudrait qu'elle soit ni trop maigre, ni trop grosse.

C'est quoi pour vous, être ni trop gros, ni trop maigre ?

Ben je sais pas le poids normal d'un bébé. Mais je sais pas...

Qu'est-ce qui vous ferait dire que son poids est normal ?

Ben elle fait 10, pour moi à 3 ans elle devrait faire 20 kilos non ? J'sais pas, après 30 c'est vraiment beaucoup...

Si on ne regarde pas le poids en kilos, qu'est-ce qui vous ferait dire qu'elle est trop maigre ou trop grosse ?

Ben par rapport aux os. Si on voit trop les os, ça veut dire qu'elle est trop maigre, si on ne les voit pas du tout, ça veut dire qu'elle est trop grosse et si on voit entre les deux ça veut dire qu'elle est moyenne, ni trop, ni plus. Je me repère par rapport à ça.

4/ Quelles remarques on vous a déjà fait sur son poids ?

Qu'elle est trop maigre.

Qui vous l'a dit ?

Ma famille. Même mes copines, tout le monde.

Ils vous disent quoi ?

Ben ils disent juste qu'elle est maigre.

Vous, vous en pensez quoi ?

Je sais que c'est vrai. Mais je m'inquiète pas trop, parce que les médecins m'ont dit que c'est pas inquiétant. En plus, son père il est vraiment maigre, moi aussi je suis maigre.

Donc ça ne vous inquiète pas ?

Non, parce que c'est beaucoup par rapport à la morphologie des parents, aussi. Mais après je trouve que si on a un enfant obèse, il faut l'aider à maigrir, c'est sur le long terme que ça devient dangereux, c'est pour plus tard. Après un bébé reste un bébé, qu'il soit gros ou pas ça n'a pas trop d'impact, c'est à long terme.

5/ À quel moment vous pourriez vous inquiéter pour son poids ? A partir de quand ?

Ben je pense à 12 ans, ou aux alentours. Je trouve qu'avant faut pas s'inquiéter, c'est à partir de l'adolescence qu'il faut s'inquiéter.

Et qu'est-ce qui vous ferait penser, à ce moment-là, qu'elle est trop grosse ?

Son physique. En fonction de sa taille, il faudra voir son poids. Et puis si elle a un gros ventre ou des gros bras...

D'autres choses pourraient aider ? Les autres enfants, si elle, elle vous rapporte quelque chose ?

Après, c'est les parents.

Il ne faut pas trop donner à manger, même si c'est dur. Il faut faire des sacrifices, et lui faire comprendre aussi que c'est pour sa santé, que c'est pour lui. Mais je trouve qu'il faut toujours être dans cette optique avec les enfants et leur répéter que c'est pour leur bien. Je pense que dans la vie de tous les jours, un enfant il faut le soutenir, toujours être derrière eux, leur dire que c'est pour leur bien, même-si eux ils pensent parfois le contraire. Je pense qu'il faut toujours être derrière eux, parce que s'ils ont pas le soutien de leurs parents, ils l'auront de personne et ils n'auront plus confiance en eux.

6/ Qu'est-ce qui pourrait la faire trop grossir ?

Le gras. Par exemple, les frites plutôt au four, la viande peu de beurre ou même pas du tout. Et le grignotage, parce que sinon on saute les repas et on ne mange pas bien, on ne mange que des cochonneries.

Est-ce qu'il y a d'autres choses que l'alimentation ?

À part la nourriture ? Non. Enfin si, peut être les médicaments, je crois qu'il y a des médicaments qui font grossir.

7/ Dans la vie de tous les jours, qu'est-ce que vous faites pour contrôler son poids ?

J'essaie de la faire manger. Mais j'ai pris une mauvaise habitude c'est de la forcer à manger, mais je savais pas qu'il ne fallait pas... Parce que du coup ça fait l'effet inverse... Alors du coup, maintenant chez moi je la laisse manger un peu ce qu'elle veut, mais à la cantine elle mange de tout et elle mange bien, donc ça compense. En plus la cantine on mange bien, donc au moins, ça lui fait un bon repas, plus le goûter.

Au niveau de l'activité physique ?

Elle saute. Elle aime bien sauter sur les lits, ou elle court après son frère, sinon non. Elle dessine beaucoup beaucoup.

À votre avis, il y a un lien entre l'activité physique et le poids ?

Ben ça dépend, on n'est pas tous pareil. Il y a des gens qui vont faire du sport et quand même être obèse. Après je pense que c'est dans les gènes aussi, ça joue.

Et les écrans ?

Ah non. Pas d'écrans, ni téléphone, ni tablette. Je lui mets de temps en temps la télé le soir après manger pour qu'elle se calme, parce qu'elle est bouge-bouge. Je lui mets la reine des neiges une demi-heure et ensuite elle va se coucher. Pas plus d'une demi-heure, une heure. Je suis carrée sur ça.

Pourquoi ?

Ben déjà qu'elle est en retard sur plein de choses, je ne veux pas qu'elle soit plus en retard. Je n'ai pas envie qu'ils soient tout ramollis, qu'ils jouent aux jeux vidéos... Et puis après, ils deviennent difficiles, il y a des enfants qui font des crises pour ça. Je préfère attendre qu'ils soient à un âge bien pour commencer progressivement, mais pour l'instant, c'est non. Je n'ai pas envie d'avoir des enfants ramollis.

Et le sommeil ?

Ben le sommeil, elle ça dépend. Les deux dorment dans la même chambre, le petit il est insomniaque, alors parfois, ils se parlent jusqu'à même 3 heures du matin. Ça dépend, mais parfois ils sont fatigués, ils vont pas vouloir se réveiller.

Vous y faites attention ?

Oui, s'ils ne dorment pas je les gronde, je les met dans le noir complet.

Pourquoi ?

Parce que sinon à l'école ils sont fatigués, donc ils ne pourront pas apprendre et ils ne feront rien... Ça revient au même que les écrans, ça les ramollit.

8/ Quel lien vous pouvez remarquer entre ses émotions et sa façon de manger ?

Je ne saurais pas dire. Elle est très nerveuse, très speed. Elle se braque vite, si elle n'est pas contente. Elle peut rester une heure devant son assiette sans manger. Dans ce cas, je la couche directement.

Si elle est énervée ou excitée, est-ce que ça change quelque chose ?

Non.

Et si elle s'ennuie ?

Oui les gâteaux, elle va vers les choses interdites si elle s'ennuie... Mais pas que la nourriture, elle prend aussi des choses qu'elle a pas le droit de prendre.

9/ Et le papa, vous pensez qu'il en pense quoi ?

Il est à la ramasse, je ne sais même pas s'il pense quelque chose. C'est papa gâteau, dès qu'ils pleurent il leur donne. Il est immature. Quand ils reviennent de chez lui, ils font des crises, même le petit d'un an, parce que là-bas on leur passe tout. Même pour eux c'est compliqué, parce qu'il n'y a pas d'équilibre, c'est compliqué pour lui. Lui il ne supporte pas les cris, donc il donne, comme ça ils crient moins, ils parlent moins. Donc quand ils reviennent chez moi je redresse vite, mais il faudrait qu'on fasse les deux pareil, sinon l'enfant il comprend plus. Il distingue pas ce qui est bien ou mal.

10/ Est-ce qu'il y a des choses que vous aimeriez rajouter ?

Oui, il faut que les parents dont les enfants sont obèses les soutiennent. Et puis faire attention à l'alimentation : beaucoup de fruits, beaucoup de légumes et pas trop de gras et de sucré. Mais le principal, c'est de les soutenir, parce que sinon l'enfant s'il a pas confiance en ses parents, il a pas confiance en soi. Et un enfant ne fait rien s'il n'a pas confiance en lui. Donc, il faut les soutenir. Et dans tout, le handicap, l'obésité, il faut toujours les soutenir, faut pas être violent, lui dire "t'es gros", sinon ils se braquent après. Et après ils ont des moqueries. La moquerie c'est dangereux, vis-à-vis du harcèlement. Ça me fait peur, c'est ma phobie pour mes enfants. Il faut

créer un lien fort avec son enfant pour qu'il puisse tout lui dire. Il faut être patient avec ses enfants.

VERBATIM E6

1/ De manière générale, qu'est-ce que vous pensez de la question du surpoids de l'enfant ?

Ben par rapport déjà aux enfants qu'on voit à l'école, on en voit qui sont plus gros que d'autres... Après je sais que c'est lié à l'alimentation, ça peut aussi être lié à des maladies... Nous, à la maison, on fait énormément attention à ce que qu'on mange : il faut pas trop de sucre, que ce soit équilibré, pas trop de gras et du bon gras...

Vous faites aussi attention pour les enfants ?

Oui, surtout pour eux.

Pour quelle raison ?

Pour qu'ils soient en meilleure santé possible !

Pour vous, qu'est-ce que représente le poids vis-à-vis du risque au niveau de la santé ?

Je pense que le surpoids peut entraîner des maladies. C'est aussi au niveau de la forme physique, c'est important de pratiquer un sport... Et puis plus tard, quand ils grandissent, on peut se moquer d'eux s'ils sont en surpoids, ça peut même aller jusqu'au harcèlement scolaire...

2/ Qu'est-ce que vous pensez du poids de C. ?

Elle n'est pas très épaisse... Elle est plutôt dans la moyenne basse. Après, elle est née prématurée, donc du coup elle a un petit retard au niveau de la croissance et de sa courbe de poids. Mais dans l'ensemble, elle est plutôt bien quand même.

Pour vous, c'est quoi un poids normal, et au contraire un poids trop gros ou trop maigre ?

Alors... Vous voulez dire en terme de chiffre ?

Disons votre vision à vous, ça peut être des chiffres ou d'autres choses...

C'est plutôt l'allure, le physique. Après, au niveau des chiffres je pense qu'il n'y a pas de règles, car personne n'est fait pareil au niveau de la densité des os... Je ne sais pas trop quoi d'autre, mais je pense que personne n'a la même taille, n'a le même gabarit, donc le même poids...

3/ Pour vous, qu'est-ce qui est important dans le poids de C., pourquoi faites-vous attention ?

Comme je vous ai dit, c'est vraiment vis-à-vis de sa santé... C'est vraiment ce qui est important.

4/ Quelles remarques on a déjà pu vous faire sur son poids ?

Euh... On n'en a jamais eu.

Au niveau de l'entourage, de la famille ?

Non, jamais aucune.

Au niveau des professionnels de santé ?

Non plus...

5/ À quel moment ça pourrait vous inquiéter, son poids ?

Euh... Si je vois qu'elle ne grossit pas, alors qu'elle continue de grandir. Si je vois que son poids stagne, ou qu'elle ne grossit pas autant qu'elle grandit... Alors je sais que là non plus, il n'y a pas de règle, qu'elle peut avoir des poussées de croissance en taille et ne pas prendre beaucoup en poids et après faire le contraire, prendre du poids, pousser plus en largeur qu'en hauteur... Mais si son poids ne grossit pas pendant un bon moment, là je m'alerterais. Et puis, si elle en prend trop aussi, forcément. Après j'ai pas de repères...

Qu'est-ce qui vous ferait dire qu'elle est entrain de devenir soit trop grosse, soit trop maigre ?
Moi, ce qui me ferait dire ça, c'est par rapport à la taille des vêtements. C'est un indicateur qui pourrait nous alerter : des vêtements qui ne lui tiennent pas, ou alors qui sont trop serrés...

Est-ce qu'il y a d'autres choses qui pourraient vous alerter ?

Ben... Son appétit. Si elle mange trop, qu'elle se met à manger trop... Ou si elle mange que du sucré, qu'elle va que sur un type de nourriture... Ou alors qu'elle ne mange pas assez.

6/ Qu'est-ce qui pourrait la faire trop grossir ?

Euh... du sucré, trop gras, les choses frites, les plats préparés qu'on trouve dans le commerce en grande distribution souvent trop gras, trop sucrés, ils rajoutent du sucre, encore... Les plats préparés.

Autre que l'alimentation ?

Les boissons gazeuses aussi, mais ça fait partie de l'alimentation... Sinon je ne vois pas... [réfléchit] Ah si, peut être aussi le fait qu'elle ne se dépense pas assez, qu'elle ne fasse pas assez d'exercice dans la semaine, ça pourrait la faire trop grossir.

7/ Dans la vie de tous les jours, comment vous faites pour contrôler la prise pondérale ?

Franchement, on ne la pèse pas souvent, parce que visuellement quand on lui fait sa douche, on voit qu'elle est normale, qu'elle ne grossit pas ou qu'elle ne maigrit pas.

Au niveau de l'alimentation ?

Chez nous, les repas sont équilibrés. En général, le midi c'est légumes et protéines, et le soir c'est légumes et féculents. Le matin c'est un bon petit-déjeuner, plutôt sucré, et il y a un petit goûter à 16h30.

Au niveau de l'activité physique ?

Elle en fait à l'école... Après, elle fait du poney, mais je ne pense pas que ce soit énorme au niveau des dépenses de calories... Mais elle marche quand même un peu avec son poney. Et puis on habite en maison, donc quand elle va dehors elle se dépense bien, elle court, elle fait de la balançoire... Et puis on essaye d'aller se balader, de lui faire faire de la draisienne, du vélo de temps en temps.

Au niveau des écrans ?

On essaye vraiment de limiter. Elle n'y est pas tous les jours, et quand on la met, c'est 30 minutes, grand maximum 45 minutes.

À quel moment de la journée ?

En général quand ils rentrent de l'école, après la douche vers 17h30.

Quel lien vous pouvez voir entre les écrans et le poids ?

Là, je ne vois pas... Mais il y en a certainement un si vous posez la question... Enfin si, si elle reste assise devant un écran elle ne se dépense pas et physiquement, et mentalement... Donc elle peut grossir...

Par rapport à son sommeil ?

Elle dort bien, même très bien. Justement, les écrans quand il y en a on essaye vraiment de ne pas les mettre avant le coucher, parce qu'on sait que c'est vraiment pas bon pour la croissance du cerveau, c'est pour ça qu'on limite la durée, et pas trop avant de se coucher.

Quel lien vous pouvez voir entre son sommeil et son poids ?

J'ai jamais vraiment fait le lien... Mais je suppose que plus les enfants dorment bien, moins ils ont tendance à grossir. Ben de toute façon c'est tout lié... Dans l'équilibre corporel : le fait de se dépenser, les repas, le sommeil...

8/ Quel lien vous avez pu remarquer entre ses émotions et sa façon de manger ?

Ah ça c'est vrai que ça joue : quand elle est énervée, elle ne mange pas... Ou quand il y a quelque chose qui la tracasse, si on s'est un peu attrapés et qu'on l'a disputée, là elle mange pas trop... Et surtout quand elle est fatiguée, quand elle est fatiguée elle mange vraiment moins.

Dans ces cas là, qu'est-ce que vous faites ?

On ne la force pas, si elle n'a pas faim c'est qu'elle mangera mieux le lendemain. On ne va pas la forcer, nous quand on n'a pas faim on ne se force pas...

9/ À votre avis, que pense la maman de la question du poids?

Ben on en a parlé, je pense qu'on a plus ou moins la même vision des choses. L'éducation des enfants et leur bien être, c'est vraiment, vraiment, le sujet de la maison. On se documente, on lit beaucoup de choses...

10/ Est-ce que vous avez d'autres choses à rajouter ?

Euh... Non...

VERBATIM E7

1/ Vous, de manière générale, que pensez-vous de la question du surpoids ou de l'obésité des enfants ?

Je pense que ce n'est pas une bonne chose. Moi déjà, j'étais obèse, j'ai fait une opération bariatrique et je suis constamment en surveillance de mon poids... Je pense que c'est quelque chose de grave, l'obésité.

Et chez les enfants ?

Pareil, c'est grave. J'ai une grande fille de 16 ans qui commence à être en surpoids, je lui dis que parfois elle pourrait marcher, au lieu de prendre le bus, pour peut-être perdre 1-2 kilos... Mais il y a mon mari, il leur laisse manger de tout... C'est pour ça qu'il n'a pas voulu faire l'entretien, je crois. Ça lui parle pas du tout, il fait tout le contraire : il faut manger pizzas, kébabs, burgers, gâteaux... Alors que moi aussi, je n'aime pas trop les légumes, mais bon je les mange quand même.

Et pour quelle raison, le surpoids et l'obésité ce n'est pas bon ?

C'est pour la santé, pour les maladies cardiovasculaires... Oui, pour les maladies.

2/ Qu'est-ce que vous pensez du poids de votre fille ?

Alors... Le médecin il me dit que c'est la seule de mes enfants qui est bien, qui est bien dans la courbe, et qu'elle va très bien... Mais moi, je la trouve trop maigre, elle est vraiment... *[montre son petit doigt]* Très fine !

Pour vous, c'est quoi à son âge un poids normal, ou être trop maigre ou trop gros ?

Pour elle, il faudrait 4-5 kilos en plus que son poids pour être normale.

Et qu'est-ce qui vous ferait dire qu'elle est normale ?

Ben si elle avait des kilos en plus... Parce que j'ai l'impression qu'elle mange pas, qu'elle est toute fine. Et puis, elle a des difficultés à manger, elle mange plus les gâteaux, le sucré, comme tous les enfants de son âge, mais il faut vraiment établir un contrat avec elle pour qu'elle puisse manger les plats de légumes, de viande... Les pâtes encore, ça passe, mais c'est surtout la viande, les poissons et légumes qui sont difficiles...

Donc c'est le fait qu'elle ne mange pas suffisamment qui vous fait dire qu'elle est peut être un peu trop maigre ? Et physiquement ?

Physiquement quand je la vois, oui, je trouve qu'elle est trop maigre, et puis le fait qu'elle ne mange pas... Mais le médecin l'a pesée, il m'a dit qu'elle n'a pas de problème, c'est bon...

3/ Qu'est-ce qui est important pour vous, dans le poids de votre fille ?

Comment ça ?

Pourquoi y faites-vous attention ?

Ben c'est justement pour qu'elle commence à prendre l'habitude, pour ne pas aller au-delà ensuite, comme sa sœur de 16 ans... Peut-être plus prendre un rythme au niveau de

l'alimentation dès maintenant, savoir "si je mange ça, c'est bon", "si je mange ça, c'est pas bon", modérer...Et essayer d'alterner, dans la qualité des légumes, savoir ce qu'elle peut manger et ce qui lui fait du bien ou du mal... Savoir aussi "à cette heure-ci, je peux manger ça, à cette heure je peux manger ça... Le soir il faut que je mange ça ..." Donc il faut qu'elle commence à l'étudier en étant petite, pour ensuite quand elle grandisse avoir les bonnes habitudes...

Et pourquoi c'est important de faire attention au poids à cet âge ?

Ben, c'est important de contrôler maintenant pour pas qu'il y ait de débordements ensuite, et puis pour qu'elle n'ait pas de carences aussi.

4/ À votre avis, à quel moment son poids peut commencer à vous inquiéter ?

Son poids peut m'inquiéter si elle maigrit, ou alors si elle prend plus que ce que je vous ai dit au départ [les 4 à 5 kilos de plus].

Qu'est-ce qui va vous aider à vous dire qu'elle est entrain de trop grossir, ou de trop maigrir ?

