

Auteurs

Équipe du RéPOP Grand Lyon :

Régine Cavelier, Diététicienne

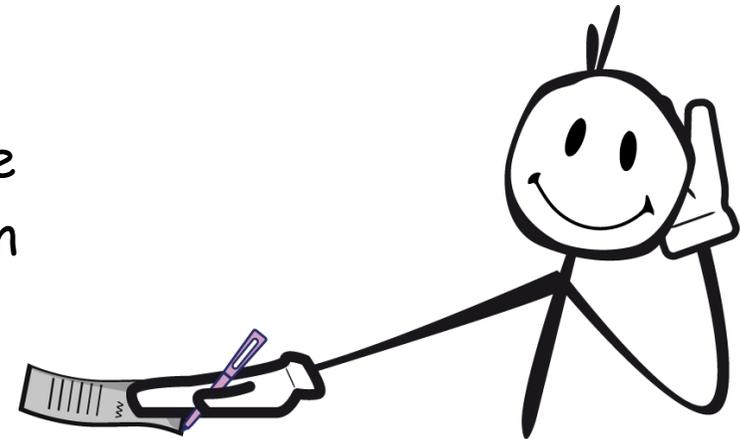
Isabelle Darnis, Diététicienne

Dr Franck Demaret, médecin généraliste

Cynthia Fouchart, administration gestion

Magali Gross, Psychologue

Dr Sophie Treppoz, pédiatre

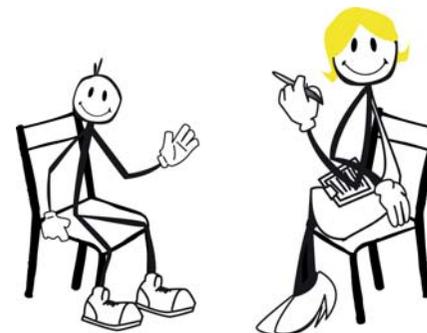


Avec l'aimable relecture de :

Florence Martinez (diététicienne), Jacqueline Bourru (Diététicienne), Lucie Hée (psychologue), l'association Alobe, les jeunes : Lucie, Rosalie

Public

- médecin, diététicien et psychologue accompagnant les enfants en excès de poids
- enfants et adolescents (8-16 ans) et leurs parents



Mode d'emploi

un mode d'emploi précise pour chaque outil :

- son objectif
- sa technique d'utilisation

Contenu

des outils pour :

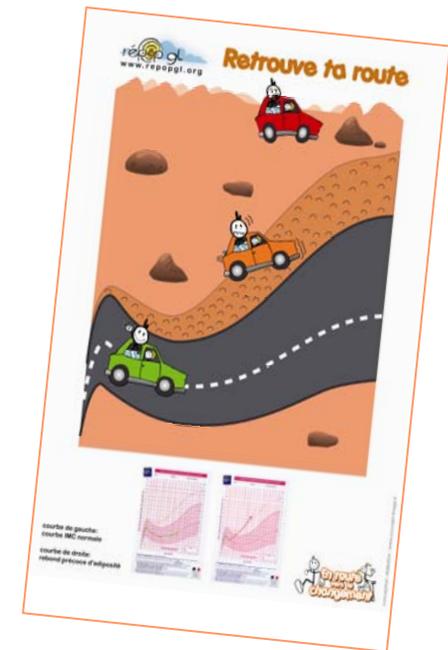
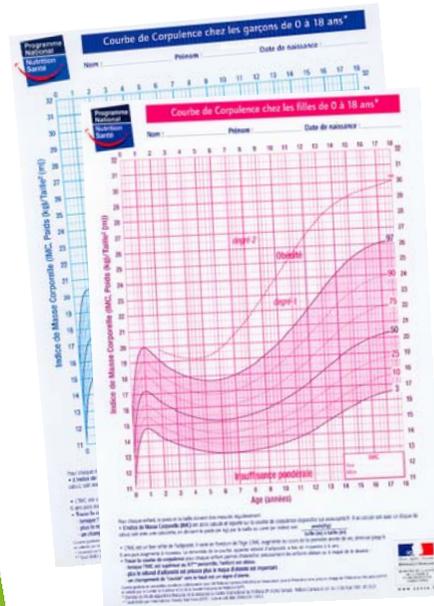
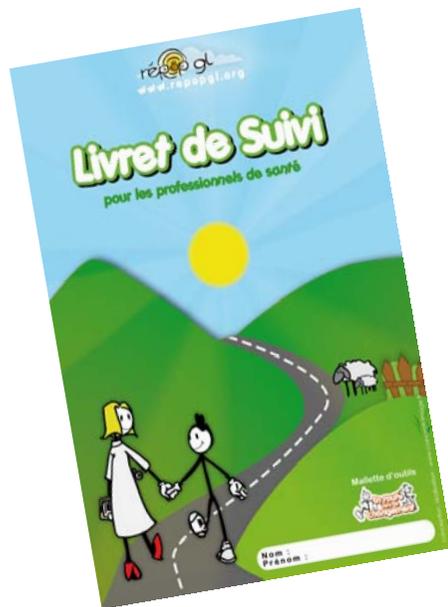
- les professionnels de santé
- les familles



