

Sommes-nous en train de préparer les cancers de nos enfants ?



Jouer au foot est toujours mieux que de passer son temps à surfer sur internet. Une chose à garder à l'esprit pour protéger vos chérubins de diverses maladies dans l'âge adulte.

Avec Pr David Khayat

Atlantico : Le journal britannique *Daily Mail* consacre un article ([voir ici](#)) aux enfants sédentaires, et aux parents qui les autorisent à passer de nombreuses heures devant les écrans, inconscients des maladies que peuvent développer leurs chérubins dans l'âge adulte. Parmi elles, les cancers dus à l'obésité. En ne comptant pas les heures que passent les enfants devant la télévision ou à surfer sur internet, sommes-nous en train de préparer les cancers de nos enfants ?

David Khayat : On ne peut pas faire le lien direct, mais on peut parler des risques de maladies à travers l'obésité. Ce n'est pas la sédentarité qui donne le cancer aux enfants dans l'âge adulte, c'est la sédentarité dans l'enfance qui conduit à l'obésité infantile, qui elle se prolonge dans l'âge adulte et augmente le risque de cancer. Mais attention, ça augmente les risques, ça ne donne pas le cancer.

Des études montrent qu'il y a des liens assez forts entre la sédentarité, le grand nombre d'heures passées assis devant la télévision et le risque d'obésité. Cette dernière augmente clairement les risques des maladies cardiovasculaires, mais aussi de 30% le risque de grands cancers, celui du **sein, de la prostate...**

L'obésité chez l'adulte est très fréquemment en lien avec une obésité chez l'enfant. Ce qui est dramatique est le nombre de nouveaux cas d'obésité aux États-Unis et en Europe, qui est extrêmement préoccupant car on sait que ces enfants deviendront des adultes obèses, ou en tout cas auront de l'embonpoint. Une étude parue il y a quelques jours disait que l'embonpoint était nécessaire pour être en bonne santé. Cependant, si on met de côté cette étude, toutes les autres montrent que lorsqu'on a un indice de masse corporelle (IMC) élevé à l'âge adulte, le risque de cancer est plus élevé que chez les personnes qui ont un IMC normal.

Il est clair que l'on prend des mauvaises habitudes alimentaires dans l'enfance comme celle de ne pas manger à table à heures fixes, de privilégier les fritures et les pommes de terre,... elles continuent à l'âge adulte. C'est rarement à l'âge adulte que l'on adopte ce mode de consommation, et manger beaucoup, très salé, très sucré, tout ça se détermine dans l'enfance.

Comment se construisent les comportements alimentaires des enfants ?

Le rôle des parents est considérable dans ces comportements, tout comme celui de la cantine. Ce sont les parents qui déterminent les comportements alimentaires des enfants. Il y a des efforts qui sont faits aujourd'hui dans les cantines pour aller vers plus de fruits et légumes, plus produits frais, moins de friture et féculents,... mais qui sont encore insuffisants. Malheureusement,

l'élément déterminant dans le choix des menus est encore le coût du repas.

Les parents, quant à eux, doivent jouer un rôle dans l'apprentissage des comportements alimentaires. Malheureusement, le type des loisirs et d'activités des jeunes aujourd'hui ne permet pas d'avoir de bonnes habitudes. Je fais partie d'un jury où l'on fait des concours dans les petites associations dans les petites villes. Il y a beaucoup d'expériences qui tournent autour de l'apprentissage aux mères à cuisiner : la précarité, les difficultés financières, les déstructurations familiales font qu'il y a beaucoup de familles dans lesquelles on ne cuisine plus. On achète des produits quasiment déjà préparés, mais trop gras, trop salés.

Les parents doivent essayer d'éviter qu'il y ait un trop gros temps passé devant l'écran. Ce serait mieux de manger des pommes que des chips, c'est vrai, mais c'est encore mieux de ne pas être tout le temps devant la télé!

Quels conseils donneriez-vous aux parents, afin de prévenir les maladies dues à la sédentarité ?

Il ne faut pas accepter ce qu'on appelle en médecine la "westernisation", on perd nos habitudes et on prend celles venues des États-Unis, qui font qu'on ne mange plus à table en famille à heure fixe, on grignote, on mange trop salé, trop sucré, trop de calories, on ingurgite trop de matières grasses, des féculents, et du sucre. C'est typiquement ce qu'on appelle la *junk food*, comme les pizzas, et tout ce qu'on grignote devant la télévision avec des packs de bières.

La "westernisation" propose des recettes qui n'ont pas d'histoire, contrairement à nos recettes traditionnelles en Europe qui sont cuisinées depuis des générations et des générations de mères. Les plats américains ont par exemple des portions trop grandes. La portion de viande moyenne en France par s'élève de 90 à 100 grammes. De l'autre côté des États-Unis elle s'élève à 180 à 200 grammes. On a tendance à faire des énormes plâtrées d'aliments trop riches, et le signal qu'on donne au corps n'est plus structuré.

Il faut manger en suivant les saisons (les aliments sont souvent moins cher) faire varier son alimentation **l'alimentation européenne qui est très diverse alors que l'alimentation "westernisée" est très pauvre en nombre d'aliments différents (constituée de 30 aliments)**. Il faut aussi diversifier les modes de cuisson, avoir un équilibre nutritionnel correct par rapport aux dépenses énergétiques. L'exercice régulier physique réduit le risque de cancers, de diabète et de maladies cardio-vasculaires, qui sont les grandes maladies.

Propos recueillis par Ann-Laure Bourgeois