Déjà, il y a ses vêtements, je la vois. Et puis je lui fais la toilette, c'est visible quoi. Et puis on est régulièrement chez le médecin, tous les 3 mois quoi... Parce qu'il y a toujours une petite fièvre, un petit truc, donc à ce moment elle est pesée.

Est-ce qu'il y a d'autres choses qui pourraient vous aider ?

Non, je ne sais pas...

Par exemple, ce que vous voyez à l'école, les enfants de son âge ?

Ah oui oui, par rapport aux enfants de son âge, des fois quand je les regarde je me dis ils sont plus ou moins sur la même courbe, et puis on voit le rapport entre la taille et le poids.

5/ Quelle remarque on vous a déjà fait sur son poids ?

Euh, aucune ... Ben non elle est maigre, c'est normal. Alors que quand ils sont obèses c'est tout de suite "ouh là" !

Donc il n'y a que vous qui pensez qu'elle est trop maigre ?

Oui. C'est surtout que je vois qu'elle ne mange pas vraiment. Mais le médecin m'a dit "ce qu'elle mange est suffisant pour elle, elle est sur la bonne courbe".

6/ À votre avis, qu'est-ce qui peut faire trop grossir un enfant de son âge ?

Les sucreries... Parce qu'elle mange pas tellement de gras... Enfin il y a aussi l'huile, il faut que la maman sache comment cuisiner, qu'il ne faut pas exagérer le gras quand on cuisine. Donc surtout les sucreries, les gâteaux, les jus de fruits, les bonbons...

Est-ce qu'il y a d'autres choses que l'alimentation qui pourraient la faire grossir ?

Oui, le manque d'exercice. Je ne vois pas d'autre chose.

7/ Dans la vie de tous les jours, comment faites-vous pour ne pas qu'elle grossisse trop ? Au niveau de l'alimentation ?

Ben je fais rien, je cuisine c'est tout. Quand elle ne veut pas manger, je reste devant, je passe un contrat, je négocie. Je lui dis "si tu ne finis pas, tu n'as pas ton dessert" ou "tant que tu n'as pas fini, tu ne bouges pas de là".

Au niveau de l'activité physique, du sport ? Qu'est-ce qu'elle fait habituellement ?

Ben là vu comme c'est parti [la crise sanitaire actuelle], je n'ai pas fait d'inscription cette année pour les activités. Mais elle, elle bouge beaucoup, elle danse tout le temps, elle bouge beaucoup...

Donc ça ne vous inquiète pas ?

Non, ça ne m'inquiète pas, au contraire.

Quel lien vous voyez entre l'activité physique et le poids ?

Ah ça joue beaucoup avec le surpoids...

Qu'est-ce qui joue beaucoup ?

Le manque d'activité sportive peut entraîner la prise de poids.

À son âge, vous pensez quoi de son activité ?

À son âge elle n'a pas de problème, donc ça ne m'inquiète pas.

Si elle avait été déjà un peu grosse, j'aurais fait quelque chose, j'aurais fait attention à ce qu'elle mange, je l'aurais inscrite dans une activité. Mais pour le moment, vu qu'elle a un poids normal, ça ne m'inquiète pas.

Au niveau des écrans ?

Alors là... Tout le monde est dans les écrans, c'est toujours avec mon mari...

Ils ont tous des écrans, c'est des cadeaux que mon mari leur a faits. Déjà que je suis seule pour lutter contre tout ce monde là, c'est pas évident... J'avais essayé de mettre des horaires, de leur dire non quand il y a école et les mettre que le week-end... Moi je dis ça et puis mon mari il fait autrement !

Quel lien vous pouvez voir entre le temps passé devant les écrans et le poids ?

Ah... [réfléchit]. Ben, quand ils mangent, pas question d'écran, il faut qu'ils se concentrent sur ce qu'ils mangent.

Pourquoi c'est important ?

Ben parce qu'il faut prendre le temps quand on mange, il faut se concentrer pour faciliter la digestion, et puis pour éviter les fausses routes, il ne faut pas qu'elle soit distraite pour ne pas avaler de travers... C'est le seul moment où ils n'ont pas les écrans avec eux.

Au niveau du sommeil comment ça se passe ?

Elle dort tard, elle s'endort pas avant 21 heures et c'est le plus tôt.

Quel lien vous pouvez voir entre le poids et le sommeil ?

Je sais pas trop... Nous quand on était jeune on nous disait "il ne faut pas trop dormir sinon on prend trop de poids".

Vous en pensez quoi ?

Ben oui, pour une personne plus âgée, mais pour elle je ne sais pas. Elle a un bon métabolisme, elle brûle ses calories, elle ne garde pas ce qu'elle mange, donc je pense pas que son sommeil la fasse grossir.

8/ Quel lien vous pouvez remarquer entre ses émotions et sa façon de s'alimenter ?

Alors, lien émotions - alimentation... [réfléchit] Ben ça dépend de ce qu'elle a dans son assiette. Si elle aime, les émotions sont plutôt positives, mais si elle n'aime pas, là c'est compliqué.

Et si elle présente une émotion particulière, est-ce que ça peut changer sa façon de manger ?

Oui, ça dépend. Si elle a été disputée, elle ne va pas manger, elle va moins manger et aller dormir tout de suite.

Dans ce cas là, qu'est-ce que vous faites ?

Si elle décide d'aller dormir, moi je la laisse. Mais si elle n'aime pas ce qu'il y a dans l'assiette, elle va manger.

9/ Et le papa, à votre avis qu'est-ce qu'il pense de cette question de surpoids ?

Lui ça ne lui dit rien. Il s'en occupe pas.

10/ Avez-vous des choses à rajouter ?

Non...

VERBATIM E8

1/ De manière générale, qu'est-ce que vous pensez du surpoids ou de l'obésité des enfants ?

Ben je sais que le surpoids pour les enfants, c'est pas bon. C'est pas bon pour la santé et ça freine beaucoup de choses, ils sont moins à l'aise, même par exemple à l'école, ils peuvent être moqués... Donc il faut y faire attention, un peu. Il faut qu'ils soient bien dans leur peau. Parce

que quand on est gros, des fois on n'est pas bien dans sa peau. En tant que maman, je n'aimerais pas que mon fils prenne beaucoup de poids. J'aimerais bien surveiller un peu. Après voir avec les professionnels... Là j'ai vu, ils ont pris un peu trop de poids donc il va falloir baisser les quantités des plats, parce qu'ils mangent beaucoup... [parle des deux derniers de 3 ans et 4 ans]

2/ Qu'est-ce que vous pensez du poids du grand de 4 ans ?

Ben il mange beaucoup, je pensais pas qu'il pouvait prendre du poids comme ça... Là, il est un peu en surpoids. Je pense qu'il a trop d'appétit, donc c'est à moi d'éliminer des choses. Je vais bien diminuer les goûters et puis cacher les goûters, parce qu'il sait où sont rangés les gâteaux, quand je suis distraite il prend une chaise et il monte, donc il mange, il mange... Il va falloir que je commence à cacher. Après il déjeune bien le matin, du pain, un peu de confiture, beaucoup de fruits... Je pense que L., il a grossi pendant le confinement en fait... On s'est tous un peu laissés aller et on a tous pris un peu de poids. Donc là, je vais surveiller.

Et la petite, qu'est-ce que vous en pensez ?

La petite ça va. Mais elle a pris aussi un peu... Donc pour elle aussi, je vais baisser un peu les quantités et les goûters. Non c'est vraiment le goûter qu'il va falloir que je surveille, parce que sinon ils mangent bien. Et puis le soir ils mangent tôt, maximum 19h ils sont à table, donc je pense que c'est vraiment les portions.

Pourquoi vous les faites manger tôt ?

Parce qu'ils vont à l'école le lendemain, donc il faut qu'ils digèrent, donc il faut qu'ils soient couchés à 20h30.

Pour vous pour leur âge, c'est quoi un poids normal, ou au contraire trop gros ou trop maigre ?

Un enfant qui est bien, qui n'est pas gros [mime le corps large], qui n'a pas du mal à s'habiller avec ses vêtements. Un enfant gros il faut changer tout le temps les vêtements... Et il a du mal à faire des exercices...

Pour vous, c'est voir s'ils vont dans leurs vêtements ?

Oui c'est là que je comprends s'il a pris ou pas. L., j'ai remarqué qu'il avait pris à cause des boutons de pantalons qui ont commencé à être serrés, donc on attend le déconfinement pour racheter des pantalons, parce qu'il a pris...

3/ Qu'est-ce qui est important pour vous dans leur poids ? Pourquoi y faites-vous attention ?

Ben déjà, pour éviter les maladies. Et puis les moqueries. Mais c'est la santé d'abord.

Qu'est-ce qui dans la santé est important ?

Quand on est gros on attrape toute sorte de maladies, cardiaque, diabète, tout ça c'est lié au poids, il faut y faire attention parce que c'est des maladies lourdes, donc faut faire attention pour quiconque qui prend du poids, même les enfants.

Qu'est-ce qui est important vis-à-vis des moqueries ?

Qu'il soit bien dans sa peau. Moi je trouve ça important. Après il y a des enfants qui prennent et ça va mieux. Mon fils, le grand, il avait pris à un moment parce qu'à partir de 12 ans il avait plus d'appétit et ensuite il a fait attention et maintenant, il est maigre. Et puis je fais attention à ce qu'ils mangent. Parce que moi-même je suis quelqu'un d'un peu fort donc je fais attention à ce qu'ils mangent de tout, et puis je fais attention à l'huile, au gras, au sucre aussi... Enfin les desserts parfois, pour leur faire plaisir.

Mais moi si je me laisse aller je prends vite du poids... Donc eux ils sont encore petits, ils prennent ce que je leur donne, donc c'est à moi d'assurer.

4/ Quelles remarques on a déjà pu vous faire sur leurs poids ?

Euh rien. On se trompe souvent dans l'âge de L., parce qu'il fait plus grand, il est costaud en taille donc on lui donne souvent 6 ans...

Qui vous dit ça ?

Les gens dehors, ou à l'école aussi, ils me l'ont dit.

Et pour la petite ?

Non elle ça va, pas de remarque. Et puis elle fait son âge.

Aujourd'hui, vous me dites qu'il est en surpoids L., qui vous l'a dit ?

C'est le médecin qui me l'a dit, mais je l'avais vu aussi. La petite je l'avais pas vu... Mais elle a pris un peu aussi.

5/ À quel moment ça pourrait vous alerter, leur poids ?

Ben je vous dis, quand je vois qu'ils rentrent pas dans leurs vêtements, c'est bizarre.... Parce qu'on peut savoir qu'un enfant qui est grand peut s'habiller plus grand, mais ça ne veut pas dire qu'il doit mettre des plus grands pantalons quoi, il faut que ce soit aligné avec la taille. Alors que là, il a pris au niveau du ventre, c'est le bouton qui était trop serré, donc ça, ça m'a alertée tout de suite.

Est-ce qu'il y a d'autres choses que les vêtements qui pourraient vous aider à vous dire qu'il prend trop de poids ?

Je le vois aussi sur ses joues, quand je le lave je vois qu'il a grossi aussi dans la douche.

6/ Qu'est-ce qui peut les faire trop grossir ?

Le goûter, et les portions. Là je vois, il a de l'appétit, donc c'est à surveiller.

À part l'alimentation, vous voyez d'autres choses ?

Alors, j'ai fait la remarque au papa, parce que quand il va les chercher à l'école, il leur donne des chewing-gums à chaque fois, c'est nouveau... Donc moi je lui ai dit que ce soit chewing-gums ou bonbons, c'est pareil. Il me répond que ça n'abîme pas les dents, mais c'est pas une question d'abîmer les dents, c'est juste qu'il y a du sucre. Je lui en ai parlé parce que c'est pas un cadeau ou un trophée pour lui faire plaisir.

La question de trophée, de cadeau, vous ne voulez pas ?

Ah non moi non, c'est vraiment exceptionnel. Je ne les prive pas de leurs besoins, mais je ne les habitue pas d'être gâtés avec des bonbons ou des sucreries.

Pourquoi ?

Parce que ça amène des caries et c'est sucré.

Hormis l'alimentation, vous voyez d'autres choses ?

Non.

À votre avis, pourquoi ils ont grossi pendant le confinement ?

Parce qu'ils ont mangé plus qu'avant. Là avec le deuxième ça va mieux, parce qu'ils vont à l'école. Depuis qu'il va à l'école, ça descend, il est plus occupé et puis il a aussi moins d'appétit parce qu'il bouge plus.

7/ Dans la vie de tous les jours pour ne pas qu'il grossisse trop, comment vous faites ? Au niveau de l'alimentation ?

Ils ont repas du midi, du soir et déjeuner et goûter. Là, ils mangent à la cantine le midi. Et pas de collation le matin.

Au niveau de l'activité physique ?

Ben ils font à l'école. Après ils bougent beaucoup, quand on va au parc ils bougent tout le temps, ils grimpent aussi beaucoup... Il faut qu'ils bougent.

Pour vous c'est suffisant ?

Oui, à l'école et un peu à la maison, oui c'est suffisant. Oui, ils se dépensent bien.

Au niveau des écrans, comment faites-vous à la maison ?

Ben moi je dors dans le salon, eux ils dorment dans la chambre.

Quand ils rentrent, on essaye d'éteindre la télé, puis je les mets 30 minutes pour pas qu'ils s'ennuient, quand je cuisine par exemple. Et puis quand on mange, on éteint.

C'est important ?

Oui, il faut qu'ils se concentrent sur leurs assiettes. Parce que la télé les distrait, ils écoutent, ça les déconcentre...

Quel lien vous voyez entre les écrans et le poids ?

Il n'y en a pas, non.

Le sommeil, vous y faites attention ?

Ben ils dorment bien, ils dorment tôt car ils se dépensent beaucoup, ils sont bouge-bouges.

Quel lien vous voyez entre le sommeil et le poids ?

Non il n'y a pas de lien. Ils dorment bien.

S'ils ne dormaient pas bien il y en aurait ?

Ben oui, s'ils dormaient pas bien oui. Parce que moi quand je dors pas bien, je prends du poids, c'est vrai.

Pourquoi ?

Ben je sais pas...

8/ Quel lien vous avez remarqué entre leurs émotions et leur façon de manger ?

Ben, quand je fais quelque chose qu'ils aiment, ils mangent correctement.

Si par exemple, ils sont en colère ou tristes dans la journée, ça joue sur leur alimentation ?

Non, je crois pas.

9/ Le papa, vous pensez qu'il en pense quoi, de la question du surpoids ?

Ben il trouve qu'ils sont normaux... Il fait moins attention, mais c'est les hommes, c'est les garçons, hein !

10/ Est-ce que vous avez quelque chose à rajouter ?

Non...

VERBATIM E9

1/ On parle beaucoup du surpoids des enfants, de l'obésité, qu'en pensez-vous ? Qu'est-ce que cela vous évoque ?

Je ne sais pas... quand ils mangent trop de trucs sucrés... *[rire]* En fait mon fils ce n'est pas le cas en fait, il est maigre !

Cela ne vous concerne pas ?

Non, moi j'aime bien si je vois un enfant un petit peu... *[fait comprendre "gros"]*

C'est-à-dire ?

[Attend avant de répondre] Pour mon fils l'autre jour j'en ai parlé au docteur, je lui ai dit qu'il était trop maigre et elle m'a dit "non, par rapport à son âge c'est bien", parce que j'ai toujours l'impression toujours qu'il est maigre, moi j'aime bien au milieu, pas trop maigre et pas trop gros.

2/ Qu'est-ce qui vous fait penser que votre enfant est maigre ? Pourquoi le trouvez-vous maigre ?

Parce qu'il mange pas trop, il mange des quantités vraiment *[mime "petit"]*.

Pourquoi vous le trouvez maigre ? Qu'est-ce que c'est, un enfant maigre ?

Je ne sais pas... Pas trop gros...

Moi je le dis maigre, même la famille et tout, toujours elle me dit que mon fils il est trop maigre, il mange pas bien, toujours il est mit dans la tête que quand il est maigre, il mange pas; s'il est pas maigre, il mange trop....

Et vous physiquement, vous le trouvez maigre ?

Oui, mais le docteur m'a dit "non, la courbe de poids est normale".

Vous préféreriez, malgré le fait qu'il soit "normal" dans les courbes, qu'il soit plus gros ?

Oui.

Pourquoi ?

Je ne sais pas, comme j'ai l'impression qu'il est maigre, franchement je le lave pour prendre la douche ou je le vois pour laver ses vêtements, franchement il est maigre. L'essentiel c'est qu'il soit en bonne santé.

Par rapport à sa corpulence, par rapport aux autres enfants ? Pourquoi vous vous le trouvez maigre ?

Oui, quand je vois les autres enfants de 4 ans, ils ne sont pas comme lui par rapport à son poids, mais l'essentiel c'est la bonne santé.

Pour vous qu'est ce que ce serait, un poids normal ?

Moi je ne connais pas exactement il faut quel poids pour quel âge et tout, moi j'ai peur qu'il soit maigre, j'ai pensé peut-être que ça va pas, peut-être c'est parce qu'il mange pas bien et quand j'entends le docteur qui me dit que ça va son poids il est impeccable... Bah voilà... Je me dis que c'est l'essentiel, l'essentiel c'est qu'il soit en bonne santé.

3/ Qu'est-ce qui est important dans le poids de l'enfant ?

[Ne répond pas]

Par rapport à la santé ?

Oui, je vous disais l'essentiel c'est qu'il soit en bonne santé, maigre ou pas maigre.

Qu'est-ce qui est important dans le fait de ne pas être trop gros ?

Il y a des enfants qui sont vraiment trop gros, ils vont avoir des maladies, le diabète ou je sais pas... Si un enfant est trop gros c'est pas normal, il peut avoir des maladies ou je sais pas...

Par rapport à la vision de l'enfant qu'il a de lui-même ?

Ça dépend l'âge déjà, mon enfant à son âge il ne comprend pas le poids, s'il est grand, peut-être il va comprendre.

Est-ce que pour d'autres choses c'est important ?

[Réfléchit]. Pour la santé, moi par exemple si je veux maigrir, c'est pour la taille mais les enfants c'est pour la santé.

4/ Vous m'avez dit que vous aviez déjà eu des remarques par rapport au poids de votre enfant, de la part de votre entourage, la famille...

Oui, c'est ça... Ils disent "il est toujours maigre ton fils, pourquoi ? Il mange pas bien ?". Mes parents, mes sœurs, on a l'impression qu'il est maigre.

Qu'est-ce que vous en pensez ?

Moi je dis ils ont raison... Je réfléchis pareil.

Ça vous fait vous remettre en question ? Comment vous le vivez ?

Non, c'est pour ça que j'ai demandé au médecin, elle m'a dit qu'il était en bonne santé, après c'est bon.

C'est le médecin, plutôt, qui valide qu'il ait un poids normal ?

Oui, ça faisait longtemps qu'il avait pas vu un médecin.

Donc ça va être plus le médecin qui va pouvoir juger de son poids ?

Oui, y a que le médecin qui peut me juger, peut me dire, me rassurer...

Il y a eu d'autres remarques ?

Non, juste la famille, ma famille, la famille de son papa. Mais il est comme son papa, il est grand et mince. La famille et moi, on voudrait qu'il soit plus gros. Qu'il prenne un petit peu de poids.