Outils

pour les professionnels de santé

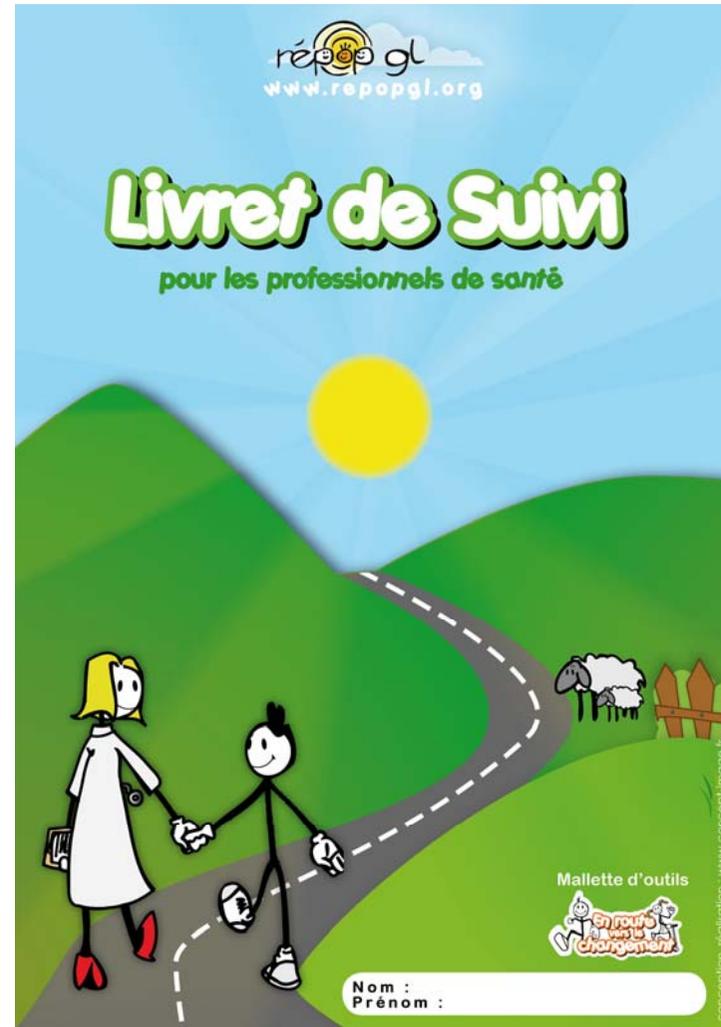
médecin, diététicien, psychologue



Livret de suivi

Il aide le praticien à :

- organiser le déroulé de sa consultation
- mener un entretien avec les parents et les enfants à partir de leurs habitudes de vie
- visualiser l'évolution de l'IMC



Livret de suivi : Première visite

antécédents, examen clinique, modes de vie, modalités d'accompagnement...

| Histoire médicale de la famille | | Âge | P / T / IMC | Remarques |
|---------------------------------|-------|-----|---------------|-----------|
| Père | | | P: T: IMC: | |
| Mère | | | P: T: IMC: | |
| Fratrie (prénoms) | F / G | | P: T: IMC: | |
| | | | P: T: IMC: | |
| | | | P: T: IMC: | |
| | | | P: T: IMC: | |

| Activité professionnelle des parents | En activité | |
|--------------------------------------|-------------|-----|
| | Oui | Non |
| Père : | | |
| Mère : | | |

Lieu de vie, mode de garde, scolarité

Vit en :
 campagne milieu urbain maison immeuble (étage ?)