Et que pense son papa ?

Il me dit "non, j'aime bien mon fils comme ça, l'essentiel c'est qu'il soit en bonne santé".

5/ À quel moment son poids pourrait vous inquiéter ?

Quand le médecin me dit que ça va pas.

Qu'est-ce qui pourrait vous faire penser qu'il est trop gros ? Ou qu'il risque de le devenir ?

Quand je le vois, ça se voit ...

À la corpulence ?

Oui, voilà.

6 et 7/ Qu'est-ce qui risquerait de faire grossir votre enfant ?

La nourriture, s'il mange beaucoup des pâtes, des frites, des gâteaux, du sucré... Et peut-être qu'il y a des enfants qui ne mangent pas beaucoup et qui sont gros, non ? Peut-être, je ne sais pas.

D'autres choses que l'alimentation ?

Quand ils ont des maladies, peut-être...

Est-ce que vous faites des choses par rapport à l'alimentation pour qu'il ne grossisse pas trop ?

Non, parce que je le trouve maigre, donc je ne pense pas à ça.

Est-ce que vous voyez un lien entre activité physique et poids ?

Oui, c'est une des raisons je crois, parce que lui mon fils, il bouge trop trop trop... Sauf quand il dort, sinon il mange, il bouge, il regarde la télé, il bouge, il parle, il bouge... Il est trop actif.

Vous pensez que ça a un lien par rapport à son poids ?

Oui, j'ai dit ça à mon mari.

Et par rapport aux écrans ?

Oui, ce n'est pas le cas de mon fils. Je crois que si l'enfant regarde trop la télé, il ne bouge pas toute la journée, c'est comme les adultes, il mange, il regarde la télé, il va prendre du poids.

Vous mettez des choses en place par rapport aux écrans ?

Oui, à partir de 4 ans quand il rentre de l'école, il regarde la télé, il mange devant, gâteau, compote... Mais pour lui il ne prend pas de poids, car il bouge beaucoup.

Et le sommeil ?

Non pas de lien avec le poids, il dort bien la nuit de 9h du soir jusqu'à 7h du matin.

8 / Est-ce que vous remarquez un lien entre les émotions et l'alimentation ?

Pour les enfants, je ne crois pas.

Et chez lui ?

Non...

9/ Avez-vous des choses à ajouter ?

Non.

VERBATIM E10

1 / On parle beaucoup du surpoids de l'obésité de l'enfant en ce moment, qu'en pensez-vous ?

L'obésité je trouve premièrement, que des fois c'est héréditaire aussi, si les parents sont en surpoids, l'enfant aussi peut en avoir, avant toute chose. Deuxièmement, la façon dont l'enfant mange, s'il mange beaucoup, il va facilement attraper le poids.

2/ Qu'est ce que vous pensez du poids de W. ?

Oui, je trouve que ça va, par rapport à son âge, je ne sais pas maintenant s'il a combien, je crois qu'il avait 16 kilos, parce qu'il a 5ans, mais ça fait au moins 2 ou 3 mois que j'ai pas encore vérifié son poids...

Qu'est-ce qui vous fait dire que son poids est bien ?

Heu... Je ne sais pas si les enfants de cet âge-là, ils ont combien de kilos, bon en le voyant, il est tout maigre, en plus il ne mange pas beaucoup, il mange difficilement mon fils.

Qu'est-ce qui vous fait dire, en le voyant, qu'il est maigre ?

En le voyant ? Oui, bon il est pas maigre, mais il est en bonne santé, en le voyant je trouve qu'il n'a pas de surpoids. Je le trouve normal par rapport à son âge.

Qu'est-ce qui vous permet de vous dire qu'il a un poids normal ?

Heu...

Par rapport aux autres enfants ?

Oui, par rapport aux autres enfants, par rapport à son frère je voyais comment il grandissait, par rapport à ça, et la sœur qui n'a pas de problème de surpoids. Moi avant, je me disais qu'il était trop maigre, mais quand je vois d'autres enfants, je me dis "ah non, il est en bonne santé par rapport à son poids aussi"...

Il ressemble aux autres enfants ?

Oui, et lui il est un peu élancé par rapport aux enfants de son âge, il a une grande taille.

3/ Qu'est-ce qui est important dans le poids de l'enfant ? Dans le fait qu'il ait un poids normal ?

Parce que si l'enfant il a un problème de santé, la première chose c'est qu'il ne mange pas, il perd directement le poids, donc j'aimerais bien qu'il soit à un poids normal, comme ça s'il perd du poids, il aura la facilité de le récupérer.

Pourquoi ce serait important qu'il ne soit pas en surpoids ?

Parce que s'il commence à avoir un surpoids maintenant, il pourra le garder jusque... Quand y'a un surpoids, il est petit, il le sent pas, mais pour faire, heu, des régimes, c'est difficile pour les enfants, parce qu'ils ont besoin de tout ce qui est sucré, s'il aime quelque chose pour le priver, c'est difficile pour elle. J'ai pas envie qu'il soit en surpoids, parce qu'après, il va l'avoir toujours, toujours et viendra l'obésité.

Pour quoi d'autre, le poids est important ?

Je ne sais pas...

Par rapport à la vision qu'il a de son corps ?

Il est encore trop petit, il a pas encore la vision de son corps, quand il commence à avoir 13-12ans, là il commence à s'admirer. Quand ils sont petits comme ça, c'est nous les parents qui gèrent.

4/ Est-ce qu'on vous a déjà fait des remarques par rapport à son poids ?

Oui, par rapport à W., comme il mange difficilement, y avait un temps, heu, je lui donnais tout ce qu'il voulait, s'il me demandait ça, je lui donnais ça, il prenait pas trop de légumes, et il avait maigri et c'est ma cousine qui m'a dit "ton enfant, il a beaucoup maigri". Maintenant je trouve qu'il a récupéré.

Qu'est-ce que vous en avez pensé de cette remarque ?

Moi, je lui ai dit que comme je travaillais aussi, il restait avec son papa et que son papa lui donnait tout ce qu'il voulait, après W., il mange pas beaucoup, c'est ça qui a fait qu'il a perdu du poids.

Comment vous vivez le fait qu'on vous fasse des remarques ?

Moi, ça me dérange pas c'est la santé, tu peux tomber malade, tu peux ne pas avoir l'appétit et tu maigris, ça arrive à tout le monde.

Avez-vous eu d'autres remarques ?

Pour l'instant non, j'ai pas vraiment vraiment de remarque par rapport à W., sauf qu'il faut le forcer à manger, lui il veut que des chips, des céréales, des chocolats, pour les légumes il faut le forcer.

C'est important pour vous, qu'il mange des légumes ?

Oui c'est important pour moi qu'il mange de la viande, des légumes, du poisson, qu'il mange de tout, pour les vitamines, il a besoin d'avoir plusieurs sortes de vitamines.

5/ À quel moment vous seriez inquiète pour le poids de W ? Qu'est-ce qui vous ferait penser qu'il est trop gros ?

Pour l'instant, non... Depuis sa naissance, non...

Sur quoi vous pouvez vous baser pour évaluer son poids ?

Si je trouve qu'il commence à grossir, je me poserais la question, qu'il a trop de poids par rapport à son âge, je commencerais à m'inquiéter... Par rapport à son cœur, parce que le surpoids ça donne beaucoup de maladies du cœur, de la fatigue, des complexes aussi, surtout à l'école... Si je vois du surpoids, je dois l'aider dès le début. Je le verrais facilement, je le connais, je vis avec lui...

Par rapport à quoi ?

Par rapport à comme il mange, par rapport à ses vêtements...

6 et 7 / Qu'est-ce qui risque de faire grossir votre enfant ?

Trop de sucre. J'ai l'impression que trop de sucre, ça fait grossir les enfants, et pas trop bouger... Je trouve que c'est les deux-là, le fait de rester sur place, qu'il bouge pas trop et qu'il mange trop sucré.

Qu'est-ce que vous faites au quotidien, pour qu'il ne grossisse pas trop ?

Je contrôle sa nourriture... Je lui donne pas trop trop, parce qu'il aime trop le chocolat, heu lui préfère les chocolats, les bonbons, il veut des yaourts, des crèmes fraîches, alors je lui donne pas trop, je lui donne juste les mesures pour son âge...

D'autres choses ?

Je lui donne pas trop de choses trop sucrées, de toute façon il ne mange pas beaucoup, il faut toujours lui proposer, si on lui propose pas, il peut manger que des goûters !

Et l'activité physique ?

S'il fait beau et qu'il est à la maison toute la journée, je le sors pour faire du vélo, ça lui fait du bien de bouger, dès qu'il a 6 ans, je l'inscris au judo. Je le pousse à faire quelque chose, comme il est encore petit, il ne peut pas décider, je vais l'inscrire pour faire quelque chose. Je vois qu'il pourrait aussi aimer le basket. Je ne veux pas qu'il reste à la maison.

Voyez-vous un lien entre écrans et poids ?

Oui, l'écran il est tout le temps assis, il ne bouge pas et il mange à tout moment, ça donne aussi le surpoids.

Vous faites quelque chose par rapport aux écrans ?

Pendant l'école, y a des horaires, mais pendant les vacances, il regarde beaucoup la télé...

Vous limitez ?

Oui, pas le matin. Mais bon, son frère a la télé dans sa chambre, ils regardent toujours l'après midi, mais je limite pas, on essaie de sortir, mais c'est que nous aussi on regarde la télé, donc c'est compliqué pour limiter.

Et le poids par rapport au sommeil ?

Déjà, mon fils ne fait pas la sieste. Heu, oui je pense que beaucoup dormir ça fait grossir, moi-même j'ai le poids et je pense que ça vient de manger - dormir.

8/ Est-ce que vous avez remarqué un lien entre ses émotions et sa façon de manger ?

Non

9/ Que pense le père de W. de son poids?

Non, il ne se pose pas de question...

10/ Avez-vous des choses à rajouter ?

Non, je trouve que son poids ça va par rapport à son âge.

VERBATIM E11

1/ On parle beaucoup du surpoids de l'enfant, de l'obésité de l'enfant en ce moment, qu'en pensez-vous ?

L'obésité c'est pas bien, j'ai ma voisine en Algérie elle est née avec le poids et après sa maman ne contrôlait pas ce qu'elle mange, et là elle est obèse. Elle fait du sport, mais maintenant elle a 40 ans et elle est obèse.

Pour vous, c'est important de faire attention tôt ?

Oui, voilà, il faut contrôler ce qu'il mange, ce qu'il doit manger.

2/ Que pensez-vous du poids d'A. ?

A. il mange pas bien, par rapport aux enfants et tout, à chaque fois que je le prends avec le docteur, elle me dit que son poids il est normal, pour moi ça veut dire il est bien, même s'il mange pas beaucoup.

Et vous, comment le trouvez-vous ? Maigre, normal, trop gros ?

Un peu maigre, par contre elle, elle mange [*montre sa sœur de 18 mois*], si je la stoppe pas elle continue à manger.

Et qu'est-ce qui vous fait dire qu'il est maigre ?

Par exemple ses doigts [*montre les poignets*], par rapport à ses copains, par rapport à son âge je le trouve comme ça [*mince*].

Et vous en avez parlé avec le Docteur ?

Oui, et après on a suivi son poids avec le docteur, elle m'a dit "vous inquiétez pas, même s'il mange pas bien, son poids est normal par rapport à son âge".

Et vous, physiquement, vous le trouvez maigre ?

Oui, mais le problème c'est qu'il ne mange pas, je peux rester toute la journée avec lui et il ne mange pas.

3/ Qu'est-ce qui est important dans le poids de l'enfant ?

Je ne sais pas...

Pour vous, qu'est-ce qui va être important dans le fait d'avoir un enfant avec un poids normal ?

Je ne sais pas, il est normal, il n'est pas maigre et pas obèse.

Pourquoi c'est important qu'il ne soit pas trop gros ?

Pour les maladies, qu'il soit mal dans sa peau et qu'il ne puisse pas jouer, se fatiguer.

Pourquoi c'est important qu'il ne soit pas trop maigre ?

[*Ne répond pas*].

Est-ce que pour d'autres choses c'est important ?

Je ne sais pas...

4/ Est-ce qu'on vous a déjà fait des remarques sur le poids de votre enfant ?

Oui, l'entourage, ils me disent qu'il est maigre, qu'il ne fait pas son poids.

Et pourquoi ?

Parce qu'il est maigre, peut-être la culture, en Algérie ils aiment les enfants qui sont un peu gros...

Et vous, qu'est-ce que vous pensez, de ces remarques ?

Franchement, parce que lui aussi il ne mange pas, ça m'inquiète. Une fois je suis partie en Algérie cet été et je l'ai pris chez un médecin, un médecin de famille, et le médecin a dit "est-ce

que c'est possible que vous lui donniez Advitil ?" pour son appétit, ça ouvre l'appétit. Et j'ai dit non, parce que comme son docteur et tous les médecins me disent "non, c'est pas bien". On m'a dit que c'était pas bon pour sa santé.

5/ À quel moment son poids pourrait vous inquiéter ?

Le poids non, c'est quand il mange pas.

Qu'est-ce qui vous ferait penser qu'il devient trop gros ?

Je ne sais pas.

Comment pourriez-vous le voir ?

Ça se voit, il prendrait des joues et après les pieds ils gonflent, ça se voit. Oui ça se voit, comme ça se voit qu'il est maigre.

Par rapport à sa corpulence ?

Oui, comme sa sœur, quand elle va tomber malade, par exemple, elle a eu une infection urinaire, ça se voit elle va devenir maigre.

Donc par rapport à son physique, est-ce qu'il y a d'autres choses qui vous permettraient de dire qu'il est trop gros ?

Oui, on a la balance, voilà.

Et comment feriez-vous ?

Je sais comment il était, le poids d'avant et avec le poids nouveau.

Donc l'évolution ?

Oui.

D'autres choses ?

Oui, les vêtements, les vêtements qui ne se ferment pas, qui sont serrés.

6/ Qu'est-ce qui risque de faire grossir votre enfant ?

Les sucreries, quand il mange beaucoup, il y a une quantité à manger, par exemple quand un enfant il va manger deux bols ou deux assiettes, c'est pas bien ça, ça risque de donner du surpoids.

Il y a d'autres choses, en plus des sucreries et de la quantité, qui risqueraient de le faire grossir ?

Non, je ne vois pas.

7/ Que faites-vous, tous les jours, pour éviter qu'il soit en surpoids ?

J'évite les sucreries, c'est de temps en temps et il mange des fruits, plus que des bonbons.

Et après je sais que pour elle [*sa sœur*], elle aime trop manger, je la surveille, même à la crèche, je leur dis de faire attention car si on fait pas attention elle mange tout, elle ne sait pas stopper.

Donc pour votre enfant qui a des difficultés à manger vous avez moins tendance à limiter ?

Oui voilà.

Mais par contre, tout ce qui est produits riches en sucre dans tous les cas, vous limitez ?

Oui.

Est-ce qu'il y a d'autres choses que vous faites pour éviter le surpoids ?

Non.

L'activité physique, par rapport au poids ?

Oui bien sûr, pour lui il a 3 ans, il n'y a pas de sport de 3 ans, c'est à partir de 6 ans.

Que faites-vous au quotidien ?

Il joue, il court.

Par rapport aux écrans ?

Non, je n'aime pas les écrans, je préfère qu'il joue.

Et pensez-vous qu'il y a un lien entre écrans et poids ?

Je ne sais pas, peut-être qu'il est tout le temps fixé, il ne bouge pas, donc ce n'est pas bien pour lui...

Et le sommeil par rapport au poids ?

Sur mon fils, je sais pas, mais pour elle [*sa sœur*] ça grossit, c'est ça quand on dort beaucoup...

8 / Avez-vous remarqué des émotions qui vont changer sa façon de manger ?

Oui, quand je crie sur lui pour lui dire "il faut manger", il mange pas. Mais quand je dis gentiment "A., il faut manger", là il mange.

En le rassurant ?

Oui, je lui dis gentiment que c'est pour grandir, là il mange, sinon si je crie, il mange pas.

Avez-vous remarqué d'autres liens avec des émotions ?

Non, j'ai trouvé que celui là.

9/ Et que pense son père de tout ça?

Comme moi, c'est la même vision, il me dit "c'est normal, t'inquiète pas, c'est son âge, peut-être que quand il va grandir, il va manger tout seul".

10/ Avez-vous des choses à rajouter ?

Non

VERBATIM E12

1/ De façon générale, qu'est-ce que vous pensez de la question du surpoids ou de l'obésité de l'enfant ?

Ben j'ai jamais été dans ce cas-là et ma fille apparemment non plus [*rit*], donc je ne me pose pas vraiment de question là-dessus.

En regardant de façon un peu plus générale sur la question du surpoids ou d'obésité des enfants, qu'est-ce que vous en pensez ? Est-ce que c'est quelque chose qui vous parle ?

Oui, ben oui, on voit quand même pas mal d'enfants obèses... Après à l'école ils n'ont plus de goûter, plus de jus de fruits justement pour prévenir l'obésité, mais par contre ma fille qui est un petit gabarit, ils ne lui donnent pas. Par exemple, elle va en périscolaire le mercredi, moi je lui mets quelque chose dans le sac pour le matin, mais on m'a dit qu'on ne lui donnerait pas car ils n'ont pas le droit. Donc ça me gêne un peu parce que moi, le temps que je vienne la chercher à 12h30, elle mange à 13h alors que le matin elle a juste bu son chocolat.

Donc vous, vous préféreriez au contraire qu'elle mange plus ?

Ben je trouve qu'il y a des enfants obèses qu'on "prive" enfin voilà, mais qu'on ne prive pas les autres enfants qui ont besoin d'un goûter. Qu'on s'adapte aux enfants, quoi.

Donc ce n'est pas quelque chose qui est fait à l'école ?

Ben ils font pour l'obésité, mais ils ne font pas pour les enfants trop minces, du coup...

2/ Qu'est-ce que vous pensez du poids de L. ?

Ben, ça m'inquiète. Le rendez-vous, je devais le prendre normalement plus tard, mais au début de l'école j'ai trié ses vêtements et je me suis aperçue que tout ce qu'elle avait mis l'automne et l'hiver dernier ça lui allait encore... Du coup je me suis un peu inquiétée. Bon apparemment elle est dans la courbe et ça va. Mais ça m'inquiétait, je me disais "elle grossit pas". Elle est toujours en bas de la courbe.

Donc vous la trouvez trop maigre ?

Ben pas trop, enfin si un petit peu quoi. Enfin, je sais qu'elle est mince et que moi je suis mince, donc elle restera mince apparemment... Mais au moins qu'elle monte un peu... Alors que la balance à la maison, elle ne dépasse jamais les 11 kilos et quelques depuis des mois...

Pour vous, c'est quoi un poids qui va être normal à son âge ?

Franchement j'en sais rien. Je ne sais pas.

Ce serait quoi un poids trop maigre ou trop gros ?

Ben en terme de kilos, j'en sais rien. Mais je compare avec ma copine qui a une fille de 6 mois de plus, qui fait 16 kilos, bon elle est un peu plus grande en taille... Mais ma fille depuis des mois et des mois elle stagne. Après elle s'en porte bien, mais bon...

3/ Pour vous, pourquoi c'est important son poids ? Pourquoi vous y avez fait attention ?

Pourquoi y faire attention... [réfléchit] Ben pour plus tard, pour qu'elle soit bien dans sa peau et qu'elle se sente bien, quoi. Enfin, après elle peut se sentir bien mince ou un peu plus grosse, mais voilà quoi... Il ne faut pas qu'elle soit complexée.

Pourquoi c'est important de suivre l'évolution de son poids ?

Pour sa santé, avant tout. Et puis après pour qu'elle se sente bien dans son corps, quoi.

4/ Quelle remarque a-t-on déjà pu vous faire sur son poids ?

Alors pas des remarques méchantes, mais plutôt "oh elle est toute grignette", "oh elle est toute mimi" [est agacée], "elle à quel âge?", parce qu'on lui donnait bien moins que son âge...

Quelles sont les personnes qui vous font ces remarques ?

C'est plus des inconnus, dans la rue.

Dans votre entourage ?

Non, tout le monde sait qu'elle a un petit gabarit quoi...

Et sinon le monde médical, scolaire ?

Non...

5/ À quel moment son poids pourrait vous inquiéter ? Qu'est-ce qui pourrait vous inquiéter ? Vous m'avez déjà un peu parlé de ses vêtements...

Ben si dans 6 mois elle fait encore 11 kilos c'est qu'il y aurait un souci quand même...

Donc la stagnation pondérale ?

Oui

Qu'est-ce qui pourrait vous faire dire qu'elle devient trop maigre ou trop grosse ?

Ben si elle mange plus, si elle change ses habitudes ou si au contraire elle ne fait que manger, que manger...

6/ Qu'est-ce qui pourrait la faire trop grossir ?

Les repas pas équilibrés, les grignotages, manger toute la journée..

Pour vous c'est quoi un repas équilibré ?

Légumes, steak et pâtes. J'essaye de faire un peu équilibré, si le midi on a mangé des pâtes ben le soir on mangera des légumes et vice versa. Après bien sûr on mange des hamburgers, comme tout le monde, [rit] mais j'essaye de faire équilibré.

Hormis l'alimentation, vous verriez d'autres choses ?

Ben des fois il y a des enfants qui ont des maladies familiales, ou génétiques.

Quel lien vous pouvez voir entre son activité physique et son poids à son âge ?

Ben ça la fait se dépenser.

Donc ça la fait perdre du poids ?

Non pas forcément, il y a des tempéraments. Moi j'ai beau manger ce que je veux, j'ai cette chance de pas grossir.

Quel lien vous voyez entre les écrans et son poids ?

Ben elle en a un peu des écrans, comme tous les enfants de 2020... Mais je vois pas trop de lien... Ah si, s'ils restent devant la télé à manger des chips, des sucreries... Non ?

Quel lien vous voyez entre son sommeil et son poids ?

Ben j'imagine que tout est lié... Mais bon, après elle mange bien, elle dort bien, donc franchement... [montre qu'elle ne voit pas de lien]

7/ Vous, dans la vie quotidienne, comment vous faites, pour suivre un peu son poids ?

Ben le petit déjeuner elle ne mange pas, on a beau lui sortir des gâteaux elle n'en veut pas, elle ne mange que son lait ou une brique chocolatée. Après le midi, elle mange plutôt bien. Le goûter, elle n'en veut pas à part sa brique chocolatée. Et après le repas du soir...Des fois quand même, quand elle a un peu faim, elle me réclame des chips avant de manger le soir. Et comme elle n'a rien eu avant, ben je lui en donne un peu.

Donc vous lui donnez quand elle demande ?

Ah oui, quand elle veut, je donne. Mais par contre elle ne me demande pas toute la journée, mis à part la période de Noël, elle réclame des chocolats, sinon non.

Au niveau de l'activité physique, vous faites des choses particulières ?

Pas spécialement non. Je voulais l'inscrire à la danse, mais elle est trop petite.

Donc à la maison vous faites attention à ce qu'elle fasse des activités particulières ?

Non, on va se promener, on fait du vélo ,du patin...

Au niveau des écrans, vous avez mis des choses en place ?

Non. Quand je rentre chez moi j'allume instinctivement la télé, et puis sinon elle a la tablette.

8/ Quel lien vous avez pu remarquer entre ses émotions et sa façon de manger ?

Alors là... Rien du tout. Non rien.

9/ Qu'est-ce que le papa en pense à votre avis de son poids ?

Ben qu'elle est toute fine et que lui il est fin comme moi, donc on n'en fera pas une obèse quoi...

Donc il n'est pas inquiet ?

Non, pas du tout...

10/ Est-ce que vous auriez d'autres choses à rajouter ?

Non, pas vraiment...

VERBATIM E13

1/ De manière générale, que pensez-vous de la question du surpoids ou de l'obésité des enfants ?

Euh, je ne sais pas...

Qu'est-ce que le surpoids, l'obésité des enfants vous évoque ?

Ben ça m'inquiète, car le grand de 11 ans il est un peu... Un peu gros, voilà. C'est pour ça, le petit je crois qu'il va aussi être gros parce qu'il mange beaucoup. Il aime tout goûter, tu lui donnes, il mange, il ne dit pas non et surtout tout ce qui vient de dehors, les restaurants rapides, surtout les burgers, les frites, le ketchup... Donc voilà...

Donc c'est un sujet qui vous touche ?

Ah oui, oui, oui.

2/ Qu'est-ce que vous pensez de son poids, à Y. ?

Vraiment, je ne sais pas. Il fait 25 kilos. Alors que son frère à 6 ans, il fait 27 kilos. Ben il n'y a pas beaucoup de différence entre eux...

Et vous trouvez comment le poids de Y. ?

Ben quand je le regarde, avec l'œil, je me dis quand même, voilà, il est gros.

Qu'est-ce qui vous fait dire qu'il est gros ?

Ben la forme de son corps, il n'est pas fin, il est un peu plein. Je ne sais pas si la taille joue, c'est vrai qu'il n'est pas de grande taille, donc il n'est pas fin, il est plus rond...

Pour vous, un enfant normal au niveau du poids, qu'est-ce que c'est ?

Euh je ne sais pas... Bon à 4 ans je ne sais pas quelle est la limite, si c'est 25 kilos ou plus ou moins, mais pour moi c'est vrai qu'à 4 ans, 25 kilos ça me paraît beaucoup. C'est ce que je pense.

3/ Quelles remarques a-t-on déjà pu vous faire sur son poids ?

Ben les gens ,parfois ils disent "ah il est gros", c'est vrai. Le plus souvent c'est ma voisine qui dit ça.

La famille fait des remarques ?

Non, il n'y a pas de famille ici, donc ils ne le voient pas.

Le médecin ou la puéricultrice ou d'autres personnes vous ont déjà fait des remarques ?

Ben, quand il est né on m'a dit qu'il était gros, même quand j'étais enceinte on m'a dit qu'il fallait qu'ils le fassent sortir, car il était gros.

Donc même plus petit, vous le trouviez gros ?

Oui, et puis il a toujours beaucoup mangé.

4/ À quel moment son poids pourrait vous inquiéter ?

Ben...

Qu'est-ce qui pourrait vous faire dire qu'il est entrain de trop grossir ?

Ben déjà maintenant, par exemple quand je fais de la soupe, il prend un bol, puis un deuxième bol, puis il demande encore un troisième bol... Alors je lui dis "mais pourquoi tu veux encore manger ?" et il me dit "ben j'ai faim moi, il faut que je mange", alors je lui dis "non", j'arrête, je ne lui donne plus. Je trouve que ce n'est pas normal qu'il me demande et qu'il dise "j'ai faim, j'ai faim, il faut que je mange".

De se resservir ?

Oui, de prendre plusieurs fois...

Physiquement, qu'est-ce qui vous ferait dire qu'il grossit trop ?

Ben comme je disais, la forme de son corps, qu'il soit rond... Mais c'est tout.

5/ Pourquoi c'est important le poids des enfants ? Pour vous, qu'est-ce qui est important ?

Je ne sais pas, il faut pas qu'il mange trop comme ça...

Pour quelle raison il ne faut pas qu'il mange trop ?

Ben pour pas qu'il grossisse, je ne veux pas qu'il grossisse. Comme je vous ai dit son grand frère, à 11 ans il est trop gros.

Donc c'est pour pas qu'il devienne gros à l'adolescence ?

Oui voilà, je ne veux pas.

Et pourquoi c'est important qu'il ne soit pas trop gros après ?

Non ce n'est pas bien, ni pour la santé, ni physiquement. Pour lui, voilà. Et puis il va grandir, il va aller à la piscine ,par exemple, et il peut avoir un corps avec un peu de poitrine, voilà, et je ne veux pas qu'on se moque de lui, vraiment, c'est gênant ça.

C'est le regard des autres ?

Oui voilà, c'est gênant.

6/ Qu'est-ce qui peut le faire trop grossir ? Vous m'avez déjà dit par rapport à l'alimentation, le fait qu'il se resserve trop...

Oui voilà c'est surtout ça.

Est-ce qu'il y a, par exemple, des types d'aliments auxquels faire attention ?

Oui, les chips il aime trop... Il cherche toujours ces trucs là, j'évite de lui donner ça, c'est important.

Au niveau de l'activité physique, vous voyez un lien avec son poids ?

Ben non, ça ne le gêne pas trop et il fait bien du foot avec son frère, il joue bien, lui.

Il court, il est speed, il n'est pas du genre à rester dans un coin, à rester manger... Donc c'est bien, au moins.

Quel lien vous pouvez voir entre le poids et les écrans ?

Ah ça les écrans... C'est vrai que dès qu'il va regarder la télé, le téléphone, ben il cherche à manger, là il me dit "j'ai faim moi" : il regarde l'écran et il mange des gâteaux... Et après quand je lui dis "c'est bon, tu as bien mangé" il dit "non, non j'ai encore faim moi", il sait pas ce qu'il mange.

Donc les écrans l'empêchent de savoir quand il n'a plus faim ?

Oui, peut-être, parce que dès qu'il regarde les écrans il n'est plus conscient de ce qu'il fait. Il regarde l'écran et il demande.

Quel lien vous voyez entre son sommeil et son poids ?

Euh son sommeil, je ne sais pas... Pas forcément. Non parce qu'il dort bien, donc je ne vois pas.

7/ À la maison, est-ce que vous avez mis des choses en place pour faire attention à son poids ?

Ben comme je vous ai dit, je limite surtout quand il demande. S'il veut, je ne lui donne pas. Je fais attention aux quantités.

Et au niveau du type d'aliments ?

Ben non, parce qu'il aime bien goûter tout ce qu'il y a sur la table, il ne va pas forcément manger de tout, mais il goûte. Par exemple, la viande, le poisson, il en goûte mais un peu, par contre tout ce qui est pâtes, soupe, je ne vous dis pas... Même si je lui donnais deux ou trois fois, il ne dirait pas non.

Donc c'est vraiment la quantité que vous limitez ?

Voilà, c'est ça.

Au niveau de l'activité physique vous faites des choses ?

Ah non, il fait tout seul.

Au niveau des écrans, comment vous faites pour contrôler ?

Ça c'est un problème, je n'arrive pas à contrôler.

Les grands, ils en ont aussi ?

Oui, c'est ça qui est compliqué... Je ne sais pas comment je vais faire, vraiment.

8/ Quel lien vous avez pu remarquer entre ses émotions et sa façon de manger ?

Euh... le lien entre quoi ?

Comment il se sent lui dans la journée et sa façon de manger ?

Ah non, là je ne vois pas...

9/ À votre avis, qu'en pense le papa ?

Le papa il est contre, il est comme moi, il ne veut pas qu'il fasse comme son frère. Même quand je lui donne à manger, il me dit qu'il faut pas dépasser, il ne faut pas servir plusieurs fois.

10/ Avez-vous des choses à rajouter ?

Non, ça va.

VERBATIM E14

1/ De façon générale, la question du surpoids ou de l'obésité des enfants de l'âge de L., qu'est-ce que vous en pensez ?

Alors ma fille, elle n'est pas du tout obèse, toute maigre. Elle mange beaucoup, mais elle ne prend pas de poids. Après je vois, la plupart des enfants ils sont déjà un peu plus... Un peu plus gros que ce que je vois avec ma fille.

C'est quelque chose à laquelle vous pensez au quotidien, le surpoids ?

Non, parce que ma fille n'a pas de problème. Et puis même avec les jumeaux [de 6 mois], ce sont des bébés, donc non.

2/ Pour vous, le poids de L. est comment ?

Elle est trop maigre. Je la compare avec les enfants qui sont dans sa classe, je vois que c'est elle qui est la plus maigre. Pourtant, elle mange beaucoup... Mais je me dis, c'est peut-être parce qu'elle bouge beaucoup, parce que c'est vrai qu'elle bouge beaucoup, elle ne s'assoit jamais.

C'est quelque chose qui vous inquiète ?

Au début oui, je me suis inquiétée. Alors j'ai demandé au médecin s'il fallait que je lui donne quelque chose pour qu'elle grossisse, mais il m'a dit que non, pas besoin... Donc je pense que tant qu'elle est en bonne santé, elle n'a pas besoin de prendre de poids.

3/ Qu'est-ce qui est important pour vous dans le fait que les enfants aient un poids normal ?

Ben il faut juste surveiller qu'ils ne perdent pas de poids. Et puis qu'ils mangent bien, des légumes... Mais c'est juste qu'ils ne perdent pas de poids, parce que s'ils perdent d'un coup, là c'est inquiétant. Mais tant qu'elle prend du poids, même pas beaucoup, je ne m'inquiète plus.

Pour vous qu'est-ce qui pourrait être inquiétant dans le fait qu'elle perde du poids ?

Ben je pense que c'est qu'il y aurait un problème, parce qu'on ne perd pas du poids juste comme ça, donc c'est qu'elle aurait un problème de santé.

Et au contraire, si elle prenait trop de poids qu'est-ce qui serait inquiétant ?

Ben c'est pareil, je pense que ça voudrait dire qu'elle a un problème de santé. Qu'on soit enfant ou adulte, quand on prend beaucoup de poids d'un coup, je pense que c'est parce qu'on a un problème de santé. Moi je vois, après mon accouchement, j'ai pris beaucoup de poids et en fait je dois faire des analyses pour voir ce que j'ai, mais je ne l'ai pas fait, encore... Mais pour moi, perdre du poids d'un coup ou prendre du poids d'un coup, c'est à cause d'un problème de santé.

4/ Quelle remarque on a déjà pu vous faire sur son poids ?

Non on ne m'a jamais fait de remarque, jamais. C'est juste moi toute seule, qui me suis fait la remarque et je me demande pourquoi elle prend pas beaucoup de poids, pourquoi elle est maigre. Mais on m'a dit qu'elle est normale.

C'est qui, qui vous a dit qu'elle est normale ?

C'est mon médecin et le médecin qui la suit.

5/ À quel moment ça pourrait vous inquiéter, son poids ?

Ben si je vois qu'elle a perdu du poids, ou si je vais chez le médecin et que je vois qu'elle n'a pas pris un gramme, là je m'inquiéterais.

Comment vous le voyez, à la maison ?

Ben avec les vêtements je peux voir, s'il y a un truc qui lui va plus je peux voir si elle a maigri ou grossi.

Il y a d'autres choses auxquelles vous feriez attention ?

Ben je sais pas, peut-être que ça peut se voir sur son visage ou sur son corps, mais je ne suis pas sûre que je remarquerais ou pas. Et puis comment elle mange : si je vois qu'elle arrête de manger ou alors qu'elle mange beaucoup plus, ça je remarquerais je pense.

6/ Pour vous, qu'est-ce qui pourrait la faire trop grossir ?

Les gâteaux, les sucreries je pense. Et manger entre les repas, grignoter.

Hormis l'alimentation, vous verriez d'autres choses qui pourraient la faire trop grossir ?

Les problèmes de santé.

Tout à l'heure vous m'avez dit que vous pensez qu'elle ne grossit pas parce qu'elle bouge beaucoup, quel lien vous voyez entre son activité et son poids ?

Ben je vois qu'elle s'active beaucoup, elle ne s'assoit jamais. Même pour regarder un dessin animé, elle ne s'assoit pas, elle bouge, elle ne s'arrête pas. Donc peut être, je ne sais pas si ça peut faire qu'elle prenne pas.

Quel lien vous pouvez voir entre les écrans et son poids ?

Ah ça je ne vois pas, j'ai pas d'idée...

Quel lien vous pouvez voir entre le sommeil et le poids ?

Ah le sommeil ça peut jouer. Elle, elle se réveille plusieurs fois la nuit, elle vient me voir, elle demande à aller aux toilettes, à boire. Elle trouve toujours un prétexte pour venir dormir avec moi et elle dort jamais complètement en une nuit.

Pour quelle raison vous pensez que ça peut jouer sur son poids ?

Parce qu'elle ne dort pas assez, son corps et son cerveau ne se reposent pas, donc la journée elle est plus fatiguée, je pense que ça joue [*sur le fait qu'elle prenne peu de poids*]. Mais je pense que quand elle dort pas assez, elle prend moins, et puis peut-être qu'elle a pas assez d'énergie, je ne sais pas.

Et quand elle est fatiguée, elle mange comment ?

Ben ça ne change pas si elle est fatiguée ou pas, non.

7/ Qu'est-ce que vous faites à la maison pour faire attention à son poids ?

Euh rien, non.

Vis-à-vis de l'alimentation ?

Si, qu'elle mange des légumes, des fruits. Même si moi j'en mange pas, je fais attention à ce qu'elle en mange tous les jours, elle est obligée de manger des légumes. Et puis en plus, elle aime bien.

Pourquoi c'est important ?

Parce que je sais que c'est bon pour la santé de manger des légumes et des fruits. Et en plus, comme elle aime bien, j'en profite en plus. Elle mange tous les légumes sans exception, elle mange tout. Et puis elle mange bien aux repas. Le matin dès qu'elle se réveille, je donne un petit déjeuner complet avec pain, fruits. Le midi elle mange à la cantine, je sais qu'il y a toujours des légumes, des fruits. Et puis à 16h30-17h, elle mange son goûter. Elle ne mange pas entre les repas, j'essaye de faire attention à ça.

Au niveau de l'activité physique, vous avez mis des choses en place ?

Non, pas forcément.

Vous trouvez qu'elle bouge assez ?

Oui, elle se dépense bien.

Au niveau du sommeil, vous faites des choses ?

Ben je mets un vêtement à côté d'elle pour qu'elle ne se réveille pas, des fois ça marche, des fois ça ne marche pas, ça dépend.

8/ Quel lien vous avez pu remarquer entre ses émotions, comment elle se sent, et sa façon de manger ?

Euh non, pas de lien...

Ça ne change pas sa façon de manger ?

Non...

9/ Le papa, à votre avis, il en pense quoi de la question du surpoids ?

Je pense qu'il ne fait même pas attention. Il me dit que lui quand il était petit, il était comme elle, tout maigre et qu'il a grandi normalement, donc il me dit que c'est normal, il s'inquiète pas.

10/ Avez-vous des choses à rajouter ?

Non.

VERBATIM E15

1/ On parle beaucoup du surpoids, de l'obésité de l'enfant en ce moment, qu'en pensez-vous ? Qu'est-ce que ça vous évoque ?