Présence habituelle d'un adulte :

au retour de l'école : oui non
 les mercredi : oui non
 les week-ends : oui non
 les vacances scolaires : oui non

Scolarité :
 Classe suivie :
 Niveau : satisfaisant moyen difficulté
 Redoublement : oui non

Déplacements scolaires :
 Durée par jour :
 à pieds en transport en commun en voiture autre(s)

Activité physique :
 Scolaire oui non
 Si non, pourquoi ?
 Extra-scolaire oui non
 Si oui, type et durée ?

Examen de l'enfant

Poids (kg) Taille (m) IMC :

Puberté :
 non démarrée en cours achevée
 Age des premières règles :



Existence de :

| | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> anomalies des membres inférieurs (genu valgum...) | <input type="checkbox"/> intertrigo |
| <input type="checkbox"/> dyspnées et/ou toux à l'effort | <input type="checkbox"/> pseudo micro-pénis |
| <input type="checkbox"/> vergetures | <input type="checkbox"/> caries dentaires |
| <input type="checkbox"/> gynécomastie (ou pseudo) | <input type="checkbox"/> céphalées |
| <input type="checkbox"/> troubles de la statique vertébrale | <input type="checkbox"/> acanthosis nigricans |
| <input type="checkbox"/> troubles du sommeil (ronflement, apnée, agitation ou fatigue excessive diurnes) | <input type="checkbox"/> hirsutisme |
| | <input type="checkbox"/> hépatomégalie |
| | <input type="checkbox"/> autres : |

Commentaires : autres constatations cliniques et/ou remarques

Attitude de la famille lors de la consultation

Attitude de l'enfant :
 sereine inquiète agitée triste renfermée
 en colère autre (s)

Ambiance familiale :
 détendue agressive conflictuelle
 autre (s)

Implication parentale :

| | | | |
|------|--|--|--|
| Mère | | | |
| Père | | | |

Expliquer les modalités de l'accompagnement

Expliquer l'IMC
 à l'aide de la courbe « Retrouve ta route »
« Comme sur une voie d'autoroute, tu essayes de conduire en restant sur ta voie. Les couleurs des voitures reprennent celles des feux tricolores : voiture verte : tout va bien, voitures orange et rouge : il faut être vigilant »

Echanger avec la famille sur ses représentations de la prise en charge :

- utiliser le Pouss'Pop

Montrer à l'enfant deux Pouss'Pop en «version dodue». En faire grandir un et lui expliquer : « Il est plus mince qu'avant. Il n'a pas perdu de poids mais il a grandi. Comme tu as encore la chance de grandir, si tu arrêtes de grossir pendant quelques temps ta silhouette va s'affiner. »

Attention : pour l'adolescent (e) qui a fini de grandir ou dont la croissance est ralentie l'amincissement nécessite une perte de poids.

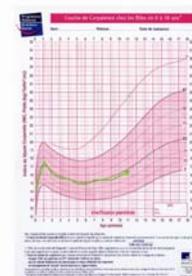
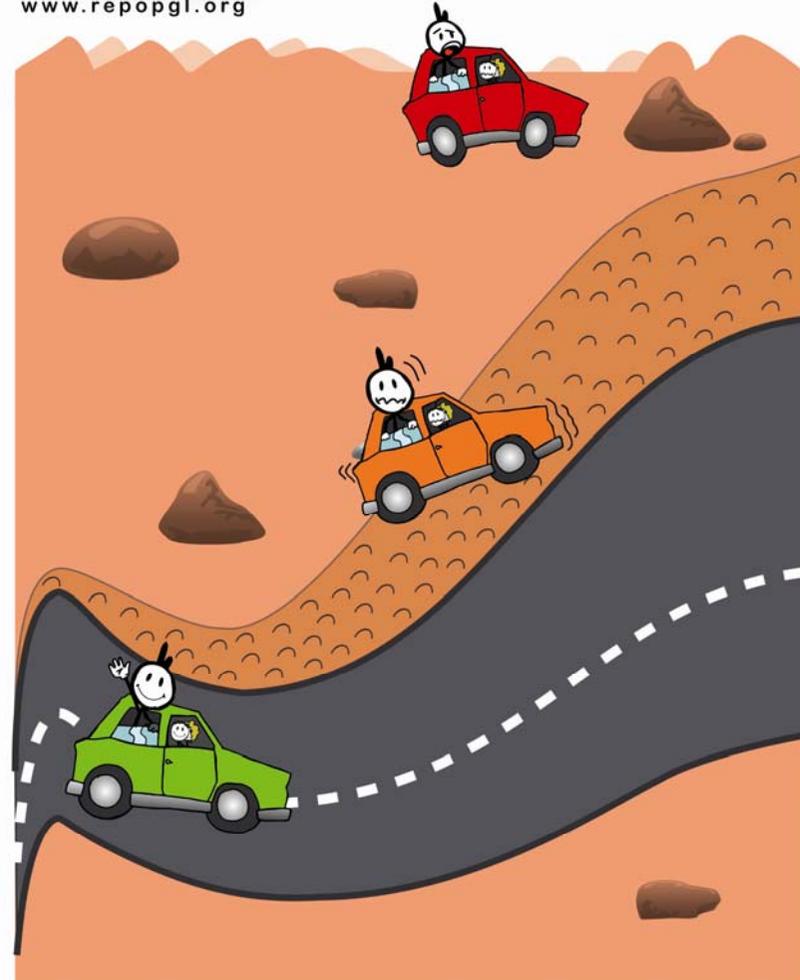
- remettre aux parents la fiche « Quel suivi pour votre enfant ? » et leur proposer d'en discuter, si nécessaire, lors de la consultation suivante.



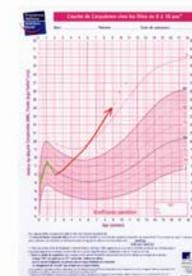
Courbe de corpulence « Retrouve ta route »



Elle facilite la compréhension de la courbe de corpulence et du positionnement de l'IMC à l'aide de métaphores : voiture, voie d'autoroute, code de la route



courbe de gauche:
courbe IMC normale



courbe de droite:
rebond précoce d'adiposité

Pouss'POP

Il est utilisé pour montrer que tant que l'enfant grandit, il suffit qu'il stabilise son poids pour affiner sa silhouette.



Podomètre

Il incite l'enfant de manière ludique à se lancer des petits défis pour augmenter son activité physique. (nombre de pas effectués par jour)



Documents pour les familles parents, enfants

Manger et boire léger

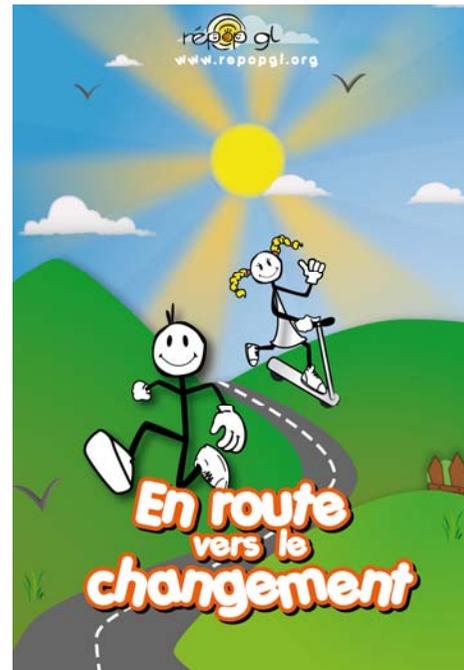
Comment choisir ses aliments ?

Quel suivi pour votre enfant ?

Vous avez décidé de rencontrer un professionnel pour aider au mieux votre enfant dans son suivi, et nous vous encourageons dans votre démarche.