C'est important, il faut faire attention, c'est vrai qu'à cet âge-là c'est très difficile, entre 3 et 6 ans, c'est difficile de leur faire manger des légumes etc... Déjà moi, ma fille personnellement c'est que pâtes, frites, œufs, elle mange pas trop de légumes, j'ai beau la forcer, elle peut rester toute la journée sans manger si je lui donne pas ce qu'elle veut... Elle fait pas de caprices, mais elle va manger pour pas que je lui casse la tête, mais une à deux cuillères maximum, après stop. Elle mange des cochonneries, biscuits, goûters, c'est très important pour elle, parce qu'elle ne mange pas beaucoup le midi, alors elle a besoin de son goûter, son grand verre de lait c'est très important pour elle.

2/ Qu'est-ce que vous pensez, du poids de votre enfant ?

Elle est dans la norme.

C'est-à-dire ? Par rapport à quoi ?

Quand je vais chez le médecin, il me dit qu'elle est dans la norme, elle n'a pas de signe d'obésité pour le moment. Après je sais pas, par rapport à ce que me dit le médecin.

Et physiquement ?

Je la trouve bien, dans la norme.

Donc pour vous, un enfant d'un poids normal, c'est par rapport aux courbes, ce que dit le médecin, et par rapport à quoi d'autre ?

Pas par rapport à ce que je vois, parce qu'un enfant il peut paraître dans la norme et gonfler d'un coup. Moi, les filles de ma voisine, elles étaient toutes maigrichonnes et en un an elles ont gonflé, donc ça ne veut rien dire. C'est plus par rapport au médecin, quand il me dit par rapport à sa tranche d'âge, c'est bon.

3/ Qu'est-ce qui est important dans le poids de l'enfant ? Pourquoi c'est important qu'elle est un poids normal ?

Déjà, pour pas qu'elle n'ait de problème de santé, de problème cardiovasculaire plus tard, tout ce qui est diabète. Même pour elle, qu'elle se sente bien et les petits aussi, ils sont méchants entre eux.

Par rapport aux autres ?

Oui, par rapport aux autres. Qu'elle se sente bien, c'est important.

4/ Est-ce qu'on vous a déjà fait des remarques par rapport au poids d'E. ?

Heu Non ! Jamais ! Ah, si, toute petite elle était un peu bouboule, elle a marché tard, alors on m'a dit "ah mais c'est une bouboule, c'est peut-être pour ça qu'elle arrive pas à marcher", mais c'est des petites remarques rigolotes. Elle était un peu joufflue.

Comment vous avez réagi ?

Ah bah comme j'ai dit, c'était rigolo. C'est tous les enfants, arrivés à 9 mois - 1 an, ils sont tous joufflus, dodus.

Vous avez changé des choses ? Été plus vigilante ?

Non, pas du tout, parce que j'ai toujours fait attention à ce qu'elle mangeait et à 9 mois - 1 an, c'est vrai que j'ai commencé à lui donner des biscuits, tout ce qui est chocolat, des trucs comme ça, mais j'ai rien changé, ça m'a pas plus affectée quoi.

5/ Qu'est-ce qui vous ferait vous dire qu'elle devient trop grosse, ou trop maigre ?

Trop maigre quand je vois qu'elle mange plus ou qu'elle commence à maigrir. Grossir, pareil, si je vois qu'elle commence à trop manger de sucreries, à manger des choses qui ne sont pas bonnes, quoi. Et qu'elle commence à grossir.

Comment vous verriez qu'elle commence à grossir ?

Comme je vous dis, par rapport à l'alimentation, si je vois qu'elle commence, par exemple, à doubler son alimentation ou en demander beaucoup trop, là je vais vraiment faire attention. Et aussi par rapport à la courbe, si je vois qu'elle commence à ne plus être dans la normale, là je vais faire attention.

Quelle courbe ?

Ben heu, par rapport à ce que dit le médecin, son âge et sa taille...

Donc, il y a l'alimentation, l'évolution de la courbe, vous m'avez dit, est-ce qu'il y a autre chose qui vous permettra de le voir ?

Heu non...

Physiquement ?

Déjà, la courbe et si je vois qu'elle a du ventre, qu'elle est un peu dodue.

6/ Qu'est-ce qui risque de faire grossir un enfant ? Vous m'avez parlé d'alimentation ?

Oui, il y a le stress aussi, si elle va être stressée et, heu si elle bouge pas assez, si elle mange et qu'elle ne fait pas beaucoup d'activités.

Par rapport à l'alimentation, vous disiez la quantité et certains aliments, quel type d'aliment, vous pensez ?

Tout ce qui est sucré, salé, chips, gâteaux, des choses comme ça...

Vous parliez du stress, qu'est-ce que vous voyez comme relation entre stress et surpoids ?

Eh ben, comme les adultes ils sont stressés il grossissent, je me dis que les enfants ça doit être pareil... Et vu que les enfants à cet âge-là ils sont très... Ils réfléchissent beaucoup, comme je vous ai dit, ils sont très méchants entre eux, je pense que quand ils sont très très affectés, ça peut être pareil. Soit ils maigrissent beaucoup, soit ils grossissent, mais je me dis qu'à mon avis, ils vont maigrir les enfants par rapport aux adultes. Après je sais pas. C'est juste un avis, comme ça. Mais je pense que ce sera les plus grands que ça fait grossir, pas à cet âge là entre 3 et 6 ans, ils vont plutôt moins manger et maigrir, mais à partir de 7, 8, 9, 10, ils vont plus manger et donc plus grossir.

Vous disiez aussi moins bouger ?

Oui...

Qu'est-ce que vous pensez de l'activité physique, par rapport au poids ?

Heu ben, à cet âge-là, je pense que ce n'est pas trop important, même si c'est important... Mais pas comme s'ils avaient 7 ans, 8 ans, 9 ans...

Pourquoi ?

Ben, parce que déjà ils sont bouge-bouges d'eux même, donc ils n'ont pas besoin de tant d'activité sportif, ils se dépensent tout seul, ils sautent dans tous les sens, ils courent tout seul. Ce n'est pas comme quand ils sont un peu plus grands, où ils sont un peu plus calmes, un peu plus posés.

Donc il n'y a pas besoin de les inciter ?

Oui, à mon avis, voilà.

Par rapport aux écrans, est-ce que vous voyez un lien avec le surpoids ?

Pas du tout, non, bon parce que moi, bon ce n'est pas bien de le dire, mais ma fille elle est toujours devant tablette, télé, etc... Mais c'est vrai que quand il faut manger, je lui arrête tout, après ça dépend des parents, l'heure du manger c'est l'heure du manger. Le matin pareil, si elle n'a pas prit son petit déjeuner et tout, elle ne regarde pas la télé.

Vous pensez que chez certains enfants, les écrans ça peut les inciter à moins manger ?

Oui, comme j'ai dit quand ils sont un peu plus grands, peut-être qu'ils prennent moins le temps de manger comme il faut, ils mangent rapidement et après ils vont faire ce qu'ils font, quand c'est des garçons ils vont jouer à la PlayStation, etc...

Et par rapport au sommeil ?

Euh non, pas du tout.

7/ On a parlé du stress et du poids, est-ce que vous voyez d'autres émotions qui peuvent influencer le poids, l'alimentation ?

À la naissance de sa petite sœur, c'est vrai qu'elle a un peu changé, elle mangeait plus trop comme avant parce que ça a été un gros changement pour elle, elle est née, il y avait tout pour elle, ses deux parents pour elle, l'attention était que pour elle. À la naissance de sa petite sœur, au début, elle a changé, après maintenant ça y est, ça va mieux. Mais c'est vrai qu'au début, elle mangeait moins. Je la trouvais différente.

Elle mangeait moins ? Elle réclamait moins ?

En général, elle réclame pas trop à manger, à part des bonbons, des sucreries, à part son goûter, elle réclame pas. Sauf aussi le soir, quand elle a pas beaucoup mangé au repas du midi, qu'elle est fatiguée, qu'elle s'est bien dépensée à l'école, qu'elle a eu un petit goûter, là elle va plus réclamer le repas du soir.

8/ Comment vous faites, tous les jours, par rapport à l'alimentation, pour qu'elle ne grossisse pas trop ?

Je fais attention, je vais essayer qu'elle mange des légumes et si elle ne mange pas de légume, qu'elle mange, par exemple, que des pâtes ou des frites, je vais essayer qu'il n'y ait pas trop de sauce comme de la mayonnaise ou du ketchup. Je fais attention.

D'autres choses ?

Non.

Par rapport aux grignotages ?

Non, parce qu'elle mange pas tellement, dès qu'elle veut quelque chose... Bon, je vais faire attention à ce que ce soit une heure correcte, mais vu qu'elle ne mange pas beaucoup, c'est vrai que je suis un peu plus souple sur ça. Elle ne mange pas n'importe quoi non plus. Quand elle va avoir fini de manger, je ne vais pas lui donner un biscuit tout de suite après, mais c'est vrai que par exemple quand je vois qu'elle n'a pas tellement mangé, bah le goûter je lui donne un peu plus tôt, par exemple. Ça me fait mal au cœur, je ne peux pas la laisser comme ça sur sa faim, je suis obligée de lui donner à manger quand même ! *[rit]*

Vous avez peur qu'elle manque ?

Oui voilà, et je vois ce qu'elle mange, si je vois qu'elle a abusé, qu'elle a bien mangé et qu'elle réclame une heure après, alors là ce n'est pas possible. Mais si je vois que c'est un petit repas et je sais qu'elle a faim, je vais lui donner.

Par rapport à l'activité physique, vous me disiez que vous n'influez pas ?

À cet âge-là non, ils se fatiguent déjà assez à l'école, en plus ils font des activités à l'école, de la motricité ils appellent ça, donc ils sautent, ils font des roulades et tout, donc je trouve que ça suffit déjà quoi. Ils sont petits, il faut déjà les réveiller à 8h, c'est déjà assez fatiguant, donc si on rajoute du sport sur ça...

9 / Que pense le père d'E. de son poids ?

Qu'elle est normale.

Est-ce qu'il va vous parler de son poids, influencer sur ce sujet ?

Non pas tout, il me laisse faire, mais il trouve que je suis stricte, des fois. Les papas, ce n'est pas comme les mamans, lui quand elle lui demande un truc à manger, il lui donne, il ne fait pas plus attention que ça. C'est plus moi qui fais attention.

Si elle se mettait à prendre du poids, il le verrait ?

Oui, je pense. Là, comme il voit qu'elle n'a pas un grand appétit, il est plus souple sur ça. Il sait que je fais attention aussi. Et il ne sait pas dire "non", non plus.

C'est vous qui allez avoir tendance à gérer ça ?

Oui, et lui c'est souvent "oui" quand elle demande quelque chose, il ne va jamais dire non, mais en plus il voit qu'elle ne mange pas tellement, pour lui elle manque toujours de nourriture parce qu'elle ne mange pas beaucoup.

Même si elle a un poids normal ?

Oui, parce que pour lui, elle ne mange pas beaucoup par rapport aux autres enfants, il va me dire tout le temps "peut-être qu'elle a faim". Il a toujours peur qu'elle ait faim, donc il lui donne. Mais il sait que je surveille à côté.

10/ Avez-vous des choses à rajouter ?

Non

VERBATIM E16

1/ On parle beaucoup du surpoids des enfants ou de l'obésité des enfants, qu'est-ce que vous en pensez ? qu'est-ce que ça vous évoque ?

C'est la nutrition déjà, et en fait c'est par rapport aux enfants qui sont maigres ou qui sont gros ?

Oui...

Eh ben, je vois souvent les enfants qui sont maigres et pour moi j'estime qu'ils ne mangent pas assez, et certains que je vois qui sont assez gros, peut-être que la famille ne fait pas attention à ce que l'enfant mange.

2/ Qu'est-ce que vous pensez du poids de M. et C. ?

Je ne suis pas satisfaite, pour qu'elles puissent manger, je dois être derrière elles et le fait que je suis avec des enfants du même âge, c'est compliqué que je sois tout le temps derrière elles... Et résultat, elles jouent avec la nourriture, c'est pour ça qu'elles ont à peine 16 kilos, au lieu de d'avoir, euh, 30 kilos...

Vous pensez que 30 kilos, ce serait un poids normal pour leur âge ?

Oui, voilà.

Il y a d'autres choses qui vous font dire qu'elles sont trop maigres ?

Par rapport à leur âge, elles vont avoir 5 ans et par rapport aux enfants de leur âge, je les trouve fines. Ma nièce qui a 2 ans est de très bonne corpulence et la semaine dernière, je suis allée voir ma grande sœur pour savoir si je dois changer leur régime ou pas, si je dois "leur mettre la pression" pour qu'elles puissent manger, et ma grande sœur m'a expliqué qu'il ne fallait pas que je mette la pression, et je dois leur donner ce qu'elles aiment manger, et ça fait quelque jours que je leur donne ce qu'elles aiment sans que je sois trop sur leurs pas et je vois que ça se passe bien...

C'est-à-dire, vous trouvez du coup qu'elles mangent plus ?

Oui.

Physiquement, ce serait quoi un enfant d'un poids normal ?

Les voir avec de la viande au corps. *[montre les joues, les bras, cuisses]*

3/ Qu'est-ce qui est important dans le poids de l'enfant ? Pourquoi c'est important qu'elles aient un poids normal ?

Pour moi, ça aide à être plus concentré et avoir un physique qui est stable et être aussi de bonne humeur. En gros être en forme, en confiance. S'il a un poids normal.

Et pourquoi c'est important qu'elles ne soient pas en surpoids ?

Déjà, on éviterait certaines maladies, et quelques moqueries aussi des autres, et pour leur confiance en soi...

Quelles maladies, par exemple ?

Pour être franche je ne sais pas, mais j'entends le diabète et l'essoufflement qui sont plus importants...

Et pourquoi c'est important de ne pas être trop maigre ?

Déjà, ce n'est pas beau à voir et ça permet aux gens extérieurs de porter des jugements envers les parents.

Quel type de jugement ?

En gros, si son enfant est trop maigre c'est qu'il ne s'en occupe pas bien, qu'il ne lui donne pas assez à manger...

4 / Est-ce qu'on vous a déjà fait des remarques, par rapport au poids de M. et C. ?

Oui, c'est ma mère qui m'a dit l'année dernière quand elle les avait portées et ensuite m'a dit qu'il fallait que je leur donne plus à manger, parce que, à leur âge, 15 kilos, c'est peu et tout. Elle les trouvait trop légères. Ça m'a fait mal d'entendre ça et en même temps, j'étais énervée contre moi-même, je me suis dit "est ce que c'est moi le problème ?". Je le voyais aussi et je leur disais qu'il fallait qu'elles mangent, car elles sont trop maigres. Je leur disais "faut manger ça, comme ça vous allez avoir de grosses cuisses comme moi ou comme ma grande sœur", je leur dis aussi qu'elles doivent bien dormir et pour bien grandir et grossir. Et aujourd'hui, quand elles mangent, j'ai envie qu'elles soient fières, qu'elles vont grandir et grossir. Maintenant je me questionne : "est-ce que c'est correct de leur dire ça pour qu'elles puissent manger?"

Avez-vous eu d'autres remarques ?

Non.

Que vous dit le docteur ?

Rien de particulier.

Est-ce que vous lui avez demandé si elles avaient un bon poids ?

Non...

5/ Qu'est-ce qui pourrait vous faire penser qu'elles deviennent trop grosses ?

Heu.. Je pourrais le voir à leurs tenues, et en même temps si je l'amène chez le médecin. Le médecin pourrait me dire s'il faut faire attention, parce qu'il y a la courbe qui augmente. Et ça m'est arrivé quand elles étaient bébés. Après j'ai diminué la dose des biberons.

Vous avez dit aussi la taille des vêtements, y a-t-il autre chose qui pourrait vous aider à dire qu'elles ont pris trop de poids ?

Non...

6/ Qu'est-ce qui risque de faire grossir votre enfant ?

Trop de suceries, trop de lipides et le sel aussi. Le mal-être aussi peut influencer, souvent je vois comme par exemple le papa quand il est stressé, il prend du poids et moi quand je suis stressée, je perds du poids. Ça dépend de chacun.

Par rapport à vos filles, vous pensez qu'elles réagiraient comment ?

Je pense qu'elles perdraient du poids.

Pourquoi ?

Car elles pleurent pour rien et ne dorment pas assez, après elles perdraient du poids.

Vous voyez d'autres choses que l'alimentation qui les feraient grossir ?

Non.

Vous faites des choses par rapport à l'alimentation, pour éviter qu'elles grossissent trop ?

Non non non, j'ai un régime normal, après j'aime qu'elles mangent toujours des légumes et des fruits pour équilibrer.

Les légumes et les fruits, c'est par rapport au poids ou par rapport à autre chose ?

C'est important de manger des légumes et des fruits pour avoir tous les nutriments dont on a besoin pour la croissance.

Vous avez parlé de tout ce qui est sucré, gras et salé, est-ce que vous allez limiter ce type d'aliment ?

Non, par exemple quand le frigo il y a plusieurs sortes de desserts, je varie, des fois je donne les desserts aux chocolats et parfois ceux à base de produits laitiers, et d'autre fois à base de fruits. Je varie. Pour être sincère, je suis en fait très stressée au niveau nourriture, je fais attention à chaque détail qu'elles prennent.

A quoi par exemple ?

Si à 16h si elles ont pris des chips, des choses comme ça, bah le soir, si à 18h elles demandent des gâteaux, je ne donne pas j'attend l'heure du dîner pour pouvoir leur donner le repas complet, sinon elles ne vont pas finir leur repas.

Vous m'avez dit que votre sœur vous avait conseillé de leur donner ce qu'elles veulent, est-ce que maintenant vous êtes moins stricte ?

Elle m'avait conseillé de ne pas trop les forcer, sinon ça va créer un blocage. J'avais tendance à leur donner ce que j'estime qui est bien, comme par exemple le matin, je prépare un petit déjeuner avec du lait, du jus, du pain et des œufs et si je leur donne tout ça, ça sera trop pour elles, pour moi ça me va, c'est ça que je ne comprenais pas. Elle m'a conseillé de faire avec leurs besoins, si le matin, elles veulent de la brioche, il faut que je leur donne.

Et si elles vous demandent un repas sans légumes, que feriez-vous ?

D'après les conseils de ma sœur, je dois leur faire plaisir, si de temps en temps elles veulent des pâtes avec du ketchup, je leur donne et après je pourrai me rattraper avec d'autres repas... *[sous entendu un repas avec des légumes]*

Y'a t-il autre chose, qui pourrait influencer le poids ?

Oui, le manque de sommeil.

C'est-à-dire ?

Je ne sais pas plus.

Ça va faire maigrir, grossir ?

Ça dépend, moi quand je ne dors pas bien, j'ai tendance à maigrir.

Vous pensez que pour vos filles ce serait pareil ?

Oui oui ! Je pense qu'elles vont se dépenser plus.

Par rapport à l'activité physique qu'en pensez-vous ?

Je ne sais pas, j'entends souvent que c'est important que les enfants fassent de l'activité physique, mais par rapport aux poids, je ne sais pas.