D'une façon générale, dès que l'on parle d'excès de poids, on entend dire beaucoup de chose. Et vous, qu'en pensez-vous ?

| On entend dire... | Vous êtes... | | |
|--|--------------|--------------|-----------|
| | D'accord | Pas d'accord | Sans avis |
| Mon enfant devra suivre un régime | | | |
| Il faudra du temps pour l'amener à modifier ses habitudes | | | |
| Ce qui importe c'est que mon enfant perde du poids | | | |
| Il faudra le persuader de faire du sport | | | |
| L'essentiel est qu'il écoute le médecin | | | |
| Si ça ne marche pas, il ne voudra plus venir en consultation | | | |
| Et si c'était les glandes ou les gènes ? | | | |
| L'ambiance familiale peut avoir une influence sur son poids | | | |



répop gl
www.repopgl.org

Mes petites habitudes

| | | |
|---------------------------------|---------------------------------|--|
| Participer aux tâches ménagères | Faire des jeux de société | Préparer la liste des courses avec les parents |
| Participer aux tâches ménagères | Faire des jeux de société | Préparer la liste des courses avec les parents |
| Aller au marché | Se coucher et se lever plus tôt | Changer au calme |
| Aller au marché | Se coucher et se lever plus tôt | Manger au calme |
| Changer lentement | Changer assis à table | Aider à la préparation des repas |
| Manger lentement | Manger assis à table | Aider à la préparation des repas |

Le chemin du changement

Fiche

Quel suivi pour votre enfant ?

Elle permet aux parents d'échanger avec le professionnel de santé, sur leurs représentations et leurs attentes concernant le suivi de leur enfant.



Quel suivi pour votre enfant ?

Vous avez décidé de rencontrer un professionnel pour aider au mieux votre enfant dans son suivi, et nous vous encourageons dans votre démarche.

D'une façon générale, dès que l'on parle d'excès de poids, on entend dire beaucoup de chose. Et vous, Qu'en pensez-vous?

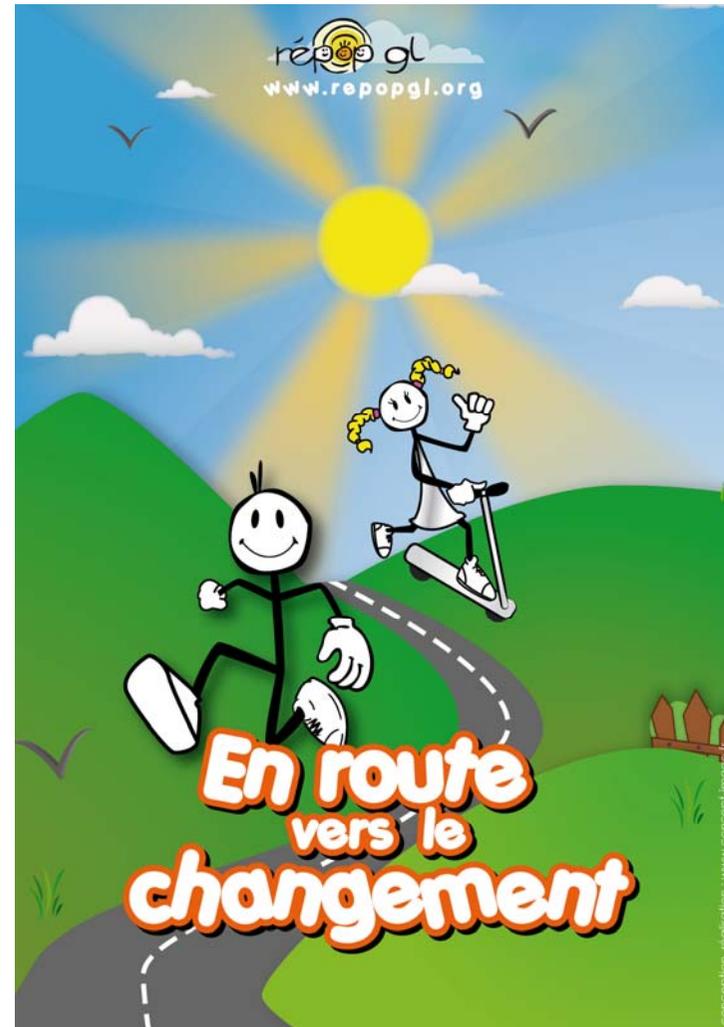
| On entend dire... | Vous êtes... | | |
|--|--------------|--------------|-----------|
| | D'accord | Pas d'accord | Sans avis |
| Mon enfant devra suivre un régime | | | |
| Il faudra du temps pour l'amener à modifier ses habitudes | | | |
| Ce qui importe c'est que mon enfant perde du poids | | | |
| Il faudra le persuader de faire du sport | | | |
| L'essentiel est qu'il écoute le médecin | | | |
| Si ça ne marche pas, il ne voudra plus venir en consultation | | | |
| Et si c'était les glandes ou les gênes ? | | | |
| L'ambiance familiale peut avoir une influence sur son poids | | | |

Livret

En route vers le changement

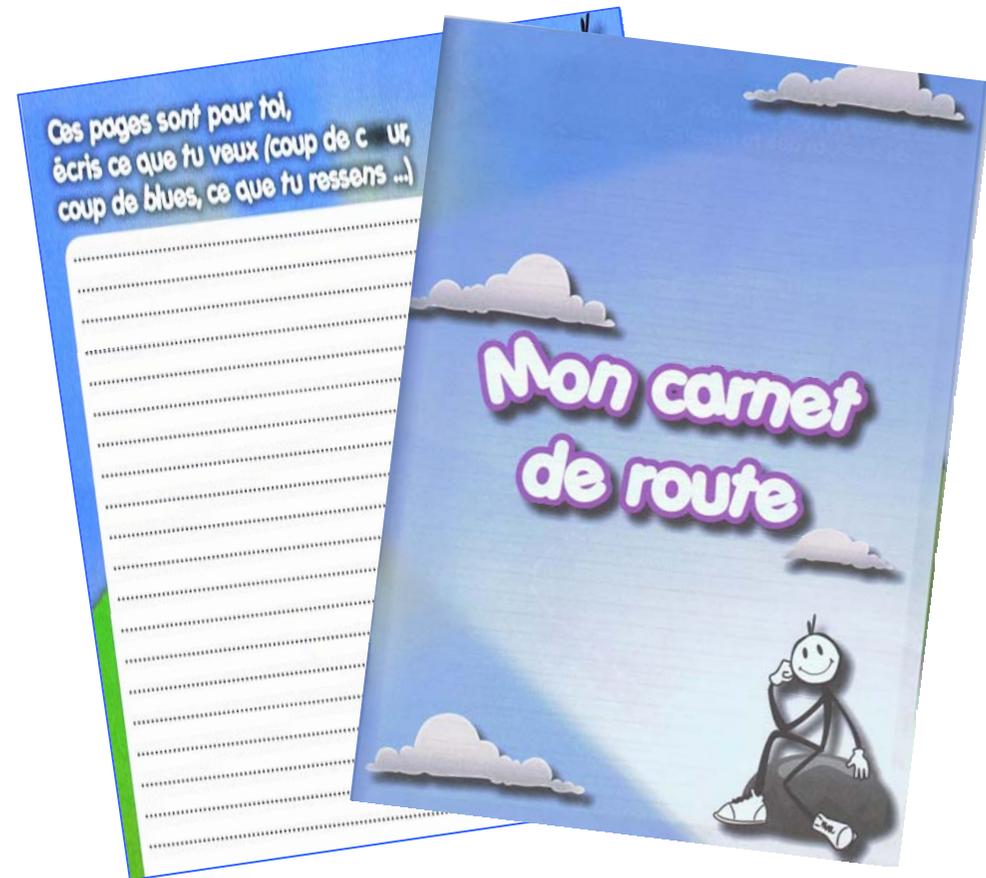
Il facilite le dialogue du professionnel avec l'enfant à l'aide de différentes rubriques :

- faisons connaissance
- mes journées
- mes goûts et mes loisirs
- mes souhaits
- mon carnet de route



Livret : En route vers le changement mes souhaits, mon carnet de route...

| | |
|---|---|
| Date d'aujourd'hui : | Date du prochain rendez-vous : |
| Pour la prochaine fois, Je choisis de changer : | J'ai pu changer quelque chose : |
| Alimentation Colle un sticker choisi avec ton médecin ou ton diététicien | <input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non <input type="checkbox"/> en partie J'ai trouvé des solutions : |
| Mes points forts : | J'ai rencontré des difficultés : |
| Mes difficultés : | |
| Activités physiques Colle un sticker choisi avec ton médecin ou ton diététicien | <input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non <input type="checkbox"/> en partie J'ai trouvé des solutions : |
| Mes points forts : | J'ai rencontré des difficultés : |
| Mes difficultés : | |
| Mes petites habitudes Colle un sticker choisi avec ton médecin ou ton diététicien | <input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non <input type="checkbox"/> en partie J'ai trouvé des solutions : |
| Mes points forts : | J'ai rencontré des difficultés : |
| Mes difficultés : | |
| En ce moment, je suis plutôt | |
| <input type="radio"/>  <input type="radio"/>  <input type="radio"/>  | |



Imprimé

Et pourquoi je grignote ?