Est-ce que vous, vous influencez leur activité physique ?

Non.

Par rapport aux écrans ?

Ce n'est pas bien pour les yeux et pour leur concentration. J'évite qu'elles restent trop longtemps devant la télé ou le téléphone.

Comment limitez-vous ?

En fait, je fais à l'instinct, si je sens qu'elles sont fatiguées, j'arrête, si je vois qu'elles sont excitées je stoppe et parfois je dis non.

8/ Par rapport aux émotions, on a parlé du lien entre poids et tristesse, avez-vous remarqué d'autres émotions qui peuvent influencer leurs poids ?

Non, pas d'autres émotions... Je pense que le fait que je sois séparée avec leur père depuis 2 ans, qu'on soit éloignés et que c'est assez compliqué avec ses horaires et les miens et je pense qu'elles sentent ça.

Vous pensez que ça a un lien avec le fait qu'elles ne prennent pas beaucoup de poids ?

Oui, elles sont un peu nostalgiques. Elles peuvent moins manger et moins bien dormir.

Que faites-vous ?

J'en ai parlé au papa pour qu'on puisse acheter un téléphone pour elles, pour qu'elles puissent joindre facilement leur père quand elles en ont besoin.

9/ Que pense le père du poids des filles ?

Heu je ne sais pas, il ne m'en parle pas, il les voit tout le temps habillées et comme quand on s'habille on prend du volume, je pense qu'il ne le voit pas.

10/ Avez-vous des choses à rajouter ?

Non.

VERBATIM E17

1 / On parle beaucoup du surpoids, de l'obésité de l'enfant en ce moment, qu'est-ce que vous en pensez, qu'est-ce que ça vous évoque ?

Heu... Bah, il mange on va dire beaucoup de sucreries, il faut faire attention à ça, au pain aussi. Moi je fais attention à tout ce qui est sucreries, biscuits, pain et de lui donner à l'heure.

2/ Qu'est-ce que vous pensez du poids de votre enfant ?

Que c'est bien, les médecins disent que c'est bien, qu'elle n'est pas en surpoids, qu'elle est normale, qu'elle est dans les normes. C'est tout ce qu'ils disent.

Vous, vous pensez qu'elle a un poids normal ?

Oui, c'est ce que disent les médecins. Voilà.

Et qu'est-ce que vous en pensez ?

Moi je trouve qu'elle est bien aussi, elle est pas grosse, elle est pas mince, elle est au milieu.

Qu'est-ce qui vous permet vous d'évaluer son poids ? Vous avez dit les médecins...

Par rapport aussi à ce qu'elle mange, il faut faire attention aux horaires. Je ne sais pas comment on peut dire ça. Il y a le petit déjeuner, le déjeuner, le goûter et repas...

Donc en fonction de ce qu'elle mange, vous pouvez voir si elle a un poids normal ?

Oui, voilà. Aussi elle est active, elle bouge, elle n'est pas assise, elle aime bien bouger, danser, jouer. Aussi quand on voit d'autres enfants de son âge, qui sont un peu, heu, [*mime avec les bras un rond et gonfle les joues*] on voit que y'a une différence, elle est plus mince. Mais aussi je vois qu'elle mange pas beaucoup...

Vous pourriez la trouver trop mince ?

Non, non ! Normale. Je compare avec ceux qui sont un peu plus enrobés que C. et comme ça je vois qu'elle est normale.

3/ Pour vous, qu'est-ce qui est important dans le poids de l'enfant ? Qu'elle ait un poids normal ?

Si elle a un poids qui n'est pas normal, il y a les maladies qui vont arriver derrière, elle va avoir du mal à respirer, du mal à faire du sport. C'est pour ça déjà, qu'il faut faire attention pour les enfants.

D'accord, est-ce que vous voyez d'autres choses ?

Si elle est normale, elle sera plus active, elle aura envie de faire des choses, elle arrivera mieux à respirer, elle sera plus à l'aise. C'est bien surtout pour sa santé.

Et qu'elle soit à l'aise dans son corps ?

Oui, voilà ! [*Rit, fait comme si elle prenait un vêtement*] Elle met, ça lui va !

4/ Est-ce qu'on vous a déjà fait des remarques sur le poids de votre enfant ?

Non personne, jamais.

Juste les médecins qui vous ont dit qu'elle avait un poids normal ?

Oui, personne d'autre.

5/ À quel moment vous pourriez vous inquiéter du poids de votre enfant ? Qu'elle devient trop grosse, ou trop maigre ?

Heu... Si elle fait 2-3 kilos de plus en un mois, c'est qu'il faut voir le médecin pour faire quelque chose, pour pas avoir plus de poids après.

D'accord donc vous pourriez le voir par rapport au poids sur la balance, et d'autres choses qui vous alerteraient ?

Si d'un coup elle mange les chocolats et tout, et que moi je n'arriverai pas à stopper, là j'irais voir un médecin.

6/ Qu'est-ce qui pourrait faire grossir un enfant ?

Le stress... Après ça dépend de la famille aussi... Comment elle est éduquée, comment on leur fait à manger, c'est ça, je sais pas...

Vous m'avez dit le stress, qu'est-ce qui pourrait se passer en raison du stress ?

Je ne sais pas, si y'a des problèmes familiaux, elle regarde elle a peur, elle va avoir tendance à plus manger ou pas manger du tout, ou c'est le stress qui fait gonfler, je ne sais pas [rit], fin nous [les adultes] c'est comme ça, donc je me dis que les petits c'est pareil aussi. Mais les enfants c'est plutôt dû aux sucreries, le fait de manger à toutes les heures. C'est des trucs comme ça qui font grossir. Le grignotage. Aussi, s'il n'y a pas d'exercice physique, de sport... Voilà. Si la mère ou le père est déjà un peu costaud, le petit va le devenir aussi...

A cause de la génétique, vous voulez dire, ou l'alimentation familiale ?

Oui voilà, l'alimentation familiale, si on ne mange pas bien c'est pareil pour les enfants, ils mangent ce que l'on mange.

7/ Comment faites-vous, tous les jours, pour éviter que C. ne grossisse ?

Heu on fait de la marche, par exemple le mercredi, je l'emmène se promener on va à la ludothèque, à la bibliothèque. Histoire qu'elle ait un contact avec les autres enfants aussi, qu'elle joue comme à l'école.

Vous faites les trajets à pied pour qu'elle bouge un peu plus ?

Oui, voilà ! Plus elle fait de l'activité physique, plus elle va être fatiguée et elle va avoir envie de manger [aux repas] que de manger des sucreries. Par exemple, si elle va être à la maison, elle va se dire "j'ai pas faim, je vais manger que du chocolat". Si on la sort pas dehors, elle va se dire qu'elle n'a pas faim, alors que si on la sort dehors, on marche un peu, elle est fatiguée épuisée et elle mange à la maison. [rit]

Elle va mieux manger au repas, vous voulez dire ?

Bah oui, c'est ça ! [rit] Alors que d'être à la maison ça va l'ennuyer, elle va vouloir manger ça et ça, elle réclame et tu fais le repas elle mange pas, alors que les sucreries elle mange. Elle voudra toujours manger quelque chose. Je vais essayer de l'occuper de faire des activités même à la maison.

Et par rapport à l'alimentation, que faites-vous pour éviter le surpoids ?

Même si elle mange beaucoup ou normal de toute façon après on va faire du sport. Les sucreries j'évite un peu, mais après c'est le goûter vers 16h30-17h, puis après c'est tout...

Donc, si je résume bien, vous allez avoir tendance à rythmer au niveau des horaires, ne pas limiter la quantité et augmenter l'activité physique ?

Oui voilà c'est ça, avec moi c'est comme ça. Mais quand elle va chez sa grand-mère c'est pas pareil [rit], elle mange tout ce qu'elle veut.

Que faites-vous, dans ce cas ?

J'essaie de lui expliquer [à sa fille], elle comprend, mais elle comprend ce qu'elle a envie de comprendre. Ça c'est tous les petits hein. [rit] Je l'ai dit à ma mère, elle sait aussi, mais là-bas c'est plutôt un peu télé, elle ne fait pas beaucoup d'activités. C'est rare. Parfois ils font des activités avec mon père.

Justement, que pensez-vous de la relation entre les écrans et le poids ?

Je trouve que c'est pareil, plus tu regardes l'écran, plus tu as envie de grignoter et c'est pareil, plus tu regardes, plus tu veux manger, c'est ce que je vois, et moins on bouge.

Qu'est-ce que vous faites par rapport aux écrans ?

Je les laisse 30 minutes, 1 heure, parfois samedi dimanche, parfois le midi elle va regarder la télé pour manger, voilà mais dans l'ensemble pas beaucoup.

Vous dites plutôt les week-ends ?

Plutôt le week-end et parfois quand elle mange entre midi et 14 heures je la fais regarder vite-fait devant, mais c'est tout.

Quand elle mange ?

Oui.

Et vous trouvez qu'elle va manger différemment devant les écrans ?

Oui, elle va manger plus longtemps, elle va regarder la télé, elle sait pas ce qu'elle mange.

Moi c'est ce que je vois, elle ne sait pas ce qu'elle mange. En fait, vu qu'elle recommence à 13h30, c'est pour qu'elle se dépêche aussi, après elle va dire "oui bah je veux pas manger", elle va faire des histoires, du coup j'ouvre la télé pour qu'elle soit détendue.

Que pensez-vous de la relation entre le sommeil et le poids ?

Elle dort tôt, se réveille tôt, par exemple, heu... Le sommeil profond, quand elle rate ça c'est pas bien, donc il faut qu'elle essaye de dormir tôt pour que le corps soit reposé.

Et par rapport au poids ?

Déjà, le corps s'il est fatigué, elle va avoir envie de dormir, elle va avoir envie de manger le double et le cerveau il ne va pas travailler pareil.

Est-ce que vous avez besoin de faire des choses par rapport au sommeil ?

Non, elle dort bien. Je vois bien que quand elle dort pas bien, elle est pas bien.

Est-ce que vous voyez d'autres choses qui pourraient faire grossir votre enfant ?

Ne pas faire des activités et... C'est tout.

8/ Vous m'avez dit que vous voyez un lien entre l'émotion qui est l'ennui et le grignotage, est-ce que vous voyez d'autres émotions qui pourraient influencer le poids ?

Là ça ne me vient pas... Peut être le stress...

9/ Et le papa, à votre avis, que pense-t-il du poids de votre enfant ?

Lui il dit qu'elle est bien, de toute manière c'est moi qui m'en occupe le plus. Lui c'est plutôt aller travailler et venir à la maison.

Pour lui il n'y a pas de problème ?

Non, lui il dit qu'elle est bien. Si elle est vraiment pas bien, il va me dire "vas voir le médecin, fais quelque chose", mais sinon...

Pour lui c'est votre rôle de faire attention ?

Oui. *[rit, réfléchit]* Si, si parfois le samedi dimanche il s'en occupe, c'est déjà pas mal.

Est-ce qu'il va faire attention au niveau de l'alimentation ?

Ah non ! C'est pas pareil que moi, lui c'est comme ma mère, il va faire tout ce qu'elle dit, il n'a pas de limites, mais moi j'ai des limites, quand c'est "non" c'est "non" et après elle va voir son père qui va dire oui. *[rit]* Il lui donne ce qu'elle a envie, voilà.

Après, vous en reparlez ?

Oui je lui dis, mais il me dit "oui, mais après elle pleure", je lui dis "bah tu la laisses pleurer". Voilà les hommes, ils vont pas se prendre la tête !

10/ Avez-vous des choses à rajouter par rapport à tout ce qu'on a dit ?

Non.

VERBATIM E18

1/ Qu'est-ce que vous pensez de manière générale de la question du surpoids ou de l'obésité des enfants ?

Alors, pour moi, ce sont des problèmes de santé. Surtout si ça commence quand on est enfant, après ça reste pour plus tard... Parce que des habitudes qu'on prend en étant enfant, pour moi ce sont des habitudes dont on a du mal à se débarrasser... Je veux dire, c'est une habitude qu'on a, et puis à l'âge de la puberté je pense qu'il y a des changements qui se passent et à partir de ce moment-là, on voit si on va garder le problème ou si ça va disparaître.

Donc pour vous, c'est vraiment l'adolescence qui va être un moment important ?

Ben, c'est là qu'on verra comment notre corps il marche, si le métabolisme est bien... Mais tout ça dépend aussi de comment on mange, donc c'est important de faire attention pour les enfants. Moi j'ai ce problème, j'ai une habitude depuis l'enfance que j'ai gérée jusqu'à un certain moment et ensuite je ne gérais plus. Si je regarde mes enfants, elles ne sont pas concernées, elles n'ont pas de problème de surpoids. Même à 4 ans, je la trouve presque trop maigre quand je la regarde, mais moi j'ai ce problème de surpoids et je sais qu'à tout moment pour elles, ça peut changer... Donc je fais attention. C'est vrai que même si quand on est enfant on n'a pas de problème de poids, ça peut quand même survenir à n'importe quel moment. Mais souvent je pense que c'est quelque chose qui commence dans l'enfance.

Comment ça peut commencer ?

Je crois que pour les enfants, quand on n'arrive pas à donner assez d'attention parce qu'on est fatigué ou qu'on n'a pas envie de faire quelque chose avec les enfants, on les récompense avec d'autres choses, pour compenser. C'est inconscient, mais quand on n'a pas donné assez d'attention, s'ils réclament quelque chose, on cède plus rapidement : "elle m'a demandé de jouer, je ne joue pas, mais au moins ça je lui laisse" et la plupart du temps, c'est la nourriture. C'est pas bien, mais je pense qu'on le fait quand-même, en général. Oui c'est tout ce qui est psychologique, je pense que c'est la cause principale. On ne se jette pas sur la nourriture pour rien du tout. Je me mets à la place d'un enfant, je demande à mes parents quelque chose, par exemple de jouer, ben les parents ils n'ont pas toujours le temps...

Moi, ma mère elle n'avait pas le temps, elle avait 10 enfants donc elle ne savait pas qu'en plus de faire la cuisine, le ménage elle devait nous apporter de l'attention... Et du coup, elle nous récompensait avec la cuisine, parce qu'elle cuisinait bien, donc elle nous laissait manger ce qu'on voulait, quand on voulait. Et moi, ben quand j'étais enfant, j'avais envie d'être avec ma mère, je ne pouvais pas l'avoir, alors la seule chose que je faisais, c'était que je mangeais : le bonbon, le gâteau, ça fait du bien. C'est un moment de plaisir qui remplaçait tous les moments de plaisir que je ne pouvais pas avoir.. Donc quand on a dès l'enfance des habitudes de faire autre chose, des activités en famille, on ne fait pas ça avec la nourriture.

Moi, j'ai eu cette habitude d'avoir le plaisir avec la nourriture et je n'arrive pas à trouver autant de plaisir dans les autres activités. Je m'apprends en tant qu'adulte à essayer de changer ça, mais moi, on ne m'a jamais appris tout ça quand j'étais enfant, donc je me jetais sur la nourriture. Et aujourd'hui, que je sois pas bien ou que je sois bien, je mange, c'est mon plaisir.

Donc c'est psychologique, ça influe sur tout. Et souvent, on se sauve par la nourriture. Donc pour moi le surpoids ça vient à 99 % de l'enfance et surtout de l'état psychologique. Et moi j'apprends des choses en étant adulte, parce que enfant je ne savais pas tout ça... Et aujourd'hui, je me force quand mes enfants me demandent de jouer avec eux, si j'ai dit non plusieurs fois après j'ai un déclic, je me dis que j'ai dit trop de non, alors je le fais. Mais c'est vrai que aujourd'hui, moi-même quand on fait des activités que j'aime bien, qu'on sort, qu'on fait des choses, je me rends compte que je n'ai pas autant de plaisir que ce que j'ai avec la nourriture. C'est un amour que j'arrive pas pour le moment à casser.

2/ Qu'est-ce que vous pensez du poids de votre fille ?

Elle est comme son père, elle est un peu maigrichonne! [rit] Pourtant elle mange! Elle mange bien à la cantine. Le matin, elle n'a pas beaucoup d'appétit, donc je lui demande ce qu'elle veut, ce que je peux lui préparer... Elle est très yaourts aussi, mais même à ce moment-là, ça ne passe pas plus que ça. Du coup, le matin, je pense qu'elle n'a pas trop faim. Mais par contre la journée elle mange, je mets son lait ou des yaourts à côté du frigo parce qu'elle va grignoter, elle adore les yaourts, elle peut les manger non-stop! Et puis globalement elle mange de tout, à part deux trois trucs qu'elle n'aime pas. À la cantine ou chez la nounou, ça se passe sans problème.

Mais la grande [de 10 ans], j'ai le soucis qui est apparu vers 3 ans, elle ne mangeait pas à la cantine et d'un coup elle a changé de goût, j'ai commencé à avoir des soucis car elle aime trop le sucré, quand je la regarde je me vois un peu moi. Elle n'a pas de soucis de poids, mais elle aime trop le sucré. Mais ça va, parce qu'elle fait beaucoup de sport, de la gym, de la danse, mais elle a cette façon de manger qui me pose souci, parce que si elle arrête le sport, je ne sais pas ce que ça va donner en mangeant que du sucré.

Pas la petite ?

Non, la petite elle mange de tout. Elle aime bien aussi tout ce qui est sucré, mais c'est plus varié, elle mange salé, sucré, des yaourts.

Qu'est-ce qui vous fait dire qu'elle est maigrichonne ?

[Rit]Ben, elle est vraiment maigrichonne, elle a des tout petits os, des petits poignets... Le docteur m'a dit "elle est normale, ne vous inquiétez pas". Elle ressemble un peu à son père, lui il est maigrichon. Il a toujours été comme ça. Mais après je sais que ça ne veut rien dire, elle peut grossir.

Mais tout ce qui est sucré c'est ce qui me gêne, j'aimerais bien diminuer... Mais aujourd'hui je ne sais plus, parce que je crois que de ne pas acheter ce n'est pas la solution. Parce que je n'achète pas et je les vois un peu perdues à la maison, en train de chercher quoi manger. Et quand je leur propose quelque chose pour remplacer, ça ne leur convient pas. Voilà, je pense que ce sont des mauvaises habitudes qui sont déjà un peu installées. La petite, elle ne l'avait pas, mais en regardant la grande, elle a commencé. Jusqu'à 1,5 à 2 ans, tout ce qui était sucré, j'étais tellement tranquille... Pour le goûter, je lui donnais des noix, des amandes, des noisettes, tout allait bien. Mais en regardant sa grande sœur, elle a commencé à changer ses habitudes. Bon, tant qu'ils sont petits ils bougent, donc ça va. Mais je sais qu'à n'importe quel moment, tout peut changer. Et cette habitude qui est installée, ça ne va jamais aider... Et psychologiquement, je vois que c'est lié à moi, je sais que ça vient peut-être de moi, qu'il y a un gros travail à faire...

C'est à dire, au niveau de l'habitude d'aller vers le sucré, vous voulez dire ?

Oui. Parce que je peux leur dire autant que je veux "les enfants, ce n'est pas bien de manger le sucré", ils ont un exemple, leur maman qui a le même souci. Moi c'est une habitude qui est installée suite à des problèmes psychologiques.

Pour vous à son âge, c'est quoi un poids normal ?