Il permet :

- à l'enfant de prendre conscience de ses prises alimentaires hors repas, d'essayer d'en comprendre les raisons, et de trouver des astuces pour les limiter.
- aux parents d'être interpellés sur l'intérêt d'un soutien psychologique, selon l'importance des grignotages.



| Jour | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| A quel moment ? | | | | | | | |
| Quels aliments ? | | | | | | | |
| Quelles boissons ? | | | | | | | |
| De quelle manière ? (assis, debout, dans la cuisine, seul, en travaillant, avec mes copains, en cachette, devant la télévision...) | | | | | | | |
| Essaye de dire pourquoi ? (par gourmandise, par ennui, tristesse, faim, stress, solitude, pour faire comme les autres...) | | | | | | | |
| Tu ne sais pas (à cocher) | <input type="radio"/> |
| Que ressens-tu ? (entoure la réponse) | | | | | | | |

Stickers objectifs

Avec l'aide des stickers, l'enfant choisit à chaque consultation un objectif à propos de :

- son alimentation
- son activité physique
- ou d'autres petites habitudes

Les objectifs choisis sont matérialisés dans le livret de l'enfant et dans celui du professionnel de santé.



Fiches conseils



pour les parents

- vos repas
- modes de préparation
- sauces légères
- légumes et plaisir
- limiter les tentations
- le goûter
- en vacances et week-end
- bouger davantage

répop gl
www.repopgl.org

Programme National Nutrition Santé

Activités physiques

Bouger davantage

Quelques idées pour tous les jours

Préférez à chaque occasion, les escaliers plutôt que les ascenseurs ou les escalators.

Pour les petits trajets, privilégiez la marche, la trottinette, le vélo, le roller plutôt que la voiture.

Vous pouvez descendre du bus ou sortir du métro, une station avant votre arrêt (puis deux, puis trois...).

Après l'école, promenez-vous si possible avec les enfants, emmenez-les au square. Si vous faites appel à une nounou, assurez-vous dans la mesure du possible qu'elle puisse le faire aussi.

Le samedi et le dimanche, prévoyez au moins une sortie : promenade du chien, découverte des environs, baignade, promenade au parc...

Évitez l'utilisation de la poussette dès que l'enfant sait marcher.

Proposez des activités à partager en famille : jeux de société... pour diminuer le temps passé devant la télévision, les ordinateurs, les jeux vidéos.

Encouragez les enfants à pratiquer une activité sportive en fonction de leurs goûts.

Si vous bougez davantage, votre enfant le fera aussi : il imite souvent ce que font ses parents.

Durée recommandée

| Catégorie | Durée recommandée |
|------------------|----------------------|
| pour les enfants | 30 min à 1h par jour |
| pour les adultes | 30 min par jour |

En savoir plus
www.mangerbouger.fr

En route vers le changement!

Fiches conseils



pour les jeunes

- manger Zen
- manger et boire léger
- ton petit déjeuner
- tes repas au self
- pour ne pas rouiller

répop gl
www.repopgl.org

Programme National Nutrition Santé

Alimentation

Manger Zen

En mangeant trop vite, tu ne laisses pas à ton corps le temps de ressentir la satiété (la sensation de ne plus avoir faim) : donc tu as envie de te resservir.

Quelques astuces :

- prends le temps de t'asseoir et de manger à table
- attends que tout le monde soit à table avant de commencer à manger
- mâche lentement
- pose ta fourchette entre les bouchées
- passe au plat suivant en même temps que tous les membres de ta famille
- évite d'allumer la télévision : tu peux avoir tendance à manger beaucoup plus sans t'en rendre compte.

concepteur : répop gl - www.concept-mange.fr

En route vers le changement!



Avec le soutien de :



Et la contribution gracieuse de :

Sanofi Aventis (podomètres) et Blédina (Pouss'POP)