Ben quand elle va chez le médecin, je regarde le carnet de santé, je suis les courbes. Bon elle a 4 ans et elle pèse 16 kilos, donc on peut dire que c'est normal, mais moi je fais attention par rapport à la taille, parce qu'elle est un peu grande, elle est déjà à 1m06, donc pour ses 16 kilos je la trouve un peu maigre. Et puis, quand je la déshabille je le vois, parce que sinon ça ne se voit pas quand elle est habillée, parce qu'elle a des petites joues. Mais une fois déshabillée ça fait peur ! [Rit].

Les vêtements qu'elle met, c'est quelque chose qui peut vous guider ?

Ben ses vêtements ils tombent, parce que quand je prends quelque chose qui va au niveau de la longueur, il faut toujours que je cherche quelque chose au niveau de la largeur qui va être resserré. J'ai commencé à repérer certains magasins où par exemple, si je prends la taille 5 ans, les pantalons vont être larges à la taille et d'autres où ça va être plus serré. Avant, je ne faisais pas attention, donc je prenais des vêtements pour son âge et c'était trop grand à la taille, d'autres parfois ça allait...

Donc c'est compliqué de s'orienter avec les vêtements ?

Oui, parce que la longueur ça va toujours, mais la largeur ça dépend. Bon ça ne m'inquiète pas, parce que quand elle voit son médecin, il me dit que tout va bien, qu'elle n'a pas de problème de santé, donc je l'écoute.

Donc vous n'êtes pas inquiète, mais vous remarquez qu'elle est un peu maigre par rapport à sa taille ?

Oui, voilà c'est ça. Et sa grande sœur, depuis qu'elle a arrêté le sport, je sens qu'elle a pris un peu. Mais ce n'est pas inquiétant, mais je sais qu'à tout moment ça peut changer. On ne sait jamais, ça ne veut rien dire qu'un enfant soit normal. L'enfance ça compte énormément, mais ça peut changer ensuite. Donc je fais attention. Je ne suis pas non plus à lui dire "oh tu vas grossir, ne mange pas ça", mais l'inquiétude que j'ai quand même, c'est qu'elle mange trop de sucreries. Parce que c'est une habitude et après, on a vraiment du mal à s'en débarrasser.

Et qu'est-ce qui pourrait vous faire dire que là, elle est entrain de trop grossir ?

Eh ben le poids sur la courbe du carnet. C'est surtout ça que je surveille.

3/ Quelles remarques on a déjà pu vous faire sur son poids ?

On ne m'en a pas fait, parce que personne ne la voit toute nue... Comme je vous ai dit, quand elle est habillée, ça ne se voit pas. Il y a que moi qui voit comment elle est... Enfin si, sa marraine, elle l'a vue et elle a dit "c'est quoi ça elle est toute maigre !". Parce qu'elle lui a acheté un vêtement en cadeau, comme elle voit qu'elle est grande, elle lui a pris ce qu'elle pensait qui irait et puis elle lui a ramené des vêtements de la taille 4 ans et toutes les jupes et les culottes tombaient. Elle a dit en rigolant "il faut trouver un moyen d'accrocher pour pas que ça tombe !". C'est la seule fois, parce que c'est la seule personne qui l'a vue comme ça mais sinon personne ne la voit. Je pense que c'est cet endroit [*montre son ventre*] qui est bien caché où ça se voit surtout, parce que l'été ça se voit que c'est vraiment fin.

4/ Pour vous, pour quelle raison c'est important de faire attention au poids à son âge?

La santé ! C'est la santé, vous savez, moi au début j'avais des problèmes esthétiques, mais en arrivant à un certain poids, ben je m'en fiche maintenant de l'esthétique parce que je commence à avoir des problèmes de santé ! Parce que quand je marche, je me fatigue très vite, je monte les escaliers, je suis fatiguée, si je monte avec un sac, je rentre à la maison et je ne bouge plus, j'ai aussi des reflux, je suis gonflée... Et je sais aussi qu'il y a tout ce qui est diabète, cholestérol... Je suis au courant de tout ça, donc je pense à ça. Donc au début c'était vraiment esthétiquement que ça me gênait, mais à partir d'un certain poids, je ne pense que santé. Et puis quand ça ne va pas ici [*montre son corps*], ça commence ensuite ici [*montre sa tête*], c'est un tout.

Donc c'est important pour être en bonne santé. Et puis bien sûr esthétiquement, parce qu'on dit souvent "il faut s'accepter", mais pour moi c'est bien d'être normal, pas trop maigre non plus, mais que ça ne déborde pas non plus de partout... Après on achète des vêtements où l'on cache ce qu'on veut cacher... Donc ce n'est pas qu'esthétique. Et puis il ne faut pas non plus être trop maigre pour être en bonne santé. Il faut trouver le juste milieu et être un peu réaliste, en fonction de l'âge, de la taille, et puis après il y a les grossesses qui jouent...

Donc pour vous, c'est important de faire attention enfant pour éviter les problèmes adulte ?

Oui, vous savez, un enfant à qui on n'a pas appris à gérer les situations compliquées, le stress, va se réfugier dans la nourriture, va grandir avec cette habitude... C'est comme la cigarette, j'ai un ami qui fume qui me le dit, que ce n'est même plus un besoin c'est une habitude parce qu'il se lève, il prend un café et il se rend même pas compte qu'il met sa cigarette à la bouche... C'est une mauvaise habitude. La nourriture, c'est pareil. Pour moi maintenant c'est un plaisir, que je sois bien ou pas bien je vais manger du sucré, dans toutes les situations. Avant c'était peut être plus un refuge quand j'allais pas bien, mais maintenant bien ou pas bien, je suis avec ce sucre. Et je vois que les deux filles me suivent. Je ne sais pas quoi faire avec ça. Moi je travaille sur

plusieurs choses avec une psychologue, une sophrologue, mais je sais pas comment je vais pouvoir stopper ça.

5/ Hormis le sucré, qu'est-ce que vous voyez qui pourrait les faire trop grossir ?

Hormis la nourriture ? Heu, les problèmes hormonaux, je sais que ça aussi ça peut jouer. Après...

Quel lien vous pouvez voir entre l'activité physique et le poids à son âge ?

Ben je sais que si on fait trop d'activité, après quand on arrête, ça aussi ça peut faire des changements sur le corps. Je ne sais pas expliquer pourquoi, comment ça fonctionne, mais c'est aussi ce qui s'est passé pour moi : je me suis mise au sport et quand j'ai arrêté j'ai repris le double... Donc j'imagine que pour les enfants, c'est ça aussi. Ma fille [qui a 10ans] elle faisait de la gym, depuis le confinement elle n'en fait plus, je vois qu'elle a perdu en masse musculaire et elle a pris un peu de poids... Donc je pense qu'on perd la masse musculaire qui est lourde, mais ça se remplace vite par la masse grasseuse, mais c'est si on fait trop de sport. La grande, elle faisait des compétitions, presque 10 heures par semaine et elle faisait aussi d'autres activités donc quand elle a arrêté avec le confinement, c'était chaud. Je vois la différence, enfin sur la balance il n'y a pas beaucoup de différence, mais physiquement elle a changé. Je pense que c'est parce qu'elle a arrêté la gym.

Vous pensez que pour la petite, à son âge, ça peut avoir le même impact ?

Non, pour l'instant non. Je ne l'ai pas inscrite à une activité, mais elle bouge beaucoup. C'est un enfant bouge-bouge. Mais elle mange et je pense qu'elle a un très bon métabolisme, parce que dès qu'elle mange, elle va aux toilettes... Donc pour l'instant c'est suffisant, pour le moment le lien entre aller aux toilettes et manger, il est bien. Donc elle ne fait pas d'activité spéciale mais elle bouge assez, tout va bien. Sa grande sœur, elle avait commencé à 5 ans.

Quel lien vous pouvez voir entre les écrans et le poids ?

Oh... Sur le côté scientifique je ne sais pas l'expliquer, mais je sens qu'il y a un lien... Mais ce que je pense c'est qu'on ne bouge pas! C'est quelque chose que j'interdis à mes enfants, quand elles regardent un dessin animé ou la télé je leur interdis de manger. Parce qu'on ne se rend pas compte de ce qu'on mange et combien on mange quand on est devant la télé ! Et du coup, déjà on ne bouge pas et en même temps, on mange sans se rendre compte de tout ce qu'on a mangé, donc on se ressert... Donc petites si elles ont cette habitude, plus tard elles vont grandir, ben la quantité aussi va grandir et au lieu d'un petit bonbon elles en prendront 3 puis 6...

C'est comme quand on allait au cinéma, enfin avant le confinement, on achetait du pop-corn et je ne me rendais pas compte, j'achetais le grand pot et elles le terminaient en regardant. C'est vrai, on est concentré sur le film et on ne se rend pas compte qu'on finit une grosse boîte de pop-corn. Je me suis rendue compte de ça.

Et c'est vrai qu'il y a beaucoup de gens qui ont cette habitude, ou alors le portable... Moi je le fais quand je suis toute seule. Et c'est vrai qu'on se rend pas compte de ce qu'on mange, et puis quand on a fini, on se relève et on se ressert... Et on n'a pas en mémoire tout ce qu'on a mangé, on ne s'en souvient pas. Et là si on fait ça régulièrement, c'est un lien horrible ! On ne bouge pas et on mange, c'est le pire qu'on puisse faire : manger sans bouger !

Quel lien vous pouvez voir entre le sommeil et le poids ?

Si on ne dort pas assez... Je le sais parce que je me suis informée, pour moi. Aujourd'hui je suis obèse, donc je me suis renseignée sur ce qui peut le causer. Je sais que dormir trop c'est pas bon non plus, mais le manque de sommeil, ça fait grossir.

Qu'est-ce qui peut faire que le manque de sommeil fait grossir à votre avis ?

Ben je me suis informée et je vois le lien, mais je ne sais pas expliquer pourquoi. Mais je l'ai remarqué pour moi, quand je dors moins bien, je prends.

6/ Dans la vie quotidienne pour votre fille, que faites-vous pour ne pas qu'elle grossisse trop ? Au niveau de l'alimentation ?

Alors moi je ne veux pas trop interdire, je pense qu'après il peut y avoir des effets secondaires. Si j'interdis trop, après elle le fait en cachette, parce que pour le moment, elle et sa sœur elles me demandent toujours l'autorisation si elles peuvent manger ou pas, mais le jour où elles auront le droit de se servir toutes seules, je pense que ça va être comme moi... Donc pour la petite, j'ai toujours envie d'interdire et cacher mais j'ai peur de cet effet secondaire, donc je la laisse... Mais je suis un peu perdue. J'aimerais bien retrouver un équilibre, mais je ne sais pas encore comment faire... Pour moi l'idéal ça serait de lui enlever complètement les sucreries, mais je pense que ça serait compliqué. Je crois qu'il faut installer des habitudes, je reviens vers les habitudes. J'achète des fruits, je les pose sur la table, mais quand maman elle ne mange pas les fruits, les enfants ne vont pas les manger. Alors j'ai commencé à en manger, mais tard...

Vous pensez que vous avez un rôle d'exemple ?

Oui voilà, il faut que je montre l'exemple. Parce que leur père il mange de tout, il mange bien les fruits, mais je pense qu'elles me regardent trop moi, je pense qu'on a ce lien. Je pense que les enfants ont un lien avec leurs deux parents, mais surtout avec leur maman. Et donc par exemple, si j'épluche un fruit, que je lui donne et que j'en mange en même temps, je vois que sans problème elle adore, elle mange sans soucis. Mais si je lui dis "tu veux un fruit?" elle va me dire non, et si je ne l'épluche pas, je ne lui donne pas et je n'en mange pas, elle ne va pas le manger. Elle va plus commencer à chercher les biscuits... Bon après les biscuits, c'est rare que j'en achète. Mais le problème, c'est qu'il y a ma mère à moi qui vit dans un autre pays, ben sa façon à elle de faire plaisir à ses petits enfants c'est d'envoyer 10 kilos de bonbons... Je fais quoi avec ça ? Je ne vais pas les jeter... Alors j'ai une astuce, quand j'ai des invités j'en mets sur la table et je leur en donne, c'est une façon de m'en débarrasser, mais voilà je ne peux pas les jeter... Donc elles savent qu'à la maison il y en a et qu'elles peuvent réclamer. Mais je n'ai pas cette habitude d'en acheter moi. Enfin la seule chose, c'est les pâtisseries. Ça on achète, mais tout le reste ce sont des cadeaux.

Pourquoi vous achetez les pâtisseries ?

Parce que moi j'aime bien... Et maintenant elles aussi, elles aiment bien. C'est important d'avoir ce plaisir... En fait je pense que quand il n'y a rien du tout à la maison, c'est moi qui suis plus stressée. Parce que parfois j'ai d'un coup cette envie de manger une pâtisserie... Mais c'est important, c'est nous les parents qui instaurons toutes ces habitudes. Donc bon peu importe ce qu'on dit, ça vient de nous... Ça se transmet. Parce qu'à leur âge ils n'ont pas ce stress, ces problèmes que nous on peut avoir... Le seul stress qu'ils peuvent avoir c'est le manque d'amour... Et donc aussi ce moment qu'on passe en famille à table, où on parle pendant que j'épluche les fruits... On parle, on mange... C'est un moment convivial, c'est un bon moment qu'on passe ensemble. Et quand il n'y a pas ces moments, il y en a un qui mange du chocolat, l'autre un gâteau... C'est aussi un moment qu'on passe ensemble. Pour les légumes c'est la même histoire... Ça vient aussi de moi. C'est dur, mais j'essaye. Je prépare, et même si elle ne mange pas je prépare. Il y a toujours de la salade sur la table. Je propose toujours, même si je me dis de toute façon qu'elle ne vont pas en manger, je propose et si c'est non, j'attends le jour où ça va être oui...

Vous ne les forcez pas ?

Non. Il y a une période où je forçais, puis j'ai compris que non, ça ne sert à rien. Je vais lui donner la raison pour laquelle il faut manger, au moins goûter, parce que souvent elle va goûter, ensuite elle va aimer et puis elle va même réclamer, mais je ne demande jamais de finir les assiettes. Je commence à apprendre des choses, je leur dis toujours de manger jusqu'au moment où elles sentent qu'elles n'ont plus besoin de manger. Je leur dis "si vous n'avez pas faim, vous n'êtes pas obligées de manger". Forcer, j'ai peur qu'ensuite ça fasse plus de mal, et j'ai peur aussi plus tard de l'anorexie ou de la boulimie... Entre interdire et forcer, aujourd'hui personnellement je cherche un juste milieu. Je ne dis pas que c'est facile, parce que des fois,

vous savez, il y a des choses qu'on sait après et des choses qui ont déjà été ratées avant... Mais je cherche un juste milieu entre interdire ce qui n'est pas bien et forcer ce qui est bien... Mais c'est pour tous les enfants... Je suis animatrice périscolaire, je le vois à la cantine, je vois ce qui se passe avec les enfants et je sais que je ne suis pas la seule à avoir ce souci... Sur 24 enfants, il va y en avoir 2 qui mangent tout, peu importe ce qu'on leur donne, et 22 ils vont toujours dire "j'ai goûté, je n'ai pas aimé"... Bon sauf les pâtes ! Ça, ça passe toujours, enfin que quand c'est nature. Je vois que je ne suis pas la seule, c'est horrible ! Vous savez on essaie de mélanger les légumes avec les pâtes, ben non ! Elle va me dire qu'elle ne veut pas goûter, ou alors qu'elle a goûté et qu'elle n'a pas aimé. Donc je suis en train de chercher la solution.

Au niveau des écrans, vous m'avez dit que vous faites attention à ce qu'elle n'ait pas d'écran en mangeant. Vous avez mis d'autres choses en place ?

Non, quand elle mange, non. Ben je préfère qu'elle mange toujours à table, question d'hygiène déjà, et aussi pour ne pas qu'elle mange sans se rendre compte, pour qu'elle ne grignote pas. Moi je ne vais pas grignoter, c'est important, je n'aime pas ça. Bon après pour elle grignoter, c'est les yaourts, donc je ne l'interdis pas, dès qu'elle a faim, elle mange le yaourt. Mais du coup, je lui dis que c'est à table, pas devant les écrans. Et voilà, je ne sais pas à part ça, ce que je pourrais faire.

7/ Vous avez remarqué un lien entre ses émotions et sa façon de manger ?

La petite non, pour l'instant, non. Elle a souvent faim et dès qu'elle a faim, elle mange. Mais je n'ai pas remarqué pour l'instant. Je sais qu'il y a des enfants dès qu'ils vont pleurer, ils vont réclamer un petit truc, mais c'est les parents qui donnent cette habitude. Je vais vous dire, même, je suppose que ça vient de tout petit. Vous savez dès que le bébé il pleure, on le met soit au sein soit au biberon, ça commence déjà à ce moment-là. Ils grandissent, ben on remplace par autre chose... Parce que j'ai remarqué, même avec mes copines, moi je n'avais pas cette habitude mais je voyais dans mon entourage pas mal de gens qui dès que l'enfant commence à pleurer ils sont là "tiens un petit truc, tiens ça, tiens"...

C'est souvent les papas aussi, les mamies aussi... Parfois les mamans aussi c'est vrai... C'est aussi une façon de dire que pour être bien, il faut manger, c'est encore une fois les adultes qui donnent cette habitude dès qu'ils sont petits... Moi c'est vrai que j'attendais jamais qu'elle pleure, qu'elle hurle pour lui donner. Je voyais plus ou moins que ça faisait quoi, 3h, 3h30 qu'elle n'avait pas mangé, alors je lui proposais, si elle avait envie elle mangeait... Voilà.

La grande, je commence à voir aussi que parfois, quand elle a envie de jouer avec moi ou d'être avec moi et que je n'ai pas le temps, soit elle va demander de jouer sur le téléphone, soit elle va demander si elle peut manger tout de suite... J'ai remarqué ça, donc je fais attention.

Pour la petite, pour le moment non, elle ne fait pas ça. Si elle me réclame pour jouer et que je ne peux pas, elle va jouer seule, elle ne va pas pour l'instant remplacer par la nourriture. Mais je surveille, honnêtement je surveille qu'elle ne remplace pas l'attention qui lui manque par la nourriture. Mais c'est de plus en plus en remarquant des choses comme ça que je vais faire des efforts, parce que la nourriture peut tout remplacer, malheureusement...

8/ À votre avis, le papa en pense quoi de la question du poids des enfants ?

Oh... Ben vu que lui il n'a pas de souci, voilà... Il a plus la tendance à dire "laisse la manger ce qu'elle veut", et en même temps, il va vouloir favoriser les fruits, les légumes.. Voilà sa position, il va dire "ne lui interdis pas de manger les biscuits, les bonbons, tout ça, mais fais quelque chose pour qu'elle commence à manger les légumes et les fruits...." [*agacée*]. Parce que lui il sait aussi qu'il faut leur donner les légumes, mais je n'aime pas sa façon de faire, parce que c'est souvent le chantage : "tu manges ça, je t'achète ça"... Je n'aime pas ça, ce n'est pas pour moi qu'elle mange ses haricots verts, si elle les mange c'est parce que c'est bon pour elle, pas pour moi !

Donc moi c'est plutôt dans l'autre sens et je n'aime pas sa façon de faire... Moi je veux la convaincre que c'est bon pour la santé. Mais lui, il dit "ne lui interdis pas de manger ça, mais en

même temps fais quelque chose pour qu'elle commence à manger ça". Donc moi je lui dis "c'est facile pour toi parce que tu n'as jamais eu de souci, tu n'as jamais dépassé 75 kilos, alors que moi je sais ce que c'est". C'est une bataille que j'ai depuis des années et ça baisse, ça remonte... Et puis ce n'est pas un garçon ! Un garçon, il va grandir, il part jouer au foot et tout va bien. Les filles ce n'est pas la même chose... Enfin on sait jamais, mais en général c'est ça, c'est plus facile pour les garçons.

9/ Vous avez des choses à rajouter ?

Non, c'est bon.

VERBATIM E19

1/ On parle beaucoup du surpoids, de l'obésité de l'enfant en ce moment, qu'en pensez-vous ?

Bah écoutez, déjà la malnutrition ça c'est certain, moi j'ai mes nièces qui sont dans ce cas-là, moi je rencontre pas ça avec mes enfants.

Justement, ma fille c'est tout le contraire, elle, elle est toute mince, je galère un peu par rapport à ça, mais sinon a priori c'est sûre que l'obésité, voilà c'est pas vraiment ce qu'il faut, surtout pour les petits. Voilà.

Vous dites malnutrition. Vous pensez que c'est dû à l'alimentation ?

Oui, tout ce qui est malbouffe, parce que c'est facile, maintenant.

2/ Que pensez-vous du poids de I. ?

Alors euh [rit]... Je vous disais la mienne elle est très très mince moi la mienne, elle fait à peu près 15-16 kilos, pour son âge je trouve que ça fait vachement mince. Et euh bon, elle va manger, voilà on, j'essaie de euh... euh... Mettre une portion dans une assiette, au moins ce qu'il faut, mais à des moments je me bats avec elle parce que bah... Elle veut pas manger du tout, et à des moments elle va manger, c'est bien !

Mais par rapport à son poids, elle est quand même vachement mince ! Après je ne sais pas si c'est héréditaire ou pas, j'étais comme ça quand j'étais petite, mais moi je mangeais [rit].

Qu'est-ce qui vous fait dire qu'elle est mince ?

Heu bah à sa morphologie en fait, je la trouve mince quand je la compare avec d'autres enfants, par rapport à mes nièces, mais bon après toutes mes nièces sont obèses, bien sûr.

Mais quand je vois celles qui sont à peu près normales à l'âge de ma fille, heu c'est vrai qu'il y a une petite différence.

Pour vous, qu'est-ce que ça va être un enfant d'un poids normal ?

Heu, je ne saurais répondre à cette question. [rit]

Par exemple, votre nièce qui pour vous a un poids normal par rapport à votre fille, comment vous allez vous dire ça ? Sur quoi vous vous basez ?

Bah pareil, ça va être en comparaison avec d'autres enfants, par rapport au poids aussi, par rapport à l'âge, c'est vrai qu'on compare un peu par rapport à ça.

Après, c'est vrai qu'on regarde un peu sur internet, l'âge et le poids, ce qui correspond à peu près, donc voilà c'est aussi ça.

Vous, c'est ce que vous avez fait pour I. ?

Oui, bon après elle est bien, elle est dans la courbe, je sais pas après, est-ce que c'est moi ou...? J'ai cette envie qu'elle soit comme... Qu'elle mange bien vous voyez, après elle mange beaucoup varié, elle est pas compliquée, elle a pas de carence, elle a rien, mais elle est mince [rit].

Donc dans les courbes même si elle est normale, vous vous préféreriez qu'elle soit un peu plus enrobée ?

Ouais, pas enrobée vraiment, mais qu'elle prenne un peu plus de poids. C'est qu'elle soit un peu plus... Heu... voilà.

Et pourquoi ?

C'est rassurant psychologiquement, déjà [rit]. Je vous avoue, c'est très rassurant psychologiquement parce que je me dis "c'est bien, elle a bien mangé" [rit]. Après, je ne sais pas si c'est bien de dire ça ou pas, mais voilà, c'est juste ça.

Vous avez l'impression que là elle n'a pas ce qu'il faut ?

Oui c'est ça, c'est ça en fait, même si comme je vous ai dit, elle a quand même une alimentation bien variée, j'ai l'impression que ce n'est pas encore ça, en fait. On va manger par exemple de la viande hachée avec des légumes, des féculents, tout ça, elle va manger peut-être pas la moitié. Par contre, quand je lui donne moi, de ma propre main, je ne sais pas si c'est psychologique pour elle de son côté ou pas, mais elle arrive à finir. Alors que quand c'est elle, elle n'y arrive pas.

Et pour vous, ces portions là ce sont les portions qu'il lui faut ?

Oui c'est ça, par rapport à son âge, parce que maintenant on voit ce qu'elle mange tout ça, après quand elle réclame, je lui sers une autre assiette, voilà. [sous entendu, sans problème]

3/ Pourquoi est-ce important qu'un enfant ait un poids normal ?

[rit] Heu, bonne question ! Déjà, par rapport à sa santé, qu'elle soit en bonne santé. Après je ne sais pas trop comment répondre à cette question, c'est vrai que c'est un peu complexe, mais il y a beaucoup de choses, c'est vaste. C'est déjà plus sa santé, pas qu'elle soit déjà en manque de choses, voilà tout ce qui est fer tout ça, c'est quelque chose qui me fait très très peur, parce que je suis anémiée de mon côté et j'ai toujours peur qu'elle soit en manque de quelque chose, en fait. C'est ça qui est très important pour moi. Ma fille, elle est un peu pâlotte, beaucoup fatiguée, elle somnole beaucoup. En fait elle a le puce, du coup ce que m'avait déjà expliqué mon médecin, c'est qu'en fait quand elle met le puce elle se sent plus rassurée, donc déjà ça fait un peu comme doudou et du coup elle a plus tendance à vouloir s'endormir, à être fatiguée tout ça, après je ne sais pas si cela a un rapport avec la nourriture ou pas.

Et vous disiez que vous avez surtout peur qu'elle manque plutôt qu'elle ait trop ?

C'est ça !

Et en quoi, à votre avis, c'est peut-être important qu'elle ne soit pas en surpoids ?

Par rapport à l'obésité déjà, c'est vrai qu'après si elle est vraiment... [mime la rondeur] Ça peut engendrer beaucoup de soucis de santé derrière. Nous dans la famille on est diabétique, donc il faut quand même faire attention. Donc voilà, il faut qu'il y ait un juste milieu. Pas non plus qu'elle ne mange pas et pas non plus qu'elle ne mange trop. C'est ça. C'est peut-être psychologique, je ne sais pas, je veux qu'elle soit dans la norme en fait, même si je pense qu'elle est dans la norme, dans la courbe elle est très très bien, le médecin m'a dit qu'elle est bien [rit]. Mais je ne sais pas, j'ai besoin de donner et je le vois à la maison des fois elle mange pas, des fois elle mange, donc je me dis c'est problématique tout ça.

Vous préféreriez qu'elle ait un poids un peu plus important pour être sûre qu'elle a les bons nutriments ?

Oui c'est ça.

D'accord, on a parlé du poids pour la santé, est-ce que pour d'autres choses de la vie de tous les jours, le poids est important ?

Bah écoutez, pour un enfant après oui déjà, heu, y'a les moqueries à l'école, on va pas se mentir, y'a des personnes qui en subissent les frais, c'est compliqué, après ils vont dire "t'es grosse", tout ça. C'est sûr que dans la vie quotidienne, c'est pas très sympa de dire "t'es grosse", même pour l'enfant ça a un impact psychologique, c'est très important de faire aussi attention à ça, voilà.

Est-ce que vous voyez d'autres choses ?

Ah non pas du tout.

4/ Avez-vous eu des remarques par rapport au poids de votre enfant ?

Oui, "elle est trop maigre", "elle mange pas assez". Alors que voilà, je vous ai dit, il y a des moments où elle va très très bien manger et après je fais toujours en sorte qu'elle finisse son assiette quand même. Voilà, je veux vraiment qu'elle puisse bien manger, après au final elle va dire "maman, j'ai tout fini l'assiette". Voilà c'est très bien, après c'est vrai que j'ai beaucoup de remarques du style [*sur un ton très grave*] "mais elle mange pas assez", [*imagine sa réponse*] "mais je te promets qu'elle mange, quoi". Mais non, pour les autres elle ne mange pas assez.

Et qui sont les autres ?

Mes parents, heu, quelques-unes de mes sœurs aussi, mais bon c'est pas vraiment un truc où elles vont rentrer là-dedans, mais c'est plus mes parents, mon conjoint aussi, mais après lui il voit qu'elle fait beaucoup d'efforts pour bien finir l'assiette, pour bien manger quand même, et voilà pour lui c'est important aussi.

Que pensez-vous de ces remarques ? Comment les vivez-vous ?

Pff, en fait c'est frustrant, parce que j'ai l'impression que je fais pas mon... En fait ça culpabilise derrière, [*exprime ses pensées*] "c'est vrai qu'elle ne mange pas assez, faut que je booste derrière, tout ça". Alors que non, après le médecin m'a dit que c'est un enfant, c'est tout à fait normal qu'à des moments elle mange et à d'autres elle ne mange pas. C'est une enfant, on ne va pas non plus la forcer.

Ces remarques vous remettent en question dans votre rôle de maman ?

Ouais...

Pourquoi pensez-vous qu'il y ait un décalage entre l'avis du médecin et l'avis de votre famille ?

Bah nous c'est vrai dans la famille on a toujours eu des gros bébés [*rit*]. Ce que je veux dire, c'est que, heu je sais pas. Après moi je suis plus confiante d'écouter un médecin que mes parents. Mes parents ne sont pas médecins, lui le médecin il sait, il y a des études qui sont fondées là-dessus.

Et après moi je ne vais pas faire autrement, je ne vais pas forcer ma fille à manger ce qu'elle ne peut pas manger, ce n'est pas possible, elle mange sa quantité à elle, mais voilà, elle mange quand même bien. Est-ce qu'elle élimine beaucoup plus vite je ne sais pas, je ne sais pas comment ça marche. Après, à la visite des 4 ans le poids est bien. En plus avec son papa on est divorcé, on est séparé, moi je me suis remariée, et est-ce que il y a un impact par rapport à elle ? Je ne sais pas. Après la nourriture, elle a toujours eu un problème, je crois que c'est depuis ses 2 ans.

Vous pensez qu'au niveau psychologique il peut y avoir un impact ?

Peut-être... Ça a été très difficile avec son père, on est en conflit, tout ça, après je fais en sorte qu'elle ne sache rien. Est-ce qu'elle le ressent ? Peut-être, ça peut arriver.

5/ Qu'est-ce qui pourrait vous faire penser qu'elle devient trop grosse ?

Heu si je vois qu'elle se goinfre, je vais quand même commencer à m'inquiéter aussi, faut pas non plus qu'elle soit... Ce n'est pas très bon non plus pour la santé. Le sucre, tout ça c'est heu... Voilà. La prise de poids aussi... Si ça commence à monter un peu trop haut, il faudra faire attention aussi. Après, voilà, bon on en revient aussi un peu au psychologique, parce que ça peut aussi jouer là-dessus.

Comment vous verriez qu'elle commence à maigrir ?

Voilà, la pâleur, tout ça, les carences aussi comme je vous ai dit tout à l'heure. Heu après je ne vois pas d'autres choses.

Comment vous pouvez voir si elle a des carences ?

Heu déjà à un moment donné, c'était il y a 1 an je crois, elle était en carence, mais ce n'était pas une grosse carence, je ne sais plus de quoi, elle perdait un peu ses cheveux, du coup elle a fait une prise de sang, et je ne me souviens plus du tout si c'était le fer ou heu... Elle a eu un traitement, et donc après ça allait mieux.

Donc par rapport à ce type de symptômes ?

Oui voilà, après je fais toujours attention, si je vois que ça diminue sur la balance, si je vois que physiquement elle devient de plus en plus maigre. Par rapport aux vêtements aussi on voit, là par contre c'est direct le médecin, je cherche pas à comprendre.

Vous avez tendance à la peser ?

Heu non, pas du tout, c'est souvent chez le médecin.

6 et 7/ Qu'est-ce qui risque de faire grossir un enfant ?

Les sucreries, la malbouffe, tout ce qui est fast-food, burgers, et heu, les grosses quantités. Il faut s'adapter à l'enfant, mais pas le resservir encore, encore et encore.

Est-ce que vous voyez d'autres choses ?

Heu non, du tout !

Est-ce que vous voyez un lien entre activité physique et poids ?

Oui, déjà les activités physiques ça aide à garder la bonne mine, les enfants se dépensent comme ça, c'est important !

Est-ce que vous allez influencer leur l'activité physique ?

Alors ce n'est pas parce que ma fille a cette morphologie-là qu'on va pas aller faire du vélo, sortir, jouer au ballon. C'est un enfant, il faut qu'elle puisse se dépenser, ce n'est pas parce qu'elle est maigre que c'est bon. Au contraire, c'est bien pour elle.

Pourquoi ?

Pour son bien-être, il faut qu'elle découvre des choses, elle sait déjà bien faire du vélo. C'est très important.

Vous m'avez parlé de ce qui peut amener au surpoids dans l'alimentation, prenez-vous des mesures au quotidien par rapport à ça ?

Pas du tout, mais après je cuisine déjà beaucoup sans matière grasse, avec de l'huile d'olive, mon mari a du cholestérol donc pour ça déjà je m'adapte pour ça, je n'ai pas le choix. Après bon, je fais attention à ne pas faire trop de surgelé, par trop de friture. Je fais mes menus pour la semaine, déjà, parce que c'est économique et ça me permet de faire des menus variés. Cela me permet de faire des courses avec des choses fraîches, et ça c'est très très bien.

Vous m'avez parlé du sucré...

Oui, je fais attention, après je me dis, 'fin je ne limite pas pour l'obésité, c'est surtout pour sa santé, parce que le sucre on sait que ce n'est pas bon. Après un bonbon tous les deux jours il n'y a pas mort d'homme non plus quoi, je ne vais pas quand même la priver complètement de bonbons. Voilà. Je m'adapte aux goûts des enfants, j'essaie de varier, que ce soit équilibré, de mettre des légumes surtout.

Est-ce que vous voyez un lien entre écrans et poids ?

Oui ! Alors, je ne sais pas pourquoi mais pour moi "écran égal obésité" [rit], je ne sais pas pourquoi, à l'école c'est toujours ce qu'on nous a appris. Il ne faut surtout pas manger devant la télé, ce n'est pas bon du tout. Après je ne sais plus vraiment pourquoi. J'avais lu un truc par rapport à ça mais j'ai oublié, j'avais compris le concept mais là je ne me souviens plus vraiment de la raison. Peut-être qu'on ne va pas se concentrer sur ce qu'on mange. Mais mince, je ne me souviens plus de ce que j'avais lu là-dessus. Après être à table ce n'est pas pour être devant la télé, on est ensemble.

Est-ce que vous limitez les écrans ?

Oui, on fait quand même pas mal attention, après quand ils rentrent de l'école généralement ils regardent peut-être une demi-heure à une heure grand maximum, parce qu'après j'ai la petite,

donc le temps de mettre en place le dîner, tout ça, je fais un peu comme je peux. Franchement les écrans ça ne va pas être beaucoup, après ça va être le week-end, on va regarder quelque chose ensemble, un film, quand il y a une série qui sort, des choses comme ça. Ah oui, ma fille quand on a le malheur de regarder la télévision, si elle regarde, elle ne mange pas !

Par rapport au sommeil, est-ce que vous voyez un lien ?

Alors écoutez... Pas du tout.

Est-ce que pour vous c'est important que votre enfant dorme bien ?

Oh oui, à 20h30 elle est au lit. Elle dort bien, elle fait même la sieste à l'école. Après les week-ends elle dort moins, mais dans tous les cas à 22h30 elle est couchée. C'est important pour que son cerveau se développe bien.

8/ Est-ce que vous voyez un lien entre les émotions et la façon de manger ?

Ecoutez oui, heu, alors bah déjà, par rapport à l'anorexie, la boulimie, si on est mal dans sa peau, ça peut être difficile.

Et par rapport à votre enfant, avez-vous remarqué des émotions qui peuvent influencer sa façon de manger ?

Heu non pas vraiment... Alors est-ce que la séparation ça joue? Je ne sais pas.

9/ À votre avis, quelle est l'opinion du papa sur son poids ?

Heu bah elle est maigre, mon père c'est "mais elle mange pas!" "Mais tu as vu ses vêtements, mais elle nage dedans!" [*dit en riant, mais en prenant un voix catastrophée*]

Le papa de I. ...

Ah le papa de I. c'est heu... Non non, lui ça va de son côté.

Vous n'en parlez pas ?

Non non, il va me dire quelques fois qu'elle ne mange pas beaucoup, mais voilà.

Est-ce qu'il va être inquiet de son poids ?

Ah non non, parce qu'elle est dans la courbe. En fait notre relation est très conflictuelle, on ne parle pas beaucoup, elle est en bonne santé, et voilà.

10/ Avez-vous des choses à rajouter ?

Non, je crois que j'ai à peu près tout dit.

ANNEXE 10 - LE SERMENT D'HIPPOCRATE

Texte revu par l'Ordre des médecins en 2012

« Au moment d'être admis(e) à exercer la médecine, je promets et je jure d'être fidèle aux lois de l'honneur et de la probité.

Mon premier souci sera de rétablir, de préserver ou de promouvoir la santé dans tous ses éléments, physiques et mentaux, individuels et sociaux.

Je respecterai toutes les personnes, leur autonomie et leur volonté, sans aucune discrimination selon leur état ou leurs convictions. J'interviendrai pour les protéger si elles sont affaiblies, vulnérables ou menacées dans leur intégrité ou leur dignité. Même sous la contrainte, je ne ferai pas usage de mes connaissances contre les lois de l'humanité.

J'informerai les patients des décisions envisagées, de leurs raisons et de leurs conséquences. Je ne tromperai jamais leur confiance et n'exploiterai pas le pouvoir hérité des circonstances pour forcer les consciences.

Je donnerai mes soins à l'indigent et à quiconque me les demandera. Je ne me laisserai pas influencer par la soif du gain ou la recherche de la gloire.

Admis(e) dans l'intimité des personnes, je tairai les secrets qui me seront confiés. Reçu(e) à l'intérieur des maisons, je respecterai les secrets des foyers et ma conduite ne servira pas à corrompre les mœurs.

Je ferai tout pour soulager les souffrances. Je ne prolongerai pas abusivement les agonies. Je ne provoquerai jamais la mort délibérément.

Je préserverai l'indépendance nécessaire à l'accomplissement de ma mission. Je n'entreprendrai rien qui dépasse mes compétences. Je les entretiendrai et les perfectionnerai pour assurer au mieux les services qui me seront demandés.

J'apporterai mon aide à mes confrères ainsi qu'à leurs familles dans l'adversité. Que les hommes et mes confrères m'accordent leur estime si je suis fidèle à mes promesses ; que je sois déshonoré(e) et méprisé(e) si j'y manque. »